

國小學童生活壓力與情緒管理之相關研究

楊靜宜 李麗日

摘要

本研究旨在瞭解國小高年級學童生活壓力與情緒管理的現況，探討不同背景變項的國小高年級學童生活壓力、情緒管理是否有差異，以及國小高年級學童生活壓力與情緒管理的相關情形。研究方法係採用問卷調查法，以台中市一所國小五、六年級全體學童為研究對象。

本研究正式問卷共發出 818 份，回收有效問卷 798 份，將所得的資料以描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析、積差相關等統計方法加以分析和探討。研究結論歸納如下：

- 一、國小高年級學童生活壓力大致偏低。
- 二、國小高年級學童情緒管理能力大致良好。
- 三、在不同背景變項中，年級、出生序、家庭結構、經濟狀況及父母管教方式均會造成國小高年級學童生活壓力有顯著差異。
- 四、在不同背景變項中，年級、性別、出生序、家庭結構、經濟狀況與父母管教方式均會造成國小高年級學童情緒管理有顯著差異。
- 五、國小高年級學童生活壓力與情緒管理呈顯著的負相關。

關鍵詞：生活壓力、情緒管理

壹、緒論

由於經濟的發展及雙薪家庭的增加，現代的父母有更多能力栽培孩子，希望孩子在各方面有傑出的表現，所以會安排孩子上才藝班或課業輔導活動，期望孩子學得早、學得好、學得快，但父母的過度期望和保護，把自己的想法與要求強加在孩子身上，而忽略了孩子的個別性，往往會造成孩子的壓力與負擔。2008年兒童福利聯盟就調查出將近六成的學童有失眠或不易入睡的現象，探究其主要原因是課業壓力大（黃馨儀，2008），而李彥瑾（2008）也認為現今的學童可能因升學主義的教育體制、師長管教不當、父母的高度期盼、家庭結構的改變、同儕關係、心理與生理的發展等因素，使得兒童面臨許多的壓力。因此，兒童並不如我們想像中的快樂。

另外，有些學者也提出警訊，隨著孩子智力日益聰明，但其情緒管理能力卻日益下降，較易出現憤怒、不守規則、攻擊性、衝動、憂慮等現象（李瑞玲、黃慧貞、張美惠譯，1998；楊國樞、張春興，1990；鄭秀雪，2006），根據教育部（2010）90-98年度的統計資料顯示，近五年來情緒障礙的學童人數持續增加，九十八學年度就比前一年增加了四百多人，在面臨少子化的今日，情緒障礙的學生人數不減反增，反映出國小學童無法好好處理情緒的問題，而此種情形就如同黃珮貞（2008）在任職學校的輔導經驗中發現，校園裡接受認輔的個案中，以情緒困擾的學生為多數。所以，課堂中不乏出現情緒失控的學生，不僅引起老師教學的困擾也會影響學生學習活動的進行，更甚者影響其人際關係，如此惡性循環，不僅學生失去了對學習的興趣，而老師也可能對教學充滿了挫折感。因此，學童之情緒管理情形值得我們來重視。

雖然國內學者分別對壓力議題與情緒管理方面已累積相當的研究成果，但一般人大都認為國小兒童應該沒什麼壓力，因此，國小階段的兒童其壓力問題容易被我們所忽視，其次，針對國小學童同時探討這兩個議題的研究並不多，研究者對國小學童的生活壓力與情緒管理情形甚為關心，希望能藉此次的調查與研究，對孩童有更深一層的瞭解以作為家長、教育工作者及自我輔導孩子之參考，以期有助於學童更為良好的生活適應。因此，本研究所要探討的研究目的有下列幾項：

一、瞭解國小高年級學童生活壓力的現況。

- 二、瞭解國小高年級學童情緒管理的現況。
- 三、探討不同背景變項（年級、性別、出生序、家庭結構、經濟狀況、父母教育程度、父母管教方式）的國小高年級學童在生活壓力上的差異情形。
- 四、探討不同背景變項（年級、性別、出生序、家庭結構、經濟狀況、父母教育程度、父母管教方式）的國小高年級學童在情緒管理上的差異情形。
- 五、探討國小高年級學童生活壓力與情緒管理之間的關係。

貳、文獻探討

茲就生活壓力之意涵、學童生活壓力的類型、情緒管理的意涵、情緒管理的相關理論、生活壓力與情緒管理之相關研究，進行分析探討。

一、生活壓力之意涵

生活壓力是一個非常複雜的抽象名詞，要明確地給它下一個定義，實非易事，因此研究者根據多位學者的論點，發現常見的壓力定義可分為刺激論、反應論及交互作用論三種。刺激論者認為壓力為隱含在環境中的刺激，刺激本身就具有壓力之特質，會使個人失去原有的平衡狀態，而此刺激無大小或輕重之分，只要它能使個體產生緊張或威脅，都稱為壓力。呂敏昌(1993)和 Morris (1990) 皆認為壓力是指一種刺激或事件，它的發生會使個人失去原有的平衡狀態。因此，刺激論的觀點認為壓力是環境中的刺激或事件，強調外在環境變化對個體的影響，當外界環境的刺激施加於個體時，會使個體產生緊張或威脅，藉此了解個體的壓力狀態。而提出反應論的學者認為壓力是個人面對外來刺激時，所衍生出內在心理或生理的反應（田蘊祥，2003；Sunsern, 2000），亦即可透過觀察個體在身心狀況的變化，來瞭解個體的壓力狀態。提出交互作用論的學者則有不同的看法，認為壓力是個體對於內、外環境的需求，覺知個人能力與因應資源不足，所產生生理、心理威脅的一種狀態（蔡芳梅，2005；Curtis, 2000），所以壓力是來自於個體對於外來刺激的主觀認知，當個體知覺到刺激是個人能力無法處理時，壓力才會產生，此種說法特別強調自我評估的重要性。

綜上所述可知，壓力往往起因於一些外在事件的刺激，這個刺激會使個體感受到某種程度的威脅，壓力也是一種反應，亦即當個體面對刺激時，爲了要恢復正常狀況，生理及心理上所做的反應，壓力更是個體與刺激交互作

用的結果，當個人評估刺激超出其因應能力時，壓力即產生，因此，壓力可說是個體面對刺激時，經過個人的認知評估過程，所造成身心不舒服或威脅的一種狀態。

此外，研究者根據多位學者的研究，將生活壓力產生的歷程分為三大部分來探討，以更明瞭其意義（李勝彰，2003；韋淑美，2008；莊淑灣，2006；蔡芳梅，2005；Curtis, 2000; Kollmyer, 2002）。

（一）壓力源

壓力源的存在是產生壓力的先決條件，所謂的壓力源即是日常生活中，任何一個讓我們感覺到不舒服、有威脅感、會有心理負擔的外在事件或刺激，包括：日常生活上煩瑣之事、重大生活事件、環境問題等均是壓力源。

（二）壓力評估

壓力源是否會對個人產生壓力，主要決定於個人對壓力的評估，評估過程會受自我的認知、問題解決能力、人格傾向及外在資源條件等的影響。

（三）壓力反應

當個人面對壓力源時，經過主觀評估後，若個體無法及時地調適因應，會對身心產生不舒服或緊張的狀態，包括生理、心理等方面的反應，進而影響其行為。

綜合上述，生活壓力的產生是由壓力源、壓力評估、壓力反應三者交織而成，缺一不可。因壓力源只是產生壓力的可能性，至於壓力是否產生，必須經過個人認知評估的過程，亦即當個人覺得自己的能力及外在資源等不足以應付壓力源時，壓力源才有可能會造成個體有壓力的感覺，並造成身心不舒服或緊張的狀態。因此，生活壓力可說是個體面對壓力源時，經過個人的認知評估過程，所造成身心不舒服或威脅的一種狀態。

二、學童生活壓力的類型

兒童主要活動的範圍不外是家庭和學校，接觸的對象不離家人、老師和同學，所以可以推想其生活壓力主要來自家庭、學校和同儕團體（張碧華，2005；馮觀富，2005；盧依欣，2006；Donaldson, Prinstein, Danovsky, & Spirito, 2000）。雖然大多數的學者皆認為學童的生活壓力主要來自於其週遭的人、事、物，但其分類的方式不盡相同，茲列舉國內學者對於學童生活壓力的分

類方式，說明如下：

王文豐（2001）將學童的生活壓力分爲學校、家庭、自我等三方面來探討台北市國小學童生活壓力與其身體活動量及健康體適能之關係，周招香（2005）在探討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時，將學童的生活壓力分爲父母師長壓力、同儕壓力、環境壓力、學校壓力與自我壓力，而彭偉峰（2004）則分爲家庭、學校、身心發展、人際與環境等方面來探討國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力之影響，陳佳伶（2007）研究國小學童自尊、因應資源與生活壓力之相關研究時，也有不同的分類方式，分爲環境、身心發展、人際、學校與家庭等方面。

根據上述學者對學童生活壓力的分類，可把學童的生活壓力歸爲以下四個類型：家庭壓力、學校壓力、自我壓力和環境壓力，且這些生活壓力，若沒有辦法獲得改善，將影響學童在生活方面的適應，對於心理與生理也將會產生異常的症狀。

（一）家庭壓力

壓力源來自家庭，包括父母管教嚴格、父母吵架、放學後還要補習、學才藝、看電視及上網花太多時間被家長責罵等事件，經過學童個人認知評估，造成身心不舒服或威脅的一種狀態，亦即學童對於父母相處與親子關係等方面的主觀感受。

（二）學校壓力

壓力源來自學校，包括老師管教嚴格、過多的學校作業、和同學吵架、考試、同學不喜歡我等事件，經過學童個人認知評估，造成身心不舒服或威脅的一種狀態，亦即學童對於師生關係、同儕關係、課業與考試壓力等方面的主觀感受。

（三）自我壓力

壓力源來自學童本身，包括對於自己的近視感到煩惱、沒時間玩、因自己的能力不好而討厭自己等事件，經過學童個人認知評估，造成身心不舒服或威脅的一種狀態，亦即學童對於自我健康情形、自我認知等的壓力。

（四）環境壓力

壓力源來自環境，包括交通擁擠、噪音、地震、空氣和環境污染、社會問題等事件，經過學童個人認知評估，造成身心不舒服或威脅的一種狀態，亦即學童感受到自然環境和社會環境的影響所產生的壓力。

綜上所述，兒童的生活壓力來自於周遭的人、事、物，甚至源自於個人內在的想法，亦即壓力可能來自於個人、家庭、學校或所居住的自然和社會環境，而這些生活壓力，若學童無法有效因應，將有可能會影響學童的身心健康，並引發許多負面的行為。

三、情緒管理的意涵

情緒管理一詞源自於「情緒智力」的應用，特別是 Goleman 在 1995 年出版 *Emotional Intelligence* 一書，造成全球的風行，情緒智力在個人成就、事業成功、領導和生活滿意方面具有非常重要的影響，因此引起學術界、教育界和社會大眾對於情緒智力的廣泛重視與省思（張進上、郭瓊鏌、林玉萍，2005；黃景文，2005；Nelson & Low, 2003）。

近幾年來，不乏有學者對情緒管理的意涵提出其看法：汪珣（2007）認為情緒管理是正確地覺察認知自己的情緒狀態，能適度地運用理性表達情緒，能在認知及行為上調適負面情緒，轉化為正面情緒，而使自己身心臻於和諧狀態的歷程。邱麗卿（2008）認為情緒管理是個體能覺察自己與他人情緒的存在，運用正向的認知思考，調適自我的感受，採取合宜的行動以適切地表達情緒，使身心獲得平衡。黃鈺程（2004）也認為情緒管理是個體能隨時覺察自己的情緒和認知他人的情緒，並進而能管理自己的情緒，以及處理他人的情緒。Berman 與 West（2008）認為情緒智力是覺知自我及他人的情緒狀態，並以此訊息來管理自我及他人之情緒。Spector（2005）也提出情緒智力是一種能認知自己及他人的情緒及管理自己及他人情緒的能力。

綜合上述各學者的看法，情緒管理所思考的對象包括自己和他人，係指能正確地覺察、表達自己與他人的情緒、能調整自己和因應他人的情緒，且能夠控制並運用自己與他人的情緒，以激發出適宜的行為，使自己與他人身心臻於和諧狀態的能力。

四、情緒管理的相關理論

大部分的情緒管理理論，皆以情緒智力的架構來說明，因為探究情緒智力的目的，即在於情緒管理，而在學術界最廣為熟知的是 Goleman 的情緒智

力理論及 Salovey 和 Mayer 的情緒智力理論，更有多份量表是依據 Goleman、Salovey 和 Mayer 的情緒智力理論所設計的（黃景文，2005；黃鈺程，2004；Zubin & Venkat, 2007），此外，國內學者王春展（1999）對情緒智力也提出不同的分類方法，他認為情緒智力包括了「自我情緒智力」與「人際情緒智力」兩種內涵。因此，以下將分別探討王春展、Goleman、Salovey 和 Mayer 的情緒智力理論。

（一）王春展的情緒智力理論

王春展（1999）將情緒智力的內涵分為「自我情緒智力」與「人際情緒智力」兩種，認為情緒智力是發生並且表現在個體對於自身與他人情緒的覺察、了解、推理、判斷、表達、調節、激勵與反省上，因此，自我情緒智力是個體能主動知覺自身情緒狀態、辨識自己所處的情緒類型、分析和推理自己的情緒、分辨多種情緒感覺、表達自己所要顯現的情緒、適當管理和調節情緒、知道積極正向的情緒有幫助及反省和檢討情緒狀態；人際情緒智力是個體能察覺他人情緒狀態、體會他人情緒類型、知道他人情緒形成原因、能辨識他人的情緒、表達自己對他人情緒的同理、安撫他人負向或不穩定的情緒、能激勵他人的情緒及提醒與鼓勵他人反省、調整及改善，其中自我情緒智力的思想主體是自我，對象是自己的情緒；人際情緒智力的思想主體也是自我，對象則是他人的情緒。

同時王春展（1999）也認為自我情緒智力的發展雖然早於人際情緒智力，但兩者會相互影響，相輔相成，因隨著自我情緒智力的發展，人際情緒智力會隨之成長；而人際情緒智力的發展也會使自我情緒智力更趨成熟，進而提升整體的情緒智力。

（二）Salovey 和Mayer 的情緒智力理論

Salovey 和 Mayer 他們兩人將情緒與智力作一結合，將情緒智力定義為：情緒智力是一種察覺自己與別人的感覺與情緒，並能分辨情緒間不同，進而能運用情緒訊息來思考或行動（Salovey & Mayer, 1990a）。其情緒智力的概念架構主要包括三個層面：情緒的評估與表達、情緒的調整與情緒的運用（Salovey & Mayer, 1990b）。

1.情緒的評估與表達（appraisal and expression of emotion）

可分為自身情緒的評估與表達與察覺他人的情緒兩方面，自身情緒的

評估與表達包含語言和非語言二種方式，能採用語言清楚的陳述與表達自己內心真實的感受或用非語言如臉部表情、肢體動作來傳達個體當時的情緒反應。而察覺他人的情緒，可分為非語言覺察和同理心二部分，使個體能藉由他人的表情或是肢體動作判斷他人的情緒、理解他人的觀點，並能夠設身處地的去為對方著想且能據此內在經驗來付諸行動。

2.情緒的調整 (regulation of emotion)

個體能採取一些策略來處理激起的情緒，避免沈溺於負向的情緒，維持身心平衡，同時也可以適切的因應他人的情緒反應，善於處理他人的情緒，不但能適切的因應並予以安撫他人的情緒，有時更能進一步影響他人的情緒，以激勵他人，維繫良好的人際關係。

3.情緒的運用 (utilisation of emotion)

情緒的運用可分為彈性的計畫、創造性思考、轉移注意力及正向激勵四方面來探討，以下分述之。

(1) 彈性的計畫 (flexible planning)

情緒會左右我們對事件的正負向觀感，在良好的情緒狀態下，可促使個體多面向的思考，打破固定的模式，產生多重的選擇，以利作最佳的抉擇。

(2) 創造性思考 (creative thinking)

情緒會影響個體解決問題的能力，當個人心情愉快時較會產生創造性或奇特的想法，亦即正向的情緒較能促進個體對所遇到的問題予以分析與統整，進而能激起創造性的反應來處理所遇到的問題。

(3) 轉移注意力 (redirected attention)

穩定的情緒可協助個體依據情境的優先順序，轉移注意力於重要事件上，並加以評估以減少錯誤的發生。

(4) 正向激勵 (motivation)

面對具挑戰性的事物時，個體可以使用情緒來激勵自己，做好充足準備以提升良好的表現。

由 Salovey 和 Mayer 的情緒智力理論中可發現，情緒的評估、表達與調整的能力皆以自己和他人兩向度來思考及分析，並藉由彈性的計畫、創造性思考、轉移注意力及正向激勵等情緒之運用來解決問題，轉化負面情緒以激

發動機，提升工作效率。

(三) Goleman 的情緒智力理論

Goleman (1998) 認為情緒智力是一種自我控制、愉快和自信且能自我激勵的能力，至少包含五個層面：覺察自己的情緒、妥善管理自己的情緒、自我激勵、認知他人情緒及人際關係的管理。

1. 覺察自己的情緒 (self-awareness)

覺察自己的情緒就是能隨時認知自己的情緒，有助於個體對自身的了解，它是一種隨時隨地的自覺，覺察自己的情緒是跨入情緒管理的第一步。

2. 妥善管理自己的情緒 (self-regulation)

情緒具有普遍性，為人類所共有，是人性特徵之一，管理情緒並不是壓抑情緒，而是要能對情緒掌握自如，掌握自如的人能很快的從人生的挫折與不安中重新出發，而缺少這種能力的人常陷入低落的情緒中無法自拔。

3. 自我激勵 (motivation)

做任何事都要靠情感的自制力，克制衝動與延遲滿足才易成功。一個善於自我激勵的人，從事任何活動上都會較有效率，故成功的機會也比一般人高。

4. 認知他人情緒 (empathy)

簡單的說就是同理心的表現，能同理他人的人較能覺察他人的需求，瞭解別人的感受。

5. 人際關係的管理 (social skills)

即管理他人情緒的能力與技巧，與人相處懂得察言觀色、善解人意是相當重要的，一個自我情緒掌控自如的人，較能以同理心面對他人，其人際關係也較成功。

由上述的三種理論來看，王春展 (1999)、Goleman (1998)、Salovey 與 Mayer (1990b) 所提出的情緒智力架構各個層面雖不相同，但其內涵不乏有相似之處，王春展 (1999) 所提之能察覺、了解、推理、判斷、反省自己及他人的情緒與 Goleman (1998) 之覺察自己的情緒、認知他人情緒就是一種情緒的覺察，覺察自己及他人的各種情緒，進而了解情緒激起的原因。

另外，王春展 (1999) 之能調節自己、他人的情緒及 Salovey 與 Mayer

之情緒的調整雷同，都是要能調適自己及他人所激起的情緒，而 Goleman (1998) 之妥善管理自己的情緒、人際關係的管理，則同時含有情緒的表達及情緒的調適之意涵，因妥善管理自己的情緒是要能對情緒掌握自如，當然包括如何適時的表達情緒及如何調適自己所激起的情緒；而人際關係的管理是管理他人情緒的能力與技巧，面對他人的情緒能適切地因應及能處理他人所激起的情緒。

此外，王春展 (1999) 之能激勵自己、他人的情緒、Salovey 及 Mayer (1990b) 之情緒的運用與 Goleman (1998) 之自我激勵皆可說是情緒的運用，個體可以使用情緒來激勵自己，做好充足準備以提升良好的表現。

因此，本研究之情緒管理依據王春展 (1999)、Goleman (1998) 和 Salovey 與 Mayer (1990b) 之理論架構分為情緒的覺察、情緒的表達、情緒的調適、情緒的運用此四個層面來探討。

- (一) 情緒的覺察：學童能覺察自己及他人的各種情緒，進而了解情緒激起的原因。
- (二) 情緒的表達：學童能適切地表達自己的情緒及能同理關懷他人所顯現的情緒，面對他人的情緒亦能適切地因應。
- (三) 情緒的調適：學童能處理自己及他人所激起的情緒，進而抒解或轉化情緒，以維持身心平衡及促進良好人際關係。
- (四) 情緒的運用：學童能藉由彈性的計畫、創造性思考、轉移注意力、正向激勵的方式來運用自己與他人的情緒。

五、生活壓力與情緒管理之相關研究

常言到「人生不如意事，十之八九」，遇到有壓力有威脅的事件時，情緒不免焦慮、不安與痛苦，而這些壓力若無法及時獲得抒解，可能造成情緒失控與行為偏差，甚而造成無法彌補的憾事。國內外學者對於生活壓力與情緒管理相關之實證研究，雖然涵蓋的對象與研究的主題不同，但其結果皆可看出生活壓力與情緒管理著實有相關存在，以下將針對近年來的研究發現來探討其相關性。

李彥君 (2002) 以中部地區六縣市之國小教師為研究對象，探討國民小學教師工作壓力與情緒管理關係，研究發現國民小學教師之工作壓力與情緒管理有顯著負相關，亦即在「情緒知覺」、「情緒表達」、「情緒調節」與

「情緒推理」等能力越充足的教師，越能減輕其在「人際關係」、「學生表現」與「行政支持」上所面臨之壓力，表示國民小學教師情緒管理能力越高，其對工作壓力之感受程度越輕。邱姮娟（2004）、韋淑美（2008）、張曉雲（2008）分別以屏東縣教師、高雄市國小已婚且育有子女的主任、組長與台中縣國民中學教師為研究對象，也發現工作壓力與情緒管理呈現負向相關。

Ciarrochi、Deane 與 Anderson（2002）以 302 位大學生為研究對象，探討情緒智力對於壓力與心理健康的關係中發現，情緒智力能有效調節壓力，亦即情緒智力能降低個人的壓力感受。而 Slaski 與 Cartwright（2002）則以 224 位大型零售業的經理進行情緒智能、健康及績效之探索性研究顯示，高情緒智力者有較好的健康情形及工作表現，並有較少的主觀壓力與憂傷。

Fariselli 與 Freedman（2008）認為醫療保健是一種緊張與高風險的工作環境，面對這些壓力，專業人員必須認真管理自己與他人的反應和相互作用，以展現出最好的工作績效，因此以 68 位義大利專業助產士和產科醫生為研究對象，探討壓力、情緒智力、工作表現與健康之關係，發現壓力會降低工作表現，而情緒智力高者會有較佳的工作績效及較少的壓力產生。

由上述之研究得知，研究對象不論是教師、學生或是經理、醫生皆可發現壓力與情緒管理呈現負相關，亦即情緒管理能力越好不僅有較佳的健康情形及工作績效，也會有較少的壓力產生。

參、研究設計與實施

此部分將分別說明研究架構與研究假設、研究對象、研究工具與資料處理。

一、研究架構與研究假設

在研究架構方面，本研究首先是探討不同學生背景與家庭背景之國小高年級學童其生活壓力的差異情形；其次探討不同學生背景與家庭背景之國小高年級學童其情緒管理的差異情形；最後則探討國小高年級學童生活壓力與情緒管理整體與各層面之間是否相關，研究架構如圖 1 所示。

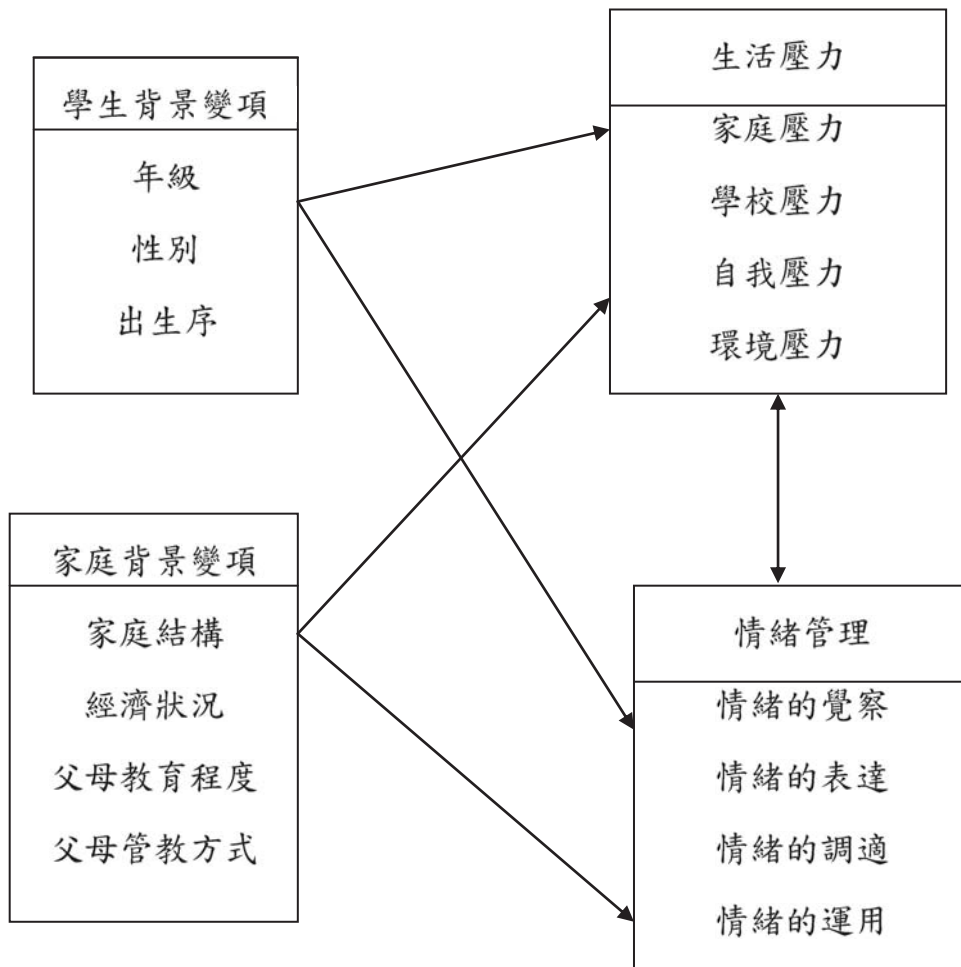


圖 1 研究架構圖

在研究假設方面，係根據研究目的與研究架構，提出下列假設：

假設一：不同背景變項之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

1-1 不同年級之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

1-2 不同性別之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

1-3 不同出生序之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

1-4 不同家庭結構之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

1-5 不同經濟狀況之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

1-6 父母不同教育程度之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

1-7 父母不同管教方式之國小高年級學童，在生活壓力上有差異。

假設二：不同背景變項之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。

- 2-1 不同年級之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。
- 2-2 不同性別之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。
- 2-3 不同出生序之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。
- 2-4 不同家庭結構之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。
- 2-5 不同經濟狀況之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。
- 2-6 父母不同教育程度之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。
- 2-7 父母不同管教方式之國小高年級學童，在情緒管理上有差異。

假設三：國小高年級學童生活壓力與情緒管理之間有相關。

二、研究對象

預試樣本是以與研究樣本鄰近且規模相當的一所國小五、六年級學生為樣本，以隨機的方式從五、六年級中各抽取兩個班級的小朋友，共計四班學生，作為施測對象，總計預試樣本 128 名，預試量表回收後，剔除答題不全之無效樣本 6 份，共得有效樣本 122 份。而正式施測時，研究樣本是以台中市○○國小五、六年級全體學童為研究對象，受測學生共 818 人，問卷回收後，剔除填答不完整之無效問卷，共得有效問卷 798 份。

三、研究工具

本研究採用問卷調查法蒐集與研究相關的資料，並以研究者自編之「國小高年級學童生活壓力與情緒管理調查問卷」作為研究工具。以下分別就問卷內容、填答與計分方法、項目分析、效度分析、信度分析，說明如下：

（一）問卷內容

「國小高年級學童生活壓力與情緒管理調查問卷」包含三個部份，第一部份為個人基本資料，第二部份為生活壓力量表，旨在調查國小高年級學童生活壓力現況，分為家庭壓力、學校壓力、自我壓力與環境壓力四個層面。第三部份為情緒管理量表，旨在調查國小高年級學童情緒管理現況，分為情緒的覺察、情緒的表達、情緒的調適及情緒的運用四個層面。

（二）填答與計分方法

生活壓力量表與情緒管理量表的計分採用李克特氏（Likert-type）四點量表，由受試學生就題目內容與其日常生活中實際情形，直接於每題後勾

選出適當的答案，共分為「常常如此」、「偶爾如此」、「很少如此」、「從未如此」四種選項，分別給予 4 分、3 分、2 分、1 分，反向題與上述計分方式完全相反。兒童在生活壓力量表中的累加得分愈高，表示兒童感受到的生活壓力愈大，反之愈小；兒童在情緒管理量表中的累加得分愈高，即表示兒童情緒管理能力愈佳，得分低者反之。

(三) 項目分析

本研究進行項目分析時是以決斷值、題項與總分相關分析，作為篩選題目之依據與參考，將決斷值—CR 值未達.05 的顯著水準及該題與總量表之相關係數未具有.05 之顯著水準者，則該題予以刪除，而生活壓力量表及情緒管理量表經由決斷值檢驗及題項與總分相關分析後發現，各題均達顯著水準，故皆予保留。

(四) 效度分析

研究者自編之「國小高年級學童生活壓力與情緒管理調查問卷」兼具專家效度及建構效度。在專家效度方面，依據學者專家意見修正後，生活壓力預試量表有 23 題，情緒管理預試量表有 23 題。而在建構效度方面是採因素分析，生活壓力量表共進行了兩次因素分析，且兩次因素分析皆限定抽取四個因子個數，以主成份分析法，運用直接斜交法進行轉軸，在第一次因素分析後發現，第 6 題因同時在兩個因素上佔有相近的因素負荷量，未能明確歸屬一個因素，因此將此題刪除，以進行第二次之因素分析。第二次之因素分析結果，KMO 值為.683，Bartlett 球形考驗值為 889.246， $p < .05$ 達顯著，適合進行因素分析，從因素一到因素四，分別命名為：學校壓力、家庭壓力、環境壓力及自我壓力。

情緒管理量表也是進行了兩次因素分析，兩次因素分析皆限定抽取四個因子個數，以主成份分析法，運用直接斜交法進行轉軸，在第一次因素分析時發現，第 6、14、15 題因同時在兩個因素上佔有相近的因素負荷量，未能明確歸屬一個因素，因此，將此三題刪除以進行第二次之因素分析。第二次之因素分析結果發現，KMO 值為.715，Bartlett 球形考驗值為 941.732， $p < .05$ 達顯著，適合進行因素分析，從因素一到因素四，分別命名為：情緒的表達、情緒的覺察、情緒的調適及情緒的運用。

(五) 信度分析

生活壓力量表以 Cronbach's α 考驗各層面的信度，總量表的 Cronbach's α 係數為.795，各分量表的 Cronbach's α 值為 .724、.759、.756、.754。情緒管理量表也是以 Cronbach's α 考驗各層面的信度，總量表的 Cronbach's α 係數為.799，各分量表的 Cronbach's α 值為.795、.791、.670、.733，顯示問卷的內部一致性大致良好。

四、資料處理

本研究將正式施測所得資料以 SPSS 12.0 版套裝軟體進行統計分析，為考驗研究假設，所使用的統計方法有描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析及積差相關分析。

肆、研究結果與討論

此部分首先以平均數、標準差來瞭解國小高年級學童生活壓力與情緒管理之現況，其次以t考驗來瞭解不同年級、性別的學童分別在生活壓力與情緒管理上的差異情形，最後則以單因子變異數分析來瞭解不同出生序、家庭結構、經濟狀況、父母教育程度、父母管教方式的學童在生活壓力與情緒管理上的差異情形，並利用薛費法進行事後比較。

一、國小高年級學童生活壓力與情緒管理之現況

就整體生活壓力而言，分析每題平均得分後，發現研究者所調查之國小高年級學童整體生活壓力大致上偏低。以各層面而言，在「家庭壓力」方面，以「父母強迫我要去補習」的壓力最大，在「學校壓力」方面是以「老師出的功課太多我做不完」的壓力最大，在「自我壓力」方面是以「我有足夠的能力去做自己想做的事情」的壓力最大，而「環境壓力」則是以「空氣污染讓我覺得很不舒服」的壓力最大，其結果如表1所示。

表 1 國小高年級學童生活壓力現況分析

層面	題號	題目	各題平均數	層面標準差	層面平均數	每題平均得分
家庭壓力	1	我的父母會爭吵。	2.44	3.63	12.57	2.51
	2	父母強迫我要去補習。	2.70			
	3	父母不讓我看電視。	2.51			
	4	我上網花太多時間被家長責罵。	2.45			
	5	我覺得父母很關心我。	2.47			
學校壓力	6	老師出的功課太多我做不完。	2.74	4.31	14.90	2.48
	7	我認為老師管得太嚴、規矩太多。	2.57			
	8	玩遊戲時，許多同學都不讓我加入。	2.32			
	9	我常和同學吵架。	2.43			
	10	當功課很多時，我能夠不慌不忙的好好完成。	2.73			
	11	我在學校過得很快樂。	2.12			
自我壓力	12	表現不好時，我會難過好久。	2.22	3.86	11.52	2.30
	13	我常覺得自己能力不好。	2.36			
	14	我很容易緊張。	2.14			
	15	我想做的事，通常都能夠做到。	2.32			
	16	我有足夠的能力去做自己想做的事情。	2.47			
環境壓力	17	治安不好，我害怕碰到壞人。	2.38	4.35	14.31	2.39
	18	我害怕地震隨時會發生。	2.03			
	19	空氣污染讓我覺得很不舒服。	2.60			
	20	馬路上車輛很多讓我覺得很危險。	2.55			
	21	我可以一個人在家而不害怕。	2.20			
	22	噪音不會影響我上課或唸書。	2.56			
整體生活壓力				10.22	53.30	2.42

就整體情緒管理而言，分析每題平均得分後，發現研究者所調查之國小高年級學童大致具有良好的情緒管理。以各層面而言，在「情緒的覺察」方面，以「當我心情不好的時候，我會知道是什麼原因所造成的」為最佳，在「情緒的表達」層面，以「我會跟家人或朋友分享我的快樂」為最佳，在「情緒的調適」層面，以「心情不好時，我會靜靜地想其他的事讓自己心情好些」為最佳，而「情緒的運用」層面則是以「如果同學或朋友有好的表現，我會當面稱讚他」為最佳，其結果如表2所示。

表 2 國小高年級學童情緒管理現況分析

層面	題號	題目	各題平均數	層面標準差	層面平均數	每題平均得分
情緒的覺察	1	當我心情不好的時候，我會知道是什麼原因所造成的。	3.49			
	2	當我生氣時，我知道自己正在發脾氣。	3.26			
	3	當同學告訴我心事的時候，我能明白他的心情。	3.40	3.36	16.10	3.22
	4	不管別人心情好或不好，不用他跟我說，我都感受得到。	3.00			
	5	我常看不出別人是高興、生氣或是難過。	2.94			
情緒的表達	6	當我在生氣的時候，可以清楚地說出為何生氣。	2.74			
	7	我能夠跟別人清楚地描述我的心情或感受。	2.68			
	8	我會跟家人或朋友分享我的快樂。	2.80	4.17	15.73	2.62
	9	我會使用適當的情緒來表達自己的心情。	2.75			
	10	當別人悲傷難過時，我不知道該怎麼辦。	2.43			
	11	別人惹我生氣時，我不會說出來。	2.34			
情緒的調適	12	心情不好時，我會靜靜地想其他的事，讓自己心情好些。	3.15			
	13	當同學惹我生氣時，我會罵他或動手打他。	2.71			
	14	憤怒的時候，我很難立刻地冷靜下來。	2.99	3.04	11.88	2.97
	15	當心情不好時，我不知道該怎麼做才能讓心情好起來。	3.03			

情緒的運用	16 如果同學或朋友有好的表現，我會當面稱讚他。	2.63			
	17 當我遇到挫折的時候，我會幫自己打氣，為自己加油。	2.42			
	18 心情不好時，我會換個角度想，使得思考更周密。	2.58	3.86	12.76	2.55
	19 面對挑戰時，我總會鼓勵自己盡力而為。	2.55			
	20 當工作或讀書遇到困難時我會想放棄。	2.58			
整體情緒管理			8.75	56.47	2.82

二、不同背景變項的國小高年級學童在生活壓力上的差異情形

在不同背景變項中，年級、出生序、家庭結構、經濟狀況及父母管教方式均會造成國小高年級學童整體生活壓力或是生活壓力之部分層面有差異，而性別、父母教育程度與學童之整體生活壓力及生活壓力之各層面皆未達顯著差異，分析結果如表 3 所示。

表3 學童不同背景變項在整體生活壓力與各層面之差異情形

背景變項		家庭壓力	學校壓力	自我壓力	環境壓力	整體生活壓力
年級	1.五年級	2>1				2>1
	2.六年級					
性別	1.男生					
	2.女生					
出生序	1.老大	1>2		1>2		1>2
	2.中間子女			3>2		3>2
	3.老么			4>2		4>2
	4.獨生子女					
家庭結構	1.雙親家庭					2>1
	2.單親家庭					
	3.隔代教養					
	4.其他					
經濟狀況	1.富裕			3>1	4>1	3>2
	2.小康			3>2	4>2	4>1
	3.普通	4>2	4>2	4>1	4>3	4>2
	4.貧困			4>2		4>3
父親教育程度	1.研究所					
	2.大學專科					
	3.高中(職)					
	4.國中					
	5.國小(含以下)					

母親教育程度	1.研究所 2.大學專科 3.高中(職) 4.國中 5.國小(含以下)				
父親管教方式	1.比較權威 2.比較民主 3.比較放任	1>2	1>2	1>2	1>2
母親管教方式	1.比較權威 2.比較民主 3.比較放任	1>2	1>2		1>2

(一) 年級與生活壓力

國小五、六年級學童在整體生活壓力與「家庭壓力」層面達顯著差異，並且都是六年級學童的壓力大於五年級學童。而由陳佳伶（2007）的研究發現，六年級的學童即將面臨升國中的壓力，課業也變得較艱深，所以有較大的父母師長壓力，周招香（2005）也提出六年級學童較成熟、懂事，明瞭父母師長的要求，與同儕間的競爭，所以有較大的壓力感受，因此，推論六年級學童在整體生活壓力，尤其是「家庭壓力」方面大於五年級學童之原因，可能是六年級的學童在此階段，有些學生正為公、私立國中各項入學考試而準備，且六年級已進入最後衝刺階段因而補習的時間可能增多，父母為了孩子能有好成績，往往要孩子多花點心思與時間在課業上，所以造成六年級學童有較大的壓力感受。

(二) 性別與生活壓力

國小高年級學童在整體生活壓力與各層面皆可發現，男女生皆不因性別之不同而有差異存在，此研究結果與周招香（2005）完全一致。現今家庭的子女數較少，可發現家長以往重男輕女的心態在改變，對於男女生都一樣重視，給予相同的關懷與照顧，而不論是家長或老師為了扮演公平的角色，對男女生的要求也盡量一致，除此之外，男女生在自信心及自我要求以及對環境的敏感度也會受上述家長與老師態度的影響而差別不大，因此，學童之生活壓力並不因性別之不同而有差異。

(三) 出生序與生活壓力

不同出生序的國小高年級學童其整體生活壓力有顯著差異，經由事後比較發現，老大、老么與獨生子女之整體生活壓力均大於中間子女。屈寧英（2004）研究高中女生之生活壓力是老大、中間子女及老么之壓力均大

於獨生子女，而詹淑芬（2005）也發現中學非獨生子女的生活壓力大於獨生子女，結果會有差異的原因，可能與研究對象不同有關，其次，也可能是國小學童年紀尚小，父母對其未來充滿了期待，尤其老大是父母的第一個寶貝，老么是父母的最後希望，而獨生子女更是父母唯一的期望，所以無形中便會將所有的心力投注於這些孩子身上，不僅給予較多的關懷與指導，但也相對給予較多的期望與要求，造成孩子有較大的壓力感受，而中間子女因為父母已有教養老大的經驗，對他們的期望與要求較切合實際，因此，老大、老么與獨生子女之生活壓力均大於中間子女。在生活壓力的各層面上，老大的「家庭壓力」大於中間子女，可能是長子女是父母的第一個寶貝，因此父母的期望、價值觀、想法等就會強烈地加諸在長子女身上，對其要求比較多，並要他做弟妹的好榜樣，因此，長子女所承受的「家庭壓力」較大，此與黃迺毓（1989）和Hurlock（1978）認為長子女所承受的壓力較大的觀點大致相符。而老大、老么與獨生子女之「自我壓力」大於中間子女，可能因父母將所有的心力投注於這些孩子身上，並且給予較高的期望與要求，所以老大、老么與獨生子女感受較大的「自我壓力」。

（四）家庭結構與生活壓力

不同家庭結構的國小高年級學童其整體生活壓力有顯著差異，經由事後比較發現，單親家庭之國小高年級學童其整體生活壓力大於雙親家庭之學童，張碧華（2005）的研究也發現，離婚單親家庭兒童與雙親家庭兒童在生活壓力總分上有顯著的差異存在。歸納原因，可能是單親家庭的孩子大都處於經濟弱勢，在孩子的成長過程中家人忙於工作而缺少陪伴，造成孩子缺乏安全感，也可能因生活起居及課業上，家長無法提供適當的協助及較少涉及到孩童的內心世界，相對造成孩子在人際交往及課業上的表現不盡理想，進而對自我缺乏信心，所以單親家庭的孩子之整體生活壓力感受大於雙親家庭的孩子。以生活壓力各層面來看，「家庭壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」與「環境壓力」並不因學童家庭結構之不同而有差異存在。

（五）經濟狀況與生活壓力

經濟狀況普通之國小高年級學童其整體生活壓力大於經濟狀況小康之學童；經濟狀況貧困之國小高年級學童其整體生活壓力大於經濟狀況富

裕、小康及普通之國小高年級學童。就生活壓力不同層面而言，在「家庭壓力」與「學校壓力」方面，皆是經濟狀況貧困之國小高年級學童大於經濟狀況小康之學童。在「自我壓力」方面，經濟狀況普通之國小高年級學童壓力大於經濟狀況富裕及小康之國小高年級學童；經濟狀況貧困之國小高年級學童大於經濟狀況富裕及小康之國小高年級學童。在「環境壓力」方面，經濟狀況貧困之國小高年級學童大於經濟狀況富裕、小康及普通之國小高年級學童。此與蘇明瓊(2007)研究的高職女生及Solantaus、Leinonen與Punamaki(2004)研究的國小學童，顯示經濟壓力愈高的家庭其子女有較多的壓力感受之結果大致相符，因此，可發現經濟較好之家庭，可提供的資源及可負擔子女的教育經費較高，而經濟較差之家庭，父母忙於工作，無法提供較多的時間與金錢來關心子女的需求，可能會影響到子女的教育、子女的照顧、缺乏安全感及自信心，因而學童感受到較大的生活壓力。

(六) 父母教育程度與生活壓力

父母不同教育程度的國小高年級學童其整體生活壓力與各層面之「家庭壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」與「環境壓力」皆無顯著差異。郭靜靜(2004)的研究也發現，高職生之生活壓力不會因父母教育程度之不同而有差異，與本研究結果相同，但陳筱瑄(2003)則提出國中生的生活壓力只與父親教育程度有顯著相關，且與母親教育程度無相關，研究結果會有差異之原因，可能是研究對象或工具的不同所造成的差異。而本研究之結果，推論其原因，可能是教育程度較高的父母，他們會以自己的學歷來期許孩子將來的成就，為孩子設定的標準較高，因此對子女的表現有較高的期待，進而造成孩子有較大的壓力感受，而教育程度中等與較低的父母，可能認為孩子若教育程度高對將來的成就、生活品質與社會地位皆有所助益，因此，對子女的表現也有較高的期待，所以不論父母的教育程度為何，對孩子都有較高的期待，因此造成孩子的生活壓力無差異。

(七) 父母管教方式與生活壓力

父親不同管教方式的國小高年級學童其整體生活壓力有顯著差異，進一步以薛費法進行事後比較發現，父親管教方式為比較權威的學童其整體生活壓力大於父親管教方式為比較民主的學童。以生活壓力各層面來看，

父親管教方式為比較權威的學童其「家庭壓力」、「自我壓力」與「環境壓力」均大於父親管教方式為比較民主的學童。

母親不同管教方式的國小高年級學童其整體生活壓力有顯著差異，進一步以薛費法進行事後比較發現，母親管教方式為比較權威的學童其整體生活壓力大於母親管教方式為比較民主的學童。以生活壓力各層面來看，母親管教方式為比較權威的學童其「家庭壓力」、「自我壓力」大於母親管教方式為比較民主的學童。陳佳伶（2007）的研究也發現，父母管教方式為比較權威的學童其整體生活壓力高於父母很民主之學童。而會有上述現象的原因，可能是管教方式為比較權威的父母對學童的要求比較多，學童會擔心無法達到父母的要求而遭受處罰，因此對父母的期望、父母的批評以及過度在意成績的傾向會較高，造成孩子心理上的壓力與恐懼，所以產生較大的壓力感受，也由於他們生活在管教權威的家庭中，較無機會表達自我想法，且意見常不被認同與支持，因而容易形成無自信較退縮的個性，所以也有較大的「自我壓力」。此外，在「環境壓力」方面，父親管教方式為比較權威的學童大於父親管教方式為比較民主的學童，但與母親管教方式無顯著差異，推究其原因，可能是管教方式為比較權威的父親對子女有較多限制的管教與較少的關心，且偏好直接的管教行為，又加上與孩子相處的時間不如母親多，孩子可能因此而缺乏安全感，所以有較大的「環境壓力」。

三、不同背景變項的國小高年級學童在情緒管理上的差異情形

在不同背景變項中，年級、性別、出生序、家庭結構、經濟狀況與父母管教方式均會造成國小高年級學童整體情緒管理及情緒管理之部分層面有差異，而父母教育程度與學童之整體情緒管理及情緒管理之各層面皆未達顯著差異，分析結果如表4所示。

表4 學童不同背景變項在整體情緒管理與各層面之差異情形

背景變項		情緒的 覺察	情緒的 表達	情緒的 調適	情緒的 運用	整體情緒 管理
年級	1.五年級 2.六年級			1>2	1>2	1>2
性別	1.男生 2.女生		2>1	2>1	2>1	2>1
出生序	1.老大 2.中間子女	3>4		3>4		2>4
	3.老么 4.獨生子女					3>4
家庭結構	1.雙親家庭 2.單親家庭 3.隔代教養 4.其他	1>2	1>2	1>2	1>2	1>2
經濟狀況	1.富裕 2.小康 3.普通 4.貧困		2>4	2>4		2>4
父親教育程度	1.研究所 2.大學專科 3.高中(職) 4.國中 5.國小(含以下)					
母親教育程度	1.研究所 2.大學專科 3.高中(職) 4.國中 5.國小(含以下)					
父親管教方式	1.比較權威 2.比較民主 3.比較放任		2>1	2>1		2>1
母親管教方式	1.比較權威 2.比較民主 3.比較放任		2>1	2>1 2>3		2>1

(一) 年級與情緒管理

國小五、六年級學童在整體情緒管理與「情緒的調適」、「情緒的運用」層面達顯著差異，並且都是五年級優於六年級學童，這可能是六年級的學童即將升國中，有較多的課業或來自父母的壓力，或許是這些變化，與六年級學童在整體情緒管理、「情緒的調適」與「情緒的運用」的表現有關，

而許多學者也認為壓力與情緒管理呈現負相關（李彥君，2002；邱姮娟，2004；韋淑美，2008；張曉雲，2008；Ciarrochi, Deane, & Anderson; Fariselli & Freedman, 2008; Slaski & Cartwright, 2002），所以導致五年級在整體情緒管理、「情緒的調適」、「情緒的運用」優於六年級學童。

（二）性別與情緒管理

不同性別的國小高年級學童在整體情緒管理與「情緒的表達」、「情緒的調適」、「情緒的運用」層面達顯著差異，並且都是女生優於男生，而在「情緒的覺察」是不因性別而有顯著差異，可能因高年級的孩子不分男女生都已具備良好的情緒覺察能力，就如同陳淑怡（2005）、蕭瑞玲（2002）的研究發現，學童以「情緒的覺察」能力最佳。此外，在整體情緒管理、「情緒的表達」、「情緒的調適」與「情緒的運用」女生優於男生的原因，可能是受社會文化的影響及男女生本身的個性與其所喜歡從事的活動不同所致，女童較傾向被教導溫柔、體貼、避免衝突，較會與父母、老師、同儕或朋友溝通生活事件或心裡想法，有較好的人際關係與同理心，而男童則被教導勇敢、控制自己的情緒，他們大多喜歡從事跑步、打球、玩遊戲等體能活動，但遇到有爭執、不順心的事，較不容易以和平、理性的方式來解決，若加上自我控制力弱，則容易演變成彼此間的肢體衝突及言語上的漫罵，且遇到他人情緒不佳時，較不擅於給予安慰與鼓勵，因此，造成女生在整體情緒管理、「情緒的表達」、「情緒的調適」與「情緒的運用」優於男生。

（三）出生序與情緒管理

不同出生序的國小高年級學童其整體情緒管理有顯著差異，經由事後比較發現，中間子女、老么之整體情緒管理優於獨生子女。在情緒管理的各層面上，老么之「情緒的覺察」、「情緒的調適」均優於獨生子女，此結果亦佐證曾玉芷（2007）、馮觀富（2005）之觀點，認為獨生子女由於從小倍受寵愛，自我中心較強，愛怎樣就怎樣，往往較為跋扈，任意發脾氣。因此，本研究結果可能是老么因為年紀最小，在家庭中的行為需考慮到哥哥或姊姊的需要或感受，而獨生子女從小在家庭方面缺少手足間的互動，少了分享、競爭和等待的學習機會，不僅獨享家中的資源，且自我中心較強，因此在人際互動上，對於被激起的情緒，因為與自我在家中所享有的

優勢衝突，而造成內心的矛盾，一時之間無法調適自我的情緒狀態，可能因此而造成老么之整體情緒管理、「情緒的覺察」與「情緒的調適」優於獨生子女。此外，中間子女之整體情緒管理優於獨生子女的原因，可能是家中的子女數較多，兄弟姊妹間的互動較為頻繁，所以比獨生子女有較佳的情緒管理能力。

(四) 家庭結構與情緒管理

不同家庭結構的國小高年級學童其整體情緒管理有顯著差異，經由事後比較發現，雙親家庭之學童其整體情緒管理優於單親家庭之學童。以情緒管理各層面來看，雙親家庭之學童其「情緒的覺察」、「情緒的表達」、「情緒的調適」與「情緒的運用」均優於單親家庭的學童，此結果與謝品蘭(1992)認為單親家庭學童之情緒管理較一般學童差之結果大致相同，探究其原因，可能是雙親家庭的孩子生活在一個完整的家庭中，孩子從小就能在與父母相處過程中，不斷的在摸索父母雙方情緒的變化，因此有助於其發展良好的情緒覺察能力，除此之外，他們也有父母雙方的關懷與照顧，無論是經驗的分享或情感的支持，皆有益於情緒的表達與調適，進而能激勵自己與他人，而單親家庭的父親或母親可能因個人內在情緒困擾，或沒有太多時間與孩子相處，造成孩子心理上的需要不容易被注意到，所以雙親家庭的學童其整體情緒管理及各層面皆優於單親家庭之學童。

(五) 經濟狀況與情緒管理

不同經濟狀況之國小高年級學童在整體情緒管理有顯著差異，經由事後比較發現，經濟狀況小康的國小高年級學童其整體情緒管理優於經濟狀況貧困之學童。以情緒管理各層面來看，也是經濟狀況小康的國小高年級學童其「情緒的表達」、「情緒的調適」優於經濟狀況貧困之學童。Wadsworth、Raviv、Compas 與 Connor-Smith (2005)、Yoder 和 Hoyt (2005) 的研究也發現，家境貧困的孩子容易有情緒上的問題，所以推論經濟狀況小康的國小高年級學童在整體情緒管理、「情緒的表達」與「情緒的調適」優於經濟狀況貧困之學童的原因，可能是小康家庭的孩子因家中經濟狀況已達一定水準，父母較有餘力來關心孩子的心理需求，因此，孩子的身心發展較為健全，而貧困家庭中的孩子，可能因父母為三餐溫飽而忙碌，孩子從小與父母相處、溝通的時間較少，因此影響到孩子情緒的表達與調適

能力的發展，導致有較差的情緒管理能力。

(六) 父母教育程度與情緒管理

父母不同教育程度的國小高年級學童其整體情緒管理與各層面之「情緒的覺察」、「情緒的表達」、「情緒的調適」與「情緒的運用」皆無顯著差異。此結果與黃鈺程（2004）、葉碧玲（2000）、Harrod 及 Scheer（2005）認為父母的教育程度越高其子女情緒管理能力越佳之觀點不同，會有如此之差異，可能與研究工具不同有關。而本研究學童的情緒管理不因父母教育程度不同而有差異，可能是父母的教育程度雖高，但以往的學校教育並不重視情緒教育，因此，教育程度高的父母，其本身接受此方面的教育可能也不多，所以子女的情緒管理受到父母教育程度的影響也就不明顯。

(七) 父母管教方式與情緒管理

父親不同管教方式之國小高年級學童在整體情緒管理方面有顯著差異，進一步以薛費法進行事後比較發現，父親管教方式為比較民主的學童其整體情緒管理優於父親管教方式為比較權威的學童。在各層面中，父親管教方式為比較民主的學童其「情緒的表達」與「情緒的調適」優於父親管教方式為比較權威的學童。

母親不同管教方式之國小高年級學童在整體情緒管理方面有顯著差異，進一步以薛費法進行事後比較發現，母親管教方式為比較民主的學童其整體情緒管理優於母親管教方式為比較權威的學童。在情緒管理的各層面上，母親管教方式為比較民主的學童其「情緒的表達」優於母親管教方式為比較權威的學童，在「情緒的調適」方面，母親管教方式為比較民主的學童優於母親管教方式為比較權威及比較放任的學童。由此分析可知，父母管教方式不同會造成國小高年級學童整體情緒管理有差異存在，並且可發現父母管教方式為比較民主的學童其整體情緒管理優於父母管教方式為比較權威的學童，此與蔡玉瑟、張妤婷與謝孟涔（2006）的研究結果相符合，也與柯佳美（2003）、Shapiro（1997）認為父母的管教方式對兒童的情緒有很大的影響之觀點大致相符。在各層面中也可發現，父母管教方式為比較民主的學童有較好的「情緒的表達」與「情緒的調適」的能力，可能是比較民主的父母會引導子女、尊重子女的意見，讓孩子的情緒有表達與支持的機會，因此有益於孩子發展良好的「情緒的表達」與「情緒的

調適」的能力。

四、國小高年級學童生活壓力與情緒管理之相關情形

就生活壓力各層面而言，分別與情緒管理各層面以及整體情緒管理之積差相關檢定均達顯著水準，呈現顯著的負相關。就整體生活壓力而言，與情緒管理各層面以及整體情緒管理之積差相關檢定均達顯著水準，顯示學童之整體生活壓力與情緒管理各層面以及整體情緒管理有相關存在，而且是負相關。李彥君（2002）、邱姮娟（2004）、韋淑美（2008）、張曉雲（2008）、Ciarrochi、Deane與 Anderson（2002）、Fariselli與Freedman（2008）、Slaski 與 Cartwright（2002）的研究也發現壓力與情緒管理呈現負相關。另外，整體生活壓力及各層面與「情緒的表達」此層面之相關係數較其他層面為高，因此，整體生活壓力及各層面之「家庭壓力」、「學校壓力」、「自我壓力」、「環境壓力」與「情緒的表達」此層面之間具有較高的相關性，其結果如表5所示。

表5 國小高年級學童生活壓力與情緒管理之積差相關

層面	情緒的覺察	情緒的表達	情緒的調適	情緒的運用	整體情緒管理
家庭壓力	-.10**	-.21***	-.13***	-.08*	-.22***
學校壓力	-.09*	-.26***	-.10**	-.09*	-.23***
自我壓力	-.16***	-.26***	-.11**	-.10**	-.27***
環境壓力	-.16***	-.22***	-.21***	-.12**	-.29***
整體生活壓力	-.20***	-.37***	-.22***	-.15***	-.40***

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

伍、結論與建議

茲將上述之研究結果加以整理，做成結論並提出建議，以作為教師、家長及其他相關人員輔導學生及後續研究之參考。

一、結論

根據研究目的及問卷資料分析結果，獲得以下各項的結論：

- (一) 整體而言，國小高年級學童生活壓力得分低於平均值，顯示壓力程度大致偏低。
- (二) 整體而言，國小高年級學童情緒管理得分高於平均值，顯示情緒管理能力大致良好。
- (三) 不同年級、出生序、家庭結構、經濟狀況及父母管教方式的國小高年級學童在生活壓力上有顯著差異，而不同性別與父母教育程度則未達顯著差異。
- (四) 不同年級、性別、出生序、家庭結構、經濟狀況及父母管教方式的國小高年級學童在情緒管理上有顯著差異，而父母不同教育程度則未達顯著差異。
- (五) 國小高年級學童整體生活壓力與各層面與整體情緒管理及各層面皆有顯著負相關。

二、建議

根據研究結果，研究者提出以下建議，作為教師、家長及其他相關人員輔導學童及未來研究之參考。

(一) 對國小教師的建議

1. 給予學童適量的功課

由研究得知，大多數的學童都有功課太多做不完的困擾，因此，建議教師先了解學童功課做不完的原因，來調整回家作業的份量，以大多數學童能在一個半小時內完成為主，對於課業感到壓力較大的學童，老師可根據個別差異給予輔導，教導學童如何做好時間規畫和分配，或利用同儕的力量來協助學業成就低落的學生，使其能順利的完成功課。

2. 重視學童日常情緒之輔導

教師可教導學童遇到生氣的事，可以把你不舒服的感受告訴對方，若情緒還是一直無法平復，可以找老師傾訴及處理，而老師也可藉此機會來加強同理心的訓練。此外，在教室內可設置一個心情信箱，讓學童的情緒有一個抒發的管道，而老師也須作適當的回應，如此可取得學生的信任，藉此來轉化學童的負面情緒。

3.將壓力因應與情緒教育融入既有之課程

傳統教育大都強調學業成績的表現，而忽略了心理需求及情緒發展，教師可將壓力因應與情緒教育融入既有之課程，在日常生活中配合機會教育，教導學生如何面對壓力及管理情緒，多用問題引導、角色扮演及團體討論等方式刺激學生思考一些解決問題的方法，協助學童從不同角度思考問題，因而能克服非理性思考。

4.教師應樹立身教典範

教師的言行舉止及對待學生的態度，直接影響學生的行為表現，所以，教師在培養學生擁有良好的壓力因應與情緒管理能力之前，教師更應先提升自我的壓力與情緒管理能力。因此，教師對自我壓力與情緒的變化要有敏銳的覺察與管理，尤其面對學童時，一定要心平氣和地處理好自己的情緒，不要帶著情緒教導學童。

(二) 對家長的建議

1.關心子女的壓力指標

根據本研究結果顯示，學童生活壓力之各層面以「家庭壓力」此層面壓力偏高，而其中又以「父母強迫我要去補習」的壓力最大，因此，家長應正視孩子的適性發展，提供孩子不同的發展方向和機會，不要把愛變成壓力，避免過度要求、過度期望而帶給孩子壓力。

2.採用民主式的管教方式

父母宜採用民主式的管教方式，建立尊重孩子的態度，以及願意放下自我中心的權威心態，認真地考慮孩子的建議，用他們的觀點重新看待問題，為孩子提供情緒上的支持，如此才能創造親子雙贏的局面。

3.增加和子女溝通的時間

父母應多留意孩子壓力與情緒之起伏，增加和子女溝通的時間，不要錯失孩子所表現出來各種可能求助的訊息，經常站在他們的立場來了解其感受，讓孩子覺得自己在父母的心目中是最重要的，如此才能獲得孩子的合作與信任，他們才會願意與父母分享自己的情緒與經驗，讓問題在第一時間就得以解決，不至於累積更大的壓力與情緒問題。

4.多用正向語言來肯定孩子

父母在面對孩子不論成功或失敗，都應給予無限的支持與關心，並且

多用正向語言來肯定孩子，讓孩子更有自信。此外，不要比較孩子的表現，因不必要的壓力與挫折是比較來的，每個孩子都有他獨特的地方，不要拿他與另一個孩子做比較。對待孩子能多用一點心思，去瞭解與尊重每一個孩子的不同差異，給予永不放棄的掌聲，如此有了良好親子互動關係，才能培育出樂觀進取的下一代。

5.做孩子模仿的對象

家庭為兒童首要的學習場所，而父母是孩童生活中的重要他人，影響力可說是終其一生，所以最能協助孩子成長的關鍵角色正是父母親。因此，父母彼此之間應以溝通代替爭吵，共同營造和諧的家庭氣氛，表現出樂觀、積極向上的精神，讓孩子從父母身上，直接看到父母如何處理壓力和情緒，而孩子在耳濡目染之下，必能妥善管理自我的壓力與情緒問題。

(三) 對學校輔導工作的建議

1.針對學童、老師、家長安排壓力與情緒管理相關活動

預防勝於治療，學校輔導工作方面可利用朝會時間，為學童安排情緒行動劇或相關演講，以降低學生生活壓力及提升情緒管理能力。在教師進修活動中，也需排定壓力與情緒管理相關講座，進而提升教師之壓力與情緒管理能力，為兒童樹立良好的學習楷模，建立和樂的班級氣氛。此外，加強親職教育，藉由出刊相關的宣導資料及多鼓勵父母參加親職教育講座，分享學者專家教育理念與經驗，提供父母親成功的壓力與情緒管理策略，增進其正確的輔導智能，有助於建立良好的親子關係，進而能促進孩子的身心健康。

2.協助教師輔導學童

有鑑於情緒困擾的學童日漸增多，尤其有些學童的負面情緒表現強烈，單靠老師的力量是不夠的，這時老師可尋求學校輔導室的協助。而輔導室接到個案時應盡快安排相關人員介入，對於有情緒困擾之學童，適時提供關懷及協助，利用個別諮商或小團體輔導，加強對學童情緒問題的輔導，讓兒童能在專業人員的協助下，有一個抒發與獲得支持的管道，培養出自我情緒管理的能力。

(四) 對未來研究的建議

1.研究方法方面

日後的研究可輔以晤談、觀察記錄或與老師、家長訪談等方法，來補充及驗證量化研究的分析結果，而使研究結果更加完善。

2.研究對象方面

在研究對象方面，本研究是以台中市一所國小五、六年級全體學童為研究對象，因此，未來研究可考慮擴大研究區域與研究年級，而使研究結果更具有推論性與代表性。

3.研究變項方面

建議未來研究者可再廣泛的蒐集文獻，整理出其他可能影響的變項來探討，以瞭解哪些背景變項會對學童的生活壓力及情緒管理造成影響，以期能更有效的幫助學童面對生活壓力及提升情緒管理能力。

參考文獻

- 王文豐(2001)。**台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**。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王春展(1999)。**兒童情緒智力發展之研究**。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 田蘊祥(2003)。**公務人員工作壓力之世代差異研究：以考試院部會機關為例**。東吳大學政治研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李彥君(2002)。**國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究**。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 李彥瑾(2008)。**兒童壓力探討**。*教師之友*，49(4)，19-25。
- 李勝彰(2003)。**國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究**。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 李瑞玲、黃慧貞、張美惠(譯)(1998)。Daniel Goleman 著。**EQ II：工作EQ**。台北市：時報文化。
- 呂敏昌(1993)。**國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係**。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 汪珣(2007)。**中彰投四縣市國民小學校長情緒管理與學校效能相關研究**。國立台中教育大學國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 周招香(2005)。**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碩士論文，未出版，高雄市。
- 邱姮娟(2004)。**國民小學教師工作壓力與情緒管理之探討**。國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 邱麗卿(2008)。**國小學生情緒管理與班級氣氛關係之研究**。國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 屈寧英(2004)。**高中生生活壓力、社會支持、行為模式與幸福感相關性之研究—以台北市立某女子高級中學為例**。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 柯佳美(2003)。**高中生知覺父母教養方式與情緒智力研究**。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

- 韋淑美 (2008)。高雄市國民小學行政人員工作壓力、情緒智力與家庭生活滿意度之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 教育部 (2010)。特殊教育。2010年2月19日，取自
http://www.edu.tw/secretary/content.aspx?site_content_sn=21144
- 張進上、郭瓊鎂、林玉萍 (2005)。編修國小兒童情緒能力量表。教育學誌，18，25-58。
- 張碧華 (2005)。國小離婚單親家庭兒童生活壓力與因應策略之研究。國立台北師範學院教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，台北市。
- 張曉雲 (2008)。教師情緒管理與工作壓力之研究－以台中縣國民中學為例。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士論文，未出版，台北市。
- 陳佳伶 (2007)。國小學童自尊、因應資源與生活壓力之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳淑怡 (2005)。國小高年級學童家庭結構、情緒智力與同儕關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳筱瑄 (2003)。台中縣某國中生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺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，台北市。
- 莊淑灣 (2006)。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院教育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 郭靜靜 (2004)。青少年憂鬱傾向、生活壓力、冒險行為對其婚前性行為影響之研究。文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 曾玉芷 (2007)。國小高年級學童情緒智力與問題解決能力關係之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃珮貞 (2008)。運用兒童繪本進行情緒教育之研究。國立新竹教育大學教育學系碩士論文，未出版，新竹市。
- 黃迺毓 (1989)。家庭教育。台北市：五南。
- 黃景文 (2005)。國民小學教師知識管理與情緒管理之研究。國立台中師範學院國民教育學系碩士論文，未出版，台中市。

- 黃鈺程 (2004)。中部地區國民小學高年級學生情緒管理與人際關係之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 黃馨儀 (2008)。兒福聯盟：6 成學童有睡眠障礙。2009 年 5 月 23 日，取自 <http://blog.sina.com.tw/wffdshome/article.php?pbid=65395&entryid=576781>
- 彭偉峰 (2004)。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。國立台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 葉碧玲 (2000)。國中生人口變項、智力、批判思考與情緒智力之關係。國立中山大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 馮觀富 (2005)。情緒心理學。台北市：心理。
- 詹淑芬 (2005)。中學獨生子女生活壓力與自我認同之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 楊國樞、張春興 (1990)。兒童發展。台北市：桂冠。
- 鄭秀雪 (2006)。兒童讀經對國小四年級學童情緒智慧影響之研究。國立台中教育大學語文教育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 蔡玉瑟、張妤婷、謝孟涔 (2006)。資優兒童的父母管教方式與情緒智力之相關研究。台中教育大學學報，20 (1)，63-87。
- 蔡芳梅 (2005)。國民中學校長工作壓力及其因應策略之研究。國立嘉義大學教育學院國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 謝品蘭 (1992)。單親家庭親子關係與生活適應之分析研究—以離婚分居家庭為例。東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 盧依欣 (2006)。有智障手足之國小學童生活壓力與因應策略之研究。國立台北教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，台北市。
- 蕭瑞玲 (2002)。國小學童情緒調整及相關因素之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 蘇明瓊 (2007)。生活壓力、不良功能態度對青少年憂鬱情緒的影響：以台中縣某公立高職女生為例。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- Berman, E. M., & West, J. P. (2008). Managing emotional intelligence in U.S. cities: A study of social skills among public managers. *Public Administration Review*,

68(4), 599, 742-758.

- Ciarrochi, J., Deane, F., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 32*, 197-209. Retrieved March 22, 2009, from http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6V9F-44M1NB8-3&_user=10&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=4f87176fb3bf6c0c72e460d6868f1166
- Curtis, A. J. (2000). *Health psychology*. Boston: Routledge.
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry, 70*(3), 351-359.
- Fariselli, L., & Freedman, J. (2008). *Stress, emotional intelligence and performance in healthcare*. Retrieved March 21, 2009, from <http://www.6seconds.org/sei/wp-stress.php>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence, 40*, 503-512.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child development* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kollmyer, R. R. (2002). *Stress and the residential real estate agent: Stress as motivator and stress as enervator*. Unpublished doctoral dissertation, The Union Institute, Ohio.
- Morris, C. (1990). *Contemporary psychology and effective behavior* (7th ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Nelson, D., & Low, G. (2003). *Emotional intelligence: Achieving academic and career excellence*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990a). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In D. M. Wenger & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control: Century psychology series* (pp. 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990b). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition,*

- and Personality*, 9(3), 185-211.
- Shapiro, L. E. (1997). *How to raise a child with a high EQ*. New York: Harpercollins.
- Slaski, M. & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18(2), 63-68.
- Solantaus, T., Leinonen, J., & Punamaki, R. L. (2004). Children's mental health in times of economic recession: Replication and extension of the family economic stress model in Finland. *Developmental Psychology*, 40(3), 412-429.
- Spector, P. E. (2005). Introduction: Emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 1(26), 409-410.
- Sunsern, R. (2000). *Effects of an exercise program on stress, self-esteem, and health locus of control in Thai post-menopausal women*. Unpublished doctoral dissertation, The Catholic University of America, Columbia.
- Wadsworth, M. E., Raviv, T., Compas, B. E., & Connor-Smith, J. K. (2005). Parent and adolescent responses to poverty related stress: Tests of mediated and moderated coping models. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 283-298.
- Yoder, K. A., & Hoyt, D. R. (2005). Family economic pressure and adolescent suicidal ideation: Application of the family stress model. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 35, 251-264.
- Zubin, R. M., & Venkat, R. K. (2007). Karma-Yoga: Construct validation using value systems and emotional intelligence. *South Asian Journal of Management*, 14(4), 116-137.

A Study on the Relations between Life Stress and Emotional Management of the Elementary School Students

Jing Yi Yang Li Jih Lee

Abstract

The purpose of this study is to understand the current status of life stress and emotional management of the fifth and sixth graders in elementary school, and to compare the differences in life stress and emotional management of students from different backgrounds. Furthermore, it is to explore the relation between students' life stress and emotional management. The study, conducted by questionnaire survey method, is focused on the fifth and sixth graders of one elementary school in Taichung city.

818 formal questionnaires are handed out and 798 valid ones are returned. The questionnaire data are analyzed by descriptive statistics, independent sample t-test, one-way analysis of variance, and product-moment correlation. The conclusions induced are as followed:

1. The fifth and sixth graders tend to have lower life stress.
2. The fifth and sixth graders normally have good emotional management.
3. Different background variables of the fifth and sixth graders like grades, birth order, family structure, financial condition and parents' rearing style may lead to significant differences in life stress.
4. Different background variables of the fifth and sixth graders like grades, gender, birth order, family structure, financial condition and parents' rearing style may lead to significant differences in emotional management.
5. There is significantly negative connection between life stress and emotional management.

Keywords: life stress, emotional management

回目錄