

「壓」苗助長 - 新北市國小資優班學生的壓力來源及紓壓方式調查研究

壹、研究動機

研究者：黃書嫻 指導老師：吳妮真

身為一個資優生，我發現在他人的想法中常會產生一些對於資優生的迷思，像是有些人認為資優生一定品學兼優、什麼都會、什麼都難不倒...等，這些既定印象也常常給資優生帶來一些壓力。之前我曾經看過幾篇新聞報導，新聞中提到有許多資優生因為內在或是外在的課業壓力或人際壓力，而有憂鬱甚至輕生的念頭，我想藉由這次的研究來了解資優生的壓力來源和紓解壓力的方式，也希望能透過這次的研究結果，和大家分享資優生們對於壓力的看法及紓解方式，提供大家一些紓解壓力的方向與參考。

貳、研究目的

- 一、了解資優生的壓力來源
- 二、了解壓力對資優生的影響
- 三、了解紓解壓力的方式
- 四、透過問卷調查了解新北市國小資優生的壓力來源
- 五、透過問卷調查了解新北市國小資優生紓解壓力的方式

參、研究架構



肆、研究結論

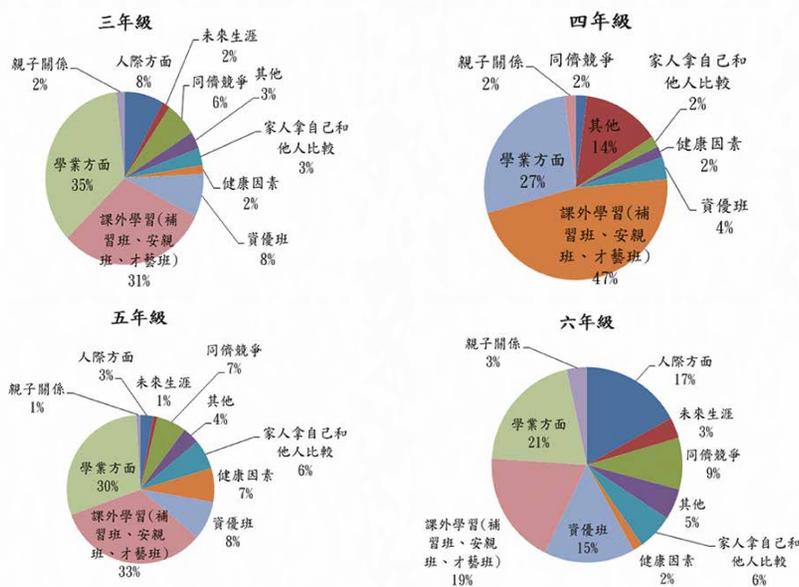
(一) 壓力情形調查

中年級的資優生普遍都不太知道什麼是壓力，可能是現在這個年齡，還不會遇到壓力太大的情形；而高年級大部分的人都知道什麼是壓力，可得知大部分的高年級的資優生，壓力是比中年級還要大的。

(二) 壓力來源

無論是哪個年級，在壓力來源填答中的前三項都是學業、課外學習和人際方面這三個選項，可能是在國小這個階段，小學生的壓力來源都是差不多相同的。

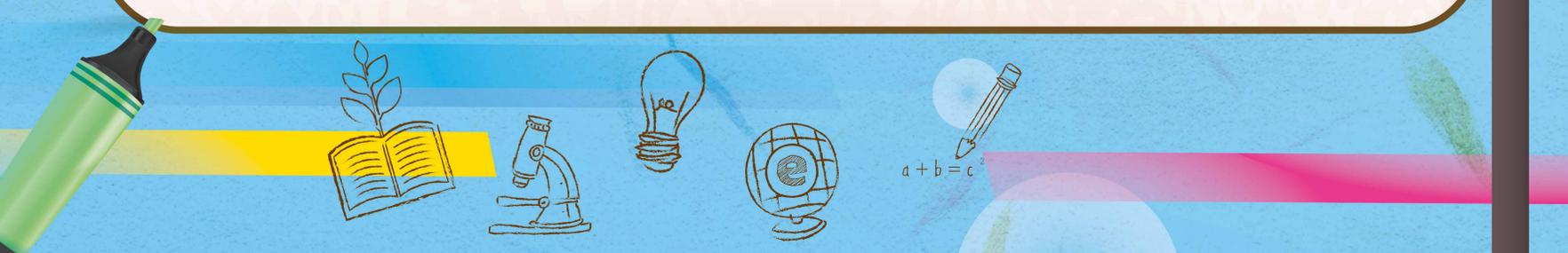
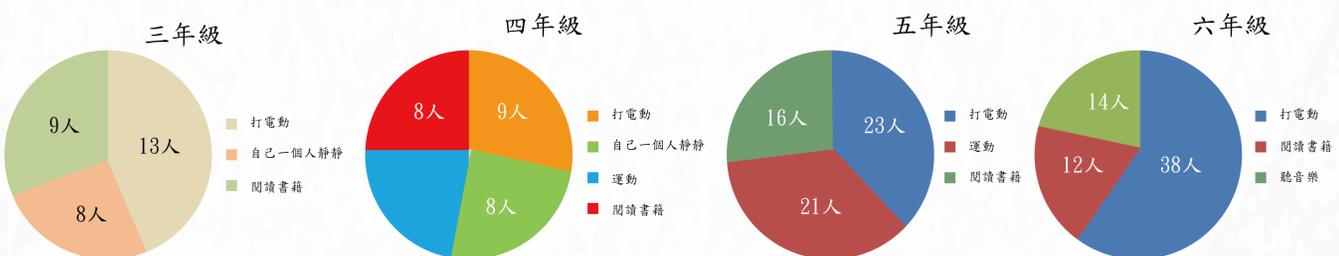
壓力來源的年級比較圖



(三) 紓壓方式

以下我所整理出的紓壓方式，三年級建議的紓壓方式是打電動、自己一人靜靜和閱讀；四年級建議的紓壓方式是打電動，自己一人靜靜、運動和閱讀；五年級建議的紓壓方式是打電動、運動以及閱讀書籍；六年級建議的紓壓方式是打電動、閱讀和聽音樂。

在紓壓方式的填答中，可以發現資優生的紓壓方式都有打電動這個選項，所以我覺得可能是因為這個選項跟年級沒有直接的關連。



「壓」苗助長-新北市國小
資優班學生的壓力來源
及紓壓方式調查研究



研究者：黃書嫻

指導老師 吳妮真老師

第一章 緒論

第一節 研究動機

身為一個資優生，我發現在他人的想法中常會產生一些對於資優生的迷思，像是有些人認為資優生一定品學兼優、什麼都會、什麼都難不倒…等，這些都是資優生給人的既定印象，這些既定印象也常常給資優生帶來一些壓力。之前我曾經看過幾篇新聞報導，新聞中提到有許多資優生會因為內在或是外在的課業或人際壓力，產生憂鬱甚至有輕生的念頭，但每個人對於壓力的感受程度和看法都不大相同，每個資優生紓解壓力的方式也有所不同，所以我想藉由這次的研究來了解資優生的壓力來源和紓解壓力的方式，也希望能透過這次的研究結果，和大家分享資優生們對於壓力的看法及紓解方式，提供大家一些紓解壓力的方向與參考。

第二節 研究目的

- 一、 了解資優生的壓力來源。
- 二、 了解壓力對資優生的影響。
- 三、 了解紓解壓力的方式。
- 四、 透過問卷調查了解新北市國小資優生的壓力來源。
- 五、 透過問卷調查了解新北市國小資優生紓解壓力的方式。

第二章 文獻探討

第一節 資優生的壓力

壹、資優生的壓力來源相關研究

查詢資優生的壓力來源相關的資料及研究後，我發現與資優生壓力相關的研究大致分為生活壓力及學校壓力，調查的研究對象有國小階段的資優生及高中數理資優生等對象，在本研究中想要了解到的為國小資優生的壓力來源及紓壓方式，因此先整理出以資優生為研究對象之壓力來源的相關研究後，整理出了下表 2-1 資優生的壓力來源相關研究，再進行資優生壓力來源之探討。

表 2-1 資優生的壓力來源相關研究

研究者/研究名稱	壓力來源向度
孫瑜成/國中資優學生人格特質、壓力調適及其相關因素之研究(2004)	社區環境壓力、學業壓力、教師壓力、父母壓力、同儕壓力、自我期許壓力、個人人生觀壓力
蔡靜宜/台北縣市資優生與普通生生活壓力與因應策略之研究(2005)	學校課業、課外學習、師生關係、同儕關係、親子關係、個人健康、個人自我期許
王慧鶯、陳振明/淺談資優生的壓力與幸福感(2011)	個人壓力、父母壓力、老師壓力、同儕壓力、考試與課業壓力
蔡明富、陳宸如/高中數理資優生生活壓力及因應策略之研究(2013)	1. 學校生活壓力:學校環境、學校行政、課業學習、學校人際 2. 家庭生活壓力:家庭環境、家長教養、家庭人際、家人期望 3. 社區生活壓力:社區環境、社區資源 4. 個人生活壓力:自我期望、自我認識、身體健康

從資優生的壓力相關研究和文獻中，發現有些研究將壓力來源歸為學校壓力，例如面對考試的焦慮和同儕間的競爭等問題；有些研究則歸納為個人和人際關係及學業方面的壓力；有些研究以對象來歸納為個人壓力、父母壓力、老師壓力、同儕壓力及考試與課業壓力等。我發現這些研究中有些共同的壓力來源，例如：人際關係、學業方面…等，於是我將它整理成後續問卷調查中資優生壓力來源的選項。

貳、 資優生的壓力來源

在本研究中，我根據文獻資料的整理及現階段小學資優生可能會遇到的情境，將國小資優生的壓力來源分為個人壓力、人際關係的壓力、學習方面的壓力、生涯方面的壓力及健康方面的壓力五種類別，以下分別介紹和說明。

一、 個人壓力

個人壓力是指自己給自己的壓力，例如：自我期許、自我懷疑…等，部分資優生會有完美主義的特質，資優生可能會給自己抱著很大的期望，覺得自己一定要做到最好，才不會辜負師長的期待，如果一沒做好，資優生可能覺得自己是不是無法達成，因而一些自我懷疑與個人壓力就會產生。

二、 人際關係的壓力

人際關係的壓力指的是資優生在人際方面所產生的壓力，會因為對象的不同而有所差異；主要分為師長方面、家庭方面及同儕方面的人際壓力。

有些資優生可能會因為同儕之間的人際關係與相處而感到壓力，例如有些人認為資優生在課堂中突出的行為表現，讓人很討厭，也因此形成與同儕間相處的壓力、也有些人會因為資優生的身分而遭到排

擠，形成人際相處上的壓力；家庭方面是指在親子溝通時，父母和資優生的想法有時會因為差異而產生爭執與衝突，或是父母對於資優生有過高的期望或是要求等，也會產生家庭方面帶來的壓力；而無論是老師或是長輩都對資優生的表現與能力有很大的期望，覺得資優生都可以承受很大的壓力，無論是學業方面還是人際方面的問題都可以很輕易解決，也會給資優生帶來不少壓力。

三、 學習方面的壓力

資優生常會因為學業成績、升學主義、時間的安排與管理、在原班級與資優班教室之間的課業壓力及學習低成就的焦慮中產生壓力。資優生常被大家認為功課一定都很好，不會讓家長操心，也因為這個迷思，讓「資優」常被認為就一定是「績優」，雖然大部分的資優生在課業方面表現的很優異，但還是有少部分的資優生對於課業方面的成績沒有太大的要求，可能會想花更多時間在自己喜愛的事物上；也有部分的資優生下課就會被送去安親班、補習班，讓他們沒有時間可以做自己喜歡的事。

四、 生涯方面的壓力

生涯方面的壓力主要是對未來升學或是生涯規畫方面的選擇感到壓力，可能是屈就於父母的期望做選擇或因自身能力、興趣廣泛而難以下決定中造成；資優生會因為自己本身的能力而對未來有很多不同的想法，想要學到更多的東西，所以對未來很難下決定，

資優生難免會有自己的想法，自己想要就讀的學校，但可能會因為其他人主觀地將考上好學校視為人生的唯一出路，只有考上好學校出社會才有出路，但這些想法就會對資優生在生涯抉擇上產生壓力。

五、 健康方面的壓力

健康方面的壓力主要是因為自己的身體健康以及親近的人的健康狀況受到影響而感到壓力，可能是因為一邊要讀書，另一邊又要照顧自己或親人，讓資優生覺得自己無法兩邊兼顧，無形之中產生壓力。

第二節 壓力對資優生的影響

壹、 壓力對資優生的影響

壓力都是不好的嗎？想必這是大家心中的疑惑，其實不是這樣的，適當的壓力有助於讓資優生提升自己學習能力，但是過度的壓力可能會造成反效果，讓資優生產生負面的想法或自我放棄。長期的壓力會對資優生造成不同的影響，分成生理和心理方面的影響。

生理方面的影響可能會有頭痛、失眠、作惡夢、疲倦、頸或背部痠痛、心跳、呼吸急促、手顫、身體顫抖、胃痛、腹瀉、食慾不振或飲食過度，口乾舌燥、皮膚變差。

心理方面的影響有緊張、焦慮、煩悶、易怒、脾氣差、感傷、無法集中注意力、胡思亂想…等，這些症狀都是因為壓力過大所造成的。

每個人能承受的壓力大小都不相同，有些人能承受極大的壓力，有些人則不行，無論能不能承受較大的壓力，都要適當的紓解，避免一次性地爆發。

第三節 紓解壓力的方式

壹、 紓壓方式

根據全國的統計，台灣是全球壓力第二大的國家，僅次於南韓，對此有研究指出，以下這幾種方法最能有用的紓解壓力。

(一) 運動:董事基金會提到運動能有效地幫助人們提昇正面的情緒、

同時能緩解憂鬱症狀；運動不僅能讓身體放鬆，也能適當的紓解壓力。

(二) 尋求師長的協助：可以聽取多一些別人的意見，讓自己的情緒找到紓壓的管道，也能得到不同的觀點或意見。

除了以上的方式之外，也有很多不同的方法，像是有的人喜歡獨處，自己和自己溝通，說不定就能找出答案；當然也有很多因為壓力而製造出來的紓壓小物，這些小物非常多樣化，比較常見的是「軟軟、史萊姆…等」；還有許多人會藉由欣賞大自然的美來轉移壓力；和同學說出心裡的感受，一起想辦法解決，總比將所有事情悶在心裡，不和任何人溝通好；吃喜歡吃的食物也是一種紓解壓力的方式，但要適量，暴飲暴食是比較不適當的紓壓方式，因為也有可能傷害到自己的身體；也有許多人遇到壓力時，第一個想到的就是窩在家裡打電動，打電動其實沒有什麼不好的，只是要記得要適當的讓眼睛放鬆，避免長時間沉迷網絡、與世隔絕；閱讀也是件很棒的事，可以藉由閱讀書籍了解到更多知識，從中學習；適當的睡眠能讓人的心靈達到某一個境界，使人沉浸當中；聽到自己喜歡的音樂應該是大家都喜歡做的事，無論是輕音樂、搖滾樂…等，當中都有作曲者所要傳達的意義。

紓壓方式分成了靜態和動態兩種，下表 2-2 紓壓方式分類表是我從上方的紓壓方式中分類，不會使用太大力氣的紓壓方式，我把它分為靜態；需要使用力氣，並且會隨著時間有較大的變動，我就把它分為動態。

我也有參考一些他人的研究，有些人的研究將紓解壓力的方式分成其他的種類，例如：「情緒導向與問題導向、因應內容與因應形式、自己處理或找人幫忙、立刻解決或慢點再做、逃避問題或面對問題、認知上的逃避、焦慮的擴大、積極的重新評估、適應、行為上的逃避、

積極的因應、靜態和動態…等」。在我的研究中我會選靜態和動態的詞是因為我覺得這兩個詞比較容易讓人理解，適合小學生能夠理解的程度，也不用做太多的名詞解釋。

表 2-2 紓壓方式分類表

靜態	動態
1. 尋求師長協助 2. 獨處 3. 紓壓小物 4. 和別人談談 5. 閱讀 6. 睡眠 7. 聽音樂	1. 運動 2. 吃喜歡的食物 3. 出去走走 4. 打電動

第三章 研究方法

第一節 研究流程

壹、研究架構圖

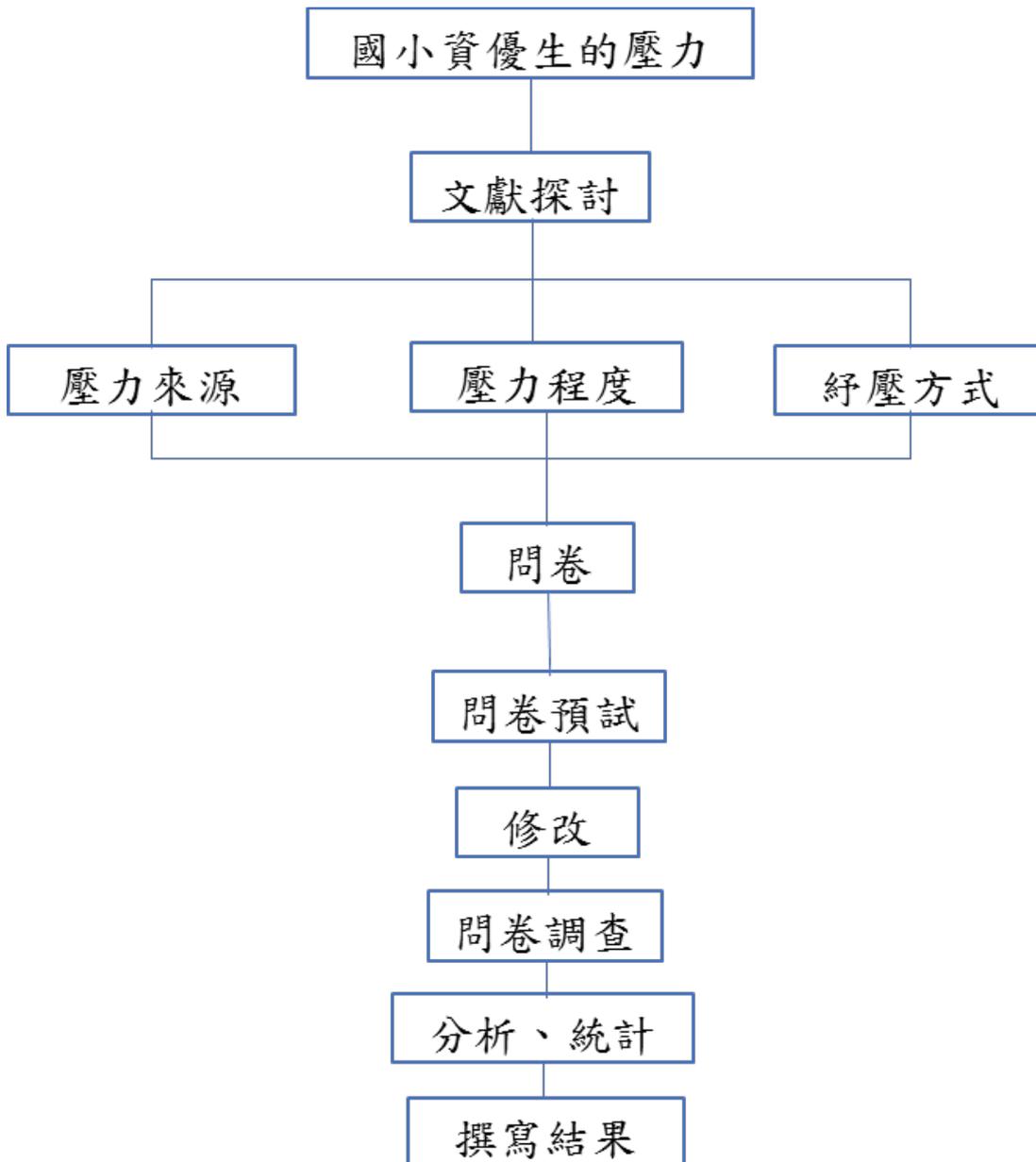


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究方法

壹、問卷設計

大部分的壓力研究都使用問卷來調查，但是每種研究所分成的選項都不相同，所以我從文獻探討中不同研究的選項中選出較多人分成的選項來撰寫自己問卷中的選項；本問卷分成了三個大題：基本資料、壓力來源與紓壓方式、壓力情境，基本資料我問了一些個人資料：性別、年級和學校；壓力來源與紓壓方式主要是在講壓力頻率、大小，壓力來源及紓壓方式…等問題；壓力情境我舉出了幾個例子放在壓力情境，並請填答者協助從壓力大到小的情境排列。

貳、預試

一、地點：資優班教室

二、時間：2021年1月6日

問卷題目編寫完成後，先請資優班六年級的三位同學作為對象進行預試，並依據預試結果與建議進行問卷題目的修改。

三、問卷修改對照如下表 3-1。

表 3-1 問卷修改對照表

修改前	修改後
<p>原本只有題目，並沒有加上有關壓力的名詞解釋。</p> <p>● 你有壓力嗎？ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>沒有</p>	<p>因為怕有人不知道壓力是什麼，所以後來加上了名詞解釋，如下圖</p> <p>”</p> <p>壓力是讓人感到恐懼和緊張的因素之一，壓力大部分是來自心理的，會藉由外界因素和內心的感受而有所差異</p>

修改前	修改後
<p>壓力頻率:題目原本有五個選項，總是、常常、偶爾、幾乎沒有、都沒有，並沒有用時間來區分選項。</p> <p>● 你常常感覺到壓力嗎? <input type="checkbox"/>總是 <input type="checkbox"/>常常 <input type="checkbox"/>偶爾 <input type="checkbox"/>幾乎沒有 <input type="checkbox"/>都沒有</p>	<p>避免大家不清楚頻率的填寫，修改選項的敘述，並且加上準確的時間。</p> <p><input type="radio"/> 總是 (幾乎每天)</p> <p><input type="radio"/> 常常 (一週4-6次)</p> <p><input type="radio"/> 偶爾 (一週2-3次)</p> <p><input type="radio"/> 幾乎沒有 (一週0-1次)</p>

參、正式施測

(一)施測對象: 實踐、中正、中和、淡水、瑞芳、鶯歌、光榮、鶯江、新店、林口、丹鳳和樹林國小三到六年級資優班學生

(二)施測日期:109.1.6 - 109.3.15

(三)施測方式:先詢問各校老師意願後，再打電話及發 mail 請資優班老師協助學生填寫線上問卷。

肆、研究步驟

1. 文獻探討:從網路上和書上蒐集相關資料
2. 製作問卷:將問卷打完後，填寫到線上問卷的題目中
3. 問卷預試:找三位六年級資優班的學生協助完成問卷預試
4. 問卷修正:問卷預試完後，依據結果修改問卷題目
5. 正式施測:傳線上問卷的網址給其他學校資優班的老師，再請老師們協助學生填寫
6. 回收&分析問卷:問卷回收後用 excel 軟體統計資料與分析

第四章 研究結果與分析

第一節 研究結果

這次的問卷調查共發出 341 份，收回 341 份，其中有效問卷為 338 份，無效問卷為 4 份；刪除的四份無效問卷為填答內容與題意不符，以及回答的壓力情形和後續填答的壓力頻率不符。

壹、問卷統計結果

一、基本資料

(一)性別

發出的 338 份問卷中，男生的人數是 194 人，女生則是 144 人；男生佔的比例是 57%，女生佔的比例是 43%，見右圖 4-1 性別結果統計圖。

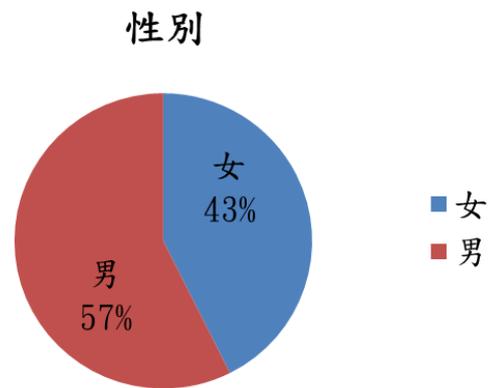


圖 4-1 性別結果統計圖

(二)學校

338 份問卷中，實踐國小是最多人填答的學校，總共有 51 人填答、中和國小 49 人、丹鳳國小 43 人、樹林國小 40 人、鶯歌國小 24 人、新店國小 22 人、林口國小 21 人，淡水國小 19 人、光榮國小 18 人、中正國小 16 人、鶯江國小和汐止國小都有 13 人、瑞芳國小為 9 人，詳見圖 4-2。

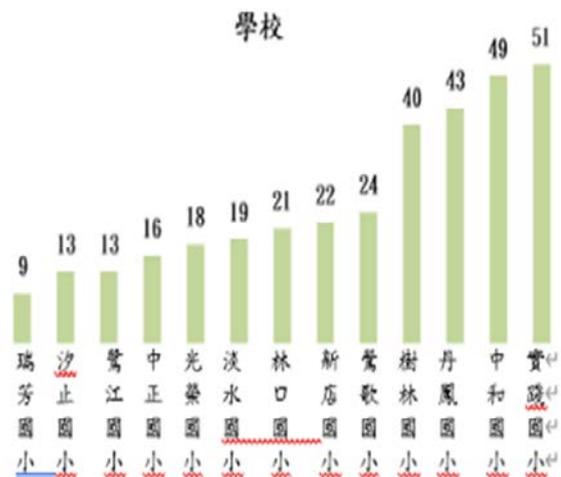


圖 4-2 填答學校統計圖

(三)年級

發出的 338 份問卷中，三年級共 62 人，三年級所佔的比例是 18%；四年級共 51 人，四年級佔的比例是 15%；五年級共 108 人，五年級佔的比例是 32%；六年級為 117 人，六年級佔全部的比例是最多的有 35%，詳見右圖 4-3 各年級人數統計。

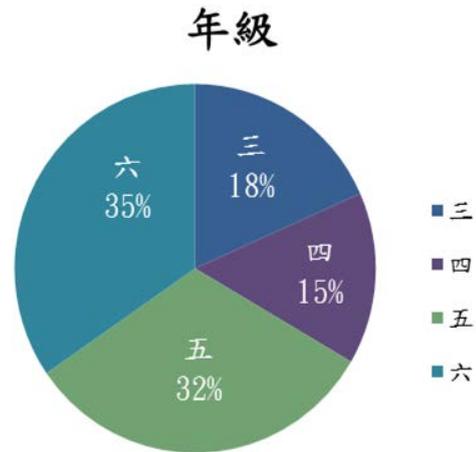


圖 4-3 各年級人數統計圖

二、 壓力情形調查

(一)知道壓力

發出的 338 份問卷中，知道壓力的人數共 311 人，所佔的比例是 92%，不知道壓力的人數共有 27 人，所佔的比例是 8%，詳見右圖 4-4 是否知道壓力的人數統計。

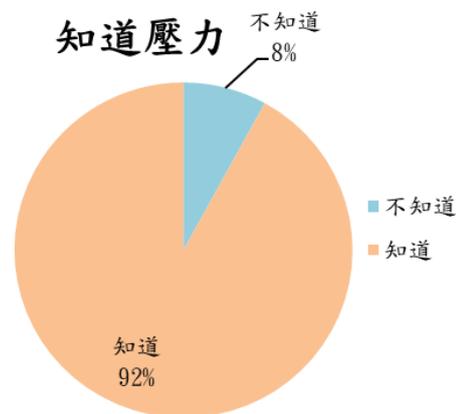


圖 4-4 知道壓力的人數結果統計圖

(二)有無壓力

發出的 338 份問卷中，有壓力的人數共 267 人，所佔的比例是 79%，沒有壓力的人數共 71 人，所佔的比例是 21%，詳見右圖 4-5 有無壓力的統計結果。

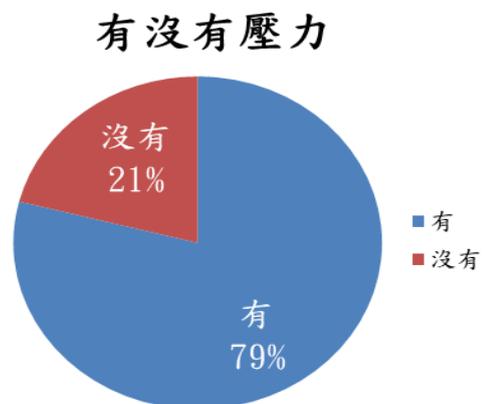


圖 4-5 有無壓力的人數結果統計圖

(三)壓力程度

發出的 338 份問卷中，認為自己壓力大的人數共 159 人，所佔的比例是 47%，認為自己壓力不大的人數共 179 人，所佔的比例是 53%，詳見右圖 4-6 壓力程度的統計結果。

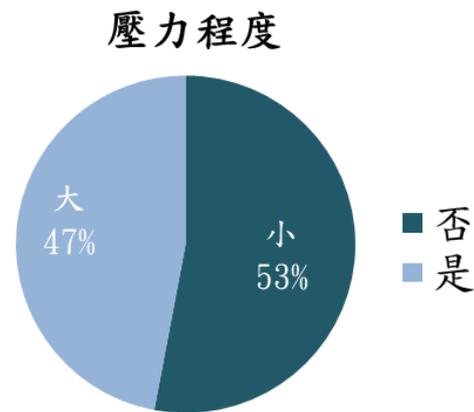


圖 4-6 為壓力程度的結果統計圖

(四)壓力頻率

發出的 338 份問卷中，總是感覺到壓力的人數共 46 人，所佔的比例是 14%；常常感覺到壓力的人數共 83 人，所佔的比例是 25%，偶爾感覺到壓力的人數共 147 人，所佔的比例是 43%，幾乎很少感到壓力的人數共 62 人，所佔的比例是 18%，詳見右圖 4-7 壓力頻率的統計結果。



圖 4-7 壓力頻率的結果統計圖

三、壓力來源及紓壓方式

(一)壓力來源-情境

發出的 338 份問卷中，選填人際方面有 28 人，所佔的比例是 8%；未來生涯方面的有 6 人，所佔的比例是 2%；同儕競爭方面的有 22 人，所佔的比例是 6%；家人拿自己和他人比較有 17 人，所佔的比例是 5%；健康因素有 12 人，所佔的比例是 4%；因為資優班所造成

的有 34 人，所佔的比例是 10%；課外學習有 101 人，所佔的比例是 30%；學業方面有 92 人，所佔的比例是 27%；親子關係影響所造成的有 7 人，所佔的比例是 2%；其他方面的有 19 人，所佔的比例是 8%，詳見下圖 4-8 壓力來源的統計結果。其他情境的詳細內容如下圖 4-9 壓力來源-情境(其他)。

壓力來源-情境

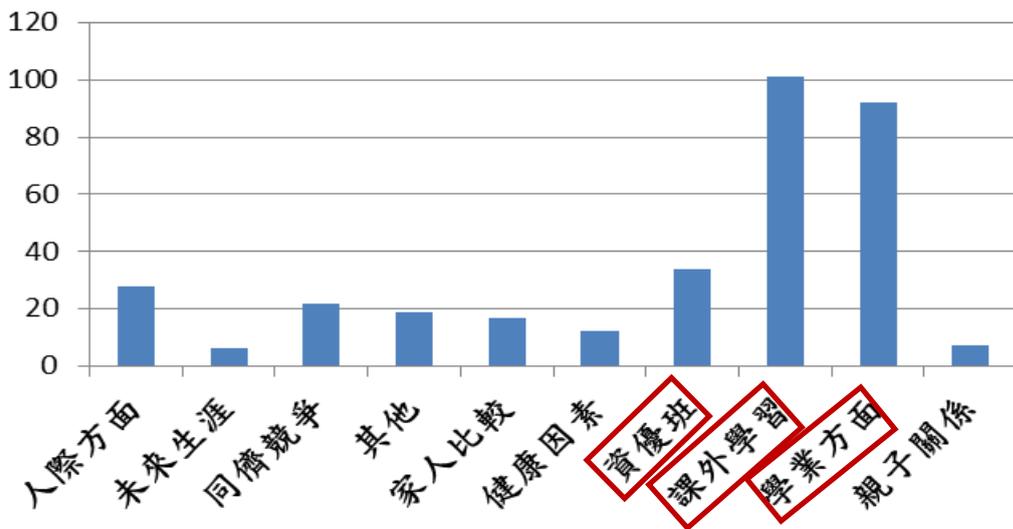


圖 4-8 壓力來源-情境的結果統計圖

(二) 壓力來源-對象

發出的 338 份問卷中，壓力來源是由父母造成的有 82 人，所佔的比例是 24%；由兄弟姐妹造成的有 9 人，所佔的比例是 3%；自己造成的有 88 人，所佔的比例是 26%；朋友造成的有 12 人，所佔的比例是 4%；原班同學造成的有 32 人，所佔的比例是 9%；由師長所造成的有 79 人，所佔的比例是 23%；由資優班同學所造成的有 4 人，所佔的比例是 1%；由親戚或長輩造成的有 6 人，所佔的比例是 2%；由其他人所造成的有 28 人，所佔的比例是 8%，詳見圖 4-10 壓力來源-對象的結果統計圖，其他對象的內容敘述詳見圖 4-11。

壓力來源-對象

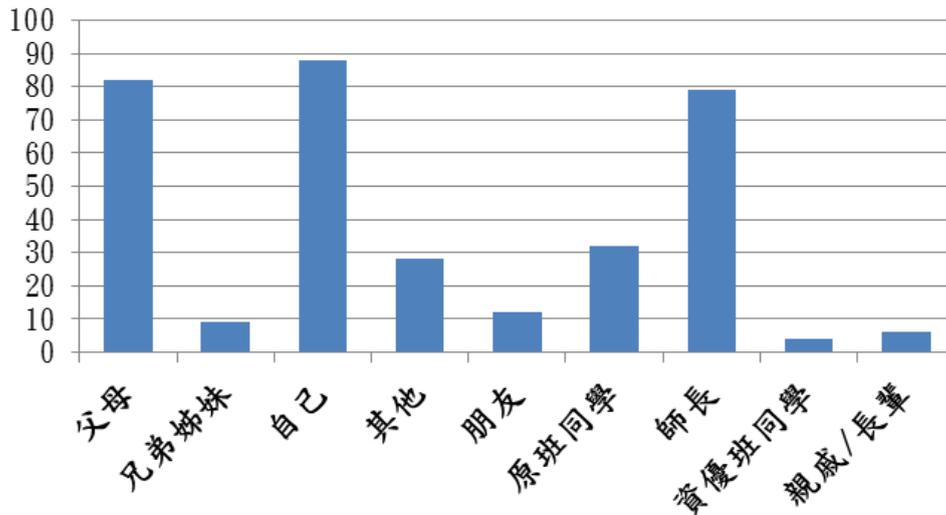


圖 4-10 壓力來源-對象的結果統計圖

其他

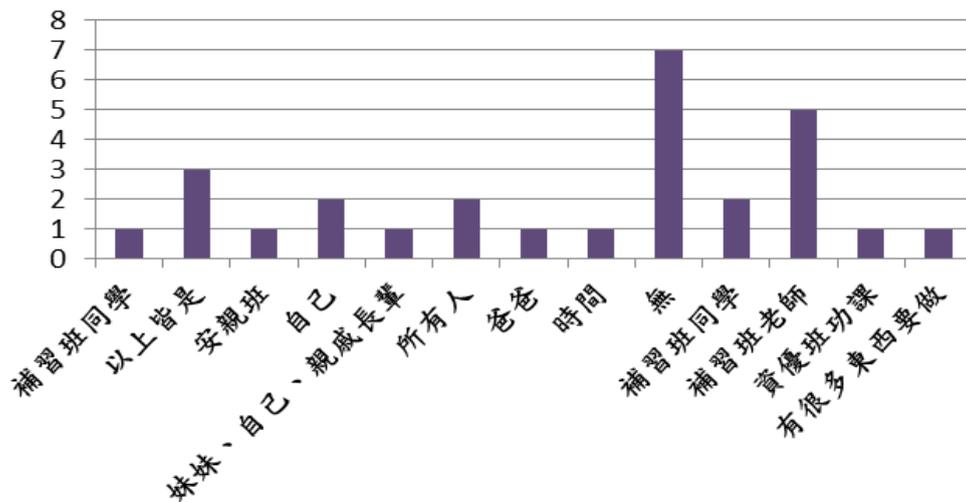


圖 4-11 壓力來源-對象(其他)

(三) 紓壓方式(複選)

發出的 338 份問卷中，會用打電動來紓壓的有 161 人，選填的比例是 47.6%；閱讀書籍的有 153 人，選填的比例是 45.2%；聽音樂的人有 143 人，選填的比例是 42.3%；會自己一個人靜靜的有 142 人，選填的比例是 42%；運動的有 115 人，選填的比例是 34%；睡覺的有 112 人，選填的比例是 33.1%；會和同學聊聊的有 100 人，選填的比例是

29.5%；會用紓壓小物紓壓的有 80 人，選填的比例是 23.6%；什麼都不會做的有 56 人，選填的比例是 16.5%；會接近大自然 53 人，選填的比例是 15.6%；選其他的有 41 人，選填的比例是 12.1%；選擇暴飲暴食的有 20 人，選填的比例是 8.5%；尋求師長援助的有 18 人，選填的比例是 5.3%，詳見圖 4-12 紓壓方式(複選)結果統計。

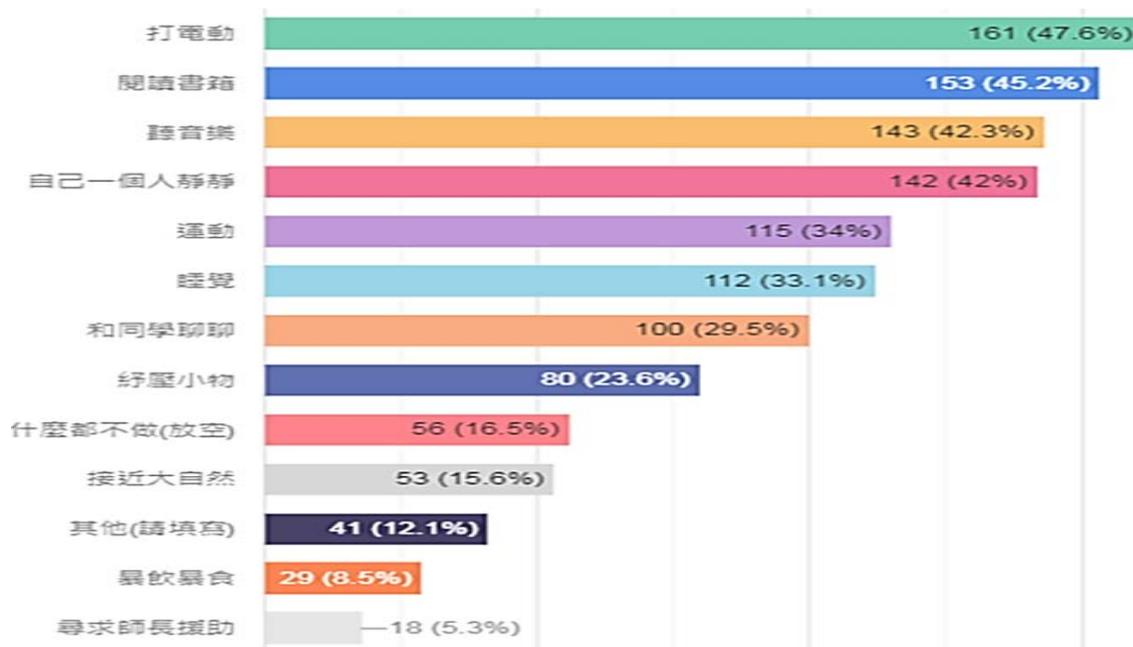
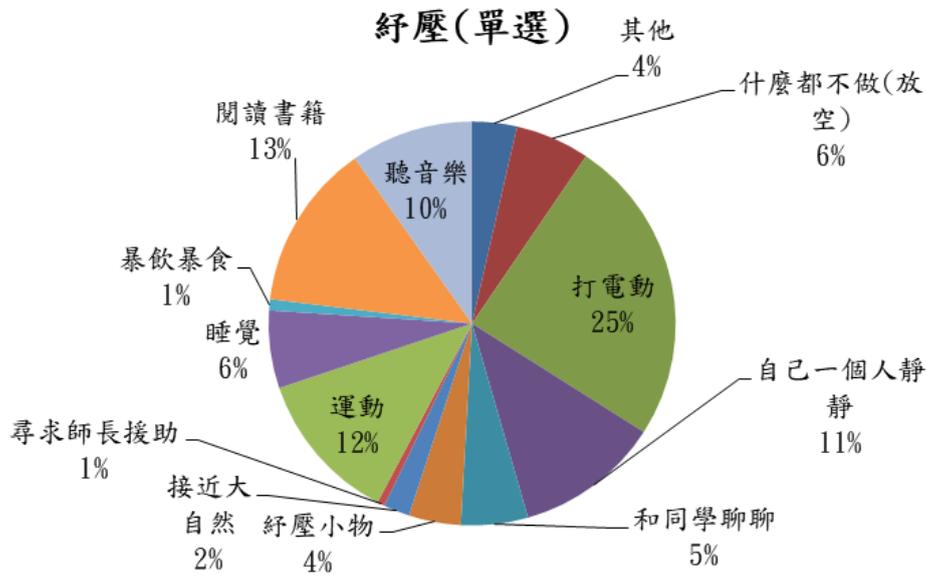


圖 4-12 紓壓方式(複選)結果統計圖

(四) 紓壓方式(單選)

發出的 338 份問卷中，會用打電動來紓壓的有 83 人，所佔的比例是 25%；什麼都不會做的有 20 人，所佔的比例是 6%；會自己一個人靜靜的有 39 人，所佔的比例是 11%；會和同學聊聊的有 18 人，所佔的比例是 5%；會用紓壓小物紓壓的有 14 人，所佔的比例是 4%；會接近大自然的有 7 人，所佔的比例是 2%；會尋求師長援助的有 2 人，所佔的比例是 1%；會暴飲暴食的有 3 人，所佔的比例是 1%；會睡覺的有 21 人，所佔的比例是 6%；會運動的有 41 人，所佔的比例是 12%；會聽音樂的有 33 人，所佔的比例是 10%；會閱讀書籍的有 45 人，所佔的比例是 13%；會使用其他紓壓方式的有 12 人，所佔的比例是 4%；詳

圖 4-13 紓壓方式(單選)結果統計。



4-13 紓壓方式(單選) 結果統計圖

第二節 問卷調查結果分析

從問卷結果統計中，我依據壓力程度、壓力頻率統整出不同性別、年級對壓力的看法、壓力來源及紓壓方式。

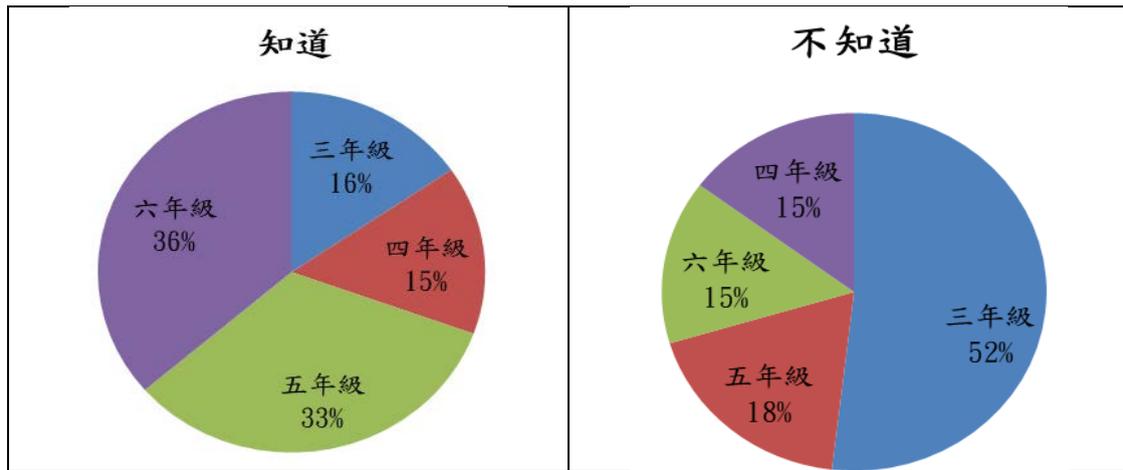
壹、 壓力情形

(一)你知道什麼是壓力嗎?

從圖 4-4 的統計結果中，發現大部分的人都知道什麼是壓力，所佔的比例有 92%；我進行不同年級與壓力了解的分析比較見下表 4-1 了解壓力的人數與年級比較表。

表 4-1 了解壓力的年級比較表

	不知道	知道
三年級	14	48
四年級	4	47
五年級	5	103
六年級	4	113
總計	27	311



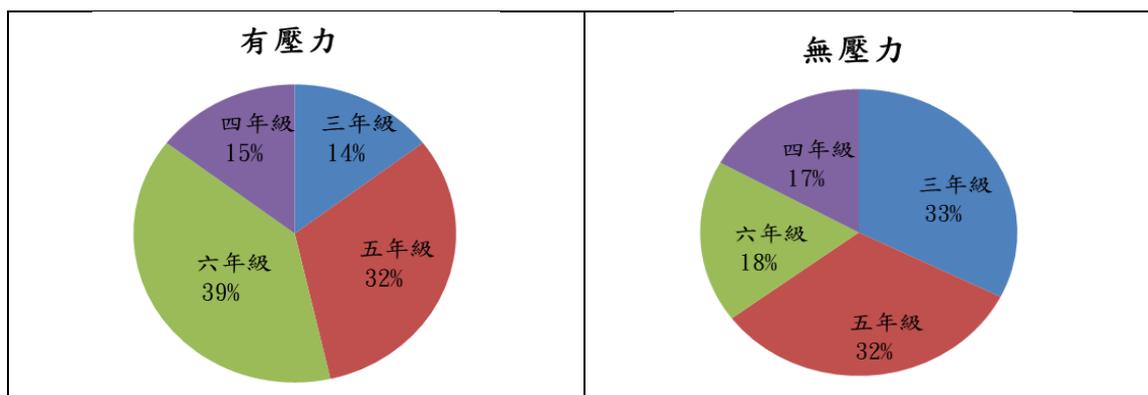
從表 4-1，我們可以知道三年級知道壓力的人數共 48 人，不知道壓力的人數共 14 人，佔不知道中的全部比例是最高的；五年級知道壓力的人數共 103 人，不知道的人數共 5 人，六年級知道壓力的人數共 113 人，佔知道中的全部比例是最高的，不知道的人數有 4 人，佔不知道中的全部比例是最低的。從圖 4-4 知道壓力的 92% 的學生與表 4-1 的分析中，發現高年級知道壓力的有 216 人，顯示在不同年段的學生中高年級知道壓力的比例較高，而在中年級知道壓力的比例較低。

(二) 你有壓力嗎？

從圖 4-5 的統計結果中，發現 79% 的學生有壓力，我進行不同年級與有無壓力的分析比較，見下表 4-2 有無壓力的人數與年級比較表。

表 4-2 有無壓力的年級比較表

	無壓力	有壓力
三年級	23	39
四年級	12	39
五年級	23	85
六年級	13	104
總計	71	267

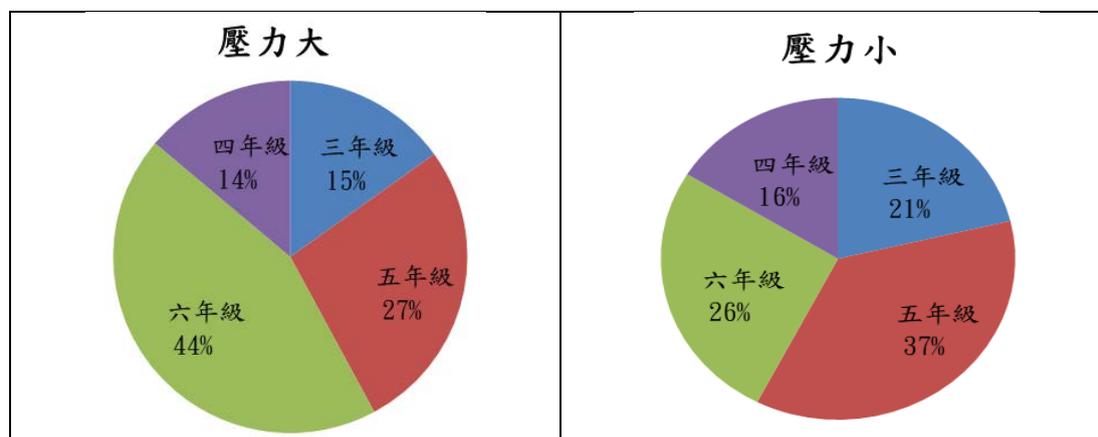


從圖 4-5 與上表 4-2 中，我們可以知道高年級的學生有壓力的比例較高；也和上一題是否知道壓力的結果吻合，顯示高年級學生知道壓力且感覺到有壓力的比例比中年級來的高。

(三) 壓力程度

從圖 4-6 的統計結果中認為自己壓力大的人數有 47%；認為自己壓力不大的人數有 53%；我進行不同年級與壓力程度的分析比較，見下表 4-3 有無壓力的人數與年級比較表。

表 4-3 壓力程度的年級比較表

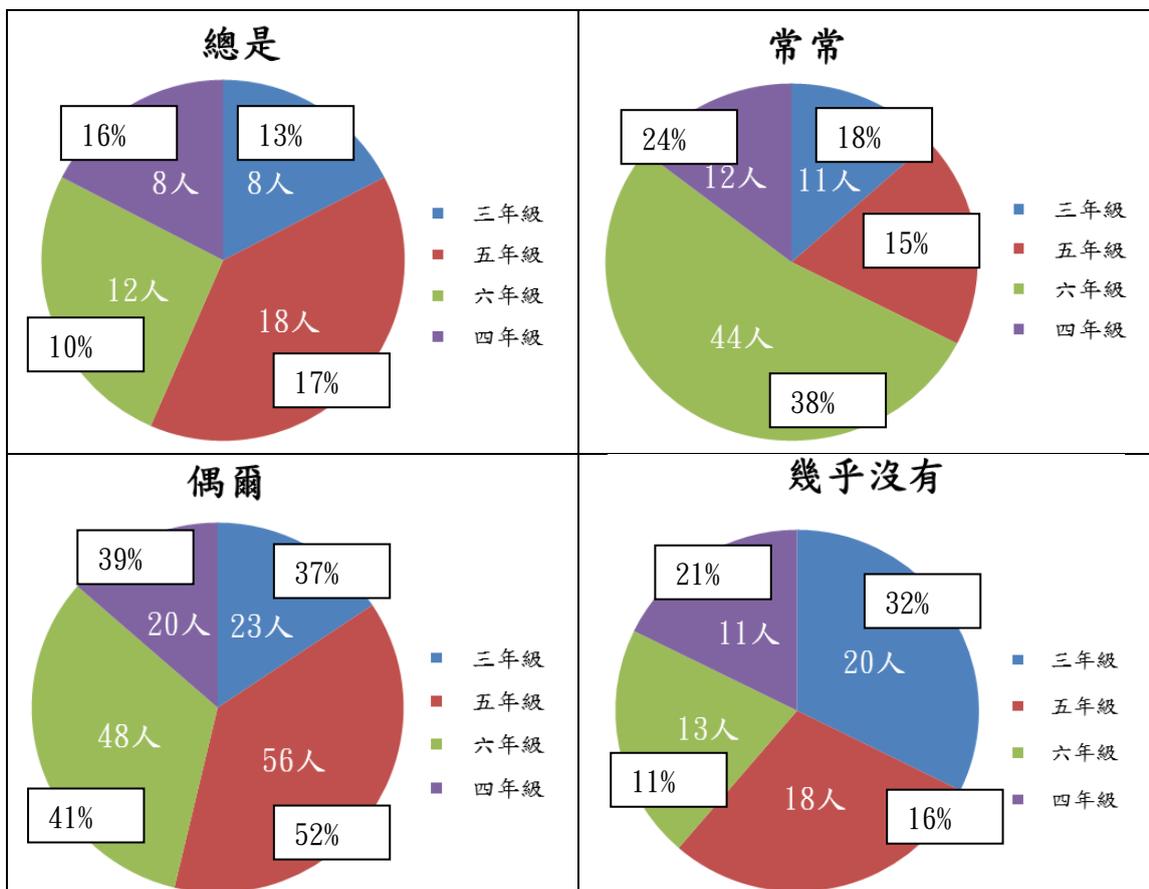


從圖 4-5 與上表 4-3 中，我們可以知道高年級的學生覺得自己有壓力且壓力程度大的比例較高，從以上這兩題的結果中，可以發現高年級在有無壓力和壓力程度這兩題中，所佔的比例較高；中年級學生壓力的程度相對較小，在有無壓力和壓力頻率的結果統計中，比例佔最多的部分都是在壓力小以及幾乎沒有感覺到壓力那個部分。

(四)壓力頻率

從圖 4-7 的統計結果中，總是感覺到壓力的人數共 46 人，所佔的比例是 14%；常常感覺到壓力的人數共 83 人，所佔的比例是 25%；偶爾感覺到壓力的人數共 147 人，所佔的比例是 43%，幾乎很少感到壓力的人數共 62 人，所佔的比例是 18%，我進行不同年級與壓力程度的分析比較，見下表 4-4 壓力頻率的年級比較表。

表 4-4 壓力頻率的年級比較表

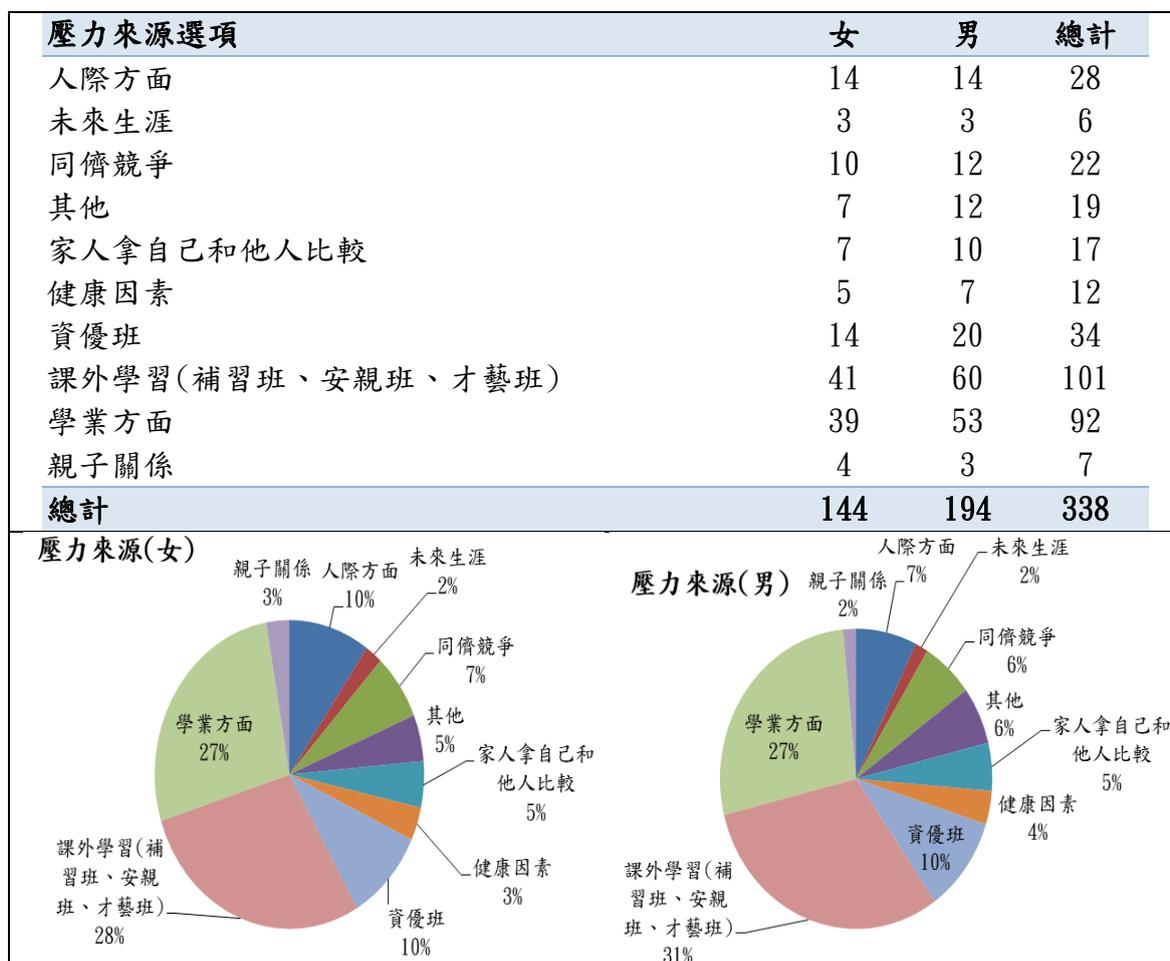


從圖 4-7 與表 4-4 中，我們可以發現在全部 338 位學生中，超過半數的學生在壓力頻率上是較低的(偶爾感覺到壓力或是幾乎沒有壓力)，總共佔的比例為 61%；而在壓力頻率上感受比較有壓力的大多為高年級學生。

(五)壓力來源-性別

我將圖 4-8 與圖 4-9 中的結果，依據男、女生所填寫的選項分別統計出了前三項，並整理出了下表 4-5，男生最多人選的選項是課外學習，第二多的是學業方面的問題，第三多的是資優班；女生最多人選的選項是課外學習，第二多的是學業方面，第三多的有兩個，分別是資優班和人際方面。

表 4-5 壓力來源的性別比較圖



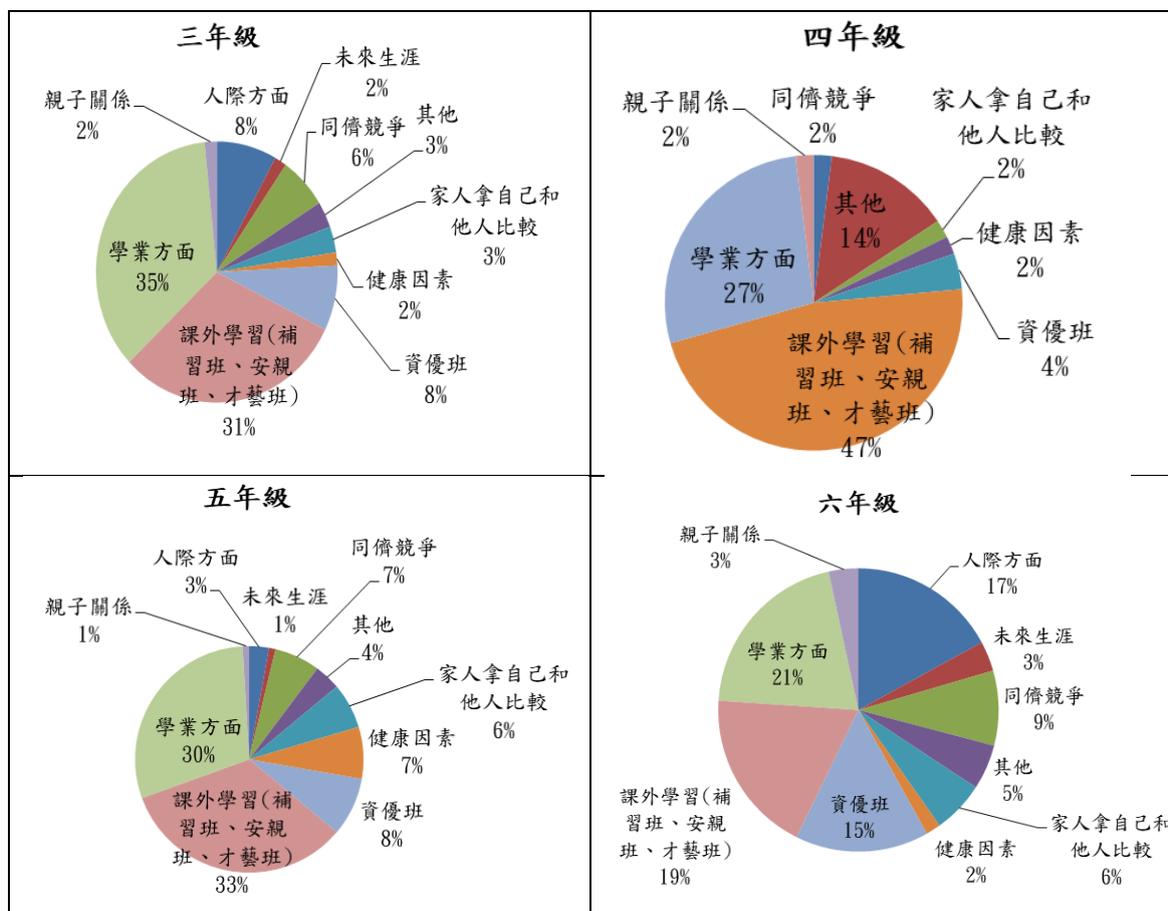
從表 4-5 中，我們也可以知道男、女生的壓力來源前三項都是相同的，都有課外學習，學業方面和人際關係這三個選項。

(六)壓力來源-年級

除了性別之外，我也分析了不同年級的壓力來源，想了解結果會不會因為年級的不同而有所差異。我將三到六年級資優生所填寫的壓

力來源整理出來了前三項，並整理出下表 4-6。

表 4-6 壓力來源的年級比較圖



從表 4-6 中，我們可以知道三到六年級的壓力前三項也都是相同的，選項分別是父母、自己 and 師長；但不同年級的排序各有差異。

三年級的壓力來源最高的是父母造成的；其次是自己造成的；第三多的是師長造成的；四年級的壓力來源最高的是師長造成的；其次是自己造成的、第三名是父母造成的；五年級的壓力來源最高的是自己造成的、其次是師長造成的、第三名是自己造成的；六年級的壓力是父母造成的有 31 人，佔六年級的全部比例中是最多的，其次壓力是自己造成的人數共 27 人，第三名是師長造成的。

(七)壓力情境

從下圖 4-14 壓力情境排序統計圖中，我是利用情境排序，讓填答者用壓力最大到最小的情境排序，這樣我可以知道情境中大家一致認為壓力最大的情境，是否與壓力最大的壓力來源相符。

從結果中我們可以知道資優生大部分都選與學業有關的情境選項，分別是成績達不到師長、家人的期待與在眾多人面前報告及把該完成的事拖到最後一刻這三項；而這結果也與壓力來源那一題最多人所填答的選項相符合。

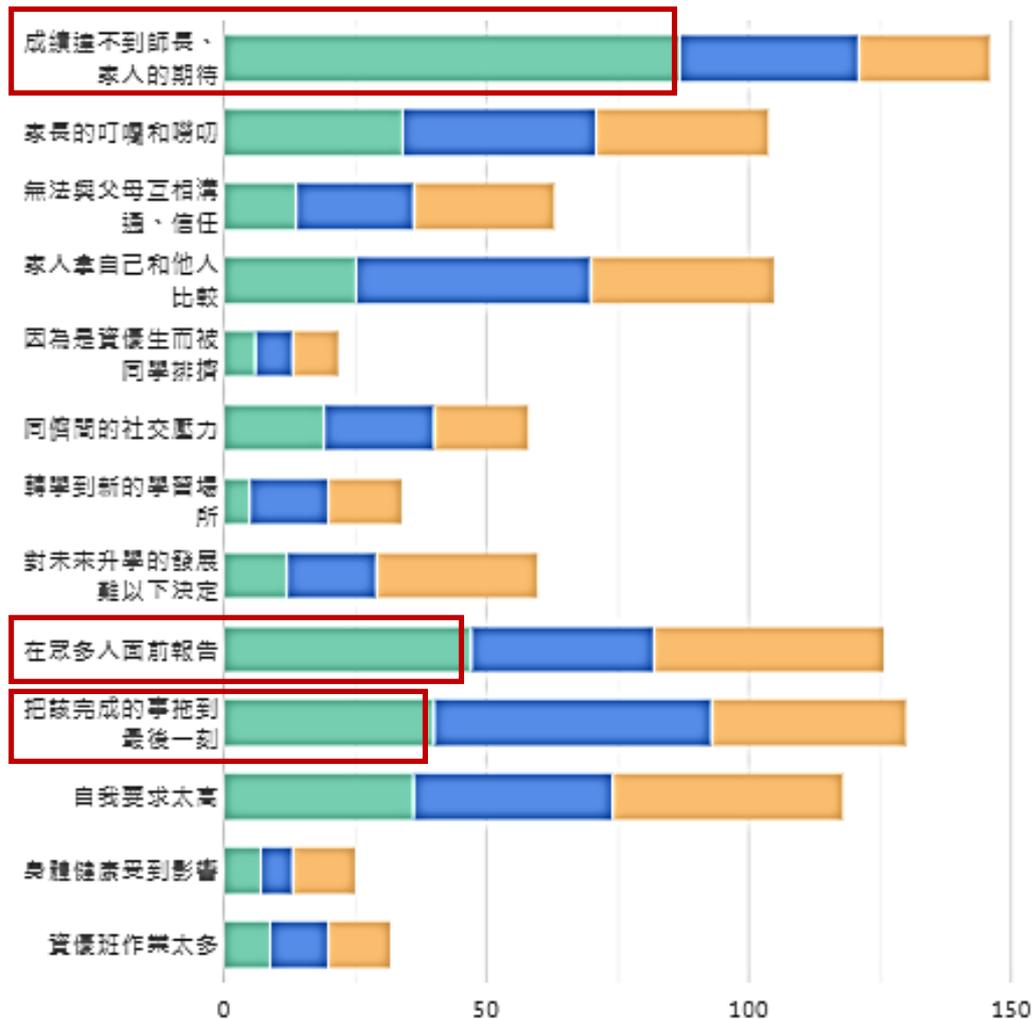


圖 4-14 壓力情境排序統計圖

(八) 紓壓方式-複選

從下圖 4-15 我們可以統計出最多人選擇會從事的紓壓方式，第一多人的是打電動，有 161 人；第二多人的是閱讀書籍，有 154 人；第三多的是聽音樂，有 144 人。

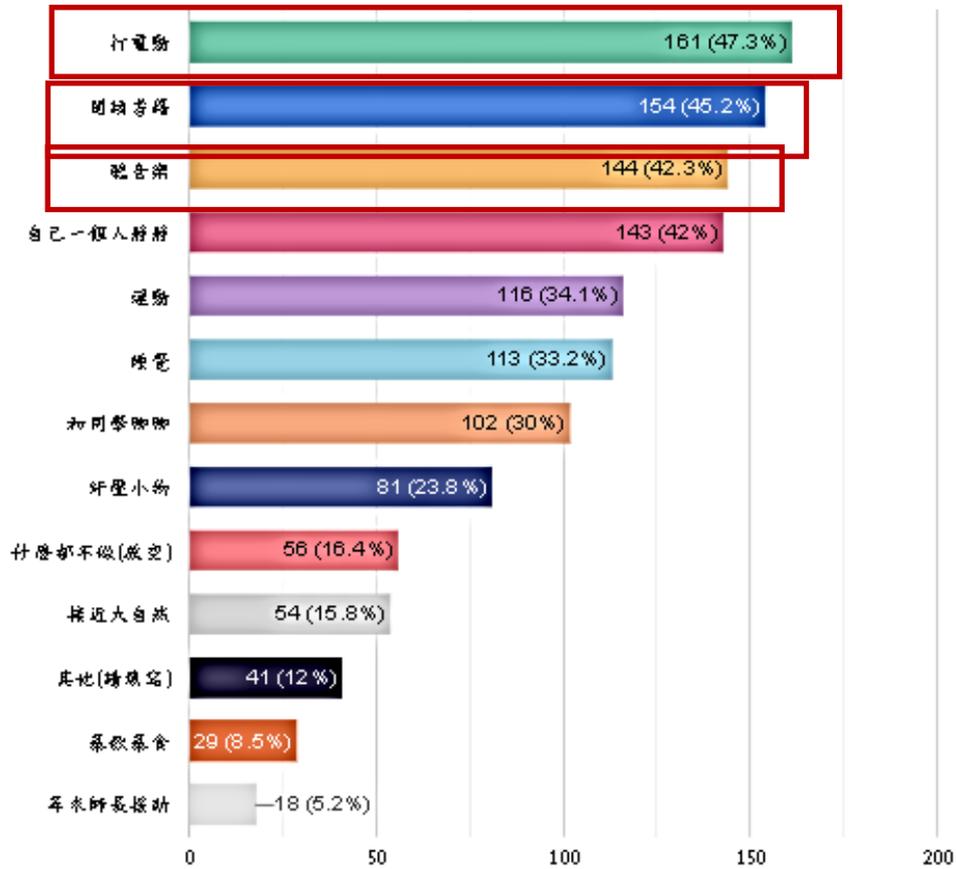
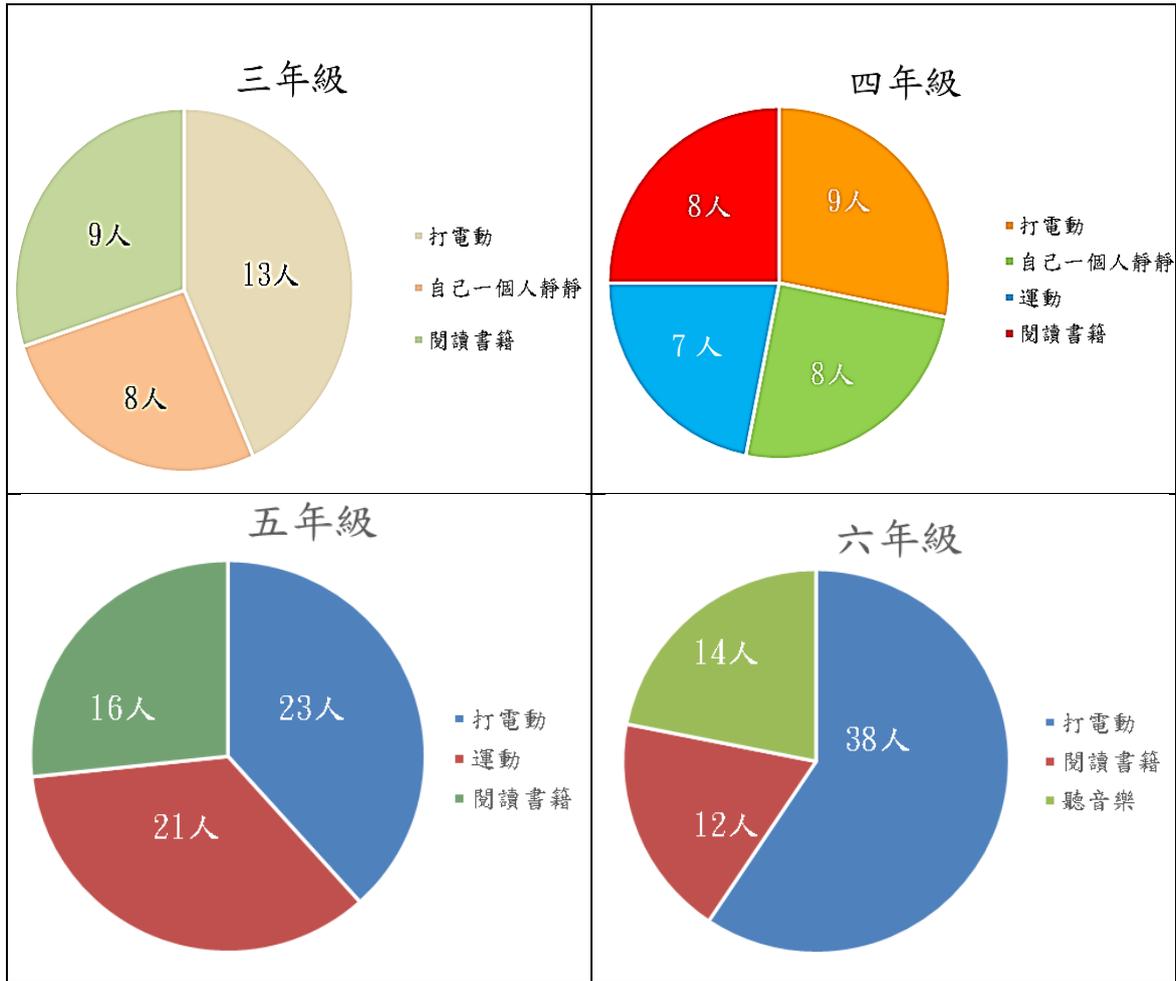


圖 4-15 紓壓方式複選統計圖

(九) 紓壓方式-年級分析

我將紓壓方式的選項與不同年級進行分析，想比較看看不同年級會不會有不同的紓壓方式，見下表 4-7 不同年級紓壓方式比較表。

表 4-7 不同年級紓壓方式比較表



在三年級最多人的紓壓方式是打電動，有 13 人，第二多的是閱讀書籍，有 9 人，第三多的是自己一個人靜靜，有 8 人，在四年級最多的是打電動，有 9 人，第二多的有兩個選項，一個是閱讀書籍，另一個是自己一個人靜靜，都各有 8 人，第三多的是運動，有 7 人，在五年級最多人選的是打電動有 23 人，第二多的是運動，有 21 人，第三多的是閱讀書籍，有 16 人，在六年級最多人選的是打電動，有 38 人，第二多的是聽音樂，有 14 人，第三多的是閱讀書籍，有 12 人。

從表 4-7 中，我們可以知道三到六年級的紓壓方式都比較偏向靜態，且無論是哪個年級的紓壓方式中，最高的選項都差不多。

第五章 結論與建議

第一節 結論

透過第四章的研究結果，我從壓力情形調查、壓力來源與紓壓方式三個部份來說明我的研究結論與發現。

一、 壓力情形調查

從問卷調查的結果中，我們可以知道中年級的資優生普遍都不太知道什麼是壓力，可能是因為以現在這個年齡，還不會遇到令人壓力太大的情形，但還是有少部分的中年級資優生認為自己的壓力比較大的。

而在高年級的部分正好與中年級相反，大部分的人都知道什麼是壓力，而壓力的頻率大部分都集中在偶爾和常常，可得知大部分的高年級的資優生，壓力是比中年級還要大的。

二、 壓力來源

我發現，無論是哪個年級，在壓力來源填答中的前三項都是學業、課外學習和人際方面這三個選項，可能是在國小這個階段，小學生的壓力來源都是差不多相同的，所以在分析當中，就能發現比較明顯的相同之處。

三、 紓壓方式

如果各個年級有和上面年級的壓力來源相符的話，可以參考以下我所整理出的紓壓方式，三年級建議的紓壓方式是打電動、自己一人靜靜和閱讀；四年級建議的紓壓方式是打電動，自己一人靜靜、運動和閱讀；五年級建議的紓壓方式是打電動、運動以及閱讀書籍；六年級建議的紓壓方式是打電動、閱讀和聽音樂。

在紓壓方式的填答中，可以發現資優生的紓壓方式都有打電動這個選項，所以我覺得可能是因為這個選項跟年級沒有直接的關連。

第二節 建議

經過這次的研究後，我發現了一個問題，就是在編寫問卷題目前，沒有先想好大家可能的回答，像是在「有無壓力」這一題，有蠻多人回答沒有壓力這個選項，但在後面的題目中，卻沒有擬到無壓力的回答，所以使一些沒有壓力的人找不到無壓力這個選項，因而產生出許多無效問卷，還有在「你覺得你的壓力大嗎」這一題，選項只有「是」跟「否」這兩個選項，沒有清楚的標明「是」是覺得自己的壓力大，「否」是覺得自己的壓力不大或是無壓力，也沒有清楚的標明怎樣的程度是壓力大，而怎樣的程度是壓力小。

然後，在問卷回收時，我發現有些人的回答中所選的答案是其他，但是他們並沒填寫文字或是沒有填答清楚，就按出了送出這個動作，導致最後在分析的時候，沒辦法明確地分析出他們所填寫的其他是什麼，所以我建議可以多看看是否有別的問卷軟體能確定填答者是否有填寫其他這個選項，或是可以請老師協助看學生看看是否有填寫完整，這樣就能減少無效問卷的數量。

第六章 研究心得

經過這一年，我學到了許多東西，從一開始想主題，看了許多科展的研究，到最後才找到真正想做的研究主題，從原本一開始是要做小學生的壓力，卻因為太普遍了，在網路隨便查都能查的到相關的研究，聽完老師的建議後，才將主題改為國小資優生的壓力，修改過後，資料更難找了，要輸入很多不同的關鍵詞，才能找到一、二篇研究。

擬定問卷題目時，也遇到了許多問題，從一開始根本不知道問卷所要呈現的東西是什麼，經過老師和我討論後，擬出了一份初步的問卷問題，再使用線上問卷的軟體，將問題打上去，一開始完全沒有碰過這個軟體，透過網路上的教學一一摸索，才產出了現在所看到的問卷，分析時，也遇到了許多問題，再進行問卷分析前，我完全不會用Excel，後來老師一步一步的教我如何進行問卷分析，花了好久才終於分析完。

這一年我學到了一些平時不會碰的一些軟體，也透過這個研究更加了解了壓力來源和紓壓方式的關聯，也謝謝老師的指導，讓我從中學到了很多東西，雖然五年級的專題研究時，已經體驗過了如何製作問卷，但在獨立研究做完時，我發現五年級所做的問卷，只是真正問卷的一小部分而已。

最後我要感謝我的指導老師-吳妮真老師，她從選主題那一刻起，就不停的協助我解決各種問題，也要謝謝林逸儂老師，他幫我聯絡各個有意願協助學生填寫這份問卷的資優班老師，也要謝謝六年級協助我進行預試的同學們，還有其他幫忙我填寫問卷的同學以及老師們。謝謝老師和我的媽媽一直不停的催促我做獨立研究，讓我能即時完成，趕到最後一刻，終於成功上傳這份研究報告。

參考資料

壹、書籍資料：

1. 傑若·哈格維斯(2001)。有效壓力管理。智庫出版。
2. 游乾桂(2002)。別鬧了，壓力。寶佳利文化出版。
3. 藍采風(2003)。全方位壓力管理。幼獅文化出版。
4. 王淑俐(2010)。壓力圓舞曲。心理出版。

貳、網路資料：

1. 親子天下:關於資優生，你不知道的 6 件事
<https://www.parenting.com.tw/article/5057259>
2. Heho 健康:壓力大對人體造成的影響
<https://heho.com.tw/archives/1943>
3. IHEALTH:壓力可能引發 6 種疾病？教你釋放壓力 6 大招
<https://www.ihealth.com.tw/article/%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%88%87%E7%96%BE%E7%97%85/>
4. 林旭華（家醫科醫師）：壓力讓你變老！10 個紓壓方法 助你年輕 10 歲
<https://www.epochtimes.com/b5/20/5/12/n12100564.htm>
5. 壓力過大的 10 種表現，你中了幾個？四個小方法讓你喘口氣
<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/3004292>
6. 專家認可！這 10 個方法讓你 1 分鐘紓壓
<https://health.udn.com/health/story/5964/2405646>

參、研究資料：

1. 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。特殊教育學報。

2. 王慧鶯、陳振明(2011)。淺談資優生的壓力與幸福感。臺北市立師範學院特殊教育中心。
3. 翁雅綺、侯雅齡(2013)。國小一般智能資賦優異學生之生活壓力、壓力因應策略與樂觀解釋型態之研究。國立屏東教育大學特殊教育學系。
4. 柯麗卿、蔡明富(2014)。國小資優學生的生活壓力與因應策略之質性研究。國立東華大學特殊教育中心。