

南 華 大 學  
生 死 學 系  
碩 士 論 文

國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應相關之研究  
以雲嘉南地區為例

The study of the relations among the sense of meaning of life, life stress  
and life adjustment of primary school students in senior grade level :  
Take Yunlin, Chiayi, Tainan area as an Example

研 究 生：廖俊傑

指 導 教 授：歐慧敏 博士

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月 十 日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應相關之研究

以雲嘉南地區為例

研究生：廖俊傑

經考試合格特此證明

口試委員：李坤泰

蔡明品

歐慧如

指導教授：歐慧如

所 長：蔡明品

口試日期：中華民國九十八年六月十日

## 謝 誌

南風送暖，三年的研究所生涯就要劃上了休止符。回想在南華的求學過程，深深感謝師長們的諄諄教誨與指導，好友們的默默支持與鼓勵，才能讓我帶著滿滿的收穫再度揚帆出發。

論文能順利完成首先要感謝指導教授歐老師慧敏細心又耐心的指導，幫學生跨過統計學的鴻溝，引領學生從一個題目到完成一本論文，過程中，老師總是不厭其煩又不斷鼓勵的指導我論文的寫作。感謝李教授坤崇於百忙之中抽空參加學生的論文審查，並提供論文盲點的修正建議，使學生感受到翩翩學者的風範。感謝蔡老師明昌在課堂中及口試中的精闢見解與對學生的包容，讓論文能更完善，也讓學生體驗到風趣又為學嚴謹的上課方式。

三年來，感觸好多好深，從慧開師父的身上，學到了「練武不練功，到老一場空」，不管是學英文或其他能力，一定要下苦功，感謝慧開師父在英文學習上對學生的開示。謝謝何老師長珠在心理諮商中，透過各類的活動與分享，讓學生更有自信，也謝謝蔡老師昌雄在臨終關懷中，讓學生體悟到關懷的重要，這同時也是學生在南華的第一門課。謝謝李老師燕蕙的述事治療，讓從未回顧過去的學生能回溯自己的生活，感受真是刻骨銘心，感謝玉枝姐的鼓勵與幫忙。

一起學習、一起成長的同學們對我的幫忙與照顧真的好多好多，感謝建江班代處理班上的大小事，感謝江泉大哥、政達大哥、瓊月姐、淳儀姐、美慧姐、慧娟姐、麗續姐、絃圯姐、金蘭、姿百、鋒信…等，在求學過程中的鼓勵，感謝惠琴學妹的提醒，使我能順利送件，感謝孟育、美秀在論文上的經驗傳授，讓我終於可以跟上妳們的腳步。感謝在施測其間，所有老師與小朋友們的幫忙，才能讓問卷順利完成。最後，感謝父母在這段時間對我的照顧與體諒，讓我可以安心的求學。

謹以這篇論文分享給一起幫我、伴我的師長、親人、同學、朋友們。感謝您們！

廖俊傑 謹誌於南華

2009年6月

## 摘 要

本研究的主要目的，在於探討國小高年級學童在不同地區、性別、年級、父母教養方式背景變項之生命意義感、生活壓力與生活適應之關係，並以此作為教師、教育人員、輔導人員在推動教育工作的參考。

本研究採問卷調查研究，以九十七學年度雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市國小高年級學童為研究對象，採分層隨機叢集取樣的方法，施測 1205 名樣本，得到有效樣本 840 名，回收有效樣本率為 69.7%。研究工具為「國小高年級學童生命意義感、生活壓力、生活適應研究調查問卷」，所得資料分別以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 積差相關、多元迴歸等統計方法進行分析，透過問卷資料的施測、整理、分析，獲致如下的結果：

- 一、雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市國小高年級學童生命意義感、生活適應屬於良好，生活壓力尚可。
- 二、國小高年級不同縣市學童之生命意義感、生活適應達到顯著差異。其中台南市在部分分量表及總量表呈現的生命意義感、生活適應較弱。
- 三、國小高年級不同性別學童之生命意義感、生活壓力、生活適應達到顯著差異。其中女童在生命意義感及生活適應較高；但在環境壓力、學校壓力方面感受較高。
- 四、國小高年級不同年級學童之生命意義感、生活壓力、生活適應達到顯著差異。其中四年級生命意義感高於五年級；六年級生活壓力高於四、五年級；生活適應四年級優於六年級。
- 五、國小高年級不同教養方式學童之生命意義感、生活壓力、生活適應達到顯著差異。其中以放任教養方式生命意義感最弱；威權教養方式使學童感受的父母、師長壓力及同儕壓力大於民主教養方式；民主教養方式的學童生活適應優於威權教養方式。
- 六、國小高年級學童生命意義感與生活壓力有顯著相關。
- 七、國小高年級學童生命意義感與生活適應有顯著相關。
- 八、國小高年級學童生活壓力與生活適應有顯著相關。
- 九、國小高年級學童之生命意義感、生活壓力對生活適應具有預測力。

本研究根據問卷調查所發現的結果，提出對家庭、學校、後續研究者的建議。

關鍵字：生命意義感、生活壓力、生活適應

## Abstract

The main purpose of this study is to investigate the relations among the sense of meaning of life, life stress and life adjustment of primary school students in senior grade level in different area, gender, grade, various parenting styles. It provides references to teachers, educationalists, counselors in pushing educational works.

This study adopted questionnaire survey and used grade 4, grade 5 and grade 6 students of primary schools in Yunlin, Chiayi County, Chiayi City, Tainan County and Tainan City in the academic year 2007 as subjects. The subjects were taken by random cluster sampling. There were 1205 questionnaires issued in total, and 840 valid samples were collected. The effective return rate of questionnaires was 69.7%. All of the information obtained from the valid questionnaires were analyzed and dealt by the methods of descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA analysis, product-moment correlation analysis, and stepwise multiple regression analysis. The findings of the study are as the following:

1. The sense of meaning of life and life adjustment of primary school students are good. Life stress of primary school students still permissible.
2. The primary school students in different area show significant differences in their sense of meaning of life and life adjustment. Tainan City in the total scale and some aspects is weaker than other areas.
3. The results of primary school students in different genders show significant differences in their sense of meaning of life, life stress and life adjustment. Girls are better in their sense of meaning of life and life adjustment than boys, but feel more stress in environment aspect and school aspect.
4. The results of primary school students in different grades show significant differences in their sense of meaning of life, life stress and life adjustment. Fourth grade has better sense of meaning of life than sixth grade. Sixth grade has more life stress than fourth and fifth grades. Fourth grade is better than sixth grade in life adjustment.

5. The results of primary school students in different parenting styles show significant differences in their sense of meaning of life, life stress and life adjustment. The laissez faire parenting style has the worst sense of meaning of life. The students who are parented by authoritative style feel more pressure in parents, teachers stress aspects and peer stress aspect than democratic parenting style. The students who are parented by democratic style have better life adjustment than authoritative style.
6. There are significant correlations between the sense of meaning of life and life stress of the primary school students.
7. There are significant correlations between the sense of meaning of life and life adjustment of the primary school students.
8. There are significant correlations between life stress and life adjustment of the primary school students.
9. The primary school students' sense of meaning of life and life stress show good prediction on their life adjustment.

Finally, based on the research results, some suggestions are provided for families, schools and future studies.

Keywords: the sense of meaning of life, life stress, life adjustment

## 目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目次	IV
圖目次	VI
表目次	VI
第一章 緒論	1
第一節 研究背景及動機	1
第二節 研究目的與問題	6
第三節 重要名詞解釋	7
第四節 研究範圍與限制	8
第二章 文獻探討	11
第一節 生命意義感理論基礎及其相關研究	11
第二節 生活壓力理論基礎與相關研究	23
第三節 生活適應理論基礎與相關研究	33
第四節 生命意義感、生活壓力與生活適應之關係	43
第三章 研究設計與實施	47
第一節 研究方法與研究架構	47
第二節 研究假設	48
第三節 研究對象	49
第四節 研究工具	49
第五節 研究步驟	53
第六節 資料處理	54
第四章 結果與討論	57
第一節 國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之現況	57
第二節 不同背景變項國小高年級學童生命意義感之差異分析	61
第三節 不同背景變項國小高年級學童生活壓力之差異分析	70
第四節 不同背景變項國小高年級學童生活適應之差異分析	80

第五節	國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之相關	89
第六節	國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應之回歸預測分析	92
第五章	結論與建議	99
第一節	結論	99
第二節	建議	101
參考文獻		105
中文部分		105
英文部分		117
附錄一	國小高年級學童生命意義感、生活壓力、生活適應研究調查問卷	121
附錄二	研究工具使用同意書	129



## 圖目次

圖 2-2-1	刺激取向的壓力模式圖	24
圖 2-2-2	反應取向的壓力模式圖	25
圖 2-2-3	互動取向壓力模式圖	26
圖 2-2-4	生活壓力因素	28
圖 3-1-1	研究架構圖	47

## 表目次

表 2-1-1	國內外學者對生命意義之定義	11
表 2-1-2	國內學者關於生命意義感之定義	17
表 2-1-3	生命意義感相關研究	18
表 2-2-1	生活壓力定義	27
表 2-2-2	學童生活壓力源分類	29
表 2-2-3	國小學童生活壓力研究	30
表 2-3-1	生活適應的涵義	35
表 3-3-1	各縣市 97 學年度受試樣本一覽表	49
表 4-1-1	國小高年級學童生命意義感現況分析表	58
表 4-1-2	國小高年級學童生活壓力現況分析表	59
表 4-1-3	國小學童生活適應現況分析表	60
表 4-2-1	不同縣市學童生命意義感之描述統計表	62
表 4-2-2	不同縣市學童生命意義感之變異數分析摘要表	63
表 4-2-3	不同性別生命意義之變異數分析摘要表	64
表 4-2-4	不同年級國小高年級學童生命意義感之描述統計表	65
表 4-2-5	不同年級學童生命意義之變異數分析摘要表	65
表 4-2-6	不同教養方式國小高年級學童生命意義之描述統計表	66
表 4-2-7	不同教養方式學童生命意義之變異數分析摘要表	67
表 4-2-8	不同背景變項國小高年級學童在生命意義感之差異分析	68

表 4-3-1	不同縣市國小高年級學童生活壓力之描述統計表	71
表 4-3-2	不同縣市學童生活壓力之變異數分析摘要表	72
表 4-3-3	不同性別國小高年級學童生活壓力之差異分析	73
表 4-3-4	不同年級國小高年級學童生活壓力之差異分析	74
表 4-3-5	不同年級學童生活壓力之變異數分析摘要表	75
表 4-3-6	不同教養方式國小高年級學童生活壓力之差異分析	76
表 4-3-7	不同教養方式學童生活壓力之變異數分析摘要表	77
表 4-3-8	不同背景變項國小高年級學童在生活壓力之差異狀況總結表	78
表 4-4-1	不同縣市國小高年級學童生活適應之描述統計表	81
表 4-4-2	不同縣市學童生活適應之變異數分析摘要表	82
表 4-4-3	不同性別國小學童生活適應之之差異分析表	83
表 4-4-4	不同年級國小高年級學童生活適應之描述統計表	84
表 4-4-5	不同年級學童生活適應之變異數分析摘要表	84
表 4-4-6	不同教養方式國小高年級學童生活適應之描述統計表	85
表 4-4-7	不同教養方式學童生活適應之變異數分析摘要表	86
表 4-4-8	不同背景變項國小高年級學童在生活適應之差異狀況總結表	87
表 4-5-1	國小高年級學童生命意義感與生活壓力相關表	90
表 4-5-2	國小高年級學童生命意義感與生活適應相關表	91
表 4-5-3	國小高年級學童生活壓力與生活適應相關表	92
表 4-6-1	國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應的多元迴歸分析摘要表	93
表 4-6-2	國小高年級學童生命意義感與生活壓力對個人適應之逐步迴歸分析	94
表 4-6-3	國小高年級學童生命意義感與生活壓力對家庭適應之逐步迴歸分析	95
表 4-6-4	國小高年級學童生命意義感與生活壓力對學校適應之逐步迴歸分析	95
表 4-6-5	國小高年級學童生命意義感與生活壓力對人際適應之逐步迴歸分析	96
表 4-6-6	國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應之逐步迴歸分析	97

# 第一章 緒論

本研究主要目的在探究雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之現況及其相關，本章共分為五節，分別闡述本研究之研究背景及動機、研究目的、研究問題、重要名詞解釋、研究範圍。

## 第一節 研究背景及動機

現代是科技文明高度發展的社會，人們在享有高度的物質生活品質的同時，精神內涵和心靈充實方面卻出現日益倒退的現象。在社會的複雜多元化下，青少年極易迷失自我，沉溺於物質的享樂中，導致人心疏離、道德淪喪，甚至衍生出不尊重他人生命、自我傷害、暴力等社會問題。教育部公佈九十三年各級學校學生意外事件統計，總共造成七百五十五名學生死亡、七千三百七十八人受傷，其中學生自傷或自殺事件導致六十七人喪生、九十一人受傷，不但創下校園學生自殺、自傷人數最高紀錄，而且自傷、自殺年齡下降，去年就有六名國小學生自傷或自殺，造成四死二傷。根據統計，九十三年臺灣校園意外事件死亡人數排名前五名依序為交通意外、疾病、自傷自殺、溺水、其他意外傷害，而校園學生自傷自殺死亡人數超過溺水學生人數，躍升校園意外死亡人數第三名。依據衛生署公佈民國九十六年國人十大死亡原因，自殺已列為排行榜的第九名，而青少年自殺死亡人數有逐年上升的趨勢。面對青少年茫然、空虛、無奈、殘害與對生命意義的失落、迷惘，關心教育的相關人士認為唯有對最根本的生命意義加以檢視，才能有最根本的解決（蔡明昌，2001）。研究者認為可藉由個人察覺生命意義感來檢視，生命意義感展現於個人對自己生命之意義與目的，知覺與感受的程度，當一個人感受到其生命具意義及目的時，自我認同的價值感會隨之獲得，當面對生命中的挫折與困境時，則能忍受並能想辦法安然度過逆境，開創嶄新的局面。反之，一個人的生命失去努力的

目標時，便會渾渾噩噩的過日子，生活毫無方向可言，甚至於陷入「犯罪」的深淵，或選擇「自殺」來結束自己的一聲。所以生命意義感對於個體是很重要的。青少年生活痛苦、兩性迷茫、犯罪、自傷等，都可以歸結到生命價值的迷失，如果我們能協助他們找到生命的意義，生存的理由，將會減少偏差行為的發生（董文香，2003）。

很多人都認為臺灣的孩子心理不夠成熟，連大學畢業生，對自己人生要做什麼仍不清楚。這一代的孩子都很聰明，很會考試，參加甄試時有一大堆獎狀、耀眼的成績單，但是他們對生命沒有熱情，對人生沒有目標。做老師的都知道，當一個孩子對什麼都沒有興趣時，他是被動的學習，他是應付，沒有什麼比看到一個年輕人應付生命、虛度光陰來得更難過了。

教育機構從民國八十六年開始提倡生命教育，期待將啓發生命智慧的理想，落實貫徹於學校體系中，方能培養自尊尊人之國民，亦從民國八十七學年度陸續委託「台灣省政府」及「高雄市政府」分別推動「倫理取向生命教育」及「生死取向生命教育」課程，逐年推廣到各級學校（蔡明昌，2001）。民國九十年定為生命教育年，由生命教育委員會規劃辦理「教育部推動生命教育中程計畫」（民國九十年至九十三年），教育部為釐清生命教育意義及內涵，有助於生命教育理念的推展，在課程方面優先工作包含「檢視現行學校課程有關生命教育之內容」及「建立十二年一貫生命教育課程主題大綱」，針對國小到高中職「正式課程」部分研擬一套生命教育課程大綱。

如果年輕人接受各樣的教育，卻對於生命整體意義與生存相關的主題，茫然無知，那是多麼諷刺！知識的學習並不是國小教育唯一的目的。至少一樣重要，甚至於更重要的，是培養他們對人和對自己的態度（索甲仁波切，1996；歐俊明，1997）。

許多研究者重視此一問題，並從事相關之研究，如：宋秋蓉(1992)從事青少年生命意義之研究；毛紀如(2003)研究完整家庭國中生與單親家庭國中生生命意義之比較分

析；邱哲宜(2005)研究青少年生命意義感、死亡態度與自我傷害之關係；吳淑華(2006)探討青少年生命意義感等。研究顯示，生命態度傾向正向的人，生活態度滿意度高、在生活適應上有較好的表現、對自己生命評價也較高、在生活態度上也較為積極。自覺較易於和人建立長期的關係（謝曼盈，2003）。青少年若能從小開始探索與認識生命的意義。尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展個人獨特的生命，就會對生命更為看重，有信心找到生命的真義。因而更能肯定自我價值與存在感，順利度過青春風暴期，珍惜生命。黃德祥（2000）認為生命教育應從兒童時期即開始，依據黃德祥的說法，我們有必要在兒童時期便開始實施生命教育與全人教育，讓兒童對於生命的起源、孕育、出生、成長、發展、衰弱、疾痛、死亡等人生課題有較深刻的認識，以便能愛惜生命、豐富人生、珍惜自己、尊重別人、愛護環境、崇尚自然，進而使學生能在生理、心理、社會、精神等方面有健全而完整的發展、過幸福美滿的人生。現今，台灣的經濟、社會、文化等各方面都有變化，是否對國小學童生命意義感造成影響是值得探討的問題，本研究者身為一名國小教師，希冀本研究結果，能做為教師從事國小學童生命教育之參考，此為研究者研究動機之一。

Ainslie, Shafer 和 Reynolds（1996）指出青少年期又稱為「暴風雨與壓力期」，是因為生長發展與環境因素的壓力所造成的。Colten 和 Gore（1991）指出青少年承受到各種形式的壓力。兒福聯盟（2004）在世界兒童人權日前夕也公佈了一份「台灣心貧兒現象觀察報告」，報告中發現有四成六的孩子覺得不快樂(46.2%)；近半數的孩子覺得生活很無聊(48.4%)；有三成的孩子否定自己存在的價值(30.6%)；約四成三的孩子遇到挫折容易放棄(42.5%)；有四成的孩子覺得自己不受歡迎(40.4%)。

2004年講義雜誌也做了一份「小朋友幸福大調查」，調查結果顯示：台灣地區小朋友的幸福感已經連續四年下滑，其中，學校的課業壓力是小朋友覺得最不幸的最大原

因。除了學校課業壓力之外，由於現代社會型態的轉變及生育率下降，家庭結構與父母教養觀念也和過去大不相同，每一個孩子都是父母心中的瑰寶，再加上現代社會的激烈競爭，每個父母都不想讓自己的小孩輸在起跑點上，所以，大多數的父母親都將自己畢生的期望投資在孩子身上，「誰家的孩子比較棒」成為現代許多父母茶餘飯後的主要話題。但也因為這種「望子成龍，望女成鳳」的過度期望心態，使得孩子在學習上、生活上被逼迫得太緊，無形中，也就帶給了孩子許多沉重的負擔與壓力！

現今兒童和成人一樣遭遇越來越多的壓力，例如：社會或校園的霸凌現象、M 型社會所產生的貧窮、父母離婚問題、隔代教養問題、家長管教不當，另外還有許多的學校方面的問題，如：學業方面的困難、同儕相處等等，都是兒童常常感受壓力的來源。許多研究顯示兒童面臨的壓力包含了家庭壓力、學校壓力、社會問題壓力及發展壓力，可見兒童正處於一個多重壓力的階段。國小學童所遭受的生活壓力，主要包括學業成功、人際關係、外表、金錢、家庭生活等（吳文娟，2002；曾淑華，2003）。梁培勇（1993）亦認為帶給國小學童壓力的生活事件來自於同輩、父母、老師、考試、功課、身體與其他等七類。從 Erickson 的心理社會發展理論來看，人類行為發展是有連續性的，而且前一階段是後一階段的基礎。兒童時期正處於勤奮進取對自貶自卑的關鍵期，如果此時期順利發展，兒童能具有正向人格特質，待人處世的能力，減少生活適應的問題。反之，若無法度過發展危機，產生障礙，將導致缺乏生活基本能力。此時若得不到家人的關懷、老師的安慰，極易造成自我觀念薄弱、人際關係疏離、情緒困擾及社會興趣低落等發展障礙，影響了生活適應與未來健全人格的發展(王英珠，1998)如果求學過程中經驗到的是失敗對於成功，會形成自卑的性格，阻礙人格的發展（轉引自吳耀明，1998）。

高源令（1992）以臺北市國民小學高年級學生為研究對象，研究國小學生日常生活壓力時，認為學童在遭遇到這些壓力之後，可能會感到挫折、混亂、難過、緊張等，而

行為上可能出現和他人打架、和老師頂嘴等行為偏差與困擾，並且在生理上還有可能會頭疼、胃疼及其他不適症狀。因此研究國小學童的生活壓力即成為當前教育亟待改善之重要課題。此為研究者研究動機二。

目前的國小學生，特別是五、六年級的孩子，由於他們正值青春期開始的階段，有些學生特別在意自己的外表、穿著、身體的發展狀況，時常會為這些外在因素所困擾，而且他們與同學間的互動程度也愈來愈緊密。國小階段是人格發展的關鍵時期，而此期生活適應的狀況，關係著兒童未來的發展，因此國小學生生活適應問題一直深受教育界的重視。此為研究者研究動機三。

黃玉臻（1997）採用自編「國小學童生活適應量表」發現目前國小學童生活適應尚屬良好。高明珠（1999）研究採用「生活適應量表」，同樣發現國小學童整體生活適應尚屬良好。友緣基金會於九十二年六月對臺北縣六所國小的五、六年級童進行「兒童生活適應力」調查，結果顯示七成四的小朋友缺少生活適應能力，其中高達八成六缺乏自信心。羅婉麗（2001）則在國中小學生生活適應情形之訪談、評價與調查研究結果顯示，國中小學學生之家庭適應較好，而在個人適應則較差。

有關探討國中小學生生活適應的研究中，從文獻中可以找到相當多的相關研究，主要分為兩個因素—個人因素與家庭因素。在個人因素方面包含了性別、內外控信念、自我概念、成就動機等；而家庭因素則包含家庭結構、家庭社經地位、父母管教態度、父母期望、家庭氣氛、父母婚姻關係、家庭成員的互動、家庭規則等等。有就「性別」變項探討者（王柏元，1999；江睿霞，1994；林玉慈，1999；陳貴龍，1987；黃玉臻，1997；曾肇文，1996；蔡玉瑟，1995；劉美吟，1997；賴靜瑩，1999）、有就「年級」變項探討者（吳新華，1993；黃玉臻，1997）、有就「學校規模」變項探討者（李財星，1987；劉福鎔，1996）、有就「家庭結構」變項探討者（王柏元，1999），由以上的研究顯示，

雖然許多研究者各有研究論點，其研究結果亦不相同，但發現生命意義感、生活壓力與生活適應似乎有著一定程度的相關性存在。因此這幾個變項間的關係，也就成了本研究的重點所在。

本研究希望通過對國小學童生命意義感、生活壓力與生活適應的探究，能更深入的瞭解學童生命意義感。生活壓力及生活適應的情形，而希望獲致的結果有助益與從事教育工作的教師，幫助父母瞭解子女採取更有效的方法，讓所有兒童獲得更良好的適應，發展得更健全，生活得更幸福。最後提出建議，以喚起教育主管及社會大眾對國內兒童適應問題的關切。

## **第二節 研究目的與問題**

### **壹、研究目的**

本研究以雲嘉南地區國小高年級學童為研究對象，探討雲嘉南地區國小高年級學童之生命意義感、生活壓力與生活適應之關係，並以此作為教師、教育人員、輔導人員在推動教育工作的參考。因此，本研究之具體目的如下：

- 一、瞭解國小學童生命意義感、生活壓力與生活適應之現況。
- 二、探討不同背景變項國小高年級學童在生命意義感、生活壓力與生活適應三方面的差異情形。
- 三、分析國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之間的關係。
- 四、探討國小高年級學童生命意義感、生活壓力對生活適應之預測能力。
- 五、綜合上述研究提出具體可行建議，以期有助於相關單位與國內國小學童輔導工作之參考。



## 貳、研究問題

依據研究動機與研究目的，本研究擬深入探討之問題如下：

- 一、國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之現況如何？
- 二、不同背景變項之國小高年級學童在生命意義感、生活壓力與生活適應是否有所差異？
- 三、國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之相關為何？
- 四、國小高年級學童生命意義感、生活壓力是否能有效預測生活適應？

## 第三節 重要名詞解釋

茲就本研究中之相關重要名詞「雲嘉南地區」、「國小高年級學童」、「生命意義感」、「生活壓力」、「生活適應」等作如下之概念性定義或操作性定義：

### 壹、雲嘉南地區

係指雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市等五個縣市。

### 貳、國小高年級學童

係指九十七學年度，就讀雲嘉南地區學區內之國小四年級、五年級及六年級在校學生。

### 參、生命意義感

生命意義為個體知覺其存在的理由及重要性，也就是意識到自己人生的意義和目標。「生命意義感」是指個體在生活中以積極正面的人生態度與行為表現，及以負責的態度自我超越，不斷地對生命意義的探索，並肯定自我的價值，進而能完成人生的責任，而讓個體感受到其存在的意義。本研究採用張家園(2006)所編製「國小學童生命意義感量表」。得分高者表示其生命意義感較高，自己覺得自我生命愈有意義與目的；得分低

著，表示生命意義感較低。

## **肆、生活壓力**

生活壓力是指國小高年級學童遭遇到環境中的一切人、事、物相關之生活事件，經由主觀認知之後，其所知覺的困擾程度。

本研究所主張的生活壓力，是採用彭偉峰(2005)所編製「生活壓力量表」的得分為依據。此量表將學童的生活壓力分為五類，包括父母師長壓力、同儕壓力、環境壓力、學校壓力與自我壓力。國小高年級學童在「生活壓力量表」上之得分愈高者，表示其在生活上所知覺到的生活壓力愈重，得分愈低者，表示其在生活上所知覺到的生活壓力愈輕。

## **伍、生活適應**

生活適應是指個人與自己本身、他人及外在環境互動取得和諧的歷程。本研究所指的生活適應，是採用李文欽(2003)所編製的「國小學童生活適應量表」的得分為依據。本量表包含四個分量表：為「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」。得分愈高者表示生活適應愈高，得分愈低者表示生活適應愈低。

# **第四節 研究範圍與限制**

## **壹、研究範圍**

### **一、就研究地區**

本研究以雲嘉南地區為研究範圍。

### **二、就研究對象**

本研究之取樣調查以雲嘉南地區學區國小高年級學童為母群體。

### **三、就研究變項而言**

- 1、個人背景變項：包括縣市別、性別、年級、父母教養方式。
- 2、生命意義感量表：分爲「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」、「存在空虛」等四個層面。
- 3、生活壓力量表：分爲「父母師長壓力」、「同儕壓力」、「環境壓力」、「學校壓力」與「自我壓力」。
- 4、生活適應量表：分爲「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」與「人際適應」。

## **貳、研究限制**

### 一、研究樣本方面

本研究之研究對象爲國小四年級、五年級及六年級學童，並不包含國小低年級學童和國中生，故本研究是否推論到其他年齡層的學生，尙有待進一步研究。而以雲嘉南地區作爲抽樣樣本來源，故推論時也必須特別謹慎小心。

### 二、研究方法方面

本研究採用問卷調查方式，無法避免防衛心理及填答者填答不實或填答時依據社會期望作答等未誠實填答之現象，故本研究之研究結果可能會有測量誤差的存在。

### 三、在研究變項方面

本研究以個人基本資料之縣市、性別、年級、教養方式爲自變項，研究變項有生命意義感、生活壓力與生活適應。然前述研究變項相關影響因素很多，本研究未能一一探討。

## 第二章 文獻探討

本章文獻探討，共分為四節。第一節探討生命意義感之理念與相關研究，第二節探討生活壓力之理念及其相關研究，第三節探討生活適應之理念及其相關研究，第四節探討生命意義感、生活壓力與生活適應之關係，茲分別敘述如下。

### 第一節 生命意義感理念及其相關研究

本節主要是針對生命意義感的定義、生命意義感的理念及國內相關研究做一下整理及探討。

#### 壹、生命意義感的定義

##### 一、生命意義的定義

「生命意義」一直受到哲學家、心理學家與教育家等學者所關注，但對其定義一直難以界定，茲整理國內外學者對生命意義的定義如表 2-1-1：

表 2-1-1 國內外學者對生命意義之定義

學者	年代	定義
徐美玲	2001	每個人皆有其獨特的生命意義與任務有待完成和實現。因此，個人生命的意義是無法比較高低，也是不可替代。個體的意志更是能獲得自由發展的意志。如此才能真正體驗和內化生命意義與價值。
劉翔平	2002	生命意義因人而異，因時而異。重要的不實談論一般的生命意義，而是個人生命在具體時間的具體意義。
趙安娜	2002	生命意義具有主觀、獨特的特性，個人知覺對其生命意義與目的的感受程度，是屬於個人內心靈性的層次，它涵蓋信仰、價值、宗教與哲學，而且每一個人的生命意義會隨著年齡、身分及時空的改變隨之轉變。
黃惠秋	2002	指個體所賦予自己生命之獨特使命。此獨特使命，將引導個體對於自己生活態度、生命價值與人生方向的看法，並且督促自己負起責任，面對此獨特使命與達成使命。

續下頁

慧開法師	2003	生命的意義不是停留於靜態的理論中，還必須寓於動態的實踐過程當中，生命的意義在於不斷地、深入地探索生命的意義，要在其歷程中體會，而不是僅在目的中找尋，人生的意義就在這自我承擔與自我負責的實踐歷程中逐漸彰顯出來。
曾煥棠	2003	生命必須具有創造性才可稱為個人的生命，也就是在一舉一動、一言一思之間，均擁有自己的「風格」。生命的意義即在於風格的表現。
許智香	2003	人類會對既定的價值產生懷疑是相當自然的現象，而這樣的質疑正是創造自身生命意義和價值的最佳契機。
董文香	2003	屬於高層次的心理需要，透過思索個體生存的理由或目的，找到現在或未來的生活方向和目標；且個人的生命意義會隨著年齡、身份、角色、時空的不同而轉變，但無論如何都是獨一無二、無法取代的。
吳淑華	2006	生命意義是指個體所賦予自己生命之獨特的使命，依據個體這個獨特的使命，它將會用來引導個體對生活的態度、生涯的方向、以及生命的價值的看法，並且進而督促自己負起責任去面對與達成這個使命。
李桂仙	2006	為個體的獨特使命，藉此導引其對生活的方向、生命的態度與責任，並進而願意為生命負起責任去面對與達成這個使命。
羅素蘭	2006	是個體所賦予自己生命的獨特使命，藉以指引著個體生活方向與目標，屬於人存在的靈性層面。個體需負責地面對與實現自己的使命，生命才有意義。
施紅朱	2006	展現於個人對目標的實現中，當一個人對其生命具意義及目標時，自我認同的價值感會隨之獲得，此乃是生命意義感之具體展現；當個體知覺感受到自己的生命具有意義時，面對生命中的挫折與困境時，皆能忍受並想辦法努力渡過逆境，開創嶄新的局面。
黃同展	2007	個體能體認自我生命的價值、意義、目標與獨特性，因而熱愛生命、為自我生命負責，進而超越挫折，發展潛能，活出有價值的人生。
Yalom	1980	認為生命意義有兩個層次：宇宙的意義（cosmic meaning）是指宇宙中有一不變的規律是超越於個人之上或之外，非

---

		人類所能理解，其次為世俗的意義（terrestrial meaning）即個人有個待實現的目標，在次過程中，個人可以體驗到自己的生命是有價值的。
O' Connell 和 Skevington	2005	生命的意義有明確的指標，生命的目的或意義是藉由心靈上的信念、價值與道德規範及社會或政治因素所產生。個體的社區與文化也會影響其生命意義，生命的意義因個體的生命階段、環境和宗教、心靈或信念系統而形成。使個體能欣賞生命、瞭解生命並能接納生命(朱伊文，2008)。

---

綜合以上研究國內學者主要傾向於個人意義的定義，肯定一個人存在的使命與其特有價值與意義；而國外學者 Yalom（1980）將生命意義區分為個人存在意義與宇宙人生意義。

本研究把生命意義界定為個人對生命的意義，即：個體知覺其存在的理由及重要性，也就是意識到自己人生的意義和目標。

## 二、生命意義理論

Frankl 認為人的存在是由三個層次所構成的整體，包括身體、心理與精神層次為人類存在的最高向度。精神層次的特徵包括意志的自由、追求意義的意志與生命的意義(何英奇，1990)

### （一）意志的自由

Frankl 反對泛決定論的觀點，否認人完全受本能、遺傳或環境所決定。人雖然在生物、心理與社會中並不自由，但 Frankl 堅信精神層析可以超越這些限制之上，人的意志可屈服這些限制或對它挑戰，此即意志的自由（何英奇,1990）。Frankl 所指的自由並非毫無限制，而是需要伴隨相當的責任，否則將成為恣意且毫無法規（宋秋蓉，1992）。人有選擇的自由，卻也蘊含著需要承擔選擇後果的責任（何英奇，1990）。Frankl 甚至認為責任重於自由，人有責任實現個人生命的獨特意義（賴怡妙，1998）

## (二) 求意義的意志

Frankl 認為人類的最基本的動力是求意義的意志，亦即會不斷去發現其生命的意義與目的，而不是 Freud「緊張消除」的享樂意志和 Adler 的求權意志，也非 Maslow 自我實現。快樂與自我實現是意義實現後的副產品，而權利只是實現意義之一種手段，這些皆非人類的最基本的動力與目標。當一個人追求意義的意志遭受挫折後，才會轉向追求快樂、權利作為補償。人愈追求快樂與權利，愈會遭受挫敗。一個人求意義的意志，只有在意義能夠被解釋為「本質上超越個人為自我表現時」，才能被引發出來。人的尋求意義與價值可能會引起內在的緊張，而這種緊張為心理健康所不可或缺的先決條件 (Frankl,1959)。(轉引何英奇，1990；宋秋蓉，1992)包括：

### 1、工作的意義

工作是屬於創造性價值的經驗，也是成就感的獲得，代表著個體與社會鏈結的媒介。Frankl 認為一個人從事何種的職業不是重點，重要的是工作態度。一個人可以選擇如何面對的態度；可以積極或冷漠，充滿希望或失望的自由，這是可以掌握自己擁有的意義。

### 2、愛的意義

愛是進入另一個最深入人格核心內的唯一方法。沒有一個人能完全瞭解另一個人的本質精髓，除非愛他。愛分為三種形態：

- (1) 身體層面：會產生性刺激、衝動，滿足後產生快感。
- (2) 心理層面：會產生迷戀，如果能滿足，會產生喜悅。
- (3) 精神層面：不再停留在身體或情緒的興奮，而是被對方人格所感動。滿足之後會感到幸福。

### 3、苦難的意義

意義治療學的基本信條之一即是：人主要的開心並不是在於獲得快樂或避免痛苦，而是要瞭解生命中的意義；痛苦在發現其背後的意義時就不成爲痛苦了（游恆山譯，1991）。

### 4、死亡的意義

因爲生命有限，所以我們會爲我們的生命作最好的安排。因此，生命的終極性及短暫性不僅是人類生命的一項根本特色，也是構成生命有意義的一項實存要素，我們存在的短暫性絕不是沒有意義的，反而構成我們的責任感。

## （三）生命意義

Jeffries(1995)每個人不論性別、年齡、種族、智力、社經地位、教育背景、環境、宗教信仰，每個人都有它與生俱來獨一無二的生命意義。Frankl 在人類行爲經驗之現象分析中，歸納出尋求生命意義的三種途徑，即經由實現三種價值「創造價值」、「經驗價值」、「態度價值」來發現生命意義。

### 1、創造的價值

藉由我們能給生命什麼來獲得意義，也就是創造價值及藉由某些創造性的行動或活動去實現個人之價值。如透過工作、貢獻社會、國家等等彰顯工作的意義。

### 2、經驗的價值

藉由我們從世界所能獲得的意義，也就是實現經驗價值。體驗生活中的真、善、美等美好的事物。如所實現的價值「體驗的價值」、「愛的意義」、「高峰的經驗」、「不虛此行」。依照 Frankl 的看法，經驗比教條來的更重要、更真實，每個人都是唯一的，生命的情境也都只發生於此，沒有人能代替另一個人經驗生命。正因爲每個人的生命都是獨特而唯一的，因此經驗的過程對人來說，也蘊藏著深厚的意義。



### 3、態度的價值

藉由我們不可改變的命運所採取的態度賴以獲得意義，也就是實現態度價值。

總之，Frankl 意志的自由、追求意義的意志、生命的意義三項基本假設，構成了 Frankl 意義治療法的理論基礎。人生的意義就是在自我承擔與自我負責的實踐歷程中逐漸彰顯出來的。Frankl 對生命意義的整體看法為：追求生命意義是人的本能，而生命的目的是在尋找存在的意義，只要是人都有的自由和責任，實現獨特的生命意義；因為人在任何處境中都應保有自由意志，然而死亡和苦難，可能會啟發對生命意義的追求。因此生命意義的特性，是隨著個體、時間、空間的不同而做調整，是具有獨特性的，沒有人可以相互交替代取，需要靠個體努力實踐方能實現自身所賦予的生命意義。

## 貳、生命意義感的內涵

### 一、生命意義感的定義

生命意義感是一個相對抽象的概念，且含有哲學的思維。許多學者所下的意涵並不相同，茲將國內學者關於生命意義感之定義，彙整成表 2-1-2：

表 2-1-2 國內學者關於生命意義感之定義

學者	年代	定義
何英奇	1987	生命意義感是指個人對自己生命之意義與目的之知覺與感受的程度。
尹美琪	1988	人生意義感即為個人對自己生命的意義、價值與目的等所有的知覺與感受。
宋秋蓉	1992	生命意義感是以客觀的統計數字來描述個體意識到自己生命意義與目標的程度。
何紀瑩	1994	生命意義感是指個人自認其生命有無目的與意義的程度。
陳珍德	1995	生命意義感是個人存在之目的、使命，對於人生所抱持的態度或立場，個人生命的主題與目標，甚至是受苦時的態度，包括：生命意義、生存理由、生活目標、受苦意義等四個層面。
賴怡妙	1998	為個人覺察其存在理由及人生目標的感受。
黃惠秋	2002	生命意義感是指個體對此獨特使命的自我覺知；亦即指個人對自己生命意義與目標的意識程度。
毛紀如	2003	指個人意識到自己生命意義和目標的程度。
傅偉勳	2004	生命意義感是指個體對生命的存在與肯定，即具有充分的意義，而生活本身就是意義，我們只有通過積極正面的人生態度與行為表現，才能體認我們對於生命真實的自我肯定，進而完成我們人生的自我責任。
吳淑華	2006	生命意義感是指個體對此獨特使命的自我覺知。
羅素蘭	2006	個體知覺其生命有無意義與目的之程度。
周招香	2006	生命意義感是個體感受自我生命存在的理由、價值、意義及目的之知覺與感受的程度。
李桂仙	2006	生命意義感即為個人對自己目前生命的意義、價值與目的等所有知覺與感受。

## 二、生命意義感的來源

Frankl (1986) 提到生命意義的來源有三，分別是創造的價值、經驗的價值及態度的價值。Prager (1995) 指出生命意義的來源如下：人際關係的參與、個人成長、滿足基本需求、參加休閒活動與價值和理想的維護。Chiriboga 和 Fiske (1990) 提到生命意

義的來源為成長、關係、服務、尋找快樂、創造、心靈、目標、成就和工作、安全。

江慧鈺（2001）對重建區與一般區之 206 名在學國中三年級學生探討、比較分析、詮釋其生命意義。結果發現國中生的生命意義來源主要為關係、健康、逸樂、成長、學業、外表。

張馨文(2004)對國小六年級資優生探究其生命意義，結果發現資優生特別重視學業、感情、獲得與求知等四項生命意義來源。

生命意義的來源有很多，包括人際關係、個人成長、創造、宗教、社會活動等，即是人們可以從這些活動中去感受體驗自己的存在價值，並覺得這些活動對個人是有意義的。

### 三、生命意義感之相關研究

Frankl（1986）：「這世界上並沒有什麼東西能幫助人最壞的情況中還能活下去，除非人們認到他的生命有一意義。」生命的意義會改變，但永遠不失其意義。國內近幾年有關生命意義感的研究相當多，茲整理如表 2-1-3：

表 2-1-3 生命意義感相關研究

學者	年代	研究主題	研究對象	研究結果
何英奇	1987	大專學生之生命意義感及其相關	大專學生	女生的生命意義感較男生為低。
宋秋蓉	1992	青少年生命意義之研究	中部四縣市之國中、高中、高職學生	1.超過五分之一的青少年有存在空虛的傾向。 2.不同性別、有無宗教信仰、學校級別、家庭社經背景與其生命意義感無關。 3.青少年成績表現的優劣程度，其在生命意義量表上的得分亦隨著升降。

續下頁

接上頁

何郁玲	1999	中小學教師職業倦怠,教師效能感與生命意義感關係之研究	小學、國中、高中及高職教師為研究對象	不同地區、不同性別之教師對生命意義感有顯著差異。
江慧鈺	2001	國中生生命意義之探討:比較分析與詮釋研究	國中生	1、國中生的生命意義普遍偏低。 2、「性別」、「宗教信仰」和「社經背景」三個變項與國中生的生命意義無關。
邱哲宜	2005	青少年生命意義感、死亡態度與自我傷害關係的研究	臺北市高中學生	1、高中生生命意義感屬中上程度 2、高中生的生命意義感隨年齡、性別、宗教信仰、家中談論死亡情形、學業成就、健康狀況、家庭氣氛與人際關係的不同而有所差異。
廖靜婕	2005	高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究	雲林縣高中職學生	1、高中職學生生命意義感偏中上 2、愈無自殺傾向之高中職學生，其生命意義感愈高。
陳黃秀蓮	2005	技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究	技職校院學生	不同年級技職校院學生生命意義有差異。
吳淑華	2006	青少年生命意義感之研究	雲林縣國中生	不同性別、年齡的青少年生命意義感並無差異。
蕭佳莉	2006	嘉義市國中生生命意義感、生活壓力與憂鬱傾向之研究	嘉義市國中生	1、嘉義市國中生生命意義感屬中上程度。 2、不同年級嘉義市國中生生命意義感有差異。
周招香	2006	高雄市國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之關係研究	高雄市國小高年級學生	1、高雄市國小高年級學童生命意義感屬良好。 2、不同性別學童生命意義感有差異。

續下頁

李桂仙	2006	高雄市高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向關係之研究	高雄市高職學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向大部分有顯著正相關。</li> <li>2、憂鬱情緒高低與生命意義感呈現負相關。</li> <li>3、高職學生背景變項、生命意義感。憂鬱情緒及自殺傾向大都相互預測。</li> </ol>
羅素蘭	2006	臺灣地區護專學生生命意義感、實習壓力與憂鬱傾向之關係研究	以臺灣五年制護專已完成初次實習學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、護專學生生命意義感偏低。</li> <li>2、護專學生的生命意義感與實習壓力、憂鬱傾向具有顯著相關。</li> <li>3、護專學生的生命意義感與實習壓力能有效的預測憂鬱傾向。</li> </ol>
施紅朱	2006	探索教育課程對犯刑青少年生命意義感的影響之探討	明陽中學犯刑青少年	探索教育課程對犯刑青少年在生命意義感有立即性的、持續性的及正向的影響效果。
黃淑芬	2006	國小高年級學童生命態度與人際關係之相關研究	高雄縣市九十四學年度在籍國小高年級學童	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、學童生命態度在積極負責、感恩關懷、接納自己、死亡態度等層面得分的現況，均屬於中等程度，其中以「接納自己」的分數最高。</li> <li>2、學童之「生命態度」，因性別、出生序、健康狀況、學業成就、地區別、家庭類型、是否接受生命教育課程等個人背景變項之不同而有所差異。</li> </ol>
張乃心	2006	生命教育課程對國民小學五年級學生生命意義感之影響	臺北市某國民小學五年級四個班級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、不同背景變項的國小五年級學生，生命意義感無顯著差異。</li> <li>2、實驗組、控制組學生在「生命意義感量表」的前測得分未達顯著差異。</li> <li>3、生命教育課程在「生命意義感」</li> </ol>

---

				的教學效果有顯著差異。
				4、生命教育課程在「生命意義感」之「對生命的熱誠」、「生活目標」、「自主感」、「逃避」的教學效果有顯著差異。
朱伊文	2008	國小高年級學生依附關係、人際關係與生命意義感相關之研究	台中縣市國小高年級學生	不同教養方式的國小高年級學生生命意義感有差異。

---

為探討雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感之現狀，本研究以地區、性別、年級、父母教養方式為背景變項。以下就文獻與生命意義感有關之上述背景變項加以探討。

#### (一) 地區與生命意義感之相關研究

朱伊文（2008）針對台中縣、市 364 位國小高年級學童為對象，研究指出，在「自主感」、「對生命的熱誠」、「勇於面對」、「未來期待」等分量表並無顯著差異，在「生活目標」分量表則是台中市學童高於台中縣學童。

黃文玲（2007）發現屏東縣國小高年級學童生命意義感屬於中等程度以上，周招香（2006）發現高雄市國小高年級學童在生命意義感五點量表得分上皆大於 3，顯示其生命意義感良好。

除了朱伊文（2008）有對不同縣市進行比較外，其他學者並沒有針對不同地區進行比較，是否會因不同縣市的分別，造成學童生命意義感的不同，有必要進一步研究，因此針對此一變項納入進行探討。

#### (二) 性別與生命意義感之相關研究

何英奇（1987）針對國內 873 名大專學生為對象，研究指出，女生的生命意義感較男生為低，是因為大學女生面臨婚姻、學業、工作等抉擇；因此，會對生命感到困惑，男生則是把可能面對的事件延至服完兵役所致。何郁玲（1999）也認為生命意義感和性

別有關。

宋秋蓉（1992）以中部四縣市之國中、高中、高職學生為調查對象的研究，發現性別與生命意義感並沒有顯著的差異情形存在。江慧鈺（2001）對國中生生命意義之探討：比較分析研究提出「性別」、「宗教信仰」、「社經背景」三個變項與國中生的生命意義無關。吳淑華（2006）認為不同性別的青少年生命意義感並無差異。

周招香（2006）以高雄市國小高年級為調查對象，發現國小女童在生命意義感較男童為佳，尤其在求意義的意志這方面。

綜上所述，性別與生命意義感的相關研究顯示並未取得一致的結果。然而在國小高年級學童中男女不同性別，在生命意義感的看法是否不同，仍有必要針對此一變項納入進行探討。

### （三）年級與生命意義感之相關研究

關於年級與生命意義感的相關研究頗多，但是並無一致性的結論。宋秋蓉（1992）及吳淑華（2006）的研究皆認為年級與生命意義感無關。邱哲宜（2005）、陳黃秀蓮（2005）及蕭佳莉（2006）研究都發現年級與生命意義感有顯著的差異存在。

因此，國小學童處於國小與國中的過渡時期，身體雖年齡的增長也是日趨變化，他們更容易受生命價值混淆與意義感的缺乏，四年級、五年級與六年級的學童對待生命意義感，是否會有差異的存在，值得本研究將年級列為研究變項進行探討。

### （四）父母教養方式與生命意義感之相關研究

有關父母教養方式與生命意義感之相關研究並不多見，朱伊文（2008）研究認為不同父母教養方式的國小高年級學生，在整體生命意義感的表現並無顯著差異。

父母是國小學童的直接的教育者，而父母的教養方式對國小學童生命價值觀的培養，即對國小學童對生命意義感的看法是否有顯著的相關，有待研究。

## 第二節 生活壓力理念與相關研究

本節就壓力的定義、影響生活壓力的因素、學童生活壓力的分類及學童生活壓力的相關研究等方面，分別探討。

### 壹、壓力的定義

「壓力」一詞最早的概念是取自物理學與工程學上的用語。自 1929 年 Walter Cannon 首次使用「有壓力之生活事件」此一名詞來研究壓力在不同生理、心理病因上扮演的角色以來，壓力已不僅僅被視為是一個威脅身體健康的因數，更儼然成為一般人及研究者經常使用的名詞（陳柏齡，2000）。壓力一詞，在心理學上有三種解釋（張春興，1995）

- 一、指環境中客觀存在的某種具有威脅性刺激；如地震、火災、車禍現場均屬之。
- 二、指某種具有威脅性刺激引起的一種反應組型。
- 三、指刺激與反應的交互關係；個體對環境中具有威脅性刺激，經認知其性質後所表現的反應。一般心理學上所研究的壓力，多數指第三種解釋，因為，即時刺激具有威脅性，如個體不能認知其威脅性存在，對他自然構不成壓力。也許個體確知刺激環境具有威脅性，但如他的能力和經驗足以克服困難時，對他也不會構成壓力。因此壓力一詞的意涵雖然表示刺激環境的反應，但所表示均屬消極性的反應。

Lazarus 和 Folkman (1984) 綜合各種壓力定義，將壓力歸納為三種定義取向：一、刺激取向 (stimulus definition)；二、反應取向 (response definition)；三、互動取向 (relational definition)，以下分別說明：

#### 一、刺激取向觀點

此觀點以刺激來定義壓力，指生活情境中的情境或事件有某種特性，造成個體某種生活上的變動、對個體產生威脅或過度要求，使個體感受到困擾時，即處在壓力狀態。其主要的研究焦點在個體生活中所遭遇到的壓力刺激或情境，這些刺激通常成為生活事



件。

關於生活事件的壓力，Wills 與 Shiffman (1985) 提出三種壓力來源：1、重大生活事件，急遽而持續事件相當短暫，如轉學、親人去世；2、日常生活中的問題，如：擠公車、排隊或與店員發生爭執等煩瑣事件；3、持久的生活緊張，指與履行某種角色有關的長期壓力，如學生擔心課業成績和未來計畫（蔣桂嫻，1993）。據此觀點的學者，視壓力為一種刺激，強調造成壓力的壓力源。因此，壓力是產生於環境中，而對與外在壓力源的反應則為緊張。如圖 2-2-1

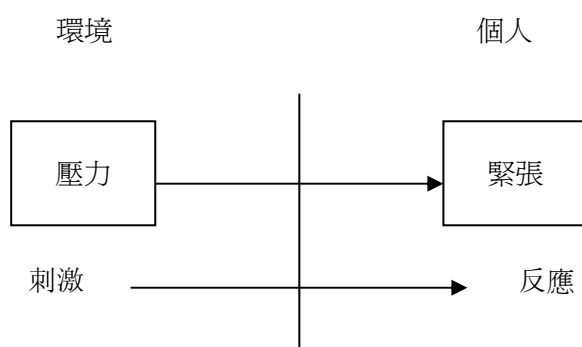


圖 2-2-1 刺激取向的壓力模式圖

資料來源：國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯(頁 23)，施雅薇，2004，國立成功大學教育研究所碩士論文，台南。

## 二、反應取向

此觀點認為壓力是個體對環境刺激所產生的整體性反應，此反應受到個人特質和心理歷程所影響。亦即把壓力反應 (stress response) 視為壓力。如圖 2-2-2

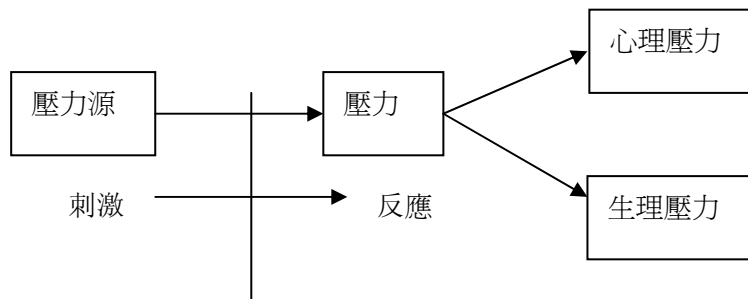


圖 2-2-2 反應取向的壓力模式圖

資料來源：國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯(頁 25)，施雅薇，2004，國立成功大學教育研究所碩士論文，台南。

然而，只以反應來界定壓力，不管其來源，則可能會產生問題，例如悲痛的壓力情境和跑步，一樣都會使心跳增加。是故，心理壓力不能完全以反應來界定，也應該以刺激為參考架構，並進而重視個體和環境互動的關係。

### 三、互動取向

此觀點主張壓力是個體與其環境不斷互動過程中的一種動態系統。除環境和個體的反應外，此觀點也很重視心理歷程對個人知覺的影響。互動取向的觀點，統整了刺激取向與反應取向兩大觀點，強調個體知覺的重要性。由此觀點來解釋壓力是當個體對於壓力源的性質加以辨識後，會進一步評估自己能否運用資源來加以調適，使之與環境要求達成平衡。

Sutherland 與 Cooper (1990) 認為壓力的產生乃因個人與環境間存在某種特殊的關係，壓力是個人與環境不斷的互動過程中的一種複雜動態系統，並指出壓力模式的五個層面：認知評估、個體經驗、要求、人際影響、以及壓力的可控制性與狀態等。

這取向不僅結合重視外在的環境條件的刺激取向，以及重視個體呈現的反應取向，另外，還強調個體知覺的重要性，也就是把壓力視為個體與環境互動結果這整個歷程的狀態描述。如圖 2-2-3

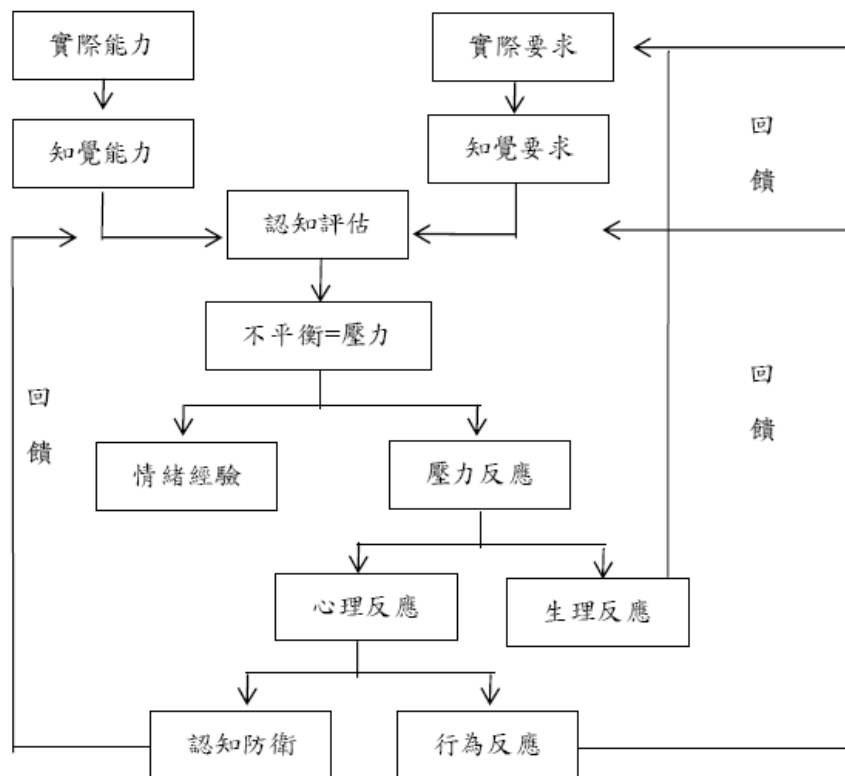


圖 2-2-3 互動取向壓力模式圖

資料來源：國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯(頁 25)，施雅薇，2004，國立成功大學教育研究所碩士論文，台南。

生活壓力是指一個人在日常生活當中所感受到的壓力事件。而生活壓力事件總是會和每天發生的不愉快事件有關，這通常和兩個假設有關係，第一個是生活改變需要個體一部分調適而感受到壓力，第二個是個體最近發生生活上顯著的變化，而產生生理或心理的問題。生活壓力是生活發生變動時，個體和環境互動的結果，若個體不能適應環境的變動，就感受到壓力。因而在面對同樣一個生活變動時，有些人適應的很好，有些人卻適應不良，而產生壓力；所以生活壓力具有個別性。現將生活壓力的相關定義整理如下：

表 2-2-1 生活壓力定義

年代	學者	定義
1990	俞筱鈞	壓力的產生是由於一件事遭遇到阻礙，此阻礙可能是真的，或是幻想的，而阻礙之形成可能是挫折、威脅或衝突。
1991	楊玉女	生活壓力是兒童知覺到所有可能對他（她）造成威脅或使其失去平衡狀態的生活事件或情境。
1992	高源令	生活壓力是指會激怒人，或讓人憂慮、懊惱、煩躁的一些日常生活中的瑣事。
1993	柯永河	指生活壓力是由生活經驗所引起的痛苦心理經驗。
1997	鄒浮安	生活壓力是個體對生活壓力源的主觀感受經驗。
2000	陳柏齡	認為生活壓力是一種刺激或一事件，其發生會使個體失去原有之平衡狀態，並刺激個體內在之適應歷程，以恢復個體之平衡狀態。
2000	陳佳琪	認為生活壓力是遭遇到與環境中一切人、事、物相關之生活事件，經由其主觀認知之後，其所知覺到的困擾程度，使其生活失去平衡或產生威脅之生活事件。
2002	蔡婉莉	認為生活壓力是生活事件的發生情形及個體對生活事件的困擾程度。
2005	張春興	壓力是由個人在面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫的感受，如此感受經常因某些生活事件而持續存在，即演變成爲生活壓力。

## 貳、生活壓力的因素

Bruce、Karen、Sharon、Ann 與 Andrew（1993）引述了影響生活壓力的因素，其中包括有三類：生活事件、現實情境與個人人格特質等；而這三類的壓力要素交互作用後可能的結果會造成個人心理成長、無影響與不良的健康結果，如圖 2-2-4 所示

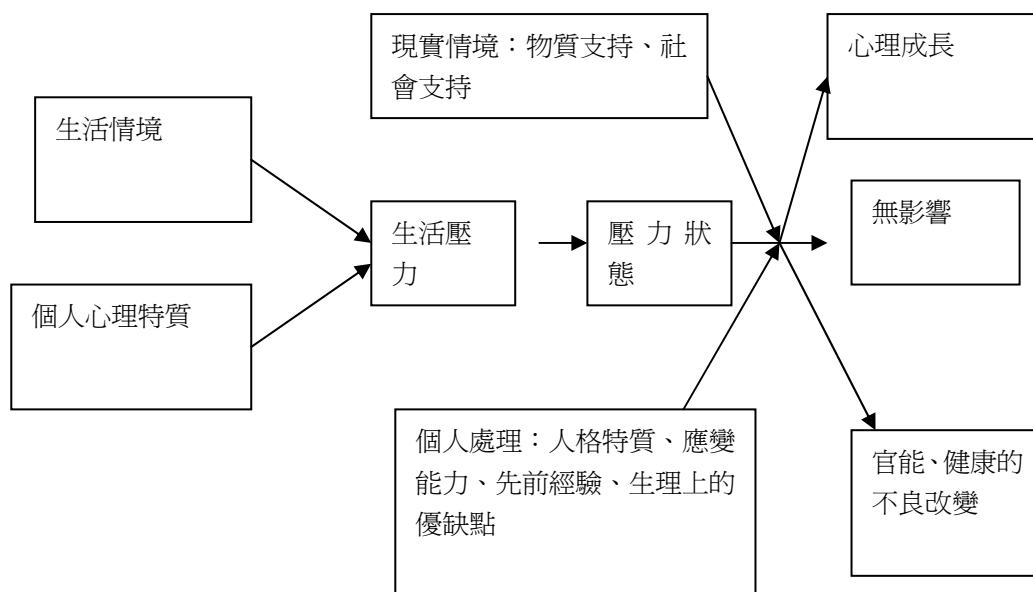


圖 2-2-4 生活壓力因素

資料來源：國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究—以中部地區為例(頁 38)，彭偉峰，2005，國立台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，台中。

### 參、學童生活壓力的分類

有關學童的生活壓力研究方面，許多學者以探討學童的生活壓力來源與影響程度，並且將學童的壓力進行分類，進而發展量表以瞭解學童對生活壓力的感受。許多研究多以國小學童生活壓力來源分為：學校方面、家庭方面、身體方面、人際方面以及環境方面。Paterno、Henderson 和 Dickey (1987) 探討中小學所感受到的壓力，其中將壓力分為八種類型：學校課業、師生關係、同儕關係、家庭事件、身體的受傷或死亡、喪失個人空間或時間、紀律與其他方面。歸納學童面臨的生活壓力如下：

一、家庭方面：主要指學童對於親子關係、手足關係與金錢使用等三方面的主觀感受。

二、學校方面：主要指學童對於師生關係、課業與考試壓力。

三、身心發展方面：生理發展（健康情況）、自我認知等。

四、人際方面：主要指學童感受到自然環境和社會環境影響的程度。

Ollendick 的研究則發現，學童生活壓力來源有：怕失敗與被批評、不知名的害怕、怕受傷及怕小動物、怕危險與死亡、怕看醫生與搭車去醫院等（引自高源令，1992）

茲將不同研究者對生活壓力的分類整理為表 2-2-2

表 2-2-2 學童生活壓力源分類

研究者	時間	生活壓力類別
楊玉女	1990	壓力來源主要為學校，其次為家庭與社會問題
蘇建璋	2000	生理需求困擾、安全需求困擾、愛與歸屬需求困擾、尊重需求困擾、自我實現需求
王文豐	2001	歸納壓力來源為三方面：學校、家庭、自我
吳文娟	2002	家庭、學校、身體與發展、環境與社會、同儕關係
曾淑華	2003	學業功課、人際關係、身材樣貌、金錢使用、家庭生活
Paterno, Henderson 和 Dickey	1987	學校課業、師生關係、同儕關係、家庭事件、身體的受傷或死亡、喪失個人空間或事件、紀律與其他方面
Donaldson, Prinstein, Danovsky 和 Spirito	2000	將生活壓力分為學校、家庭、手足和同儕等類

綜上所述，學童感受到的生活壓力有學校壓力、家庭壓力、環境壓力和自我壓力，而且感受到頻率較多的是學校壓力，強度較大的是家庭壓力。

對於成長中的兒童而言，外在環境要求與刺激為引發學習成長的因素，而壓力源及事件的研究，能提供我們對於在兒童壓力評估上壓力刺激面向的參照面向。從研究壓力源上我們可以瞭解國小高年級學童的生活壓力主要來自那些方面，從而給予輔導工作的一些參考價值，知道該如何緩解或解決學童的生活壓力。

#### 肆、生活壓力與背景變項之相關研究

有關生活壓力的文獻相當多，如表 2-2-3 所示：

表 2-2-3 國小學童生活壓力研究

研究者	時間	研究結果
楊玉女	1991	學童最常面對的是學校的壓力，而感受最強的則是家庭的壓力。
高源令	1992	學童感受到最大的壓力是爸媽吵架，而頻率最高的是考試考不好。
梁培勇	1993	1、年級愈小的學童會直接以生活事件來判斷是否為壓力，而愈高年級會以本身所察覺的內在負面狀態來認定為壓力。 2、學童經歷過日常生活壓力後，雖然有可能產生負面的影響，但是壓力也會帶給學童正向的成長動力。
周意茹	1995	國小學童的行為困擾和性別、年級、內外控傾向、自我觀念、父母親的婚姻狀況、父母親的教育程度、家庭教養方式與導師特質有關。
李政隆	1995	1、學童最常經歷的生活壓力事件之前十項當中學校占六項，社會占三項，家庭占一項。 2、學童生活壓力與整體生活適應、個人適應與社會適應均呈現顯著負相關。
歐慧敏	1996	1、國小學童感受到的學校生活困擾程度最高，人際關係困擾最低。 2、四年級的國小學童行為為困擾低於五、六年級。 3、國小學童的因應策略與行為困擾具有顯著負相關。
曾肇文	1996	學校壓力對學校適應具有負向預測作用，而因應方式對學校適應具有直接和緩衝效果。
吳文娟	2002	研究發現災區的學童家庭，父母問題壓力事件的數量與分數均較非災區高。
劉寶	2003	指出父母以高關懷管教子女，則子女的學習壓力愈小，反之愈大，學童感受到壓力與父母親管教子女的方式有很大的關係。
曾淑華	2003	1、國小學童最感到困擾的是學業功課。 2、中高年級學生的行為困擾並無顯著差異。
Donaldson 等人	2000	學童使用的因應模式不因生活壓力類別而有所改變，但是年長的人比年幼的人使用較多因應技巧。

本研究針對國小高年級學生個人背景變項包括：地區、性別、年級、父母教養方式探討生活壓力之關係，以下即分點整理分析：

## 一、學童生活壓力與地區之相關研究

張明麗（2007）以彰化縣、雲林縣 461 位國小高年級學童為對象，發現其生活壓力感受偏向中高程度，但並未進行不同地區的分析研究。

彭偉峰（2003）以中部地區（台中市、台中縣、彰化縣、南投縣）的國小高年級學童為對象，發現在五點量表得分皆未達 3，顯示感受到的生活壓力尚屬良好，但也並未進行不同地區的分析比較。

是否各縣市的國小高年級學童感受到的生活壓力並不相同，這部分目前國內學者並沒有研究，因此有必要針對此一變項納入進行探討。

## 二、學童生活壓力與性別之相關研究

在國小學童生活壓力的研究發現，學童最常經歷的生活壓力事件主要來源為學校，其中以家庭生活中之重大生活事件對學童的影響較大，而在性別方面，男生對壓力反應較女生發展較多的不適應心理與行為反應（楊玉女，1991）。李文欽（2003 年）探討國民小學雙親與單親的兒童行為困擾及生活適應之比較研究中，發現不同性別的國小兒童在行為困擾層面上具有顯著差異，且男生大於女生。曾肇文（1996）探討國小學童學校壓力研究中發現，男女生在考試壓力、同儕暴力壓力以及校規壓力之知覺上，女生大於男生。研究都發現壓力與性別變項有顯著差異，但是男生與女生對於壓力感受程度卻不同。王文豐（2001）探討臺北市國小學童生活壓力與其身體活動量及健康體適能關係之研究中也發現。男生對壓力的感受程度顯著小於女生，而男生最在乎自己心愛的東西不見或丟掉，女生則較關心考試成績。而 White 與 Farrell（2001）以 984 位 10 至 14 名兒童為研究對象，並探討兒童的焦慮，發現雖然女生的焦慮程度高於男生，但並沒有顯著差異。

彭偉峰（2005）有關國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響中，



也發現不同性別的國小學童在環境方面、學校方面與自我方面有顯著差異。

眾多的研究結果發現，男生和女生對於生活壓力上的感受是有顯著差異存在，至於是男生還是女生感受壓力較強烈，則有不同的研究結果。

### **三、學童生活壓力與年級之相關研究**

在有關生活壓力的探討中，周意茹（1995）國小學童行為困擾的相關因素及其因應方式的分析研究中，發現國小學童部分的行為困擾，有性別和年級上的差異。而蘇建璋（2000）探討南部地區高年級學童心理需求困擾及其相關因素，結果發現四年級學童心理需求困擾較五、六年級高。此外，在彭偉峰（2005）的研究中，以五、六年級學童為研究對象，發現六年級國小學童感受到的父母師長壓力大於五年級國小學童。吳孟鎔（2004）以 513 位國小五、六年級學童為研究對象，探討學童自我效能、知覺父母期望、教師期望與行為困擾、學業表現之關係，結果發現五、六年級學童在行為困擾中的人際關係困擾和身心發展困擾有顯著差異，而且五年級的困擾程度高於六年級的學童。而江承曉（1991）和李欣瑩（2001）在對國中生生活壓力研究中發現年級越大壓力越大。

綜合前述，大多數的研究指出中年級學童和高年級學童所面臨的生活壓力與困擾有顯著的差異。

### **四、學童生活壓力與父母教養方式之相關研究**

李蕙美（1992）更進一步認為低關懷、低權威或低關懷、高權威的父母教養方式下學童的行為困擾皆高於父母採用高關懷、低權威或高關懷、高權威教養之下的學童。

國內學者劉寶（2003）發現父母管教的關懷取向高，則學童的學習壓力小；而父母所採用權威取向，則學童的學習壓力大。曾淑華（2003）研究發現家庭的管教方式不同對國小學生行為困擾具有重要影響，愈民主愈能減輕孩子的行為困擾。

彭偉峰（2005）便針對父母管家方式對國小學童生活壓力的影響進行研究，研究發

現父母管教方式不同對國小學童生活壓力有顯著影響；曾瓊禎（2005）對學習障礙青年的研究中，也對父母管教方式進行探討，研究亦發現父母管教方式對學習障礙青年之生活壓力有顯著影響。

本研究擬將居住地區、性別、年級和父母教養方式列為背景變項，針對國小四、五、六年級學童進行研究。本研究採用彭偉峰（2005）對生活壓力來源分類方式進行研究，將學童生活壓力分為父母師長壓力、同儕壓力、環境壓力、學校壓力、自我壓力等五個層面。

### 第三節 生活適應理念與相關研究

本節我們將針對四部分來敘述生活適應，第一部分適應的涵義；第二部分生活適應的分類；第三部分生活適應的評估標準；第四部分生活適應的相關研究。

#### 壹、適應的涵義

適應(adaptation)一詞，起源於生物學，是 Darwin 在其「進化論」(theory of evolution)中提到，是指生物為了求生存，而適度地改變自己，並與其客觀環境配合的過程。當代心理學家 Piaget 也曾在其認知發展理論中提到，適應是改變個體的基本行為模式，以適應環境要求的歷程。適應的方式有兩種：一為同化 (assimilation)，另一為調適 (accommodation)，而適應就是透過同化與調適以達到平衡狀態的歷程。之後的心理學家更借用此一概念，把適應視為人類應付各項內外環境要求及壓力的心理過程，並且進一步把適應一詞由 adaptation 改為 adjustment。一般所說的「適應」其實就是「生活適應」(陳貴龍，1987)。佛洛伊德 (Freud) 認為一個人能由愛和工作中獲得快樂，是辨識適應良好的指標；阿德勒 (Adler) 認為一個充分社會化且富創造力的個體，就是適應的表徵。阿可夫 (Arkoff, 1968) 將適應定義為：個人與環境的交互作用，因為個體在不

斷地尋求滿足自身需求的過程中，也同時承受來自環境中的壓力，於是個人與環境間相互的忍受與影響。而這種變向的動態過程中，人在變環境也在變，因而個體與環境之間，便需要不停地適應、再適應，以求達到雙方和諧一致的狀態。張春興和林清山（1989）則指出適應包括主動與被動的因應行爲。他們認爲適應是一個人對自己、對別人，與環境事物的反應。個體一方面改變自己內部的心理狀態，一方面改變外在的環境，以維持和諧而平衡的交互作用，因此適應包括主動與被動兩方面。

Maslow（1970）強調適應是一種和諧的狀態或關係，他認爲當個人與環境間建立美滿的關係時，即爲適應。Coan（1983）將適應視爲心理健康的表徵，強調個人與環境間的和諧關係。並且認爲一個適應良好的人，不僅是心理健康，還需要隨環境的改變調整自己，與別人和諧相處。簡茂發（1978）針對國小學童的研究亦指出心理健康的人就是生活適應的人，心理健康的人有完整的人格，能經常保持愉快的心情，建立和諧融洽的人際關係，對自己、別人以及環境中的事物較無過度的矛盾或衝突之感。

茲將不同研究者對生活適應的涵義整理爲表 2-3-1

表 2-3-1 生活適應的涵義

研究者	時間	適應的涵義
楊國樞	1983	個人努力使自己適存於物理的與社會的環境中，並努力改變環境以配合自己之需求，達成個人與環境兩者和諧的境地。
徐慕蓮	1987	個體在生活當中，運用各種不同的方法和策略，一方面應付外在環境的需求，一方面滿足自身內在的需求，不斷協調，達成和諧的過程。
張春興	1992	個體為了其生活的環境保持和諧狀態所做的各種反應。
歐慧敏	1996	個體於內在心理狀態和外在環境的不斷互動中，為滿足內在需求和外在壓力而採取適切的因應行為，以獲致美滿和諧關係的歷程。
吳新華	1996	適應有消極的適應與積極的適應兩種；消極的適應是指個體被動的順應環境，而積極的適應是指個體一邊企圖改變環境的條件，一邊調整自我的需求，是個體與環境能處在最和諧的狀態之下。
王柏元	1999	個體為滿足自身需求、因應周遭生活環境，使內在認知與外在認知區域和諧一致的過程，此過程是雙向的、持續不斷的作用。
卓石能	2002	1、強調適應是人與環境互動的連續過程。 2、強調適應是人與環境互動的結果。 3、強調適應是人與環境互動時採取的行為方式或技能。
Newman	1981	個體不斷掌握生活的方向，解決不確定的困難，發展新的技巧，願意去面對未知的未來。

綜上所述，對於適應的解釋或定義有所不同，但都一致認為適應是個人與環境間的一種互動。研究者認為生活適應會受到環境與時間的影響，當一個人其家庭適應良好，在學校適應、人際適應不見得一定好；或是國小時期的生活適應良好，國中不一定好。因此本研究強調的是「適應」，而非「心理健康」，將生活適應分成個人、家庭、學校及人際四個層面來探討。

## 貳、生活適應的分類

由於每個研究的研究個案不同，學者對生活適應的分類也有所差異，因此以下我們將分別敘述不同學者對適應的分類情形。Arkoff（1968）將適應分為個人適應、家庭適

應、學校適應、學院適應及婚姻適應。黃月美（1995）、黃玉臻（1997）將學生生活適應分為個人生活、家庭生活、學校生活、社會生活等四項，其內涵為：

一、個人生活適應方面是指個人瞭解自己的能力、條件，而且還瞭解自己的價值與動機，不但欣賞自己、接納自己，且能體認自己的價值，既對別人施與感情，也能欣賞並接受別人的感情。

二、家庭生活適應可包括處理家庭生活問題的成功、快樂的程度等。

三、學校生活適應包括學業成就及個人成長兩方面。

四、社會適應則指個人生活在現實社會裡，與他周圍的人、事、物交往接觸，能知道自己該做些什麼，別人以及社會對自己要求些什麼，而且能妥善的處事待人以達成現實環境對自己的要求。

陳貴龍（1987）以接納自我、與他人相處及適應環境代表生活適應。吳新華（1996）則將生活適應分為親和力、社交技巧、社會適應、功課與遊戲的調適、生活的目標、行為不成熟、情緒不穩定、不適應感、器官自卑感、神經質等十項。

而（陳小娥、蘇建文，1997；蔡玉瑟，1995；簡茂發，1978）將適應分為個人適應、社會適應兩類。賈馥茗（1968）認為人格適應統攝個人適應與社會適應，個人適應重在自我調節以確定個人目的與價值系統，進而達到自我調整；社會適應則在維持人我的和諧關係。

羅惠筠（1980）以壓力和個體的應付行為說明少年「生活適應」，認為「個人適應」之壓力來源有兩種：一是個人生理和心理的急遽變化及自我認同的問題，另一是個人面對學業、成就、各種能力表現等社會的挑戰；而「社會適應」的主要壓力來源是人際關係不佳及個人與他人溝通缺乏適當的社會技巧或基本的社會道德規範。

黃保勝（1996）將國小生活適應分為六個層面。包括：學習適應、常規適應、師生

關係、對學校的態度、同儕關係與心理適應。王柏元（1999）將原住民學生的生活適應分為六個層面：同儕關係、常規適應、學習適應、自我適應、心理適應、種族與文化適應。

綜上所述，生活適應的範圍大致可分為個人適應及社會適應兩大類，本研究的研究對象為國小高年級學童，其接觸的社會層面主要為學校、家庭及同儕之間。因此本研究採用李文欽(2003)所編製的「國小學童生活適應量表」的得分為依據。本量表包含四個分量表：為「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」。得分愈高者表示個體生活適應愈高，得分愈低者表示生活適應愈低。

### **參、生活適應的評估標準**

不同學者對與適應的定義與分類有不同的看法，然而在實際生活中，適應是否有可以觀察、評估的標準，因此整理眾多學者的評估標準概括如下：

#### **一、良好適應的特徵**

Arkoff（1968）將 Jahoda 所提出的有關適應的本質加以重新分類與探討，認為適應的表現有以下幾種特質：

（一）快樂（happiness）：個人最該價值的特質是快樂，是每個人所追求的。與快樂的意思接近的名詞，如：「滿足」、「充實」、「安全感」與「幸福感」等。

（二）和諧（harmony）：這是在研究適應問題常被提到的，在日常生活中則以「相處融洽」來代替。因為每個人的生活都是相互依賴的也因此和諧成為適應的一項標準。

（三）自我開心（self-regard）：此項特質包含自我頓悟（self-acceptance）、自我認定（self-identity）、自我接受（self-acceptance）、自我尊重（self-esteem）與自我開放（self-disclosure）等。

（四）個人成長（personal growth）：個人成長是個人所有潛能的實現，一個人適應

良好的人會去努力去充實自己成爲一個完整的人。

(五) 個人成熟 (personal maturity)：個人成熟做爲適應的標準，可表現在兩方面，一是 Harvighurst 的發展任務 (developmental tasks)，指的是一個成功的人能適應或完成各階段的發展工作；另一個則是 Erikson 的發展危機 (developmental crises)，指的是在成長過程中充滿危機，而一個心理健康、適應的人，能在遇到各階段的危機時安然度過。

(六) 個人統整：一個健全發展的個體，其人格是具有一致性的，雖然我們可能學會一些特殊的行爲來適應特殊的環境，然而卻不會影響其人格的統整性。

(七) 與環境的關係：包括與環境的接觸、環境的有效性、環境中的獨立性三種特質。

Livson 和 Peskin (1967) 指出良好適應的特徵是：(一) 有親切感，富有同情心；(二) 瞭解自己的動機與行爲；(三)：行爲合乎道德標準；(四) 對廣泛性的人際關係，具有社會性的知覺；(五) 可靠及負責；(六) 具有生產性，凡是都能成功；(七) 在乎他人對自行爲的印象；(八) 以積極的態度與他人相處。

Derlega 和 Janda (1986) 認爲適應良好的特徵，包括：(一) 對實體的知覺；(二) 生活中的過去與未來；(三) 擁有良好的社會關係；(四) 積極的自我；(五) 情緒的體驗；(六) 有意義的工作。

錢蘋 (1984) 指出良好的適應一詞與心理建設同意。良好的適應的特徵包括：(一) 有自知之明；(二) 自尊；(三) 安全感；(四) 能愛人也能被人所愛；(五) 完整；(六) 情緒穩定。

陳小娥、蘇建文 (1997) 指出適應良好者所表現的人格特徵是具安全感與自信心，能夠接受自己，保持內心的和諧，情緒的穩定，且能與他人維持和睦關係，行爲符合社會期望，並能發展良好的社會態度與技能等。

俞筱鈞（1978）認為良好的適應是指適應的方法能使個體面對現實，解決問題，進而促進人格發展，以及心理健康。因此，適應良好者是有穩定的情緒，自信心與安全感，因此不僅能接納自己，且能尊重他人。

劉焜輝（1982）指出，良好的適應在調和過程中至少要符合下列兩個標準：（一）就主題來說，個體的需求已獲得滿足，緊張情緒已消除了；（二）就社會而言，個體需求的滿足方法，是社會所認可的，所以適應良好者的標準是樂觀的、能正視現實、有理想、自信信人、自助助人。控制情緒、調諧欲望需要、富幽默感。

韓幼賢（1987）認為良好的適應所具有的特徵，包括了（一）有生產力；（二）有能力與他人形成友愛的關係；（三）自知並能接受自己之動機和情感。

張春興、林清山（1989）認為在個體適應歷程中，一個適應良好、心理健康的人，必須是：（一）智慧的、情緒的、社會的、道德的成熟；（二）能維持良好的人際關係；（三）有明確的自我觀念；（四）能夠接受現實；（五）有滿意的心理效能；（六）身體健康。

柯永河（1994）指出具有許多適應習慣及少數不適應性習慣者謂之心理健康；反之，心理不健康則是適應性行爲少，不適應行爲多。

王連生（1995）指出良好適應在主體上能使欲求獲得滿足，在客體上能使滿足方式為社會所允許。

朱敬先（1995）指出成功的適應指我們與環境間的取予授受，能維持恆常滿足關係，如：有效的控制情緒、不受問題或焦慮所困、事業順利、與他人相處愉快。

賴靜瑩（1999）指出一個良好適應的人，除了對自己充滿自信且趨向自我實現之外，在家庭與工作上，也能兩面兼顧、勝任愉快，並且有良好的人際關係。

綜合而言，適應良好的主要特質在於個人不但對自己有信心，而且他還能把自己本



身具備的特質展現出來，讓其他人願意與他合作、奮鬥，以融入和諧、溫馨的人群中。

## 二、不良適應的特徵

不良適應通常是指個體與其所處環境之間失去和諧的狀態。它所產生的原因很多，其成因多是因固著於一種適應形式，不能配合實際之情境，以富於變化的適應方式，朝著建設性的方向去解決困難，以致引起不良的適應。

Livson 和 Peskin (1967)指出不良適應的特質包括：(一) 自我失敗論者；(二) 藉故依賴他人；(三) 具破壞及阻擾之傾向；(四) 虛偽、投機的性質；(五) 疏離人群，逃避親密的人際關係；(六) 不信任他人的動機；焦慮、懼怕，容易受到真實或虛幻的威脅；(八)具有脆弱的自我防衛體系；(九)在可能遇到挫折及困境時，就採取放棄及退縮的反應方式。

陳小娥、蘇建文(1997)指出適應不良者所表現之特徵，在自我方面是缺乏安全感，不能接納自己，常表現不成熟的行為與態度。在社會方面，則是有過份的自我防衛，反社會或過度從眾之傾向。

俞筱鈞(1978)認為不良的適應是指個人面對困擾時，常採取逃避的方式，不能適當的解決問題，而阻礙人格發展，使得心理不健康，產生情緒不穩定、緊張、焦慮等個人無法適應之危機。

賴保禎、簡仁育(1981)指出不適應或不良適應是缺乏需求的滿足與社會的認可等兩個條件或兩者之一。

劉焜輝(1982)指出不良適應之狀態的情境大約是：(一) 衝突情境嚴重時，而引起不良適應；(二) 不能領悟緊張的原因時；(三) 連續發生緊張的事態，使人應接不暇時；(四) 環境激變而無法找出適切的適應形式時。

吳盛木(1982)指出若以「適應」來解釋心理是否健康，則不健康的心理就是不良

的適應。即指與環境失敗的、拙劣的調和過程中，以防衛機轉的方式來處理己身的現實的關係，以減少因挫折所引起的焦慮。

張春興(1983)將不良的適應方式分為三種，包括反抗現實、逃避現實及脫離現實。

根據上述研究，研究者認為不良適應是個體與環境在交換作用的歷程中，無法取得良好的協調或適應的狀態。因此，其所呈現的特徵是缺乏安全感、不能接納自己、自我意識低落、常表現出不成熟的行為和態度、長期的情緒困擾、過度的自我防衛、退縮、過度向成人或團體表同，以及反社會的傾向等。

## **肆、生活適應之相關研究**

為探討雲嘉南地區國小高年級學童生活適應之現狀，本研究以地區、性別、年級、父母教養方式為背景變項。以下就文獻與生活適應有關之上述背景變項加以探討。

### **一、地區與生活適應的相關研究**

沈美秀(2005)以高雄縣、高雄市、屏東縣 1013 位國小五年級學童為對象，發現不同學校所在地，五年級學童生活適應有顯著差異。黃玉臻(1997)以高雄縣、高雄市、台南縣 745 位國小五年級學童為對象，發現高雄市學童生活適應較佳。

黃萬益於 1975 年的研究指出，鄉村地區的國小學童的學習環境、學習態度以及課程教學方面的適應問題，顯著優於都市地區的學童(引自吳新華，1991)

不同地區是否因教育處的教育政策不同、生活環境的不同、父母的期待不同等因素而造成生活適應的差異，值得本研究將地區列為研究變項進行探討。

### **二、性別與生活適應的相關研究**

在許多研究中發現，性別是影響國中小學生生活適應之重要因素。絕大多數的研究結果發現女生不論在總適應得分及其他分類適應得分顯著優於男生。曾肇文(1996)則研究發現女生較男生適應不良。

吳新華（1991）的研究顯示：國小男女學童的生活適應，在國小學童生活適應量表十個分量表分數中，有六項彼此的差異達到顯著水準。其中除器官自卑感一項的表現是男生優於女生外，其餘五項，包括親和力、社交技巧、功課與遊戲的調適、行為不成熟和神經質等項，以及全量表總適應的表現，全部顯示女生優於男生。

陳貴龍（1987）以國小學童為對象，發現在生活適應的三個層面中（包括接納自我、接納他人、適應環境），女孩的「接納自我」與「環境適應」顯著優於男孩，接納他人則無差異。李慧強（1989）對國小高年級學童為對象，探討家庭結構、母子關係和諧性對子女生活適應及友伴關係影響之研究，發現女童的社會適應、總適應優於男童。高明珠（1999）針對國小五、六年級的學童也發現，女童的適應優於男生。羅婉麗（2001）針對國中小學生的調查也發現女生的適應優於男生。胡斐斐（1986）研究發現國小學童女生在學校適應及總適應上優於男生，在個人適應上無顯著差異。黃玉臻（1997）對國小四、五年級學童研究指出，不同性別的國小學童生活適應的「學校適應」與「同儕適應」層面達顯著水準，且皆是女生高於男生。整體生活適應而言，也是女生高於男生，且達顯著水準。

Killon（1983）調查 63 位七至十二年級資優生的某些性格特徵，並與 61 位非資優生比較，結果發現資優生男女間差異不顯著。謝慈容（2005）則指出六年級男女學童生活適應無顯著差異。林信香（2003）的研究顯示國小學習障礙學生之生活適應並未因性別的不同而有顯著的差異。袁麗綺（2001）在性別與生活適應的差異方面，均未達到顯著水準。路渤瀛（1993）性別在生活適應各項目上並無顯著之差異。

吳淑玲（1999）國小學生不同性別角色類型在生活適應各分量表和總適應上均有顯著差異。

綜合上述研究發現，學者對性別與生活適應是否有顯著性差異，並未取得一致意

見，本研究也將把性別擬為研究變項，對國小高年級學童生活適應作以分析。

### **三、年級與生活適應的相關研究**

國小學生隨年齡的增加，不僅身心特質日漸發展，就是知識、技能及社會經驗等方面亦日趨成熟，身心兩方面必然發生若干變化，而衍生許多新的問題於是產生所謂的生活適應問題。劉佑星（1985）以國小高年級學生為受試對象，結果均發現生活適應情形不因年級而有所差異。吳新華（1993）以「國小學童生活適應量表」研究，發現不同年級的國小學童生活適應不同。且國小四年級學童在「功課與遊戲」一項優於五六年級；「社會適應」則以六年級為最佳。

因此，綜上所述，年級可能也是影響國中小學生之生活適應的因素。

### **四、父母的教養方式與生活適應的相關研究**

父母親的教養方式與子女生活適應有極大的關係，以高關懷、高權威及高關懷、低權威教養態度的青少年適應較佳，而以低關懷、高權威及低關懷、低權威教養態度的孩子適應較差（簡茂發，1978）再者親子關係對子女生活適應與否有顯著差異（蔡俊傑，1999）。父母對子女生活參與愈多，子女生活適應愈好。本研究討探不同的教養方式是否對子女生活適應上，會有顯著影響。

## **第四節 生命意義感、生活壓力與生活適應之關係**

本節主要在探討生命意義感與生活壓力、生命意義感與生活適應、生活壓力與生活適應之間的關係。

### **壹、生命意義感與生活壓力之關係**

Frankl（1986）認為生命意義在創造價值、經驗價值和態度價值，積極協助當事人追尋人生的意義，追求生命意義是人的本能，而生命的目的是在尋找存在的意義，只要

是人都有自由與責任，去實現其獨特的生命意義；然而苦難和死亡，有助於追求意義，因為人在任何處境中，都應有保有意志的自由。

Frankl 認同尼采 (Nietzsche) 所說的：「參透為何，就能迎接任何」。(He who has a why to live for can bear with almost any how)。一個具有生命意義感的人，他對未來持積極的態度，同樣的，對面對的任何壓力也是持積極的態度。

生命意義感是個有效的認知調節機制，當我們無法改變環境時，我們可以用認知改變我們的想法與感受 (何郁玲，1999)。施紅朱 (2006) 認為當個體知覺感受到自己的生命具有意義時，面對生命中的挫折與困境時，皆能忍受並想辦法努力渡過逆境，開創嶄新的局面。可見面對生活上的總總壓力，透過正向的生命意義認知，可以讓我們承受所面對的壓力。

從上所述，一個人如果有較高的生命意義感，當面對生活壓力時也較能積極的面對困難，以正向思考來面對生活上的挑戰。本研究希望了解雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感的現況及生命意義感與生活壓力的關係。

## **貳、生命意義感與生活適應之關係**

傅偉勳 (2004) 認為生命意義感是指個體對生命的存在與肯定，即具有充分的意義，而生活本身就是意義，我們只有通過積極正面的人生態度與行為表現，才能體認我們對於生命真實的自我肯定，進而完成我們人生的自我責任。劉焜輝 (1984) 認為個人適應良好者，對自己的能力有正確的評價，積極而有自信心，能控制自己的情緒，且能訂定合乎自己能力的目標。

綜上所述，生命意義感關係著個人是否能自我肯定，表現出積極正面的態度與行為，與個體的生活適應有密切的關係。而個人的適應與否也源於是否對自己有正向的評價積極有自信等，可見是否生命意義感高的學童其生活適應也會比較高，值得我們進一

步的探討。

### **參、生活壓力與生活適應之關係**

賴靜瑩（1999）認為個體行為能達成環境的要求，或克服個體加諸自身的壓力，而使個體與內在或外在環境均維持和諧的關係者，即稱之為適應。楊麗晴（2000）指出適應是一種過程，企圖幫助個體將環境對其造成的壓力減到最低，且達成環境對於個體的要求，而使個體和環境之間維持和諧與平衡的關係。而認知發展論「壓力與適應」的觀點指出，個體在處理某一獨特的壓力過程中，會藉助本身的認知對壓力情境來進行認知評估，再來決定所需採取的因應方式。

綜上所述，生活壓力與生活適應之間是有關係存在，在生活上有許多因素會產生壓力，對於國小高年級學童而言，生活壓力是否與生活適應有著高度相關？值得我們進一步研究與探討。

### 第三章 研究設計與實施

本研究根據目的，採用問卷調查法來搜集實證資料，以瞭解目前國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之狀況。本章共分為六節，第一節研究方法與研究架構，第二節研究步驟，第三節研究假設，第四節研究對象，第五節研究工具，第六節資料處理。

#### 第一節 研究方法與研究架構

本研究旨在探討國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應的關係，並檢驗生命意義感與生活壓力對生活適應之預測情形，因此依據研究目的與相關文獻之探討，提出本研究之架構，以作為本研究之藍圖。如圖 3-1-1

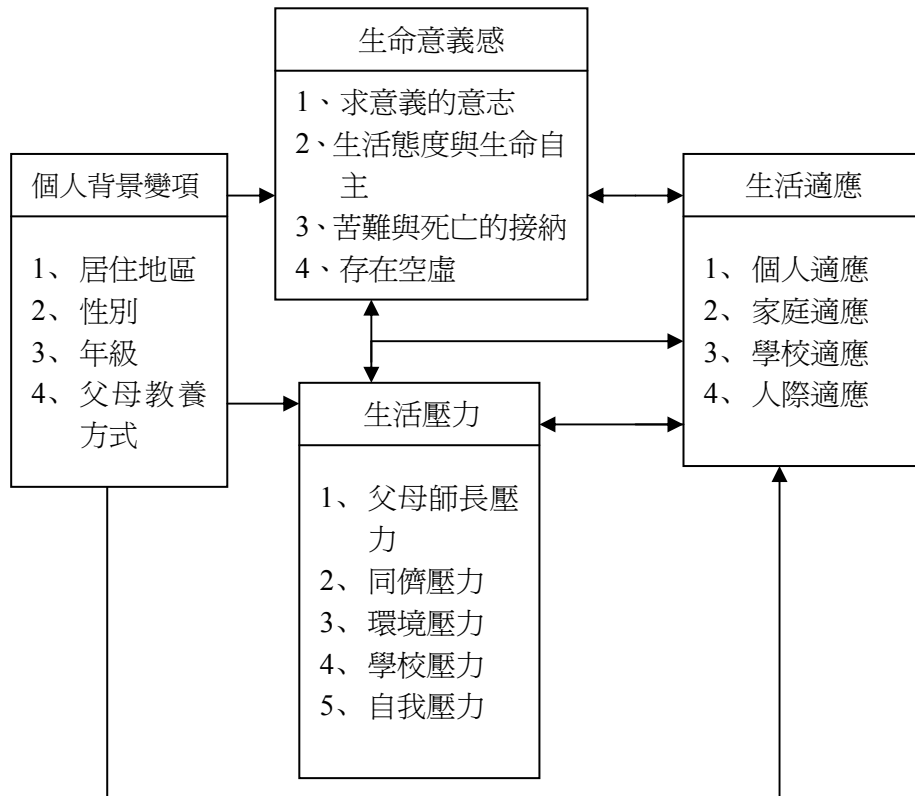


圖 3-1-1 研究架構圖

## 第二節 研究假設

根據研究目的與研究架構，提出下列研究假設，以作為統計考驗之依據。

假設一：不同背景變項國小高年級學童之生命意義感有差異。

1-1：不同縣市國小高年級學童之生命意義感有差異。

1-2：不同性別國小高年級學童之生命意義感有差異。

1-3：不同年級國小高年級學童之生命意義感有差異。

1-4：不同父母教養方式國小高年級學童之生命意義感有差異。

假設二：不同背景變項國小高年級學童之生活壓力有差異。

2-1：不同縣市國小高年級學童之生活壓力有差異。

2-2：不同性別國小高年級學童之生活壓力有差異。

2-3：不同年級國小高年級學童之生活壓力有差異。

2-4：不同父母教養方式國小高年級學童之生活壓力有差異。

假設三：不同背景變項國小高年級學童之生活適應有差異。

3-1：不同縣市國小高年級學童之生活適應有差異。

3-2：不同性別國小高年級學童之生活適應有差異。

3-3：不同年級國小高年級學童之生活適應有差異。

3-4：不同父母教養方式國小高年級學童之生活適應有差異。

假設四：國小高年級學童生命意義感與生活壓力有關。

假設五：國小高年級學童生命意義感與生活適應有關。

假設六：國小高年級學童生活壓力與生活適應有關。

假設七：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應有預測的功能。



### 第三節 研究對象

本研究是以雲嘉南地區學區國小高年級學童為研究對象，抽樣方式為分層隨機叢集抽樣的方式，分別在各縣市抽取 17 班以下的學校一所；18 到 36 班的學校一所；37 班以上的學校一所，共 3 所學校，每校在四、五、六年級各抽取一班。因此總共抽樣 15 所學校，共 45 班。在 97 年 12 月發出問卷，共寄出 1205 份問卷，回收後剔除填答過分不完整、填答方式與答案明顯呈現規則形式等無效問卷後，共得有效樣本 840 份，回收率為 69.7%。

表 3-3-1 各縣市受試樣本一覽表

縣市別	抽取學校	有效樣本數
嘉義縣	興中、文昌、大有	195
嘉義市	博愛、民族、精忠	148
台南縣	大成、鹽水、聖賢	176
台南市	新興、日新、青草	192
雲林縣	中山、崙背、來惠	129

### 第四節 研究工具

本研究所使用之研究工具「國小高年級學童生活經驗問卷」內容包含有個人基本資料、生命意義感量表、生活壓力量表、生活適應量表。茲分別說明如下：

#### 壹、個人基本資料

根據研究目的，個人基本資料部分包括縣市、學校、性別、年級、父母教養方式等部份。

一、縣市：分為雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市等五部分。

二、年級：指雲嘉南地區國小 97 學年度就讀四年級、五年級、六年級之學童為對象。

三、性別：分男生、女生。

四、父母教養方式：分爲民主、威權、放任等三種方式。

## 貳、生命意義感量表

本研究樣本爲國小學生，因此採用張家園(2006)所編製「國小兒童生命意義量表」。此量表分爲「求意義的意志」、「生命態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」、「存在的空虛」等四個層面。各層面所代表的意義如下：

一、求意義的意志：個人企圖尋找自我存在意義與目的的動機程度。

二、生活態度與生命自主：個人對生活樂觀積極的程度以及個人能夠自由作生命抉擇與爲生命負責的程度。

三、苦難與死亡的接納：個人瞭解苦難及死亡意義，以及對苦難與死亡接納的程度。

四、存在的空虛：個人是否因爲缺乏生命的意義及目的所產生「存在挫折」的程度，此構面均屬反向題。

此量表是採 Likert 式五點量表計分，量尺上的五個選項爲「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」，勾選出一項最符合的程度。在正向題計分方式依序給 5、4、3、2、1 分，反向題與上述計分方式完全相反，反向題爲量表的第 1、4、7、10、20、25 題。分數愈高表示生命意義感愈高；反之 則表示生命意義感愈低。此量表係採主成分分析法，並利用最大變異法進行直交轉軸。再以特徵值大於 1 爲萃取標準，共抽取四個因素，其中「求意義的意志」的特徵值爲 10.95，可解釋變異量爲 33.19%，「生活態度與生命自主」的特徵值爲 2.15，可解釋變異量爲 6.52 %，「苦難與死亡的接納」的特徵值爲 1.69，可解釋變異量爲 5.11%，「存在空虛」的特徵值爲 1.52，可解釋變異量爲 4.60%，前述四個因素的累積解釋變異量爲 49.42%。

在信度考驗方面，以 Cronbach  $\alpha$  係數來評估生命意義感量表的可靠程度。其分析結

果如下：「求意義的意志」分量表係數為.91；「生活態度與生命自主」分量表係數為.86；「苦難與死亡的接納」分量表係數為.74；「存在空虛」分量表係數為.74；總量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.93，顯示本量表具有良好的穩定性及內部一致性。

### 參、生活壓力量表

本研究所主張的生活壓力，是採用彭偉峰(2005)所編製「生活壓力量表」的得分為依據。此量表是彭偉峰參考李坤崇、歐慧敏(1993)所編之「行為困擾量表」與吳新華(1996)所編製「國小學童生活適應量表」。並輔以開放式問題，詢問五年級、六年級學童兩個問題，分別為：一、你認為壓力是什麼？二、什麼事會讓你感到壓力？以瞭解學童的生活壓力與對壓力的實際感受，並將這些壓力編定於量表中。此量表將學童的生活壓力分為五類，包括父母師長壓力、同儕壓力、環境壓力、學校壓力與自我壓力。

此量表是採 Likert 式五點量表計分，由受試者依照實際情形來作答。量尺上的五個選項為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」，勾選「非常同意」者 5 分，勾選「同意」者 4 分，勾選「沒意見」者 3 分，勾選「不同意」者 2 分，勾選「非常不同意」者 1 分。學童填答的得分越高者，表示填答的學童感受到的生活壓力越大，得分越低者感受到的生活壓力越小。

生活壓力量表利用主要成分分析法及最大變異轉軸法進行因素分析，刪除因素負荷量低於.30 以下的題目，其中「父母師長壓力」的特徵值為 8.81，可解釋變異量為 13.83%，「同儕壓力」的特徵值為 3.98，可解釋變異量為 12.39%，「環境壓力」的特徵值為 2.30，可解釋變異量為 8.63%，「學校壓力」的特徵值為 1.96，可解釋變異量為 7.16%，「自我壓力」的特徵值為 1.82，可解釋變異量為 6.37%。前述五個因素的累積解釋變異量為 48.37%。

信度考驗採內部一致性分析，總量表之 Cronbach  $\alpha$  係數為.90。「父母師長壓力」

Cronbach  $\alpha$  係數為.87；「同儕壓力」Cronbach  $\alpha$  係數為.86；「環境壓力」Cronbach  $\alpha$  係數為.79；「學校壓力」Cronbach  $\alpha$  係數為.75；「自我壓力」Cronbach  $\alpha$  係數為.55。顯示本量表具有良好的穩定性及內部一致性。

#### **肆、生活適應量表**

本研究所指的生活適應，是採用李文欽(2003)所編製的「國小學生生活適應量表」的得分為依據。李文欽主要依據羅婉麗(2001)所編之「國中小學生生活適應量表」，另參考李坤崇、歐慧敏(1993)之「行為困擾量表」、蔡俊傑(1999)之「國民中學學生生活適應問卷」…等人之問卷，參酌文獻探討結果及考量國小學生語彙理解能力，完成「國小學生生活適應量表」，本量表包含四個分量表：為「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」。得分愈高者表示生活適應愈高，得分愈低者表示生活適應愈低。

一、個人適應：係指用以瞭解個體對身心發展、自我關懷及情緒控制等三方面，產生良好適應的狀態。

二、家庭適應：係指個體對親子溝通、家庭問題和父母管教態度等三方面，產生良好適應的狀態。

三、學校適應：係指瞭解個體對課業與常規、學習態度與習慣和教師管教方法等三方面，產生良好適應的狀態。

四、人際適應：係指瞭解個體對同儕互動、社交技巧和師生互動等三方面，產生良好適應的狀態。

此量表是採 Likert 式四點量表計分，由受試者依自己的實際情況來作答。每一題各有四個選項，從「非常符合」、「符合」、「不符合」、「非常不符合」分別予以 4、3、2、1 分，受試者總量表得分愈高，表示該兒童的整體生活適應愈好；分量表得分愈高，表示該兒童在該層面的適應愈好。

生活適應量表以最大變異數法的正交轉軸來做因素分析。其中「個人適應」的特徵值為 7.58，可解釋變異量為 13.78%，「家庭適應」的特徵值為 6.92，可解釋變異量為 11.14%，「學校適應」的特徵值為 3.84，可解釋變異量為 6.98%，「人際適應」的特徵值為 4.65，可解釋變異量為 9.31%。前述四個因素的累積解釋變異量為 41.51%。

在信度考驗方面，以 Cronbach  $\alpha$  係數來評估生活適應量表的可靠程度。其分析結果如下：「個人適應」分量表  $\alpha$  係數為.91；「家庭適應」分量表  $\alpha$  係數為.90；「學校適應」分量表  $\alpha$  係數為.85；「人際適應」分量表  $\alpha$  係數為.87；總量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.95，顯示本量表具有良好的穩定性及內部一致性。

## 第五節 研究步驟

本研究主要進行的步驟如下：

### 壹、準備階段

#### 一、閱讀相關文獻資料

蒐集有關國小高年級學童生命意義感、生活壓力及生活適應等相關書籍、中英文期刊、雜誌、學報、論文等重要文獻。

#### 二、確定研究題目

在綜覽有關文獻後，找出論文的研究方向，再與指導教授一同討論，確定研究的主題及架構，並訂定論文題目。

#### 三、擬定研究計畫

研究者依據文獻探討的內容，與指導教授共同討論研究的方法，研究的流程，以擬定研究計畫。

## **貳、設定研究方法選擇研究工具**

確定研究變項及研究方法後，依據研究目的及研究對象，選擇適當的研究工具，包括：

- 一、張家園(2006)所編製的「國小學童生命意義感量表」。
- 二、彭偉峰(2005)所編製的「生活壓力量表」。
- 三、李文欽(2003)所編製的「國小學童生活適應量表」。

## **參、實施行問卷調查**

依據雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市政府教育處九十七學年度國民小學學校一覽表，準備相關工作。問卷的施測方式是請班上級任老師對班上學生進行施測。

## **肆、資料整理及統計分析**

將回收問卷編碼整理，剔除填答不完全與資料不完全之問卷，將問卷資料輸入電腦，利用 SPSS12.0 套裝軟體進行資料分析，並加以解釋與討論。

## **伍、歸納研究結果以完成論文**

將統計分析資料的結果加以歸納、解釋、統合之後，將各章節撰寫的論文請指導教授指正、訂正後成為完整的論文。

## **第六節 資料處理**

本研究將問卷回收後，去除無效問卷，然後依研究目的，加以整理，輸入電腦，以統計套裝軟體 SPSS12.0 進行資料的處理與分析，採用的統計方法如下：

### **壹、描述性統計**

以次數分配、百分比來瞭解各樣本屬性的分佈情形，以平均數、標準差來瞭解國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應的現況。

## **貳、t 考驗及單因數變異數分析**

利用 t 考驗、單因數變異數分析，探討不同背景變項學童在生命意義感、生活壓力、生活適應上是否有差異，若單因子變異數分析達顯著，則以 Scheffe' 法進行事後比較。

## **參、相關分析**

利用 Pearson 積差相關，考驗雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之相關。

## **肆、多元迴歸**

以多元迴歸探討雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應的預測情形。

## 第四章 結果與討論

本章依據研究目的與研究假設蒐集資料並進行資料分析，以驗證各項研究假設。本章共分爲六節，第一節：國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之現況。第二節：不同背景變項國小高年級學童生命意義感之差異分析。第三節：不同背景變項國小高年級學童生活壓力之差異分析。第四節：不同背景變項國小高年級學童生活適應之差異分析。第五節：國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之相關。第六節：國小高年級學童生命意義感、生活壓力對生活適應之迴歸預測分析。

### 第一節 國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之現況

本研究之研究母群爲雲嘉南地區國小高年級學童，以分層隨機叢集抽樣的方式，分別在各縣市抽取三所國小，每校在四、五、六年級各抽取一班，總共 15 所學校，共 45 班。本節將依序對研究對象在生命意義感、生活壓力與生活適應上做現況分析。

#### 壹、國小高年級學童生命意義感之現況分析

本研究使用張家園(2006)所編製「國小兒童生命意義量表」，探討國小高年級學童之生命意義感，共分 33 題，分成求意義的意志、生活態度與生命自主、苦難與死亡的接納、存在空虛等四大層面。其計分方式，單題計分從最低 1 分，到最高 5 分，得分越高表示生命意義感愈高。

以下將本研究受試者填答所得之結果，整理成國小高年級學童之生命意義感現況分析表 4-1-1：



表 4-1-1 國小高年級學童生命意義感現況分析表

生命意義感	人數	平均數	標準差	題數	題平均數
求意義的意志	837	55.02	6.418	13	4.232
生活態度與生命自主	835	35.55	5.969	9	3.950
苦難與死亡的接納	837	24.05	4.307	6	4.008
存在空虛	832	21.38	2.338	5	4.276
總量表	825	135.95	15.700	33	4.120

由表 4-1-1 得知：

一、國小高年級學童生命意義感總量表與每個分量表上，除了「生活態度與生命自主」題平均 3.950 外，其他題平均得分均大於 4.0，就中數為 2.5 的五點量表而言，顯示國小高年級學童生命意義感的現況整體上屬於良好的。

二、國小高年級學童在生命意義感總量表平均得分為 4.120；各分量表平均得分，由高到低依次為「存在空虛」4.276 分最高；「求意義的意志」4.232 分居次；「苦難與死亡的接納」4.008 分次之；「生活態度與生命自主」最低為 3.950。

## 貳、國小高年級學童生活壓力之現況分析

本研究所主張的生活壓力，是採用彭偉峰(2005)所編製「生活壓力量表」的得分為依據。將學童的生活壓力分為五類，包括父母師長壓力、同儕壓力、環境壓力、學校壓力與自我壓力。其計分方式，單題計分從「非常同意」者 5 分到「非常不同意」者 1 分。學童填答的得分越高者，表示填答的學童感受到的生活壓力越大，得分越低者感受到的生活壓力越小。

茲將本研究受試者填答所得之結果，整理成國小高年級學童之生活壓力現況分析表 4-1-2：

表 4-1-2 國小高年級學童生活壓力現況分析表

生活壓力	人數	平均數	標準差	題數	題平均數
父母、師長壓力	833	25.280	9.496	12	2.107
同儕壓力	831	25.830	9.834	11	2.348
環境壓力	838	23.068	7.804	7	3.295
學校壓力	837	16.582	5.579	5	3.316
自我壓力	838	11.880	3.932	4	2.970
總量表	819	102.463	27.073	39	2.627

表 4-1-2 所呈現之研究結果為生活壓力總量表與各分量表之題數平均得分。由該表可以清楚發現國小高年級學童「學校壓力」之平均得分高達 3.316，遠高於總量表與其他量表，顯示出「學校壓力」為目前學童的主要生活壓力來源。「環境壓力」之平均得分居次 3.295，可知學童感受到周圍環境的壓力也較大。

「總量表」之平均得分為 2.627，可以解釋為國小高年級學童生活壓力並不非常嚴重，但不能忽視其在生活上的有一定程度的阻礙。「自我壓力」平均得分為 2.970 分，可知國小高年級學童自信不足。

### 參、國小高年級學童生活適應之現況分析

本研究所指的生活適應，是採用李文欽(2003)所編製的「國小學童生活適應量表」的得分為依據。本量表包含四個分量表：為「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」。共計 27 題，每一題各有四個選項，從「非常符合」、「符合」、「不符合」、「非常不符合」分別予以 4、3、2、1 分。總量表得分愈高，表示該兒童的整體生活適應愈好；分量表得分愈高，表示該兒童在該層面的適應愈好。得分愈高者表示其生活適應愈高，得分愈低者表示生活適應愈低。

茲將本研究受試者填答所得之結果，整理成國小高年級學童生活適應現況分析表 4-1-3：

表 4-1-3 國小高年級學童生活適應現況分析表

生活適應	人數	平均數	標準差	題數	題平均數
個人適應	832	26.887	5.619	9	2.987
家庭適應	837	22.288	5.030	7	3.184
學校適應	836	17.435	4.427	6	2.906
人際適應	837	15.458	3.437	5	3.092
總適應	823	82.140	15.041	27	3.042

表 4-1-3 所呈現之研究結果為生活適應總量表與各分量表之題數平均得分。由該表可以清楚發現國小高年級學童「家庭適應」之平均得分高達 3.184，高於總量表與其他量表，顯示出「家庭適應」為目前學童適應較好的部分。「人際適應」之平均得分居次 3.092；「個人適應」為 2.987；「學校適應」為 2.906 最低。正說明國小高年級學童感受生活壓力最大的為「學校壓力」所以生活適應最低的也應當為「學校適應」。

「總量表」之平均得分為 3.042，可以解釋為國小高年級學童生活適應良好，但不能忽視其在生活上的有一定程度的不適應。

## 伍、小結與討論

從總量表中可以看出，國小高年級學童生命意義感的現況整體上屬於中上程度。這說明目前學生整體上對生命意義有良好的感受，同樣這種感受也表現於良好的生活適應。而雖然當初推行九年一貫教育，希望降低學童的學校壓力，但卻發現學童對學校壓力感受是最深的，同樣的，也表現於學校適應上，是生活適應中最低的，因此這部分需有關單位好好重視。而我們也不能忽視，學生隨著時代的變遷會出現新的問題。因此我們不能基於目前良好的現狀，而不對其採取有效和積極的措施，來加強國小學童生命意義感的培養，就是說我們時刻要保持對生命意義感的引導和輔導。同樣在生活壓力與生活適應方面，國小學生所表現出來的現狀，總體上也是沒有問題，但是我們同樣不能不加以重視。我們要根據這些現實的狀況，來對國小學生的各方面的素質進行培養和教育。

## 第二節 不同背景變項學童生命意義感之差異分析

本研究之背景變項共有縣市、性別、年級、父母教養方式。本節旨在驗證假設：不同背景變項國小高年級學童之生命意義感有顯著差異。

### 壹、不同縣市國小高年級學童生命意義感之差異分析

依據不同縣市學童在「生命意義感」量表之得分情形，整理成「不同縣市學童生命意義感之描述統計表」，如表 4-2-1 所示。

由表 4-2-1 得知，不同縣市在生命意義感總量表的得分平均數分別為：嘉義縣 137.984 (單題平均數為 4.18)、標準差為 12.572，嘉義市 136.412 (單題平均數為 4.13)、標準差為 17.819，台南縣 137.830 (單題平均數為 4.18)、標準差為 14.920，台南市 131.342 (單題平均數為 3.98)、標準差為 17.489，雲林縣 136.440 (單題平均數為 4.13)、標準差為 14.462。

表 4-2-1 不同縣市學童生命意義感之描述統計表

生命意義	縣市	人數	平均數	標準差
求意義的意志	嘉義縣	195	55.98	4.690
	嘉義市	148	54.97	7.813
	台南縣	176	55.65	5.729
	台南市	190	53.19	7.201
	雲林縣	128	55.43	6.111
生活態度與生命自主	嘉義縣	194	36.07	5.416
	嘉義市	148	36.12	6.294
	台南縣	176	36.05	5.996
	台南市	189	34.02	6.304
	雲林縣	128	35.66	5.525
苦難與死亡的接納	嘉義縣	193	24.45	3.784
	嘉義市	148	23.99	4.709
	台南縣	176	24.56	4.007
	台南市	191	23.18	4.658
	雲林縣	129	24.09	4.278
存在空虛	嘉義縣	195	21.39	2.259
	嘉義市	148	21.32	2.253
	台南縣	176	21.56	2.437
	台南市	187	21.24	2.536
	雲林縣	126	21.36	2.115
總量表	嘉義縣	192	137.984	12.572
	嘉義市	148	136.412	17.819
	台南縣	176	137.830	14.920
	台南市	184	131.342	17.489
	雲林縣	125	136.440	14.462

為瞭解不同縣市國小高年級學童生命意義感之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，若達顯著水準，則進一步以 scheffe' 法進行事後比較，茲將統計結果列表如 4-2-2：

表 4-2-2 不同縣市學童生命意義感之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
求意義的意志					
組間	904.94	4	226.23	5.61***	① > ④
組內	33530.83	832	40.30		③ > ④
生活態度與生命自主					
組間	588.66	4	147.16	4.19**	① > ④, ② > ④
組內	29126.13	830	35.09		③ > ④
苦難與死亡的接納					
組間	222.37	4	55.59	3.03*	③ > ④
組內	15282.82	832	18.37		
存在空虛					
組間	10.025	4	2.51	0.46	
組內	4531.22	827	5.48		
總量表					
組間	5384.32	4	1346.08	5.58***	① > ④, ③ > ④
組內	197725.93	820	241.13		

註：①嘉義縣②嘉義市③台南縣④台南市⑤雲林縣

從表 4-2-2 中，可以發現不同縣市國小高年級學童在「生命意義感」總量表 ( $F=5.58$ ,  $p < .05$ ) 和「求意義的意志」( $F=5.61$ ,  $p < .05$ )、「生活態度與生命自主」( $F=4.19$ ,  $p < .05$ )、「苦難與死亡的接納」( $F=3.03$ ,  $p < .05$ ) 等分量表均達顯著差異水準。經事後比較得知，在「總量表」與「求意義的意志」分量表中嘉義縣國小高年級學童生命意義感強於台南市，台南縣強於台南市。在「生活態度與生命自主」分量表中嘉義縣、嘉義市、台南縣強於台南市，在「苦難與死亡的接納」分量表中達顯著差異，台南縣較台南市強。

由以上結果可知，不同縣市國小高年級學童的生命意義感有顯著差異。

## 貳、不同性別國小高年級學童生命意義感之差異分析

為瞭解不同性別國小高年級學童生命意義感各層面之差異情形，以獨立樣本 t 檢定進行性別之差異分析，其結果如表 4-2-3：

表 4-2-3 不同性別生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	性別	人數	平均數	標準差	t 值
求意義的意志	男性	418	54.59	6.779	-1.878
	女性	418	55.43	6.016	
生活態度與生命自主	男性	417	34.90	6.109	-3.117**
	女性	417	36.18	5.751	
苦難與死亡的接納	男性	417	23.72	4.407	-2.149*
	女性	419	24.36	4.180	
存在空虛	男性	414	21.46	2.353	1.071
	女性	417	21.29	2.318	
總量表	男性	411	134.65	16.162	-2.323*
	女性	413	137.19	15.110	

註：\* $p < .05$       \*\* $p < .01$

由表 4-2-3 可以得知，不同性別國小高年級學童在「生命意義感」總量表 ( $t = -2.323$ ,  $p < .05$ ) 和「生活態度與生命自主」( $t = -2.149$ ,  $p < .05$ )、「苦難與死亡的接納」( $t = -3.117$ ,  $p < .05$ ) 分量表，皆達 .05 以上的顯著差異，在「總量表」中女生大於男生，在「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」分量表中也是女生大於男生。在「求意義的意志」與「存在空虛」分量表則無顯著差異。

### 參、不同年級國小高年級學童生命意義感之差異分析

依據不同年級學童在「生命意義感」量表之得分情形，整理成「不同年級國小高年級學童生命意義感之描述統計表」，如表 4-2-4 所示。

由表 4-2-4 得知，不同年級在生命意義感總量表的得分平均數分別為：四年級 138.05 (單題平均數為 4.18)、標準差為 15.188，五年級 134.57 (單題平均數為 4.08)、標準差為 15.658，六年級 135.65 (單題平均數為 4.11)、標準差為 16.036。

表 4-2-4 不同年級國小高年級學童生命意義感之描述統計表

生命意義	年級	人數	平均數	標準差
求意義的意志	四年級	242	55.51	6.212
	五年級	308	54.58	6.588
	六年級	287	55.07	6.394
生活態度與生命自主	四年級	241	36.78	5.930
	五年級	307	34.86	5.842
	六年級	287	35.25	6.000
苦難與死亡的接納	四年級	242	24.20	4.172
	五年級	307	23.76	4.373
	六年級	288	24.22	4.345
存在空虛	四年級	241	21.56	2.209
	五年級	304	21.38	2.382
	六年級	287	21.22	2.391
總量表	四年級	240	138.05	15.188
	五年級	301	134.57	15.658
	六年級	284	135.65	16.036

為瞭解不同年級國小高年級學童生命意義感之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，其中單因數變異數分析若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，茲將結果列表 4-2-5：

表 4-2-5 不同年級學童生命意義之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
求意義的意志					
組間	119.57	2	59.78	1.45	
組內	34316.20	834	41.15		
生活態度與生命自主					
組間	540.37	2	270.19	7.71***	① > ②, ① > ③
組內	29174.41	832	35.07		
苦難與死亡的接納					
組間	40.16	2	20.08	1.08	
組內	15465.02	834	18.54		
存在空虛					
組間	15.58	2	7.79	1.43	
組內	4525.67	829	5.46		
總量表					
組間	1653.72	2	826.86	3.37*	① > ②
組內	201456.53	822	245.08		

註：①四年級②五年級③六年級



根據表 4-2-5 發現不同年級國小高年級學童在「生命意義感」總量表( $F=3.37, p < .05$ )和「生活態度與生命自主」( $F=7.71, p < .05$ )分量表，皆有顯著差異，在「總量表」是四年級大於五年級，而在「生活態度與生命自主」分量表為四年級大於五年級及六年級。在「求意義的意志」、「苦難與死亡的接納」與「存在空虛」分量表則無顯著差異。

#### 肆、不同教養方式國小高年級學童生命意義感之差異分析

依據不同教養方式學童在「生命意義感」量表之得分情形，整理成「不同教養方式國小高年級學童生命意義感之描述統計表」，如表 4-2-6 所示。

由表 4-2-6 得知，不同教養方式在生命意義感總量表的得分平均數分別為：民主 136.81 (單題平均數為 4.15)、標準差為 15.102，威權 134.49 (單題平均數為 4.08)、標準差為 16.506，放任 125.14 (單題平均數為 3.79)、標準差為 20.168。

表 4-2-6 不同教養方式國小高年級學童生命意義之描述統計表

生命意義	教養方式	人數	平均數	標準差
求意義的意志	民主	615	55.38	6.099
	威權	201	54.28	6.795
	放任	21	51.29	9.691
生活態度與生命自主	民主	614	35.85	5.778
	威權	200	35.15	6.227
	放任	21	30.57	6.794
苦難與死亡的接納	民主	615	24.25	4.186
	威權	201	23.62	4.453
	放任	21	22.14	5.668
存在空虛	民主	610	21.37	2.286
	威權	201	21.41	2.472
	放任	21	21.14	2.594
總量表	民主	606	136.81	15.102
	威權	198	134.49	16.506
	放任	21	125.14	20.168

為瞭解不同教養方式國小高年級學童生命意義感之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，茲將結果列表 4-2-7：

表 4-2-7 不同教養方式學童生命意義之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
求意義的意志					
組間	483.21	2	241.60	5.94**	① > ③
組內	33952.56	834	40.71		
生活態度與生命自主					
組間	608.63	2	304.32	8.70***	① > ③, ② > ③
組內	29106.15	832	34.98		
苦難與死亡的接納					
組間	139.17	2	69.59	3.78*	n.s.
組內	15366.01	834	18.42		
存在空虛					
組間	1.35	2	0.68	0.12	
組內	4539.90	829	5.48		
總量表					
組間	3315.16	2	1657.58	6.82**	① > ③, ② > ③
組內	199795.09	822	243.06		

註：①民主②威權③放任

從表 4-2-7，可以發現不同教養方式國小高年級學童，在「生命意義感」總量表 (F=6.82,  $p < .05$ )、「求意義的意志」(F=5.94,  $p < .05$ )、「生活態度與生命自主」(F=8.70,  $p < .05$ )、「苦難與死亡接納」(F=3.78,  $p < .05$ )分量表中皆達顯著差異，進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，在「生命意義感」總量表與「生活態度與生命自主」分量表中，民主型、威權型生命意義感強於放任型；在「求意義的意志」分量表中民主型教養方式學童生命意義感較放任型強；在「苦難與死亡接納」分量表中經事後比較並無差異。而在「存在空虛」分量表中則無顯著差異。

## 伍、小結與討論

根據以上研究結果，將國小高年級學童在不同縣市、性別、年級、父母教養方式等

背景變項下生命意義感之差異比較結果，歸納成表 4-2-8：

表 4-2-8 不同背景變項國小高年級學童在生命意義感之差異分析

生命意義	縣市	性別	年級	教養方式
求意義的意志	嘉義縣>台南市 台南縣>台南市			民主>放任
生活態度與生命自主	嘉義縣>台南市 嘉義市>台南市 台南縣>台南市	女>男	四年級>五年級 四年級>六年級	民主>放任 威權>放任
苦難與死亡的接納	台南縣>台南市	女>男		
存在空虛				
總量表	嘉義縣>台南市 台南縣>台南市	女>男	四年級>五年級	民主>放任 威權>放任

由表 4-2-8 研究結果，不同背景變項國小高年級學童在生命意義感之差異如下：

#### 一、縣市與生命意義感

1、不同縣市國小高年級學童在「生命意義感」總量表之得分達顯著差異。其原因或許是因為縣或市之國小高年級學童所面對之當前學業、人際、家庭等生命及生活上問題與挑戰不同，因此生命意義感有差異。

2、在生命意義感分量表方面：不同縣市國小高年級學童在「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」等分量表，皆達顯著差異。

3、台南市在總量表及大部分分量表中，生命意義感相對較低，這部分過去並無相關的研究，胡舜安(2003)研究發現城鎮地區的學童自我概念高於鄉村地區的學童，但這樣的結果並未反應在生命意義感上，或許是因為台南市區家長社經地位較高，對子女的要求較高，子女比較沒有自我的意志，因此造成台南市學童生命意義感較低。

由以上分析的結果得知，研究假設 1-1：不同縣市國小高年級學童之生命意義感有顯著差異，獲得支持。

## 二、性別與生命意義感

1、不同性別國小高年級學童在「生命意義感」總量表之得分達顯著差異。女生在生命意義感量表的分數高於男生之情形，與周招香（2006）研究結果相同。

2、在生命意義感分量表方面：女生在「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」分量表顯著高於男生，其他層面未達顯著差異。

3、國小高年級女童因青春期較男童早，因此相對較為成熟、懂事，可能因此女童的生命意義感高於男童。

由以上分析結果得知，研究假設 1-2：不同性別國小高年級學童之生命意義感有顯著差異，獲得部分支持。

## 三、年級與生命意義感

1、不同年級國小高年級學童在「生命意義感」總量表之得分達顯著差異。四年級國小學童在生命意義感總量表的分數高於五年級國小學童，此結果與周招香（2006）的研究結果相同。跟宋秋蓉（1992）、吳淑華（2006）研究發現不同。

2、在生命意義分量表方面：在「生活態度與生命自主」分量表上，四年級學童顯著高於五年級及六年級學童。其他層面未達顯著差異。

3、四年級的學童可能因年紀尚幼，對生命意義的感受仍十分正面，而五、六年級因為面臨升國中的壓力、父母的要求等，對自我生命意義的感受反而變得迷惘，造成生命意義感不如四年級的學童。

由以上分析結果得知，研究假設 1-3：不同年級國小高年級學童之生命意義感有顯著差異，獲得部分支持。

## 四、不同教養方式與生命意義感

1、不同教養方式之國小高年級學童在「生命意義感」總量表之得分達顯著差異。民主型及威權型顯著強於放任型。

2、在生命意義感分量表方面：不同教養方式之國小高年級學童，在「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」等分量表之得分，均達顯著差異。在「存在空虛」層面未達顯著差異。

3、德蕾莎修女曾說愛的相反不是恨而是漠不關心，在不同教養方式中，我們也看到同樣的情形，放任的教養方式並沒有啓發學童的生命意義感，反而造成其生命意義感的低落。

由以上分析結果得知，研究假設 1-4：不同教養方式之國小高年級學童之生命意義感有顯著差異，獲得部分支持。

綜合以上分析結果，國小高年級學童在背景變項方面：縣市、性別、年級、父母教養方式的整體與部分量表上都達顯著差異。故研究假設一：不同背景變項國小高年級學童之生命意義感有顯著差異，部分獲得支持。

### **第三節 不同背景變項國小高年級學童之生活壓力之差異分析**

本節旨在驗證研究假設二：不同背景變項國小高年級學童之生活壓力有顯著差異。茲分別就不同縣市、性別、年級、父母教養方式變項差異作分析探討。

#### **壹、不同縣市國小高年級學童生活壓力之差異分析**

依據不同縣市學童在「生活壓力」量表之得分情形，整理成「不同縣市國小高年級學童生活壓力之描述統計表」，如表 4-3-1 所示。

由表 4-3-1 得知，不同縣市在生活壓力總量表的得分平均數分別為：嘉義縣 99.768 (單題平均數為 2.558)、標準差為 24.874，嘉義市 104.534 (單題平均數為 2.680)、標準差為 28.038，台南縣 99.417 (單題平均數為 2.549)、標準差為 27.172，台南市 104.428(單題平均數為 2.678)、標準差為 26.849，雲林縣 105.705 (單題平均數為 2.710)、標準差為 28.953。

表 4-3-1 不同縣市國小高年級學童生活壓力之描述統計表

生活壓力	縣市	人數	平均數	標準差
父母、師長壓力	嘉義縣	195	24.369	8.306
	嘉義市	148	25.264	9.838
	台南縣	175	24.423	9.992
	台南市	191	25.973	9.754
	雲林縣	124	26.871	9.570
同儕壓力	嘉義縣	195	25.226	9.280
	嘉義市	148	26.858	9.822
	台南縣	176	23.909	9.511
	台南市	184	26.473	9.859
	雲林縣	128	27.281	10.702
環境壓力	嘉義縣	195	22.795	7.877
	嘉義市	148	23.520	7.811
	台南縣	176	23.278	8.266
	台南市	190	23.374	7.185
	雲林縣	129	22.225	7.953
學校壓力	嘉義縣	195	15.985	5.415
	嘉義市	148	16.865	5.751
	台南縣	176	16.392	5.849
	台南市	191	16.670	5.272
	雲林縣	127	17.299	5.671
自我壓力	嘉義縣	194	11.407	3.762
	嘉義市	148	12.027	4.020
	台南縣	176	11.483	3.754
	台南市	191	12.036	4.092
	雲林縣	129	12.729	3.968
總量表	嘉義縣	194	99.768	24.874
	嘉義市	148	104.534	28.038
	台南縣	175	99.417	27.172
	台南市	180	104.428	26.849
	雲林縣	122	105.705	28.953

為瞭解不同縣市國小高年級學童生活壓力之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，單因數變異數分析若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，茲將統計結果列如表 4-3-2：

表 4-3-2 不同縣市學童生活壓力之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
父母、師長壓力					
組間	696.18	4	174.04	1.94	
組內	74325.65	828	89.77		
同儕壓力					
組間	1222.70	4	305.68	3.19*	n.s.
組內	79048.38	826	95.70		
環境壓力					
組間	162.08	4	40.52	0.66	
組內	50815.04	833	61.00		
學校壓力					
組間	154.59	4	38.65	1.24	
組內	25869.05	832	31.09		
自我壓力					
組間	171.91	4	42.98	2.80*	n.s.
組內	12768.92	833	15.33		
總量表					
組間	5644.23	4	1411.06	1.93	
組內	593901.38	814	729.61		

註：①嘉義縣②嘉義市③台南縣④台南市⑤雲林縣

從表 4-3-2 可以發現，不同縣市國小高年級學童在「同儕壓力」(F=3.19, p< .05) 及「自我壓力」(F=2.80, p< .05) 分量表中均達顯著差異，經事後比較並無差異；而在「生活壓力」總量表、「父母、師長壓力」、「環境壓力」、「學校壓力」等分量表並無顯著差異。

## 貳、不同性別國小高年級學童生活壓力之差異分析

為瞭解不同性別國小高年級學童生活壓力之差異情形，以獨立樣本 t 檢定進行性別之差異分析，茲將統計結果列表如 4-3-3：

表 4-3-3 不同性別國小高年級學童生活壓力之差異分析

生活壓力	性別	人數	平均數	標準差	t 值
父母、師長壓力	男性	417	25.590	9.387	.939
	女性	415	24.971	9.618	
同儕壓力	男性	414	25.787	9.761	-.170
	女性	416	25.904	9.910	
環境壓力	男性	417	22.206	7.732	-3.190**
	女性	420	23.919	7.799	
學校壓力	男性	418	16.053	5.583	-2.743**
	女性	418	17.108	5.538	
自我壓力	男性	417	11.990	3.919	.762
	女性	420	11.783	3.941	
總量表	男性	408	101.206	26.529	-1.346
	女性	410	103.754	27.597	

由表 4-3-3，可以發現本研究之男女國小高年級學童，在「環境壓力」( $t=-3.190$ ,  $p < .05$ )、「學校壓力」( $t=-2.743$ ,  $p < .05$ )等分量表中有顯著差異，且均為女生大於男生，在「生活壓力」總量表及「父母、師長壓力」、「同儕壓力」、「自我壓力」分量表中均未達顯著差異。

### 參、不同年級國小高年級學童生活壓力之差異分析

依據不同年級學童在「生活壓力」量表之得分情形，整理成「不同年級國小高年級學童生活壓力之描述統計表」，如表 4-3-4 所示。

由表 4-3-4 得知，不同年級在生活壓力總量表的得分平均數分別為：四年級 97.738 (單題平均數為 2.506)、標準差為 28.012，五年級 101.376 (單題平均數為 2.599)、標準差為 26.966，六年級 107.765 (單題平均數為 2.763)、標準差為 25.508。



表 4-3-4 不同年級國小高年級學童生活壓力之差異分析

生活壓力	年級	人數	平均數	標準差
父母、師長壓力	四年級	241	23.170	9.851
	五年級	307	25.173	8.947
	六年級	285	27.179	9.408
同儕壓力	四年級	241	24.295	9.872
	五年級	307	25.821	9.953
	六年級	283	27.148	9.511
環境壓力	四年級	242	22.723	8.351
	五年級	309	22.573	7.869
	六年級	287	23.892	7.194
學校壓力	四年級	241	15.863	5.967
	五年級	308	16.263	5.547
	六年級	288	17.524	5.151
自我壓力	四年級	242	11.773	4.097
	五年級	308	11.711	3.955
	六年級	288	12.149	3.762
總量表	四年級	240	97.738	28.012
	五年級	303	101.376	26.966
	六年級	276	107.765	25.508

為瞭解不同年級國小高年級學童生活壓力之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，單因數變異數分析若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，茲將統計結果列表 4-3-5：

表 4-3-5 不同年級學童生活壓力之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
父母、師長壓力					
組間	2104.08	2	1052.04	11.98***	③ > ①, ③ > ②
組內	72917.75	830	87.85		② > ①
同儕壓力					
組間	1060.08	2	530.04	5.54**	③ > ①
組內	79211.00	828	95.67		
環境壓力					
組間	299.41	2	149.71	2.48	
組內	50677.71	835	60.69		
學校壓力					
組間	411.64	2	205.82	6.70**	③ > ①, ③ > ②
組內	25612.01	834	30.71		
自我壓力					
組間	32.47	2	16.23	1.05	
組內	12908.36	835	15.46		
總量表					
組間	13474.35	2	6737.18	9.38***	③ > ①, ③ > ②
組內	586071.26	816	718.23		

註：①四年級②五年級③六年級

從表 4-3-5，可以發現不同年級國小高年級學童在「生活壓力」總量表（ $F=9.38$ ， $p < .05$ ）有顯著差異，經事後比較得知六年級高於四、五年級；在「父母、師長壓力」分量表（ $F=11.98$ ， $p < .05$ ）中六年級最高，五年級次之，四年級最少，年級越高感受父母師長壓力越大；在「同儕壓力」分量表（ $F=5.54$ ， $p < .05$ ）中六年級學童壓力大於四年級；在「學校壓力」分量表（ $F=6.70$ ， $p < .05$ ）中，六年級高於四、五年級學童壓力。在「環境壓力」與「自我壓力」並無顯著差異存在。

#### 肆、不同教養方式與國小高年級學童生活壓力之差異分析

依據不同教養方式學童在「生活壓力」量表之得分情形，整理成「不同教養方式國小高年級學童生活壓力之描述統計表」，如表 4-3-6 所示。

由表 4-3-6 得知，不同教養方式在生活壓力總量表的得分平均數分別為：民主 101.432

(單題平均數為 2.601)、標準差為 26.223，威權 105.160 (單題平均數為 2.696)、標準差為 29.146，放任 106.350 (單題平均數為 2.727)、標準差為 29.818。

表 4-3-6 不同教養方式國小高年級學童生活壓力之差異分析

生命意義	教養方式	人數	平均數	標準差
父母、師長壓力	民主	609	24.678	8.886
	威權	204	26.642	10.791
	放任	20	29.700	11.197
同儕壓力	民主	609	25.143	9.415
	威權	201	27.702	100.759
	放任	21	27.857	10.360
環境壓力	民主	614	23.339	7.698
	威權	203	22.374	8.120
	放任	21	21.857	7.624
學校壓力	民主	612	16.592	5.617
	威權	204	16.637	5.468
	放任	21	15.762	5.744
自我壓力	民主	614	11.840	3.843
	威權	203	12.020	4.220
	放任	21	11.667	3.773
總量表	民主	599	101.432	26.223
	威權	200	105.160	29.146
	放任	20	106.350	29.818

為瞭解不同教養方式國小高年級學童生活壓力之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，單因數變異數分析若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，茲將統計結果如表 4-3-7：

表 4-3-7 不同教養方式學童生活壓力之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
父母、師長壓力					
組間	976.77	2	488.39	5.47**	② > ①
組內	74045.06	830	89.21		
同儕壓力					
組間	1074.90	2	537.45	5.62**	② > ①
組內	79196.18	828	95.65		
環境壓力					
組間	191.68	2	95.84	1.58	
組內	50785.44	835	60.82		
學校壓力					
組間	14.62	2	7.31	0.23	
組內	26009.02	834	31.19		
自我壓力					
組間	7.81	2	3.91	0.25	
組內	12933.01	835	15.49		
總量表					
組間	2314.03	2	1157.02	1.58	
組內	597231.59	816	731.90		

註：①民主②威權③放任

從表 4-3-7 可以得知，不同父母教養方式國小高年級學童在「父母、師長壓力」(F=5.47,  $p < .05$ ) 與「同儕壓力」(F=5.62,  $p < .05$ ) 分量表達顯著差異，經事後比較得知，威權型教養方式學童「父母、師長壓力」與「同儕壓力」大於民主型。在「生活壓力」總量表與「環境壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」等分量表則無差異。

### 伍、小結與討論

根據以上研究結果，將國小高年級學童在不同縣市、性別、年級、父母教養方式等背景變項下生活壓力之差異比較結果，歸納成表 4-3-8：

表 4-3-8 不同背景變項國小高年級學童在生活壓力之差異狀況總結表

生活壓力	縣市	性別	年級	教養方式
父母、師長壓力			五年級> 四年級	威權>民主
			六年級> 四年級	
			六年級> 五年級	
同儕壓力			六年級> 四年級	威權>民主
環境壓力		女>男		
學校壓力		女>男	六年級> 四年級	
			六年級> 五年級	
自我壓力				
總量表			六年級> 四年級	
			六年級> 五年級	

由表 4-3-8 研究結果，不同背景變項國小高年級學童在生活壓力之差異如下：

#### 一、縣市與生活壓力

- 1、不同縣市國小高年級學童在「生活壓力」總量表之得分無差異。
- 2、在生活壓力分量表方面：不同縣市國小高年級學童在「父母、師長壓力」、「同儕壓力」、「環境壓力」、「學校壓力」與「自我壓力」分量表得分上，並無顯著差異。
- 3、面對現代這個快速改變的社會，學童從他人或媒體接受到的訊息，不管是市區或鄉村地區的學童相對過去都非常的多元，或許這樣造成學童在不同縣市的生活壓力並無顯著差異。

由以上分析結果得知，研究假設 2-1：不同縣市國小高年級學童之生活壓力有顯著差異，並不支持。

#### 二、性別與生活壓力

- 1、不同性別國小高年級學童在「生活壓力」總量表之得分無差異。

2、在生活壓力分量表方面：不同性別國小高年級學童在「環境壓力」、「學校壓力」分量表有顯著差異，且均為女生大於男生，而在「父母、師長壓力」、「同儕壓力」與「自我壓力」分量表得分上，並無顯著差異。

3、一般而言，女童較男童細心且敏感，或許因此對外界環境的感受力較為強烈，造成環境壓力的感受較男童為高。而男童相較而言較大而化之，可能因此對於擔心會被老師處罰、沒帶課本、考試成績…等學校壓力，感受反而沒有女童高。

由以上分析結果得知，研究假設 2-2：不同性別國小高年級學童之生活壓力有顯著差異，獲得少部分支持。

### 三、年級與生活壓力

1、不同年級國小高年級學童在「生活壓力」總量表之得分有差異，且六年級在生活壓力總量表分數，明顯高於四年級、五年級。此結果與蘇建璋（2000）、吳孟鏞（2004）研究恰好相反，與（江承曉，1991；李欣瑩，2001；彭偉峰，2005）研究結果一致，年級越高感受生活壓力越大。

2、在生活壓力分量表方面：不同年級國小高年級學童在「父母、師長壓力」層面，達到顯著差異。且年級越高壓力越大；在「同儕壓力」分量表得分，六年級大於四年級；在「學校壓力」分量表上六年級大於四年級，大於五年級；在「環境壓力」與「自我壓力」分量表並無顯著差異。

3、學童隨著年齡增長與面臨升國中與重要他人的期待，因此感受到父母、師長壓力、學校壓力及生活壓力，都是六年級最高，而心理上慢慢成熟也讓學童企圖獲取同儕的支持，因此同儕人際關係發展上壓力也是六年級較高。

由以上分析結果得知，研究假設 2-3：不同年級國小高年級學童之生活壓力有顯著差異，獲得部分支持。

#### 四、不同父母教養方式與生活壓力

1、不同父母教養方式在「生活壓力」總量表得分無差異。

2、在生活壓力分量表方面：不同父母教養方式之國小高年級學童在「父母、師長壓力」與「同儕壓力」分量表得分，達顯著差異。且威權型教養方式生活壓力大於民主型。在其他分量表統計之得分，並無顯著差異。

3、國小高年級學童也有其自由意志，以威權的方式來教養國小學童，或許反而造成學童企圖尋求他人的認同，因此在父母、師長壓力、同儕壓力上，威權的教養方式是最高的。

由以上分析結果得知，研究假設 2-4：不同父母教養方式國小高年級學童之生活壓力有顯著差異，獲得少部分支持。

綜合以上分析結果，國小高年級學童在背景變項方面，不同縣市在生活壓力上無顯著差異，而性別、年級、父母教養方式在部分分量表達顯著差異。故研究假設二：不同背景變項國小高年級學童之生活壓力有顯著差異，部分獲得支持。

### 第四節 不同背景變項國小高年級學童生活適應之差異分析

本節主旨在驗證研究假設三：不同背景變項國小高年級學童之生活適應有顯著差異。茲將分別就不同縣市、性別、年級與父母教養方式的差異性作一分析探究。

#### 壹、不同縣市學校國小高年級學童生活適應之差異性分析

依據不同縣市學童在「生活適應」量表之得分情形，整理成「不同縣市國小高年級學童生活適應之描述統計表」，如表 4-4-1 所示。

由表 4-4-1 得知，不同縣市在生活適應總量表的得分平均數分別為：嘉義縣 82.240(單題平均數為 3.046)、標準差為 13.580，嘉義市 83.899 (單題平均數為 3.107)、標準差為

15.152，台南縣 84.494 (單題平均數為 3.129)、標準差為 14.799，台南市 78.780 (單題平均數為 2.918)、標準差為 15.981，雲林縣 81.570 (單題平均數為 3.021)、標準差為 15.234。

表 4-4-1 不同縣市國小高年級學童生活適應之描述統計表

生活適應	縣市	人數	平均數	標準差
個人適應	嘉義縣	194	26.675	5.319
	嘉義市	148	27.912	5.359
	台南縣	176	27.653	5.595
	台南市	189	25.968	5.737
	雲林縣	125	26.312	5.974
家庭適應	嘉義縣	195	22.246	4.932
	嘉義市	148	22.534	5.106
	台南縣	176	22.886	4.707
	台南市	191	21.565	5.455
	雲林縣	127	22.323	4.792
學校適應	嘉義縣	193	17.736	4.058
	嘉義市	148	17.784	4.577
	台南縣	176	17.921	4.430
	台南市	191	16.393	4.593
	雲林縣	128	17.469	4.345
人際適應	嘉義縣	194	15.588	3.242
	嘉義市	148	15.669	3.273
	台南縣	176	16.034	3.412
	台南市	191	14.817	3.691
	雲林縣	128	15.180	3.426
總量表	嘉義縣	192	82.240	13.580
	嘉義市	148	83.899	15.152
	台南縣	176	84.494	14.799
	台南市	186	78.780	15.981
	雲林縣	121	81.570	15.234

為瞭解不同縣市學校國小高年級學童生活適應之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，單因數變異數分析若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，茲將結果列如表 4-4-2：



表 4-4-2 不同縣市學童生活適應之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
<b>個人適應</b>					
組間	468.481	4	117.12	3.76**	② > ④
組內	25772.90	827	31.16		
<b>家庭適應</b>					
組間	172.17	4	43.04	1.71	
組內	20975.44	832	25.21		
<b>學校適應</b>					
組間	284.60	4	71.15	3.68**	③ > ④
組內	16080.92	831	19.35		
<b>人際適應</b>					
組間	156.71	4	39.18	3.35*	③ > ④
組內	9721.04	832	11.68		
<b>總量表</b>					
組間	3574.86	4	893.72	4.01**	② > ④, ③ > ④
組內	182396.07	818	222.98		

註：①嘉義縣②嘉義市③台南縣④台南市⑤雲林縣

從表 4-4-2，可以發現不同縣市國小高年級學童在生活適應有差異，在「生活適應」(F=4.01,  $p < .05$ ) 總量表之得分，達顯著差異，且嘉義市、台南縣國小學童生活適應皆好於台南市；在「個人適應」(F=3.76,  $p < .05$ ) 分量表之得分，嘉義市好於台南市；在「學校適應」(F=3.68,  $p < .05$ ) 與「人際適應」(F=3.35,  $p < .05$ ) 分量表之得分，達顯著差異，且台南縣好於台南市。「家庭適應」未達統計上.05 之顯著水準，即無差異。

## 貳、不同性別國小高年級學童生活適應之差異性分析

為瞭解不同性別國小高年級學童在生活適應之差異情形，以獨立樣本 t 檢定進行性別之差異分析，茲將結果列如表 4-4-3：

表 4-4-3 不同性別國小學童生活適應之之差異分析表

生活適應	性別	人數	平均數	標準差	t 值
個人適應	男性	418	26.601	5.757	-1.448
	女性	413	27.165	5.470	
家庭適應	男性	417	21.864	5.037	-2.403*
	女性	419	22.697	4.992	
學校適應	男性	417	16.986	4.633	-2.910**
	女性	418	17.873	4.170	
人際適應	男性	418	14.947	3.440	-4.292***
	女性	418	15.957	3.361	
總量表	男性	414	80.396	15.529	-3.323**
	女性	408	83.860	14.325	

從表 4-4-3 可以發現，不同性別國小高年級學童在「生活適應」( $t=-3.323, p<.05$ ) 總量表及「家庭適應」( $t=-2.403, p<.05$ )、「學校適應」( $t=-2.910, p<.05$ )、「人際適應」( $t=-4.292, p<.05$ ) 分量表之得分，達顯著差異，且女生優於男生。在「個人適應」分量表之得分，未達顯著差異。

### 參、不同年級國小高年級學童生活適應之差異性分析

依據不同年級學童在「生活適應」量表之得分情形，整理成「不同年級國小高年級學童生活適應之描述統計表」，如表 4-4-4 所示。

由表 4-4-4 得知，不同年級在生活適應總量表的得分平均數分別為：四年級 84.803 (單題平均數為 3.141)、標準差為 14.479，五年級 81.937 (單題平均數為 3.035)、標準差為 15.359，六年級 80.110 (單題平均數為 2.967)、標準差為 14.879。

表 4-4-4 不同年級國小高年級學童生活適應之描述統計表

生活適應	年級	人數	平均數	標準差
個人適應	四年級	241	27.556	5.522
	五年級	306	26.860	5.735
	六年級	285	26.351	5.536
家庭適應	四年級	241	23.066	4.703
	五年級	307	22.212	4.828
	六年級	289	21.720	5.421
學校適應	四年級	241	18.577	3.991
	五年級	307	17.446	4.374
	六年級	288	16.469	4.612
人際適應	四年級	242	15.558	3.237
	五年級	308	15.360	3.659
	六年級	287	15.477	3.364
總量表	四年級	239	84.803	14.479
	五年級	301	81.937	15.359
	六年級	283	80.110	14.879

為瞭解不同年級國小高年級學童生活適應之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，單因數變異數分析若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後比較，茲將結果列如表 4-4-5：

表 4-4-5 不同年級學童生活適應之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
個人適應					
組間	190.02	2	95.01	3.02*	① > ③
組內	26051.36	829	31.43		
家庭適應					
組間	241.14	2	120.57	4.81**	① > ③
組內	20906.47	834	25.07		
學校適應					
組間	583.10	2	291.55	15.39***	① > ②, ① > ③ ② > ③
組內	15782.41	833	18.95		
人際適應					
組間	5.46	2	2.73	0.23	
組內	9872.29	834	11.84		
總量表					
組間	2874.90	2	1437.45	6.44**	① > ③
組內	183096.03	820	223.29		

註：①四年級②五年級③六年級

從表 4-4-5 可以發現，不同年級國小高年級學童在生活適應有差異，在「生活適應」(F=6.44,  $p < .05$ ) 總量表及「個人適應」(F=3.02,  $p < .05$ )、「家庭適應」(F=4.81,  $p < .05$ ) 分量表之得分，達顯著差異，且四年級學童明顯高於六年級；在「學校適應」(F=15.39,  $p < .05$ ) 分量表之統計得分，四年級高於五年級，五年級高於六年級，年級越高適應越差。在「人際適應」分量表未達顯著差異。

#### 肆、不同教養方式國小高年級學童生活適應差異分析

依據不同教養方式學童在「生活適應」量表之得分情形，整理成「不同教養方式國小高年級學童生活適應之描述統計表」，如表 4-4-6 所示。

由表 4-4-6 得知，不同教養方式在生活適應總量表的得分平均數分別為：民主 83.194 (單題平均數為 3.081)、標準差為 14.602，威權 79.663 (單題平均數為 2.950)、標準差為 15.775，放任 74.950 (單題平均數為 2.776)、標準差為 16.558。

表 4-4-6 不同教養方式國小高年級學童生活適應之描述統計表

生活適應	教養方式	人數	平均數	標準差
個人適應	民主	609	27.103	5.509
	威權	203	26.478	5.777
	放任	20	24.450	6.755
家庭適應	民主	614	22.759	4.710
	威權	202	21.109	5.567
	放任	21	19.857	6.247
學校適應	民主	613	17.657	4.299
	威權	202	16.946	4.713
	放任	21	15.667	4.715
人際適應	民主	613	15.657	3.311
	威權	203	14.980	3.675
	放任	21	14.238	4.122
總量表	民主	604	83.194	14.602
	威權	199	79.663	15.775
	放任	20	74.950	16.558

為瞭解不同父母教養方式國小高年級學童生活適應之差異情形，以單因數變異數分析進行統計分析，單因數變異數分析若達顯著水準，則進一步以 Scheffe' 法進行事後

比較，茲將結果列如表 4-4-7：

表 4-4-7 不同教養方式學童生活適應之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	Scheffe' method 事後比較
個人適應					
組間	181.56	2	90.78	2.89	
組內	26059.82	829	31.43		
家庭適應					
組間	561.41	2	280.70	11.37***	① > ②, ① > ③
組內	20586.20	834	24.68		
學校適應					
組間	141.14	2	70.57	3.62*	n.s.
組內	16224.37	833	19.48		
人際適應					
組間	108.45	2	54.23	4.63*	① > ②
組內	9769.30	834	11.71		
總量表					
組間	2986.34	2	1493.17	6.69**	① > ②
組內	182984.59	820	223.15		

註：①民主②威權③放任

從表 4-4-7 可以發現，不同教養方式之國小高年級學童在「生活適應」(F=6.69,  $p < .05$ ) 總量表及「人際適應」(F=4.63,  $p < .05$ ) 分量表之得分，達顯著差異，且民主型教養方式優於威權型；在「家庭適應」(F=11.37,  $p < .05$ ) 分量表之統計也達顯著差異，且民主型優於威權型，民主型優於放任型；在「學校適應」(F=3.62,  $p < .05$ ) 分量表之統計達顯著差異，經事後比較並無差異；在「個人適應」分量表之得分，未達顯著差異。

## 伍、小結與討論

根據以上研究結果，將國小高年級學童在不同縣市、性別、年級、父母教養方式等背景變項下生活適應之差異比較結果，歸納成表 4-4-8：

表 4-4-8 不同背景變項國小高年級學童在生活適應之差異狀況總結表

生活適應	縣市	性別	年級	教養方式
個人適應	嘉義市>台南市		四年級>六年級	
家庭適應		女>男	四年級>六年級	民主>威權 民主>放任
學校適應	台南縣>台南市	女>男	四年級>六年級 四年級>五年級 五年級>六年級	
人際適應	台南縣>台南市	女>男		民主>威權
總量表	嘉義市>台南市 台南縣>台南市	女>男	四年級>六年級	民主>威權

由表 4-4-8 研究結果，不同背景變項國小高年級學童在生活適應之差異如下：

#### 一、縣市與生活適應

1、不同縣市國小高年級學童在「生活適應」總量表之得分，達顯著差異，且嘉義市、台南縣國小學童生活適應皆好於台南市。

2、在生活適應分量表方面：在「個人適應」有顯著差異，嘉義市好於台南市；在「學校適應」與「人際適應」分量表之得分，達顯著差異，且台南縣好於台南市；在「家庭適應」未達統計上.05 之顯著水準，即無差異。

3、父母關心子女的心都是一樣的，或許因此各縣市學童的家庭適應並無差異，但台南市區的學童面對家長對其較高的期待，更競爭的學校環境等條件，或許是造成其在個人適應、學校適應、人際適應、生活適應較弱的原因，蔡松瑜(2003)的研究也指出市區國中生比市郊偏遠地區國中生之偏差行為來得高，代表其在適應上更容易出現問題。

故研究假設 3-1：不同縣市國小高年級學童之生活適應有顯著差異，獲得部分支持。

#### 二、性別與生活適應

1、不同性別國小高年級學童在「生活適應」總量表之得分，達顯著差異，且女童

優於男童。

2、在生活適應分量表方面：「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」分量表之得分，達顯著差異，且女生優於男生；在「個人適應」分量表之得分，未達顯著差異。

3、此結果與陳貴龍（1987）、李慧強（1989）、黃玉臻（1997）、高明珠（1999）、羅婉麗（2001）研究結果一致。研究結果多為女性優於男性，原因可能與近年來隨著女性地位的提升，男女之間關係平等及高年級女童較為早熟懂事有關。

由以上分析結果得知，研究假設 3-2：不同性別國小高年級學童之生活適應有顯著差異，獲得大部分支持。

### 三、年級與生活適應

1、不同年級國小高年級學童在「生活適應」總量表之得分有差異，且四年級高於六年級。

2、在生活適應分量表方面：「個人適應」與「人際適應」皆達顯著差異，且均為四年級優於六年級；而「學校適應」達顯著差異，且四年級優於五年級、五年級優於六年；在「人際適應」分量表未達顯著差異。

3、顯然隨著年級提升，高年級學童面臨入中學考試，其學業壓力明顯增多造成高年級學童生活適應的降低。因此學校與家長方面應注意六年級學童因學業造成的壓力與憂鬱情緒。

由以上分析結果得知，研究假設 3-3：不同年級國小高年級學童之生活適應有顯著差異，獲得部分支持。

### 四、教養方式與生活適應

1、不同教養方式之國小高年級學童在「生活適應」總量表之得分達顯著差異，且民主型教養方式優於威權型。

2、在生活適應分量表方面：在「家庭適應」分量表之統計達顯著差異，且民主型優於威權型，民主型優於放任型；在「人際適應」分量表之統計也達顯著差異，且民主型教養方式優於威權型；在「學校適應」分量表之得分，達顯著差異，但事後比較並無差異；在「個人適應」分量表之統計未達顯著差異。

3、民主的對待方式會讓學童更懂得尊重自己，生活適應上也較為良好，因此不管是家庭適應、人際適應與生活適應皆為民主型最好，與簡茂發（1978）的研究發現高關懷的青少年適應較佳結果相同。

由以上分析結果得知，研究假設 3-4：不同教養方式國小高年級學童之生活適應有顯著差異，獲得部分支持。

因此研究假設三：不同背景變項國小高年級學童之生活適應有顯著差異，大部分獲得支持。

## **第五節 國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之相關**

本節旨在驗證研究假設四：國小高年級學童生命意義感與生活壓力之間有顯著相關；研究假設五：國小高年級學童生命意義感與生活適應之間有顯著相關；研究假設六：國小高年級學童生活壓力與生活適應之間有顯著相關。本研究採用皮爾遜積差相關進行分析，以探究雲林縣國小高年級學童生命意義感與生活壓力、生命意義感與生活適應、生活壓力與生活適應之相關情形。茲將結果分析如下：

### **壹、國小高年級學童「生命意義感」與「生活壓力」之相關**

為瞭解雲嘉南地區國小高年級學童的「生命意義感」與「生活壓力」之相關，將分別探討「生命意義感」總量表及「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」、「存在空虛」等分量表與「生活壓力」總量表及「父母、師長壓力」、「同儕



壓力」、「環境壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」等分量表之關聯性，將採用積差相關法來了解生命意義感與生活壓力整體及各層面的相關。

茲將「生命意義感」總量表、各分量表、「生活壓力」總量表、各分量表的相關顯著性考驗之相關係數及其考驗結果，製成表 4-5-1，顯示國小高年級學童生命意義感與生活壓力有關。

表 4-5-1 國小高年級學童生命意義感與生活壓力相關表

	父母、師 長壓力	同儕壓 力	環境壓 力	學校壓 力	自我壓 力	生活壓力 總量表
求意義的意志	-.289**	-.194**	-.085*	-.005	-.096**	-.166**
生活態度與生命自主	-.400**	-.338**	-.053	-.177**	-.229**	-.350**
苦難與死亡的接納	-.300**	-.189**	.066	.002	-.114**	-.171**
存在空虛	-.242**	-.165**	.008	-.066	-.108**	-.178**
生命意義感總量表	-.385**	-.283**	.037	-.78*	-.172**	-.270**

由表 4-5-1 統計結果顯示：

一、生命意義感總量表與生活壓力各分量表及總量表之間呈現負相關，且多數達到 .01 的顯著水準，亦即國小高年級學童生命意義感與生活壓力有相當程度的負相關存在。

二、生活壓力總量表與生命意義感各分量表及總量表之間呈現負相關，表示生活壓力越高，其生命意義感越低。

三、生命意義感各分量表與生命壓力各分量表，除了「環境壓力」、「學校壓力」部分未達顯著水準外，其餘「父母師長壓力」、「同儕壓力」、「自我壓力」多數相關都達到顯著水準。

## 貳、國小高年級學童「生命意義感」與「生活適應」之相關分析

為瞭解雲嘉南地區國小高年級學童的「生命意義感」與「生活適應」之相關，將探討「生命意義感」總量表及「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的

接納」、「存在空虛」等分量表與「生活適應」總量表及「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」等分量表之關聯性。採用積差相關法來了解生命意義感與生活適應整體及各層面的相關。

茲將「生命意義感」總量表、各分量表、「生活適應」總量表、各分量表的相關顯著性考驗之相關係數及其考驗結果，製成表 4-5-2，顯示國小高年級學童生命意義感與生活適應有關。

表 4-5-2 國小高年級學童生命意義感與生活適應相關表

	個人適應	家庭適應	學校適應	人際適應	生活適應 總量表
求意義的意志	.421**	.415**	.351**	.340**	.475**
生活態度與生命自主	.615**	.539**	.518**	.440**	.661**
苦難與死亡的接納	.391**	.416**	.355**	.297**	.459**
存在空虛	.253**	.193**	.205**	.179**	.262**
生命意義感總量表	.556**	.519**	.475**	.414**	.613**

由表 4-5-2 統計結果顯示：

一、生命意義感與生活適應總量表和各分量表之間皆呈現正相關，且多數達到.01 的顯著水準，亦即國小高年級學童生命意義感越高其生活適應越高。

### 參、國小高年級學童「生活壓力」與「生活適應」之相關分析

為瞭解國小高年級學童的「生活壓力」與「生活適應」之相關，將探討「生活壓力」總量表及「父母、師長壓力」、「同儕壓力」、「環境壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」等分量表與「生活適應」總量表及「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」等分量表之關聯性。採用積差相關法來了解生活壓力與生活適應整體及各層面的相關。

茲將「生活壓力」總量表、各分量表、「生活適應」總量表、各分量表的相關顯著

性考驗之相關係數及其考驗結果，製成表 4-5-3，顯示國小高年級學童生活壓力與生活適應有關。

表 4-5-3 國小高年級學童生活壓力與生活適應相關表

	個人適應	家庭適應	學校適應	人際適應	生活適應總量表
父母、師長壓力	-.309**	-.512**	-.344**	-.227**	-.438**
同儕壓力	-.334**	-.358**	-.279**	-.363**	-.412*
環境壓力	-.126**	-.084*	-.070*	-.036	-.102**
學校壓力	-.218**	-.194**	-.175**	-.103**	-.220**
自我壓力	-.248**	-.223**	-.183**	-.183**	-.271**
生活壓力總量表	-.350**	-.409**	-.315**	-.270**	-.421**

由表 4-5-3 統計結果顯示：

一、生活壓力整體與生活適應整體之間多數呈現負相關，且其多數均達到.01 的顯著水準。表示國小高年級學童生活壓力如果越高其生活適應就越低。

二、生活壓力與生活適應各層面間，只有環境壓力與人際適應之間的相關( $r=-.036$ )未達顯著水準。

## 第六節 國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應之迴歸預測分析

本節旨在驗證假設七：國小高年級學童之生命意義感與生活壓力對其生活適應具有預測功能。因此，以國小高年級學童生命意義感之「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」、「存在空虛」等分量表及生活壓力之「父母、師長壓力」、「同儕壓力」、「環境壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」等分量表為預測變項，並以國小高年級學童「生活適應」作為校標變項，應用多元逐步迴歸法來進行聯合預測力分析，以瞭解各項預測變項的預測功能。

## 壹、國小高年級學童生命意義感與生活壓力在生活適應之預測力分析

以國小高年級學童「生命意義感」與「生活壓力」九個因素，預測國小高年級學童「生活適應」之多元逐步迴歸，因九個預測變項之相關係數最高仍未達.80(見表 4-5-1)，為避免產生複共線問題，因此本研究不再重複考驗共線性現象。分析結果如表 4-6-1 所示：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應有預測的功能。

表 4-6-1 國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應的多元迴歸分析摘要表

效標變項	R	R <sup>2</sup>	Mse	F
個人適應	.637	.405	18.708	59.936***
家庭適應	.641	.411	15.079	61.526***
學校適應	.549	.302	13.319	38.106***
人際適應	.505	.255	8.769	30.171***
生活適應總量表	.705	.496	112.804	85.989***

由表 4-6-1 可知：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應總量表及各分量表的多元迴歸係數均達顯著水準，國小高年級學童生命意義感與生活壓力可預測個人適應、家庭適應、學校適應、人際適應及生活適應總量表的變異量百分比分別為 40.5%、41.1%、30.2%、25.5%、49.6%。

## 貳、國小高年級學童生命意義感與生活壓力分別對個人適應、家庭適應、學校適應、人際適應及生活適應總量表之逐步迴歸分析

### 一、國小高年級學童生命意義感與生活壓力對個人適應之逐步迴歸分析：

依表 4-6-2 的逐步迴歸分析結果可知：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對「個人適應」的預測，以生活態度與生命自主、同儕壓力、自我壓力等三個變項較為重要。此三個變項佔九個解釋量 40.5%中的 99.0%，其中「生活態度與生命自主」為第一個投入變項，其  $R=.615$ ， $R^2=.379$ ；第二個投入變項為「同儕壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為.019；第三個投入變項為「自我壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為.004，三個預

測變項與個人適應的複相關  $R=.633$ ， $R^2=.401$ ，亦即三個變項可以預測個人適應總變異量的 40.1%。個人適應的多元迴歸方程式  $\hat{Y}=11.058 + (0.526 \times \text{生活態度與生命自主}) + (-0.064 \times \text{同儕壓力}) + (-0.099 \times \text{自我壓力})$ 。

表 4-6-2 國小高年級學童生命意義感與生活壓力對個人適應之逐步迴歸分析

投入變項	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	B	$\beta$	Tolerance	F 改變量
個人適應(截距= 11.058)							
生活態度與生命自主	.615	.379	.379	.526	.561	.882	487.848***
同儕壓力	.631	.398	.019	-.064	-.114	.707	25.011***
自我壓力	.633	.401	.004	-.099	-.069	.755	4.835*

## 二、國小高年級學童生命意義感與生活壓力對家庭適應之逐步迴歸分析：

依表 4-6-3 的逐步迴歸分析結果可知：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對「家庭適應」的預測，以生活態度與生命自主、父母師長壓力、苦難與死亡的接納等三個變項較為重要。此三個變項佔九個解釋量 41.1% 中的 98.8%，其中「生活態度與生命自主」為第一個投入變項，其  $R=.538$ ， $R^2=.289$ ；第二個投入變項為「父母師長壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為 .108；第三個投入變項為「苦難與死亡的接納」，投入後  $R^2$  的增加量為 .009，三個預測變項與家庭適應的複相關  $R=.637$ ， $R^2=.406$ ，亦即三個變項可以預測家庭適應總變異量的 40.6%。家庭適應的多元迴歸方程式  $\hat{Y}=13.790 + (0.279 \times \text{生活態度與生命自主}) + (-0.185 \times \text{父母師長壓力}) + (0.135 \times \text{苦難與死亡的接納})$ 。

表 4-6-3 國小高年級學童生命意義感與生活壓力對家庭適應之逐步迴歸分析

投入變項	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	B	$\beta$	Tolerance	F 改變量
家庭適應(截距= 13.790 )							
生活態度與生命自主	.538	.289	.289	.279	.330	.590	325.982***
父母師長壓力	.630	.397	.108	-.185	-.349	.838	143.343***
苦難與死亡的接納	.637	.406	.009	.135	.116	.638	11.649**

### 三、國小高年級學童生命意義感與生活壓力對學校適應之逐步迴歸分析：

依表 4-6-4 的逐步迴歸分析結果可知：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對「學校適應」的預測，以生活態度與生命自主、父母師長壓力等二個變項較為重要。此二個變項佔九個解釋量 30.2%中的 97.7%，其中「生活態度與生命自主」為第一個投入變項，其 R=.519，R<sup>2</sup>=.269；第二個投入變項為「父母師長壓力」，投入後 R<sup>2</sup>的增加量為.026，二個預測變項與學校適應的複相關 R=.543，R<sup>2</sup>=.295，亦即三個變項可以預測學校適應總變異量的 29.5%。學校適應的多元迴歸方程式  $\hat{Y}=7.886+(0.328 \times \text{生活態度與生命自主})+(-0.080 \times \text{父母師長壓力})$ 。

表 4-6-4 國小高年級學童生命意義感與生活壓力對學校適應之逐步迴歸分析

投入變項	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	B	$\beta$	Tolerance	F 改變量
學校適應(截距= 7.886 )							
生活態度與生命自主	.519	.269	.269	.328	.450	.844	295.378***
父母師長壓力	.543	.295	.026	-.080	-.175	.844	29.450***

#### 四、國小高年級學童生命意義感與生活壓力對人際適應之逐步迴歸分析：

依表 4-6-5 的逐步迴歸分析結果可知：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對「人際適應」的預測，以生活態度與生命自主、同儕壓力、學校壓力、父母師長壓力等四個變項較為重要。此四個變項佔九個解釋量 25.5% 中的 98.0%，其中「生活態度與生命自主」為第一個投入變項，其  $R=.432$ ， $R^2=.187$ ；第二個投入變項為「同儕壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為.052；第三個投入變項為「學校壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為.006；第四個投入變項為「父母師長壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為.005，四個預測變項與人際適應的複相關  $R=.637$ ， $R^2=.406$ ，亦即四個變項可以預測人際適應總變異量的 25.0%。人際適應的多元迴歸方程式  $\hat{Y}=9.137 + (0.213 \times \text{生活態度與生命自主}) + (-0.112 \times \text{同儕壓力}) + (0.053 \times \text{學校壓力}) + (0.032 \times \text{父母師長壓力})$ 。

表 4-6-5 國小高年級學童生命意義感與生活壓力對人際適應之逐步迴歸分析

投入變項	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	B	$\beta$	Tolerance	F 改變量
人際適應(截距=9.137)							
生活態度與生命自主	.432	.187	.187	.213	.373	.824	183.697***
同儕壓力	.488	.239	.052	-.112	-.324	.574	54.693***
學校壓力	.495	.245	.006	.053	.086	.785	6.566**
父母師長壓力	.500	.250	.005	.032	.088	.632	5.232**

#### 五、國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應總量表之逐步迴歸分析：

依表 4-6-6 的逐步迴歸分析結果可知：國小高年級學童生命意義感與生活壓力對「生活適應總量表」的預測，以生活態度與生命自主、同儕壓力、父母師長壓力、苦難與死亡的接納等四個變項較為重要。此四個變項佔九個解釋量 49.6% 中的 99.6%，其中「生

活態度與生命自主」為第一個投入變項，其  $R=.660$ ， $R^2=.436$ ；第二個投入變項為「同儕壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為.043；第三個投入變項為「父母師長壓力」，投入後  $R^2$  的增加量為.011；第四個投入變項為「苦難與死亡的接納」，投入後  $R^2$  的增加量為.005，四個預測變項與生活適應總量表的複相關  $R=.703$ ， $R^2=.494$ ，亦即四個變項可以預測生活適應總量表總變異量的 49.4%。生活適應的多元迴歸方程式  $\hat{Y}=41.327 + (1.268 \times \text{生活態度與生命自主}) + (-0.245 \times \text{同儕壓力}) + (-0.192 \times \text{父母師長壓力}) + (0.291 \times \text{苦難與死亡的接納})$ 。

表 4-6-6 國小高年級學童生命意義感與生活壓力對生活適應之逐步迴歸分析

投入變項	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	B	$\beta$	Tolerance	F 改變量
生活適應(截距=41.327)							
生活態度與生命自主	.660	.436	.436	1.268	.507	.575	612.463***
同儕壓力	.692	.479	.043	-.245	-.162	.664	65.674***
父母師長壓力	.700	.490	.011	-.192	-.122	.628	16.768***
苦難與死亡的接納	.703	.494	.005	.291	.085	.635	7.137**

### 參、小結與討論

綜合以上討論，發現以國小高年級學童生命意義感之「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」、「存在空虛」等分量表及生活壓力之「父母、師長壓力」、「同儕壓力」、「環境壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」等分量表為預測變項，並以國小高年級學童「生活適應」作為效標變項，應用多元逐步迴歸法來進行聯合預測力分析，以瞭解各項預測變項的聯合預測功能。整體預測力為 49.6%。因此研究假設七：國小高年級學童之「生命意義感」與「生活壓力」對其「生活適應」具有聯合預測的功



能，獲得支持。因此若提高國小高年級學童的生活適應，應首先加強學童對生命的熱忱，擁有正向積極的生命態度，同時減輕國小學童的生活壓力。

## 第五章 結論與建議

本研究主要目的在探究雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之現況及其相關情形。本章茲扼要敘述研究結論，並據此提出相關建議以作為本研究的總結。本章共分為二節，第一節結論，第二節建議。

### 第一節 結論

綜合本研究之研究發現，歸納出本研究的結論，以作為提出建議之據，茲敘述如下：

#### 壹、國小高年級學童生命意義感、生活適應屬於良好，生活壓力尚可

本研究發現雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感及生活適應尚屬良好，生活壓力中的「學校壓力」、「環境壓力」在五點量表中皆高於3，顯示學童感受到的學校壓力、環境壓力較大。

#### 貳、台南市在生命意義感、生活適應相對較弱

本研究發現雲嘉南地區國小高年級學童在生活壓力總量表及各分量表中，經事後比較並無差異，但台南市在生命意義感量表上不如嘉義縣、台南縣，在生活適應量表上不如嘉義市、台南縣，顯示台南市高年級學童的生活適應雖屬良好，但仍有進步的空間。

#### 參、國小高年級女童生命意義感、生活適應較男童良好

從研究結果發現，國小高年級女童在「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」分量表及生命意義感總量表得分皆優於男童，在生活適應總量表及各分量表中，除了個人適應未差異外，其餘在「家庭適應」、「學校適應」、「人際適應」等分量表上，均比男童適應良好。雖然國小高年級男童一般印象較為活潑好動，較易被忽略其適應問題，但研究結果顯示其實男童的適應問題是比較嚴重的。

#### **肆、國小六年級學童生活壓力最大、生活適應相對較弱**

本研究發現雲嘉南地區國小六年級學童在生活壓力總量表高於四、五年級，在學校適應上年級越高適應越差，在個人適應、家庭適應、及生活適應上六年級學童不如四年級學童，顯示有必要排解六年級學童的生活壓力，改善六年級學童的生活適應。

#### **伍、民主的教養方式學童的生命意義感較高、生活適應較好**

本研究發現以民主的教養方式，學童在生命意義感總量表得分高於放任的教養方式，在生活適應總量表得分高於威權的教養方式，顯示父母如果以民主的教養方式可讓學童有較高的生命意義感，較佳的生活適應。

#### **陸、國小高年級學童生命意義感與生活壓力有顯著相關**

本研究發現雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感與生活壓力之間呈現負相關，即生命意義感高的學童，生活壓力感受較低。

#### **柒、國小高年級學童生命意義感與生活適應有顯著相關**

本研究發現雲嘉南地區國小高年級學童生命意義感與生活適應之間皆呈現正相關，即生命意義感越高的學童其生活適應就越佳。

#### **捌、國小高年級學童生活壓力與生活適應有顯著相關**

本研究發現雲嘉南地區國小高年級學童生活壓力與生活適應之間多數呈現負相關，表示國小高年級學童生活壓力如果越高其生活適應就越低。

#### **玖、國小高年級學童生命意義感、生活壓力對生活適應具有預測力**

從研究結果發現，國小學童生命意義感與生活壓力能預測生活適應。因此若要提高國小高年級學童的生活適應，應加強學童對生命的熱忱，擁有正向積極的生命態度，同時減輕國小學童的生活壓力。

## 第二節 建議

依據本研究發現及所歸納的結論，研究者提出以下建議，以供教師、家長、輔導人員、教育主管單位及後續研究者做為參考。

### 壹、在家庭方面

#### 一、家長應以民主方式教養子女，提升其生命意義感及生活適應

家庭是小孩最早的教養場域，而家長更是其中的關鍵人物，從研究結果發現，在生命意義感總量表及生活態度與生命自主分量表上，民主與威權的教養方式其生命意義感皆大於放任的教養方式；在求意義的意志分量表上，民主的教養方式其生命意義感大於放任的教養方式，因此如能用愛護、鼓勵、溝通、尊重等民主方式來和國小高年級學童互動，可增進學童的生命意義感及生活適應，當然也會促進家庭氣氛的和諧。

#### 二、對六年級學童應給予更多的鼓勵、關心與輔導

從研究結果發現，六年級學童在生活壓力總量表及父母師長壓力、學校壓力分量表上，皆大於四年級、五年級，可見六年級的學童所承受的壓力是相對較大，因此在這一時期，更需要家長多一點的鼓勵與輔導，來渡過此一時期。

#### 三、家長應多參加親職講座或進修活動，建立良好的管教觀念

國小高年級學童生命意義感的建立、生活壓力的排解與生活適應的調適，不可能只靠學校，更重要的是父母的觀念，研究結果顯示，放任的教養方式其學童在生命意義感總量表的表現是最低的；威權的教養方式在父母、師長壓力、同儕壓力分量表中，高於民主的教養方式，可見放任與威權的教養方式皆有其缺點；而民主的教養方式能讓學童有最佳的生活適應，因此家長應了解孩子成長可能面對的問題，建立正確的管教觀念，協助孩子快樂的成長。

## **貳、在學校方面**

### **一、輔導國小高年級學童應注重其個別差異**

依研究結果來看，國小高年級女童在環境壓力、學校壓力分量表中大於男童，男童在生命意義感總量表、生活態度與生命自主、苦難與死亡的接納分量表中，生命意義感不如女童，因此，在進行輔導時，需依其個別差異給予不同方式、不同的關懷與協助處理，才能有其成效。

### **二、教師營造溫馨快樂的班級與學校氛圍**

從研究結果發現，國小高年級學童感受最大的生活壓力為學校壓力，平均得分高達 3.316，生活適應最弱的為學校適應，平均得分為 2.906，因此身為第一線的教育工作者應致力於改善班級氣氛，增進學童的學校適應。

### **三、了解學童家庭教養方式，並給予適當的協助**

從研究結果發現，在生活適應總量表、家庭適應、人際適應分量表中，民主教養方式優於威權教養方式；在個人適應、家庭適應分量表中，民主教養方式優於放任教養方式，因此不同的教養方式對學童的適應有不同的結果。而每個學童的家庭都不相同，有低收入戶、隔代教養、外籍配偶、單親等不同的家庭狀況，學校及老師應依學生不同的狀況，給予適當的協助，並與家長溝通，幫助學童得到最好的適應。

## **參、在未來研究方面**

### **一、在研究對象方面**

本研究以雲嘉南地區國小高年級學童為研究對象，對中部地區、北部地區或東部地區並未進行研究。而學生的分類如能加入弱勢學生類別，如：隔代教養學生、身心障礙學生、外籍配偶子女、低收入戶子女等類別，或許更能進一步分析學生生命意義感、生活壓力與生活適應。

## **二、在研究變項方面**

學童的生命意義感、生活壓力、生活適應受許多因素的影響，可能包括智能、家庭社經地位、宗教信仰、出生序…等都會造成影響，因此若未來要進行類似的調查研究，可以將這些因素納入研究範圍內，以了解在不同變項中學生在生命意義感、生活壓力與生活適應的差異，以作為輔導、改進之參考。

## **三、在研究方法上**

本研究以調查研究為主，研究結果能顯示出一般的現象，卻無法了解更深層的意涵，因此未來的研究如能輔以訪談，或加上實地觀察的方式，或許更能對學童的實際生活適應及生活壓力有更深入的了解。

## **四、在研究工具上**

本研究採用之前學者所編著之量表為研究工具，然而教育現況及時代環境不斷變遷，因此，未來研究時，如能配合當時的教育及社會時空情境，編擬更合適的調查問卷，將可對學童的生活適應做更精準的分析。

## 參考文獻：

### 壹、中文部分

- 尹美琪（1988）。大學生宗教信仰與人生意義感、心理需求及心理健康關係之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 毛紀如（2003）。完整家庭國中生與單親家庭國中生生命意義之比較分析。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 王文豐（2001）。台北市國小學童生活與其身體活動量級健康體適能關係之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 王英珠（1998）。阿德勒學派遊戲治療團體對國小兒童行為困擾適應之輔導效果。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 王柏元（1999）。台中縣國小原住民學童家庭因素與生活適應之相關研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 王連生（1995）。心理衛生理論與應用。台北：師大書苑。
- 江承曉（1991）。青少年的生活壓力，因應行為與其身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 江睿霞（1994）。父母婚姻衝突對兒童生活適應之影響。國立政治大學教育學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 江慧鈺（2001）。國中生生命意義之探討：比較分析與詮釋研究。私立慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 朱伊文（2008）。國小高年級學生依附關係、人際關係與生命意義感相關之研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 朱敬先（1995）。健康心理學。台北：五南。

- 宋秋蓉 (1992)。青少年生命意義之研究。國立彰化師範大學輔導學系研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 何紀瑩 (1994)。基督教信仰小團體對提高大專學生生命意義感的團體歷程與效果研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 何英奇 (1987)。大專學生之生命意義感及其相關：意義治療法基本概念之實證性研究。教育心理學報，20，87-106
- 何郁玲 (1999)。中小學教師職業倦怠、教師效能感與生命意義感之研究。國立彰化師範大學輔導學系研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 沈美秀 (2005)。國小學童親子互動關係、情緒智力與生活適應之相關研究。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 李文欽 (2003)。國民小學單親兒童與雙親兒童行為困擾及生活適應之比較研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 李欣瑩 (2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 李政隆 (1995)。兒童的生活壓力、堅毅與生活適應之相關研究。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北。
- 李桂仙 (2006)。高雄市高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向關係之研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 李財星 (1987)。犯規與無犯規國中生之自我觀念，親子關係、生活適應之比較研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 李慧強 (1989)。家庭結構、母子關係和諧性對子女生活適應及友伴關係影響之比較研究。私立中國文化大學家政學研究所碩士論文。未出版，台北。



- 李蕙美（1992）。父母教養方式對其子女情緒穩定及行為困擾影響之比較研究。私立中國文化大學家政學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 李麗珠（2003）。生命教育課程對國小高年級學童自我概念之研究—以台中市一所國小為例，台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 李坤崇、歐慧敏（1993）。行為困擾量表編製報告。測驗年刊 40 輯，117-134。
- 吳文娟（2002）。九二一地震後國小學童生活壓力源探討—災區與非災區的比較研究。私立中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 吳孟諄（2004）。國小高年級學童自我效能、知覺父母期望、教師期望與行為困擾、學業表現之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 吳盛木（1982）。心理學。台北：三民。
- 吳淑玲（1999）。台南市國小學生家庭因素、性別角色與其自我概念、生活適應之相關研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 吳淑英（2004）。生命教育方案對國小資優學童生命意義感影響之研究。資優教育研究所，4，2，17—42。
- 吳淑華（2006）。青少年生命意義感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 吳新華（1991）。國小學童生活適應問題之研究。初等教育學報，4，199-253。
- 吳新華（1993）。國小學童生活適應問題之研究。國教之友，44（3），7-36。
- 吳新華（1996）。國小學童生活適應量表—指導手冊。台北：心理出版社。
- 吳耀明（1998）。現實治療取向班級輔導活動對國小兒童盛會適應及生活態度輔導效果之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。

- 林玉慈（1999）。**親子溝通品質與青少年生活適應、偏差行為之相關研究**。國立政治大學教育學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林信香（2003）。**國小學習障礙學生自我概念及生活適應之研究**。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 兒童福利聯盟文教基金會(2004)。**台灣心貧兒現象觀察報告**。線上檢索日期：2008年8月22日。網址：[http://www.children.org.tw/database\\_report.php](http://www.children.org.tw/database_report.php)
- 周招香（2006）。**高雄市國小高年級學童生命意義感、生活壓力與生活適應之關係研究**。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 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學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 邱哲宜（2005）。**青少年生命意義感、死亡態度與自我傷害關係的研究**。國立台灣師範大學衛生教育學系研究所碩士論文，未出版，台北。
- 卓石能（2002）。**都市原住民學童族群認同與其自我概念生活適應之關係研究**。國立屏東師院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 胡舜安（2003）。**台灣地區中部地區國小高年級學童自我概念及其相關因素之研究**。國立台中師院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 胡斐斐（1986）。**家庭穩定性、母親教育程度及子女性別對母親教養態度與兒童生活適應影響之比較研究**。文化大學家政研究所碩士論文，未出版，台北。
- 侯俊明（2005）。**生死教育課程對原住民高中生生命意義影響之研究**。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 俞筱鈞（1978）。**國中生適應問題與應有的態度和觀念**。張老師月刊，1，2，150-152。
- 俞筱鈞（1990）。**適應心理學—人生週期之正常適應**（原作者：Douglas H. Pewell）。台北：

中國文化大學出版部。

施紅朱（2006）。**探索教育課程對犯刑青少年生命意義感的影響之探討**。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。

施雅薇（2004）。**國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯**。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南。

柯永河（1993）。**心理治療與衛生**。台北：張老師。

柯永河（1994）。**習慣心理學：寫在晤談椅上四十年之後**。台北：張老師。

徐美玲（2001）。**生命教育論業：生命的體會與反省**。台北：心理。

徐慕蓮（1987）。**個人及家庭因素影響國小新生學校生活適應之研究**。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，台北。

高明珠（1999）。**國小兒童親子關係、內外控人格特質、社會支持與其生活及學習適應相關之研究**。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南。

高源令（1992）。**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，台北。

索甲仁波切（1996）。**西藏生死書**。台北：張老師文化公司。

袁麗綺（2001）。**獨立學童性別、年級與其依附關係、生活適應之相關研究—以台南市為例**。國立台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。

黃文玲（2007）。**屏東縣國小高年級學童生命意義感與利社會行為之關係研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。

黃月美（1995）。**單親兒童生活適應相關因素及團體輔導效果之研究**。國立屏東師範學院初等教育研究所碩士論文，未出版，屏東。

黃玉臻（1997）。**國小學童 A 型行為、父母管教方式與生活適應相關之研究**。國立高雄

- 師範大學教育學類研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 黃同展（2007）。高雄縣市高中學生生命意義感、生活壓力與憂鬱情緒之相關研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 黃保勝（1996）。台中市國民小學轉學生學校生活適應之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 黃淑芬（2006）。國小高年級學童生命態度與人際關係之相關研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 黃惠秋（2002）。「認識自我」生命教育課程對國中生自我概念及生命意義感之影響。私立慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 黃德祥（2000）。青少年發展與輔導。台北：五南。
- 許智香（2003）。論生命意義與生命教育的可能性。教育資料與研究，53，61-67。
- 陳小娥、蘇建文（1997）。父母教養行為與少年生活適應。教育心理學報，10，91-106。
- 陳佳琪（2000）。青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 陳珍德（1995）。癌症病人生命意義之研究。國立彰化師範大學輔導學系研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 陳柏齡（2000）。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂愁傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 陳黃秀蓮（2005）。技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 陳貴龍（1987）。國民小學學生生活適應之比較研究。輔導學報，10，121-141。
- 張乃心（2006）。生命教育課程對國民小學五年級學生生命意義感之影響。國立台北教

- 育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，未出版，台北。
- 張明麗（2007）。**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。
- 張春興（2005）。**現代心理學**。台北：東華書局。
- 張春興（1992）。**張氏心理學詞典**。台北：東華。
- 張春興（1983）。**青年的煩惱與出路**（3版）。臺北市：東華書局。
- 張春興、林清山（1989）。**教育心理學**。台北：東華。
- 張家園（2006）。**生命教育團體對國小兒童生命意義感輔導效果之研究**。國立屏東大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 張馨文（2004）。**國小六年級資優生對生命意義的探究**。國立師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 梁培勇（1993）。**小學兒童壓力觀初步探討**。中華心理學刊，35（2），87-114。
- 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。
- 曾煥棠（2003）。（2003年9月19日）。**生命意義的探索**。盧胡彬(主持人)，生命意義探索研討會論文集，66—82，國立彰化師範大學。
- 曾肇文（1996）。**國小學童學校壓力、因應方式、社會支援與學校適應之相關研究**。國立新竹師範學院初等教育研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 曾瓊禎（2005）。**學習障礙青少年生活壓力、自尊與憂鬱之相關研究**。國立彰化師範大學特殊教育所碩士論文，未出版，彰化。
- 游恆山（譯）（1991）。Frankel, V.E. 著。**生存的理由—與心靈對話的意義治療學**。台北：遠流。

- 傅偉勳（2004）。**死亡的尊嚴與生命的尊嚴**。五版。台北：正中書局。
- 彭偉峰（2005）。**國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究—以中部地區為例**。台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中。
- 董文香（2003）。**生死教育課程對職校護生生命意義影響之研究**。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 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。
- 楊國樞(1983)。**從互動論觀點談青少年的問題與輔導**。台北市少年輔導工作研討會專演講稿。
- 楊麗晴（2000）。**父母離婚兒童的生活適應之主觀經驗探討**。私立東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北。
- 鄒浮安（1997）。**著名高中學生生活壓力及其相關因素之研究**。國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄。
- 路君約（1986）。**少年人格測驗指導手冊**。台北市：中國行為科學社。
- 路渤瀛（1993）。**國中生生活適應與逃學之研究**。私立文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北。
- 賈馥茗（1968）。**自知與大學生生活之適應**。國立師範大學學報，13，p95-145。
- 趙安娜（2002）。**鄉村社區老年人生命意義、健康狀況與生活品質及其相關因素之探討**。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 廖靜婕（2005）。**高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究**。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 劉佑星（1985）。**國民小學視覺障礙學生自我觀念，成就動機與生活適應之研究**。國立

- 高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 劉美吟（1997）。南市離異家庭國中生生活適應之調查與訪談研究。國立成功大學教育學類研究所碩士論文，未出版，台南。
- 劉翔平（2002）。尋找生命的真義：弗蘭克的意義治療學說。台北：貓頭鷹。
- 劉焜輝（1982）。現代人的心理衛生。台北：天馬。
- 劉焜輝（1984）。師大學生自我概念與生活適應關係之研究。輔導研究第六輯。臺北：國立臺灣師範大學學生輔導中心。
- 劉福鎔（1996）。小學教師的 A 型人格特質、師生關係與學生生活適應之研究。國立彰化師範大學輔導學研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 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研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 蔡玉瑟（1995）。資優生的人格特質與其學習行為、生活適應之相關研究。國立台中師範學院初等教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 蔡明昌（2001）。生命教育、生死教育與死亡教育-意涵的分析與探討。載於生命教育與社會關懷學術研討會論文集（頁 1-13）。台中：逢甲大學。
- 蔡松瑜（2003）。國中生父母親教養知覺、家庭生活適應與偏差行為之關係研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 蔡長衡（2003）。生死取向之生命教育—以國小五年級學童對死亡概念與態度之實證分析。國立新竹師範學院輔導教學研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 蔡俊傑（1999）。父母參與及教師參與對學生生活適應之研究。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北。
- 蔡婉莉（2002）。生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究~以高中多元入學方案為背

- 景。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 慧開法師（2003年9月19日）。**生命意義的探索**。盧胡彬(主持人)，生命意義探索研討會論文集，43-54，國立彰化師範大學。
- 歐俊明（1997）。**原始佛教「緣起」生命觀在現代教育的蘊義**。國立台灣師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 歐慧敏（1996）。**國小學生因應策略與行為困擾之相關研究**。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 蔣桂嫻（1993）。**高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 錢蘋（1984）。**心理衛生與心理治療**。載於路君約等著心理學，504-527。台北：中國行為科學社。
- 賴怡妙（1998）。**死亡教育團體對台灣師大學生死亡態度及生命意義感之影響**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 賴保禎、簡仁育（1981）。**心理衛生(第四版)**。台北：中國行為科學社。
- 賴靜瑩（1999）。**國中生 A 型行為組型、內外控人格特質與生活適應之相關研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 蕭佳莉（2006）。**嘉義市國中生生命意義感、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究**。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 簡茂發（1978）。**父母教養態度與小學兒童生活適應之關係**。教育心理學報，11，63-86。
- 韓幼賢（1987）。**心理學**。台北：中央圖書館。
- 謝曼盈（2003）。**生命意義度量表之發展與建構**。私立慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。



- 謝慈容（2005）。國小六年級男、女兒童家庭社經地位及自我概念對生活適應之影響。私立朝陽科技大學幼兒保育系研究所碩士論文，未出版，台中。
- 羅素蘭（2006）。台灣地區護專學生生命意義感、實習壓力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 羅婉麗（2001）。國中小學生生活適應之訪談、評量與調查研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 羅惠筠（1980）。父母管教方式與少年子女的生活適應。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 蘇建文（1978）。親子間態度一致性與青少年生活適應。教育心理學報，11，p25-36。
- 蘇建璋（2000）。南部地區國小學生心理需求困擾及其相關因素之研究。國立台南師範學院國民教育研究碩士論文，未出版，台南。

## 貳、英文部分

- Ainslie, R.C., Shafer, A. & Reynolds, J. (1996). *Mediators of adolescent' stress in a college preparatory environment*. *Adolescence*, 31(124), 913-924.
- Arkoff, A. (1968) . *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill.
- Bruce, P.D., Karen, G.R., Sharon, S., Ann S., & Andrew S. (1993). *The structured event probe and narrative rating method for measuring stressful life events*. In Goldberger, L., Breznitz, S.(ED), *Handbook of stress*, 174-199. New York: The Free Press.
- Chiriboga, D.A., & Fiske, M. (1990). *Change and continuity in adult life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Coan, R.W. (1983) . *Psychology of adjustment: Personal experience and development*. New York: John Wiley & Sons.
- Colten, M.E. & Gore, S. (1991). *Adolescent stress: Causes and consequence*. New York: Aldine de Gruyter.
- Derlega, V.J. & Janda, L.H. (1986). *Personal Adjustment: The Psychological of Everyday Life*. Scott: Foresman and Company.
- Donaldson, D., Prinstein, M.J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). *Patterns of children' s coping with stress: Implication for clinicians*. *American journal of Orthopsychiatry*, 70, 351-359.
- Frankl, V.E. (1959). *Man' s search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V.E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*, NY: Alfred A, Knopf, Inc.

- Jeffries, L.L. (1995). *Adolescence and meaning in life*. Proquest Digital Dissertation Abstracts, Dai-b56/08, p4634(Publication No.AAT9542604).
- Killon, J. (1983). *Personality characteristics of intellectually gifted secondary students*. Review, 5(3), 39-42.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Livson, N.Z. & Peskin, H. (1967). *Prediction of adult psychological health in a longitudinal study*. Journal of abnormal Psychology, No.72, pp509-518.
- Maslow, H.A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Newman, P.R. & New, B.M. (1981). *Living: The process of adjustment*. Illionis: The Dorsey Press.
- O' Connell, K.A. & Skevington, S.M. (2005). *The relevance of spirituality, religion and personal beliefs to health-related quality of life: Themes from focus groups in Britain*. British Journal of Health Psychology, 10, 379-398.
- Paterno, J., Henderson,P., & Dickey(1987). *Children' s identification of stress related factors and coping strategies*. (ERIC Document Reproduction Service No.ED288149).
- Prager, K.J. (1995).*The psychology of intimacy*. The Guilford Press. New York. Psychological Assessment, 7(2), 171-176.
- Rathu, S.A. & Nevid ,J.S.(1995). *Adjustment and Growth: Psychology and the Challenges of life*, New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Sutherland V.J. & Cooper C.L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*, London: Chapman and hall.

- White, K.S., & Farrell, A.D. (2001) . *Structure of anxiety symptoms in urban children: Competing factor models of the revised children's manifest anxiety scale*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69(2), 333-337.
- Wills, T.A & Shiffman, S. (1985). *Coping and substance abuse: A conceptual framework*. In S.Shiffman & T.A.Wills (Eds), *Coping and Substance abuse*, (pp,3-24). New York: Academic Press.
- Yalom, I.D. (1980).*Existential Psychotherapy*, New York: Sasic Books.

附錄一：國小高年級學童生命意義感、生活壓力、生活適應研究調查問卷

親愛的同學你好：

首先要感謝你幫忙填這份量表，這份量表是用來瞭解生命意義感、生活壓力、生活適應之相關研究，每個題目都沒有標準答案，只要真實的表達你的想法就是對的。

本研究採不記名方式，對於你填答的內容，我們會加以保密，所以請你放鬆心情作答。再次感謝你的協助，謝謝。 並祝

身體健康 學業進步

南華大學生死學研究所  
指導教授：歐慧敏 博士  
研究生：廖俊傑 敬啓

壹、基本資料：

一、學校：\_\_\_\_\_縣(市)\_\_\_\_\_國民小學

二、性別：男 女

三、班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

四、父母親教養方式：民主 威權 放任

貳、生命意義感：

填答說明：

請仔細閱讀題目後作答，不要遺漏，每題都有五個選項，沒有標準答案，依照你真實的想法在每題右邊的選項中打「✓」。

非常同意：指這個題目所寫的情形和你的想法完全一樣，請在非常同意的□內打✓。

同意：指這個題目所寫的情形和你的想法有些相同，請在同意的□內打✓。

沒意見：指這個題目所寫的情形和你沒想過或是沒意見，請在沒意見的□內打✓。

不同意：指這個題目所寫的情形和你的想法有些不同，請在不同意的□內打✓。

非常不同意：指這個題目所寫的情形和你的想法完全不同，請在非常不同意的□內打✓。

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1.我不知道自己活著要做什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我認為「人生要有目標」是一件很重要的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我想要讓未來的日子過得很有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我希望自己可以不要被生到這個世界。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我相信我的生命是有目的、有意義的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.答應別人的事情，我都能夠努力做到。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我常常覺得很無聊，不知道該做什麼事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.因為每個人都會死，所以我們要認真的把握住每一分每一秒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.今天的工作我總是今天完成，很少拖延到明天才做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我常常覺得心情不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我認為每個人都要為自己的生命負起責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我覺得每一天都是新的開始。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我覺得自己的生活過得很有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我常常保持快樂的心情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.地球上的每樣生物都是有價值的，因此我們要尊重生命。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
16.我對於師長交代的事情會趕快完成。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我相信成功要靠自己的努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我的生命總是充滿美好的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我是一個負責任的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我覺得生活沒有樂趣，每件事情都讓我感到厭煩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.發生在我身上的事情，不管是好事或壞事，都是有幫助的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我認為能夠面對挫折困難的人，比較容易成功。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.一個人能夠認真的過每一天，就不會害怕死亡的來臨。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.經過一些苦難之後，會讓人更懂得珍惜所擁有的幸福。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.想到每個人都會死，我就覺得生活隨便過就可以。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我覺得死亡可以讓我們懂得更珍惜時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.痛苦與困難的經驗，可以讓自己知道去體諒別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.死亡可以讓我們更知道珍惜人與人之間的感情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.遇到困難時，我會往好處想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.痛苦與困難是讓我們學習成長的好機會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.人活著就有希望，只要勇敢面對，苦難總是會過去的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.我認為經歷痛苦對我的人生體驗會有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.因為生命不能重來，所以要把握生命認真過日子。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 參、生活經驗調查表

填答說明：

小朋友，你常常覺得生活中有壓力嗎？這份問卷是要了解你對生活當中發生的事情感受，這不是考試。請以你真實的想法來回答。

若題目所說的事情從未發生過，請在題目後面，〈非常不同意〉下面的□打✓

若題目所說的事情很少發生過，請在題目後面，〈不同意〉下面的□打✓

若題目所說的事情沒有發生過，請在題目後面，〈沒意見〉下面的□打✓

若題目所說的事情常常發生過，請在題目後面，〈同意〉下面的□打✓

若題目所說的事情總是在發生，請在題目後面，〈非常同意〉下面的□打✓

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1.我覺得老師很兇很嚴。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得老師不喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得老師對我不公平。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我覺得爸媽管太多了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.爸爸和媽媽時常吵架。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得爸爸很嘮叨。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我覺得媽媽很嘮叨。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我覺得爸媽不太關心我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.爸媽不喜歡我的朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.爸媽會無緣無故罵我或打我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.爸媽對我不公平。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我覺得爸媽給的零用錢太少了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.別人常拿我的身材來開玩笑。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我很擔心別人因為外表而不喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得自己很難交到朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
16.我有煩惱卻不知道找誰說。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我覺得同學不喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我覺得自己很難跟同學相處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我常被人家欺負。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我常被別人取笑。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.同學都不借我東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我常被朋友誤會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我常和兄弟姐妹吵架。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.交通的擁擠讓我覺得很不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.我擔心被車子撞到。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我覺得空氣污染。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.聽到噪音令我覺得很不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我害怕地震隨時會發生。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.我擔心看到有人在示威抗議。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.我害怕被壞人綁架、勒索、殺害。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.我擔心會被老師處罰。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.我擔心沒帶課本或文具。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.我很擔心考試的成績。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.我覺得自己記性差。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.我擔心作業沒寫完。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.我的視力不好，看東西很吃力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.我覺得睡覺的時間不夠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.我常常覺得很無聊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.我希望爸媽陪我的時間可以再多一點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 肆、生活適應

填答說明：

親愛的同學，這份問卷不是考試，因此沒有標準答案。請依照個人的實際情形填答。

若題目所說的情形與你自己的情形完全符合，請在〈完全符合〉下面的□打✓

若題目所說的情形與你自己的情形大部分符合，請在〈大部分符合〉下面的□打✓

若題目所說的情形與你自己的情形有一點符合，請在〈有一點符合〉下面的□打✓

若題目所說的情形與你自己的情形完全不符合，請在〈完全不符合〉下面的□打✓

	完全符合	大部分符合	有一點符合	完全不符合
1.我能控制自己的情緒不亂發脾氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.遇到困難挫折我會想辦法解決。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我時常能夠使別人感到快樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我能對自己的生活作息做好詳細的規劃。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我認為我的身體很健康，做事很有精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我經常保持愉快的精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.不管做任何事我都會認真去做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我一回家就會先把家庭作業寫完。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.遊戲時我會盡情地玩；做功課時，我會認真去做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.父母對家裡的小孩都很公平的對待。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我會主動去關心我的家人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我對於我的家庭氣氛感到滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我經常和父母一起聊天說話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我覺得父母很愛我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.父母時常會接受我所提出的意見。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我覺得家裡每一個人都很關心我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我在學校上課時非常認真學習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我很喜歡到學校上課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我覺得老師對我們很和藹。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.遇到困擾時我會找老師幫忙解決。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	完全符合	大部分符合	有一點符合	完全不符合
21.老師經常因為我表現好而讚美我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我覺得老師就像朋友一樣對待我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我經常和同學一起討論功課一起遊戲。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.同學遇到傷心的事情我會去安慰他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.我和班上的同學相處得非常愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我有心事我會說給同學聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.我很喜歡結交朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**【謝謝你的填答，請再檢查看看有沒有題目沒有寫喔！】**

## 同 意 書

茲 同意南華大學生死學研究所研究生廖俊傑使用本人編製之「國小兒童生命意義感量表」，以作為碩士論文「國小學童生命意義感、生活壓力與生活適應相關之研究」的工具。

同 意 人：張 家 園

中華民國 97 年 12 月 5 日

## 同 意 書

茲 同意南華大學生死學研究所研究生廖俊傑使用本人編製之「生活壓力量表」，以作為碩士論文「國小學童生命意義感、生活壓力與生活適應相關之研究」的工具。

同意人：彭偉峰

中華民國九十七年十二月八日

## 同 意 書

茲 同意南華大學生死學研究所研究生廖俊傑使用本人編製之「國小學生生活適應量表」，以作為碩士論文「國小學童生命意義感、生活壓力與生活適應相關之研究」的工具。

同意人：李文欽

中華民國 97 年 12 月 5 日