

淺談資優生的壓力與幸福感

王慧鶯

臺南市永福國小教師

陳振明

國立嘉義大學特殊教育學系助理教授

摘要

筆者身為國小老師，在每天與學生相處的過程中發現資優學生其實也有不少壓力，他們也會覺得不幸福，且其所承受的壓力和不快樂的程度並不亞於普通學生。在學校，他們的人際關係遠比普通學生複雜，因其必須面對資優資源班教師、資優資源班同儕、普通班教師、普通班同儕、科任教師等；放學後，還得忙著去補習，肩負著同儕間的競爭和課業壓力；回家後，還得面對家長的期望。令筆者不禁思索現今的資優學生在面對種種壓力時，是否仍能覺得幸福？

本文首先介紹資優生的壓力及幸福感之定義，再探討本校資優生的壓力來源與心聲，以期對資優生的壓力與幸福感提供一些省思。文末也對紓解資優生的壓力及提升其幸福感提供了一些建議。

中文關鍵詞：資優生、壓力、幸福感

英文關鍵詞：gifted students, stress, well-being

壹、前言

根據董氏基金會在 1997 年針對台北縣市國中及國小五、六年級學生所進行的「兒童青少年日常生活及情緒現況」調查中發現：有三分之一的兒童、青少年常常感到不快樂，容易煩惱、無聊和失望；有三成六的兒童、青少年覺得經常承受莫大的壓力，而這些自覺承受很大壓力者有最高比率常常不快樂。可見在現代社會中，壓力不是成人的專利，兒童亦會發生，只是層次不同或難以

正確表達出來而已（楊玉女，1991）。Silverman(1993)即指出資優生除了在認知較同儕複雜以外，其情緒特質也是如此。他們的想法常和別人不同，就連感覺也和同儕互異，有時這種差異會讓他們感到痛苦。Gross(1998)認為差異知覺會讓資優生自覺與眾不同，有時會因而產生罪惡感和自我懷疑，進而影響其潛能發展與自我認定。Buescher(1985)也指出有些資優生還會認為自己是不是哪裡出了問題，更嚴重的甚至會不滿自己的表現，因而陷入無盡的焦慮中。因此，許多資優學生常陷於此種能力與感受兩

難的矛盾中。其強烈的情緒知覺可分為正向及負向兩方面，正向的發展是對事物有強烈而有效的掌控力、吸收力和想像力；負向的發展則可能是強烈的內在衝突、憤怒與痛苦，而壓力也會因之而生（張馨仁，2000）。

此外，兒童是國家未來的主人翁，其在國小階段的身心發展對日後的影響很大，唯有健康的身心，才有健全的人格。Arkoff(1968/1988)指出評估心理健康的重要標準之一即是「幸福感」。而董氏基金會（1997）在「兒童青少年日常生活及情緒現況」調查中也發現：當兒童、青少年心情不好時，最喜歡找朋友傾訴，顯示朋友是兒童、青少年最具影響力的重要關係人。至於在親子間的相處方面，調查發現有四分之一的兒童、青少年覺得與父母的相處時間不夠長。而在這些較少時間與父母相處的兒童、青少年中，有將近 50% 的人覺得自己很少快樂，而且還有 45% 的人覺得自己很煩惱、憂慮、無聊、失望。而根據戴麗紅（1989）針對其校內的國小資優生做了一個簡單的調查，發現其中在「最讓資優生感到高興的事」，前十名依高低次序則分別為：1.考試考滿分。2.做事做得很好。3.受到長輩稱讚（包括父母親、老師等人）4.上資優班。5.得獎。6.爸媽對我好的時候。7.有個幸福快樂的家庭。8.到郊外玩。9.擁有新物品。10.人際關係良好。

雖然個體對壓力與幸福的感受不一，影響壓力與幸福感的因素也非常廣泛，但曾肇文（1996）指出壓力可以是促使兒童不斷進步成長的動力，不過當兒童因應壓力的方法無效時，會對兒童的身體、理智和情緒發展

產生嚴重的後果。但國內外關於資優生壓力與幸福感的相關文獻並不多，其中，以國小資優生為研究對象的文獻更是付之闕如。因此，了解國小資優生所面臨的壓力是否會影響其對本身生活的整體幸福感受益顯重要。

貳、壓力與幸福感的定義

一、壓力的定義

Lazarus(1991)認為壓力是個體與週遭環境中人、事、物的一種特殊關係，當其被個體評估為有心理負擔、危害心理健康以及個體綜合福祉時即被稱之為壓力。Harold Wolff(1953)指出當個體受到壓力時（自體與社會兩方面之威脅）會產生某種疾病。尤其當個體失去其社會地位、失去安全感、人際關係不愉快、或個體在事業上受挫折時，均會產生生理上之反應。他也深信壓力之產生由個體如何對該情境之認知來決定。Kanner (1981)主張壓力是一種刺激或一個事件，當發生時，會使個體的身心失衡，但同時也會激發其內在的適應歷程，以恢復原有的平衡狀態。

藍采風（1982）認為壓力係指某種情境下使個體覺得好像受到某種程度或種類的威脅。壓力使個體必須付出額外的精力以保持身心平衡，因此，往往會令人感到身心不適。不適的程度會因個體之體質、身體健康狀況、文化、社會價值與規範等而有所差異。他也認為壓力適應與控制的兩項重要方法是自我認知及個人生活與生涯的計劃。當個體對自己有充分認識並且對人生與將來擬定一個可以達到的目標時，即可避免一些壓力。

與壓力有密切關係的名詞有：「緊張」或「壓迫感」-係指個體受壓力影響而引起的心理緊張或強迫感，「壓迫感」一詞多用來指對壓力情境或壓力來源的一種心理或生理反應；「苦惱」-係指當個體在適應或面對壓力時，因其緊張與強迫感而帶來的心理或生理反應。但壓力情境不一定總會造成個體不舒服的反應，有些壓力情境亦可使個體產生一種正向的反應。

Folkman 與 Lazarus(1984)認為壓力是個體與環境的互動關係，而個體評估此環境會耗損或超出其資源而損害其福祉。郭靜姿（1984）認為舉凡任何外界的刺激皆可稱為壓力，其給人的感受有正有負，個體對於壓力的感受也不盡相同。馮觀富（1992）指出壓力的涵義混淆不清，但在現今社會，幾乎隨時隨地都可以看見或聽見此名詞，若歸納而言，可以確知壓力是指發生於個體在認知經驗上受到威脅時的一種反應狀態，引發內在身體、認知、行為與情緒上的連鎖反應，且其常會令人產生緊張、焦慮、挫折、壓迫、窮困或是苦惱等。Helms(1996)認為壓力係個體察覺環境對其自尊、安全或生活方式造成的威脅。

張春興（1998）認為壓力是個體生理或心理上感到威脅時的一種緊張狀態，此狀態會使人在情緒上感到不愉快或痛苦。蔡明富與吳武典（2001）認為壓力是指當個體在某種情境中感到威脅，必須做出一些努力來恢復或維持身心平衡。

周巧芳（2005）認為壓力（stress）泛指任何會造成生理或心理的干擾，主要經由三個不同的歷程來表現：

- （一）壓力源：在日常生活中，凡任何一種會讓個體感到不舒服、有威脅感或有傷害力的人、事、物，就是所謂的壓力源。
- （二）壓力評估：當察覺壓力出現時，個體會評估壓力對其造成的影響，進而找出因應措施來調節壓力，此過程就叫做壓力評估過程。
- （三）壓力反應：如果壓力持續存在，個體便會與壓力長期對抗，此時會產生許多反應（例如：認知、生理、情緒、行為等各方面的現象），這就是所謂的壓力反應。

綜合上述學者對壓力的定義發現，壓力常來自於外在事件的刺激，或起因於個體與環境互動不佳所導致的不適情形，這些刺激會引發個體產生生理或心理上的反應。換句話說，壓力對個體是一種刺激、一種反應，也是個體與環境交互作用的結果。

二、幸福感的定義

何謂「幸福」？有的人可能認為能夠滿足物質需求就是幸福；有的人可能認為幸福就是情感上的滿足；有的人可能認為生活沒有壓力，可以隨心所欲才是幸福。由於幸福感是一種主觀、正向的心理感受，因此很難對其下一個客觀的定義。但針對注重面向的不同，常將影響幸福感的成分分為滿足、滿意、心境的平和、成就感、愉悅及高興等（Argyle, 1987/1997）。Donahue(1997)認為幸福是指長壽、愛與被愛、成就感，以及擁有友誼。Diener&Lucas(1999)認為幸福是指個體對自身整體生活的評估，其中包括了對生活滿意認知面的評估，以及情緒面的評估。

Brinkman(2002)認為幸福是指人類對自身生活品質整體性的評價程度。陳香利(2006)認為幸福感是指個體對自身全面性生活品質的認知與感覺的狀況，這種狀況的描述多來自於個人主觀的幸福感受。她也指出每個人對幸福的定義不盡相同，因幸福感受是主觀的，會依個體的成長背景或生活方式的不同而互異。

而多數學者所探討的幸福，皆強調個體對幸福的主觀認知及感受，也因此衍生出許多不同的名詞，但卻都蘊含著幸福的概念，如：快樂(happiness)、幸福感(well-being)、主觀幸福感(subject well-being)、心理幸福感(psychological well-being)、生活滿意(life satisfaction)、正向情感(positive affection)、心理健康(mental health)等(引自馮麗君，2008)，至於其定義大致可歸納為四大類，茲分述如下：

(一) 著重「情緒層面」的幸福感

Veenhoven(1994)認為幸福感是指個體對生活的喜愛程度，即幸福感是一種正向情緒的表現，可以透過正負向情緒的消長情形來了解個體幸福感的高低。此論點主要是由情緒層面來切入，認為幸福感是一種情緒性反應，可以藉由分析個體的正負向情緒來了解其幸福的感受。

(二) 著重「認知層面」的幸福感

Diener(1984)提出個人認知對幸福感的影響，強調幸福感是評估個體整體生活後的結果。此論點主要是從認知層面來切入，認為個體的幸福感是經由整體生活的認知評估，也就是以認知活動來評估個體幸福感的高低，以生活滿意度為其主觀之評價。

(三) 著重「身心健康層面」的幸福感：

此論點認為幸福感是一種近似心理健康的狀態，並以心理健康的測量來代表個體的幸福感(林子雯，1996)。

(四) 著重「情緒及認知層面」的幸福感：

Andrews 和 Withey 提出幸福感是個人的主觀經驗，且包含生活滿意、正向情感及負向情感三個部分，這代表幸福感的評估整合了情緒和認知兩個層面(引自謝青儒，2002)。謝青儒(2002)認為此論點的幸福感整合了情緒與認知兩個層面，整體評估後的結果，較能涵蓋幸福感的內涵及影響因素，這也是目前最被廣為接受和採用的定義。

參、資優生的壓力來源與心聲

一、資優生的壓力來源

一般而言，兒童有許多壓力都來自於學校(Helms, & Gable, 1990; Paterno, Henderson & Dickey, 1987; Romano, 1997)，而兒童在學校的壓力來源甚多，例如：教師的責罰、面對考試的焦慮、同儕競爭，對自我的期望等。來自學校和社會兩者的要求藉由學校、家長、老師和同儕而加諸於學生身上，而這些都可能變成兒童壓力來源(梁培勇，1993)。

盧雪梅(1988)指出我國資優生可能遇到的難題有(一)個人和人際關係的問題，例如：彼此競爭劇烈、自我期許和他人期待的壓力、自我懷疑、與同儕相處的壓力等。

(二)學習方面的問題：升學主義的壓力、時間安排的壓力、屬於自己的時間太少、班

級與資源教室之間的「夾心餅」、排名的困擾、低成就的焦慮等。(三)生涯方面的問題：對未來，屈就於父母的期望做選擇或因自身能力優異、興趣廣泛而難以下決定等。此外，周巧芳(2005)也指出除了課業學習之外，學童與老師、同儕間的互動關係是否良好也是其是否會產生壓力之重要因素。所以，孩子在校的人際關係如果不良，或是師生間的互動關係不佳，也容易讓學童產生壓力。Knighten(1984)指出家長及教師的過度期望是導致許多學生經驗困難與失敗的原因。Helms(1985)指出學校中師生關係、學校壓力、同儕互動和學生對自己學業成就的看法，皆會對自身造成壓力。此外，Roedell(1984)也從過去的文獻中發現資優學生不均衡的身心發展、過度敏感的情緒、過度的完美主義、自我設限、社會疏離、不當的生長環境、角色衝突及成人過高的期望常成為其挫折的來源。

再則，現今社會由於孩子生得少，每個家長無不是「望子成龍，望女成鳳」，無形中也給孩子帶來了不小的壓力。家庭是兒童出生後最早的生活環境，而父母是兒童此階段最重要的影響人。孩子的價值觀、成就動機、升學及行為型態等全受父母教養方式與親子關係的影響(林清江，1983)。父母對子女的影響，無論是好是壞，皆會一直延伸至兒童的求學階段，甚至是將來出社會後。換句話說，學生的學業成就、行為表現、成就動機、自我觀念、人格發展，甚至是人際關係等，並非全是在學校教育階段養成的，其實，家庭教育和父母的影響也佔了相當大的一部分(陳宸如，2001)。曾建章(1996)

研究結果顯示國中資優生所知覺的教師與父母之學業成就期望分數偏高，無論教師或父母對資優學生或子女皆有很高的學業成就期望，且父母期望顯著高於教師期望，但過高的期望容易造成資優學生心理上的負擔。郭靜姿(1985)指出資優兒童與他們的父母、師長及重要關係人之間的關係直接影響其自我概念的發展及對環境的適應力，過度的期望與太多的壓力將降低其心理適應能力。因此，對資優生而言，父母過高的期望，也是其壓力的重要來源之一。

資優學童的父母若將孩子逼得太緊，無形中，也會給孩子帶來不少壓力！有些父母對孩子的期望過大、凡事喜歡拿孩子來做比較，因而造成孩子的自我要求過高，在努力達成父母期望與自我要求的過程中，孩子對分數斤斤計較，只要未能拿到滿分，輕則情緒低落，重則嚎啕大哭，這也導致他們在學習的過程中累積了許多壓力，進而降低其幸福感。

二、資優生的心聲

中國網路電子報指出講義雜誌於2010年公布「第十屆小朋友幸福大調查」結果，發現孩子的幸福感是十年來第三低，大約有77.3%的小朋友覺得幸福，在這份調查中，有近四成的台灣小朋友感到不幸福的原因，則是「課業壓力」、「被責罵」、以及「父母沒有時間陪伴」。

因此，筆者為了瞭解本校三~六年級之一般智能資優資源班的學生(如表1)的壓力及幸福感，也做了一份簡單的開放性問卷調查，茲將結果羅列如下：

表 1 本問卷三~六年級的人數分配表

性別	三年級人數	四年級人數	五年級人數	六年級人數	合計
男生	20	19	14	15	68
女生	5	8	11	7	31
合計	25	27	25	22	99

(一) 你覺得生活中令你感到有壓力的事情是哪些？(依出現頻率由高至低排列)

1. 考試壓力 (參加校外考試或比賽、考試考不好、怕數學考太爛被笑、普通班老師一直考試、月考前一直小考，沒時間複習、月考後被偷看分數並被嘲笑分數低、改考卷時說：這麼簡單，你們這個也不會！)。
2. 課業壓力 (功課太多寫不完、寫到半夜，上數學課時常聽不懂)。
3. 補習班壓力 (上英文班要背單字、安親班上的數學聽不懂、補習補太多、補習班老師不斷跟別人說我很笨)。
4. 同學造成的壓力 (和同學產生誤會、同學愛打人、愛抱怨、喜歡嘲笑別人、亂發脾氣)。
5. 父母對自己的期望太高、要求太多。
6. 普通班老師造成的壓力 (拿資優生和普通班同學作比較)。
7. 怕跟不上別人。
8. 上臺表演的時候。
9. 每天要早起。

(二) 你覺得生活中令你感到幸福的事情有哪些？(依出現頻率高低排列)

1. 爸媽都很愛我，有爸媽的愛，有爸媽。

2. 可以閱讀很多書籍。
3. 考試考得好 (考 100 分、月考數學都有 90 分以上)。
4. 可以和家人一起聊天、看電視、玩；可以上網查資料、玩遊戲、打電動、看電視。
5. 交到很多朋友。
6. 假日可以出去玩。
7. 可以吃美食 (有點心吃)。
8. 看到喜歡的人。
9. 和同學相處愉快、可以聊天。
10. 身體很健康。
11. 學習新知識。
12. 家人都很平安。
13. 過特定節日 (例如：生日) 的時候。
14. 運動。
15. 當收到爸媽買的玩具時。
16. 睡覺。
17. 快樂的校園時光。
18. 每次只要受傷的時候。
19. 上喜歡的社團。

根據上述調查，筆者發現令本校資優生感到有壓力的事件，可歸納為「個人壓力」、「父母壓力」、「老師壓力」、「同儕壓力」、「考試與課業壓力」五類，而令本校資優生

感到幸福的事件則可歸納為「家庭、朋友等人際關係的和諧」、「生活滿足」、「自我肯定」、「身心健康」和「學業成就」五類。此外，Brinkman(2002)認為幸福感和憂慮及壓力有相關。而一些研究也發現壓力確實會影響個人的幸福感受，即生活壓力愈高，個體的幸福感受就愈低(呂敏昌，1993；屈寧英，2004；徐燮淳，2007；馮麗君 2008)。因此，若能減輕資優學童的壓力，相信對提升其幸福感受能有所裨益。

肆、如何紓解資優學童的壓力，提升其幸福感受

蔡崇建(1989)認為父母或師長常認為資優孩子有較高的智慧才能、較優的環境適應能力、較穩定的情緒、較成熟的人格，因此，往往對他們也會有較高的期許、較多的要求，有些資優孩子在高度或過度的期望下，承受了比一般孩子更大的壓力，再加上資優孩子對自我成就的期許較高，所以，難免會在個人、家庭和學校等方面產生適應上的問題。當資優學生被貼上「資優」的標籤後，因高度的自我期許，加上學校和家庭的期望，容易陷入「資優」等於「完美」的迷思中，壓力便在無形中產生(孫瑜成，2004)。如何減輕資優學生的壓力及提升其幸福感受，筆者參考相關文獻(郭靜姿，1984；郭靜姿，1987；郭靜姿，2000；詹秀美，1988；蔡明富、吳武典，2001)與自身的實務經驗，建議可由家庭和學校兩方面著手：

一、在家庭方面

(一) 加強家庭教育

父母應調整心態，合理要求資優生並多陪伴、傾聽資優生，讓資優生多元發展、快樂學習，以協助排解壓力，增進親子關係。

(二) 鼓勵父母積極參與相關課程

父母可以透過這些課程自我成長並認識資優生的學校壓力及學習解壓方法，以提升資優生的幸福感受。

二、在學校方面

(一) 辦理親職教育講座

學校應多辦理親職講座，讓資優生的父母認識孩子的學校壓力及解壓方法，以協助親子共同舒緩壓力。

(二) 營造和諧的學習環境

教師應協助資優生建立良好的同儕關係，培養良性競爭的風氣，並減輕資優學生的學業負荷量，以紓解資優生的學校壓力。

(三) 在資優課程設計中納入相關課程

藉由融入課程，培養資優生認識自我，建立合理的期望，以正向、樂觀的態度來面對生活，以提高其個人的幸福感受。

(四) 辦理專業輔導研習

培養輔導專業人員對學童壓力有敏感之警覺力及處理能力，及早治療資優生因壓力所產生之不適問題，讓他們有正確的壓力紓解及諮詢管道，以提升其幸福感受。

伍、結語

資優生因「資優」而備受壓力，適度的壓力對資優生的學習和問題的解決有促進功效，但過度的壓力，則是一種令人感到不愉快的經驗，長久下來，甚至可能成為疾病或障礙。期望家長和教育者在了解資優生的壓

力來源後，能適時的給予幫助，將其引導至積極、正向的發展，以提升其幸福感。相信資優生在其成長過程中，最重要的不是獲得優異的成績，而是能否適性、快樂的發展。

參考文獻

中文部分

中國網路電子報 (2010)。2010 年小朋友幸福大調查。線上檢索日期：2011 年 2 月 7 日。取自：http://www.echinanews.com.tw/shownews.asp?news_id=124604

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。未出版之碩士論文，私立文化大學兒童福利研究所，台北。

周巧芳 (2005)。嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之相關研究。未出版之碩士論文，國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。

林子雯 (1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。

林清江 (1983)。家庭生活與社會適應。台北市：五南。

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。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育研究所，台北。

孫瑜成 (2004)。國中資優學生人格特質、壓力調適及其相關因素之研究。未出版

之碩士論文，國立彰化師範大學特殊教育研究所，彰化。

徐嫻淳 (2007)。國中生生活壓力、自尊與其幸福感之相關研究：以復原力的觀點探討。

未出版之碩士論文，國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所，彰化。

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。

陳香利 (2006)。國小學童的家庭結構、依附風格與幸福感之相關研究。未出版之碩士論文，高雄師範大學教育學系研究所，高雄。

陳宸如 (2001)。談資優孩子的親職教育。國小特殊教育，32，71-80。

郭靜姿 (1984)。資優學生的壓力與壓力調適。資優教育季刊，12，11-16。

郭靜姿 (1985)。從幾個觀點談資優學生的自我概念與生活適應。資優教育季刊，16，6-10。

郭靜姿 (1987)。從影響資優發展的因素談資優學生的教學與輔導。資優教育季刊，23，1-6。

郭靜姿 (2000)。談資優學生的特殊適應問題與輔導。資優教育季刊，75，1-6。

張春興 (1998)。現代心理學。台北：東華。

張馨仁 (2000)。從 Dabrowski 的理論看資優生的情緒發展。資優教育季刊，74，6-18。

曾建章 (1996)。國中資優學生所知覺之教師及父母學業成就期望與成就動機間差異研究。資優教育季刊，60，31-36。

曾肇文 (1996)。國小學童生活壓力、因應

方式、社會支持與學校適應之相關研究。

未出版之碩士論文，國立新竹師範學院初等教育研究所，新竹。

馮麗君 (2008)。國中生活壓力、正向壓力因應策略與幸福感之關聯性研究。未出版之碩士論文，國立成功大學教育研究所，台南。

馮觀富 (1992)。壓力·失落的危機處理。台北：心理。

董氏基金會 (1997)。1997年-兒童、青少年日常生活及情緒現況調查。台北，董氏基金會。線上檢索日期：2010年10月23日。取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=43&Page=2>

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，彰化。

詹秀美 (1988)。資優生的親職教育。資優教育季刊，28，6-9。

蔡明富、吳武典 (2001)。國小資優學生學校生活壓力與學校適應之相關研究。資優教育研究，1 (1)，41-56。

蔡崇建 (1989)。資優父母的三角習題。資優教育季刊，32，6-7。

盧雪梅 (1988)。資賦優異學生社會與情緒發展的輔導。資優教育季刊，28，1-5。

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

戴麗紅 (1989)。讓我們一起來聽孩子的心聲。資優教育季刊，32，11-12。

藍采風 (1982)。生活的壓力與適應。台北：幼獅文化事業公司。

外文部分

Argyle, M. (1997)。幸福心理學 (施建彬、陸洛譯)。台北：巨流。(原著出版於1987)。

Arkoff, A. (1988)。適應與心理衛生 (王鍾和、李勤川、陽琪編譯)。台北：大洋。(原著出版於1968)。

Brinkman R. (2002). Culture and subjective well-being. *Journal of Economic*, 36(3), 830-833.

Buescher, T, M. (1985). A framework for understanding the social and emotional development of gifted and talented adolescents. *Roeper Review*, 8(1), 10-15.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. (pp.213-223). New York: Russell Sage Foundation.

Donahue, M. C. (1997). In search of happiness. *Current Health*, 23, 25-28.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Gross, M. U. M. (1998). The "Me" behind the mask: Intellectually gifted students and the search for identity. *Roeper Review*,

- 20(3), 167-173.
- Helms, B. J. (1985). *A study of the relationship of child stress to demographic, personality, family, and school variables.* (Doctoral Abstracts International, No AAC 8516190) .
- Helms, B. J. (1996). *School-related stress: Children with and without disabilities.* (ERIC Document Reproduction Service No. ED395409)
- Helms , B. J. , & Gable , R . K . (1990). *Assessing and dealing with school relating stress in grades3 -12 students.* (ERIC Document Reproduction Service No. ED318924)
- Kanner, A. D. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifes versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4,* 1-39.
- Knighten, K. (1984). The gifted of failure. *Creative Child & Adult Quarterly, 9(3),* 169-173.
- Lazarus, R. S.(1991). *Emotion and Adaptation.* New York: Oxford University Press.
- Paterno, J. , Henderson, P. , & Dickey, S. W. (1987). *Children ´s identification of stress related factors and coping strategies .* (ERIC Document Reproduction Service No. ED288149) .
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review, 6,* 127-130.
- Romano , J. L. (1997). Stress and coping: a qualitative study of 4th and 5th grades . *Elementary school guidance & counseling, 31,* 273-282 .
- Silverman, L. K. (1993). The gifted individual. In U. K. Silverman(Ed.), *Counseling the gifted and talented* (pp. 3-28). Denver, CO: Love publishing Co.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research, 32,* 101-160.
- Wolff, H. G. (1953). *Stress and Disease.* Springfield, IL: Thomas.