

尊孔独中学生生活压力、家庭环境气氛与自信心之调查报告

1.0 前言

1.1 生活压力

压力源是造成压力的来源，压力源的存在不一定会引起压力反应，但当个人体会到它的存在并认为它具有威胁性时，才会引起压力反应。青少年常见的压力源有：父母管教态度的压力、手足竞争的压力、人际关系的压力、同侪竞争的压力、课业与生涯方向的压力及身心发展过程本身的压力。

Selye (1956) 认为“压力”是身体在遭遇各种环境情况下所产生的生理适应过程，为“一般适应症候群” (General Adaption Syndrom, GAS)。Copeland (1995) 将青少年的压力来源排列成以下顺序：1) 学校压力；2) 同侪压力；3) 家庭压力；4) 朋友相处问题；5) 社会压力等。。。。。

屈宁英 (2004) 编制的生活压力量表内容包括：

一、课业学习：譬如学习缓慢、欠缺学习策略、学习过程面临的困难、考试与不佳的学习表现等。

二、课外活动：课外活动对青少年有益，但未必对青少年的每个方面都有益，结构化或过度的课外活动，也可能对青少年造成一系列的消极影响。

三、同侪人际：同侪是青少年成长过程中很重要的社会资源，不过如果关系不佳，发生竞争、争执、关系疏离、社交困难等，则会造成青少年压力与矛盾。

四、家庭人际：譬如父母吵架次数增加、亲子吵架次数增加、被父母处罚、与手足吵架等，也会形成青少年长期的压力。

五、自我概念：即个人心目中对自己的印象，包括对自身存在的觉知，以及对个人身体、能力、性格及态度、思想等方面的评价。

六、外在环境：环境压力的产生可源自：过度喧闹声、光亮度、温热度、责任过巨或太小、需完成的工作太多或过少，或监督过量或甚少。

因此，探究尊孔独中学生生活压力的状况，为本报告的动机之一。

1.2 家庭环境气氛

从社会学的观点来看，林生传 (1993) 认为，家庭是人类创立的社会制度中最基本的一种制度，也是吾人生活中最直接接触的一个初级团体 (Primary Group)。在学校教育制度未建立以前，家庭社会化几乎可以说与教育属同一概念；学校教育制度建立以后，家庭教育乃是教育主要的一环。学生在未入学以前的一段时间中，完全在家庭接受其所给予的社会化或教育，个人受家庭的影响之大不言而喻。

陈奎熹 (1991) 也提出家庭是人类生活中最基本和最重要的一种组织，负有生物的、心理的、经济的、政治的、教育的、娱乐的及宗教的功能等；而家庭对

个体的影响很大，不论是人格发展方面、语言发展方面、价值观念方面或是个人学校经验方面，都有很深远的影响。

从心理学观点来看，许多心理学家强调早期经验的重要性，认为个体自一出生所接触到的家庭，必定会对其日后发展有很大的影响。精神分析学派的 Sigmund Freud 及 Erik Erikson 所提出的人格发展理论，都肯定了家庭在这方面所扮演的角色。

家庭是个人生长发展阶段中提供关爱、照顾以及急切需要的心理需求的最重要单位；也是人出生后最早的生活环境，是幼儿最早接触的生活天地，也是个人成长最主要的场所。事实上，学生在学校内的各种表现以及之后的各项成就都脱离不了家庭的影响。举凡家庭的社经水准、家人关系、父母教养子女的态度与方式、以及其他种种因素所形成的家庭生活气氛等，均与学生的生活适应息息相关，学生在稳定和谐的家庭中成长，父母提供爱及温暖的环境，儿童具有安全感、自信心、潜能得以充分发挥，人格也能健全发展（简茂发、蔡玉瑟、张镇城，1992）。

家庭气氛即每个家庭受外在环境与家庭成员本身之间的互动，而发展成每个家庭独特之关系与价值（刘丽香，2012）。家庭气氛虽是一种抽象的概念，但却可以真实感受到它的存在，而且影响着子女的人格成长。因此，探究家庭环境气氛是本报告的动机之二。

1.3 自信心

信念是学习的推动力，如果学生有自信自己有能力学习，遇到课业上的困难愿意去面对和解决，甚至因为挫折的刺激而激发自己需要更加努力的决心。此种对自己具有正确的看法，以及积极的态度面对未来，即是自我效能。自我效能指的是个体确信自己在特殊情境中知觉能够达到某特定结果的行为能力判断（Bandura, 1977b），自我效能亦是指个人执行并达到其设定的工作目标之信念，此种信念决定个人如何思考、感受及行动（Bandura, 1994）。因此，自信心量表作为测试尊孔独中学生的信念，对自己的学习具有多少的信心，为本报告的动机之三。

2.0 研究目的

2.1 了解尊孔独中学生

2.1.1 生活压力的状况

2.1.2 家庭环境气氛的状况

2.1.3 自信心的状况

2.2 了解不同背景学生在生活压力、家庭环境气氛与自信心之差异情况。

3.0 研究工具

本报告采用问卷调查的方式进行数据收集，所使用的工具为自填式量表，题为“中学生生活经验问卷”。本问卷共分为四大部分：

第一部分为个人基本资料，用来收集学生年级：共分成基础班、初中一、二、三年级及高中一及二年级六个选项。因基础班的人数较少，在进行统计处理时，将纳入初中一年级的选项里；性别：分成男生与女生两个部分；家庭结构：分成生亲家庭（与亲生父母同住）、单亲家庭（只与亲生父母一方同住）、继亲家庭（与亲生父亲及继母或亲生母亲及继父同住）及寄亲家庭（不与父母同住）；以及手足人数与排行。

第二部分为生活力量表，以“我的日常生活”名之，用来测量学生在课业学习（5题）、课外活动（3题）、同侪人际（4题）、家庭人际（5题）、自我概念（4题）、外在环境（4题）所感受的压力共25题。得分愈高代表所感受的压力愈大。

第三部分为自信心量表，名为“我的信念”，用以收集学生对学习的自信心，共5题。得分愈高代表学生对学习的自信愈好。

第四部分为家庭环境气氛量表，名为“我的家庭生活”，用来测量学生在手足情谊（3题）、家长关怀（6题）、家人互动（4题）、学业关注（3题）、学习与设施（3题）、家庭情感（4题）的感受，共23题。得分愈高代表学生的家庭环境气氛愈好，在家庭所得到的支持愈高。

本问卷项目乃取自国际公认的量表或已确定信度的问卷题目，再依据本校学生的实际状况修订而成。问卷设计采用李克特五等分量表（Likert Scale），每个项目（除基本资料外）皆有五个选项，各选项所代表的符合度与分数如表3.1。

表 3.1 李克特五等分量表

分数	符合度
1	非常不符合
2	不符合
3	不确定
4	符合
5	非常符合

关于本报告的负向项目，当计算该面向的平均数及进行变异数分析时，则将负向项目的原始分数逆转如表3.2。

表 3.2 负向项目分数逆转表

原始分数	逆转分数
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

4.0 研究对象

本报告对象为尊孔独中基础班、初中一至高中二学生。正式施测时，共 12 个班级以电脑网上方式作答，而 31 个班级则由本人及科任老师提供纸本施测，一共发出 1780 份问卷，回收 1780 份，扣除无效问卷 43 份，无效问卷的判断标准为具有明显反应心者，即在 53 项题目中连续 20 题以上皆回答相同的选项者；共取得有效问卷 1737 份，可用率为 97.6 %。有效问卷填写状况良好，“没填写”的项目最高只占 3.1%，只占很低的百分率，足以说明问卷的有效性。经统计后所得的学生基本资料数据呈现如下（表 4.1）：

表 4.1 尊孔独中学生受试者基本资料

背景变项	类别	人数	百分比	有效百分比
年级	基础班	50	2.9	2.9
	初中一	386	22.2	22.2
	初中二	372	21.4	21.4
	初中三	385	22.2	22.2
	高中一	319	18.4	18.4
	高中二	225	13.0	13.0
	总和	1737	100.0	100.0
性别	男生	993	57.2	59.0
	女生	691	39.8	41.0
	总和	1684	96.9	100.0
	没填写	53	3.1	
	总和	1737	100.0	
家庭结构	生亲家庭	1476	85.0	85.3
	单亲家庭	173	10.0	10.0
	继亲家庭	52	3.0	3.0
	寄亲家庭	29	1.7	1.7
	总和	1730	99.6	100.0
	没填写	7	.4	
	总和	1737	100.0	
手足人数	1人	163	9.4	9.4
	2人	568	32.7	32.9
	3人	627	36.1	36.3
	4人	287	16.5	16.6
	5人	70	4.0	4.0
	6人	10	.6	.6
	7人	4	.2	.2
	总和	1729	99.5	100.0
	没填写	8	.5	
	总和	1737	100.0	

综合 以上受	第一	669	38.5	38.7
	第二	595	34.3	34.4
	第三	315	18.1	18.2
	第四	121	7.0	7.0
	第五	25	1.4	1.4
	第六	3	.2	.2
	第七	1	.1	.1
	总和	1729	99.5	100.0
	没填写	8	.5	
	总和	1737	100.0	

试者的基本资料，可归纳如下：在性别方面，男生人数占了 59%，而女生人数是 41%；家庭结构中虽然生亲家庭为最多，占了 85.3%，但单亲家庭及继亲家庭则个别占了 10% 及 3%；拥有 2 个及 3 个孩子的家庭最为普遍，共占了 69.2%，但 21.4% 的学生拥有 4 个或以上的兄弟姐妹；排行第一的学生则占了 38.7%。

5.0 数据分析

问卷回收后进行信度分析，以检测数据的可信性。Hair, Anderson, Taehan, et al. (1988) 指出，内部一致性系数大于 0.7 表明量表的可靠性较高；在探索性研究中，内部一致性系数可以小于 0.7，但应大于 0.6；Peter (2002) 指出，问项数量小于 6 个时，内部一致性系数大于 0.6，表明量表是有效的。

表 5.1 问卷项目的信度

量表	面向	问项数量	信度
自信心	我的信念	5	.817
	总	5	.817
生活压力	课业学习	5	.614
	课外活动	3	.471
	同侪人际	4	.671
	家庭人际	5	.737
	自我概念	4	.744
	外在环境	4	.525
	总	25	.829
家庭环境气氛	手足情谊	3	.768
	家长关怀	6	.734
	家人互动	4	.637
	学业关注	3	.530
	学习环境设施	3	.591
	家庭情感	4	.720
	总	23	.866

经过分析，“生活力量表”的分量表“课外活动”的内部一致性 α 系数只

有 .471, 及“外在环境”的 α 系数也不达 .60, 但“生活力量表”的 α 系数为 .829, 代表此量表的信度还佳。“家庭环境气氛量表”方面, 虽然“学业关注”及“学习与设施”二个分量表的 α 系数不达 .60, 但“家庭环境气氛量表”的 α 系数为 .866, 代表此量表的信度也佳。但作为未来研究的参考, 对上述分量表应做题项内容词句的修饰或增删题项, 以提高此些分量表的信度。

5.1 生活力量表

量表名称	面向	平均数	标准差
生活压力	总体	2.81	.51
	课业学习	3.46	.63
	课外活动	2.65	.82
	同侪人际	2.81	.87
	家庭人际	2.39	.82
	自我概念	2.89	.89
	外在环境	2.59	.78

总体而言, 学生们对知觉“生活压力”的平均数为 2.81。然而, 当我们进一步观察“生活压力”的 6 个面向时, 发现学生们感受“课业学习”的压力最大 (3.46); 对知觉“自我概念”及“同侪人际”之压力倾向处于不确定的状态。相对而言, 对感受“课外活动”、“外在环境”的压力较低, 而从家庭中感受到的压力则最低即“家庭人际” (2.39)。

5.1.1 课业学习

序	项目	平均数	标准差
1	班上课业竞争激烈, 让我感到压力。	3.23	1.03
2	某些老师讲的课我不明白。	3.72	.92
3	我对于准备学校各科考试感到吃力。	3.64	.99
4	担心进不了理想的大学。	3.73	1.07
5	对完成老师指派的功课有困难。	2.99	.98

就“课业学习”的问题部分, 学生们的回馈除了不确定“对完成老师指派的功课有困难”及“班上课业竞争激烈, 让其感到压力”之外, 对“担心进不了理想的大学”、“不明白某些老师讲的课”及“对于准备学校各科考试”方面明显感受到压力。

5.1.2 课外活动

序	项目	平均数	标准差
1	参加学会活动让我无法兼顾课业。	2.50	1.14
2	我不能胜任在学会被分配到的工作。	2.52	1.05
3	参加校外补习觉得疲倦。	2.97	1.29

以上数据显示, 学生们不赞同“参加学会活动让其无法兼顾课业”及“不能胜任在学会被分配到的工作”。

5.1.3 同侪人际

序	项目	平均数	标准差
1	我担心自己的知心朋友或同学不多。	2.91	1.29
2	我觉得自己拥有的东西或人际关系不如同学（例如：穿着、手机、男/女朋友等）	2.59	1.20
3	为了感情因素，影响我的情绪。	2.50	1.17
4	我担心被同学或朋友背后指责与批评。	3.29	1.19

综合以上数据显示，学生们对“担心自己的知心朋友或同学不多”处于不确定状态；而对知觉“自己拥有的东西或人际关系不如同学（例如：穿着、手机、男/女朋友等）”及“为了感情因素，影响自己的情绪”压力较低，但对“担心被同学或朋友背后指责与批评”相对的知觉压力较高。

5.1.4 家庭人际

序	项目	平均数	标准差
1	我觉得父母偏心。	2.29	1.20
2	我与父母发生争执。	2.44	1.17
3	父母对我的期望，让我感到压力。	2.86	1.23
4	父母对我管束太严。	2.38	1.10
5	父母之间发生争吵。	2.23	1.20

就以上数据显示，除了不确定“父母对其的期望，让其感到压力。”外，本校学生知觉“家庭人际”的压力偏低，对家庭人际关系基本上感到满意。

5.1.5 自我概念

序	项目	平均数	标准差
1	觉得自己外表（例如：容貌、身材）比不上他人。	2.79	1.22
2	不喜欢自己的个性。	2.66	1.16
3	觉得自己能力不如别人。	3.12	1.23
4	别人对我的看法，让我感到困扰。	3.02	1.13

学生们除了对“不喜欢自己的个性”知觉压力稍低外，对“觉得自己外表（例如：容貌、身材）比不上他人”、“困扰别人对自己的看法”及“觉得自己能力不如别人”之自我概念部分感觉模糊不确定。

5.1.6 外在环境

序	项目	平均数	标准差
1	居住环境不佳。	2.02	1.01
2	上学搭乘交通工具觉得困扰。	2.32	1.21
3	对发生的马航空难事件觉得恐怖，生命缺乏安全感。	2.68	1.33
4	社会治安不好，缺乏安全感。	3.37	1.29

基本上学生们满意“居住环境”及对“上学搭乘交通工具”尚觉自在。相对“对发生的马航空难事件觉得恐怖，生命缺乏安全感”，学生们对“社会治安不好，缺乏安全感”知觉较大压力。

5.2 家庭环境气氛量表

量表名称	面向	平均数	标准差
家庭环境气氛	总体	3.20	.60
	手足情谊	3.37	.90
	家长关怀	3.58	.70
	家人互动	3.08	.81
	学业关注	2.70	.89
	学习与设施	3.24	.93
	家庭情感	3.21	.93

总体而言，学生们对“家庭环境气氛”的知觉感受的平均数为3.20。对“手足情谊”及“家长关怀”的面向倾向处于符合的状态。相较其他的面向，“学业关注”的平均数明显偏低。

5.2.1 手足情谊

序	项目	平均数	标准差
1	我和兄弟姐妹相处得很融洽，感情不错。	3.75	.98
2	我们家的兄弟姐妹会彼此倾诉心事、分享秘密。	2.83	1.23
3	我们家的兄弟姐妹有困难，会互相帮忙。	3.55	1.03

就“手足情谊”的问题部分，学生们对“和兄弟姐妹相处得很融洽，感情不错”及“兄弟姐妹有困难，会互相帮忙”的感受都给予正面的回馈，但相较之下，“兄弟姐妹会彼此倾诉心事、分享秘密”这一部分却倾向于不确定。

5.2.2 家长关怀

序	项目	平均数	标准差
1	当我遇到困难时，家人会给予协助与意见。	3.56	1.06
2	父母通常都是用温和与关爱的态度对我说话。	3.42	1.04
3	父母会关心我的身体健康情形。	3.90	.95
4	父母会关心我的日常生活饮食起居。	3.89	.94
5	*父母给的零用钱太少了。	3.72	1.19
6	*父母不了解我的兴趣和需求。	3.05	1.23

综合以上数据，学生们回馈的平均数基本上都超过“3”，当中，学生们认可父母“会关心自己的身体健康情形”及“日常生活饮食起居”，这两个项目的平均数皆在3.80以上；对父母“给的零用钱”也达满意状态。除此，也对“当遇到困难时，家人会给予协助与意见”及“父母通常都是用温和与关爱的态度说话。”也感受正面。相对来说，学生们较无法感受“父母对自己的了解”。

5.2.3 家人互动

序	项目	平均数	标准差
1	父母会和我们讨论家里的重大事件。	3.10	1.18
2	父母常和我讨论升学或就业的问题。	3.41	1.15

3	我提出的决定及看法会受到家人的尊重。	3.18	1.07
4	我会和父母倾诉心事。	2.67	1.22

就“家人互动”的层面，学生们能感受到“父母关心自己升学与就业的问题”，但不能充分感受到“父母尊重自己所提出的决定及看法”与参与“讨论家里的重大事件”，同时也不认为自己“会和父母倾诉心事”。

5.2.4 学业关注

序	项目	平均数	标准差
1	父母会督促及检查我的功课。	2.35	1.09
2	父母会限制我看电视、玩电脑与上网的时间。	2.88	1.33
3	当我功课上遇到难题，我可以请教我的家人。	2.87	1.30

基本上，学生们感受不到父母给予的“学业关注”，“当功课遇到难题时”，也不确定是否“可以请教家人”，也不认为“父母会督促及检查功课”。

5.2.5 学习与设施

序	项目	平均数	标准差
1	我有自己的房间及固定的书桌温习功课。	3.28	1.35
2	当我在家里自习时，家里是安静、没有干扰的。	3.08	1.27
3	父母会支持我购买许多书籍让我阅读。	3.40	1.12

学生们对于“学习与设施”的回馈较为正面，能感受到父母对“阅读的支持”，同时倾向满意“有自己的房间及固定的书桌温习功课”，但对“在家里自习时，家里是安静及没有干扰的”更倾向于不确定。

5.2.6 家庭情感

序	项目	平均数	标准差
1	我们家定期会有全家的休闲活动。	2.81	1.27
2	我家的家务事由大家一起共同分担。	3.12	1.22
3	我们全家人都会一起共用晚餐。	3.45	1.29
4	父母周末及晚上都会在家陪伴我们。	3.50	1.25

学生们认为“父母周末及晚上都会在家陪伴他们”及“全家人都会一起共用晚餐”，但对“大家一起共同分担家务事”及“定期的全家休闲活动”却保持不确定的态度。

5.3 自信心

5.3.1 我的信念

序	项目	平均数	标准差
1	我确定我可以了解学校课程的课文中最困难的部分。	2.67	1.00

2	我有信心我可以学会学校课程所教的基本观念。	3.16	.93
3	我有信心在学校课程里的作业和考试表现优异。	2.80	.96
4	我确定我能精通学校课程所教的技能或技巧。	2.78	.91
5	我有信心我能了解老师在学校课程里所教的最复杂的内容。	2.55	.97
	总体	2.79	.73

学生们对“自信心”项目的回馈更倾向集中于“不确定”的部分，这包括“有信心学会学校课程所教的基本观念”、“课程所教的技能或技巧”及“了解课文中最困难的部分”；对“课程里老师所教最复杂的内容”的平均数更是偏低。无论如何，上述数据还是显示了学生们比较“有信心可以学会学校课程所教的基本观念”。对“作业和考试”的部分，学生们也没有确实的信心“表现优异”。

5.4 以 t 测验检验不同性别的学生在生活压力、家庭环境气氛与自信心之差异情况。

表 5.4.1 不同学生性别在自信心、生活压力、家庭环境气氛之 t 测验摘要表。

量表	性别	个数	平均数	标准差	t 值	关联强度
自信心	男生	988	2.87	.74	5.351**	.017
	女生	689	2.68	.69		
	总和	1677	2.79	.72		
生活压力	男生	993	2.81	.51	-.149	
	女生	691	2.82	.51		
	总和	1684	2.82	.51		
家庭环境气氛	男生	993	3.22	.58	.790	
	女生	691	3.19	.62		
	总和	1684	3.21	.60		

注：**表示 $P < 0.01$

依据资料分析所得，不同性别的学生在“自信心”的知觉有显著差异存在，其中男生在学习上的“自信心”知觉显著的高于女生；而在“生活压力”及“家庭环境气氛”方面，男生与女生间的知觉感受没有显著差异。

5.5 以单因子变异数分析 (One-Way ANOVA) 检验不同年级、家庭结构及手足人数的学生在生活压力、家庭环境气氛与自信心之差异情况。

表 5.5.1 不同学生年级在自信心、生活压力、家庭环境气氛之变异数分析摘要表

变项名称及组别	个数	平均数	标准差	F 值	事后比较	关联强度
自信心 初中一	436	2.88	.73	5.584**	初一 > 初二	.011

	初中二	365	2.71	.80		初一 > 初三 高一 > 初二 高一 > 初三	
	初中三	384	2.69	.67			
	高中一	318	2.87	.73			
	高中二	225	2.80	.63			
	总和	1728	2.79	.73			
生活压力	初中一	436	2.77	.53	4.58**	初二 > 初一 初二 > 初三 高二 > 初一 高二 > 初三	.008
	初中二	372	2.88	.54			
	初中三	384	2.76	.48			
	高中一	318	2.82	.52			
	高中二	225	2.89	.46			
	总和	1735	2.81	.51			
家庭环境 气氛	初中一	436	3.34	.59	9.15**	初一 > 初二 初一 > 初三 初一 > 高一 初一 > 高二	.018
	初中二	372	3.20	.63			
	初中三	384	3.11	.56			
	高中一	318	3.14	.61			
	高中二	225	3.18	.55			
	总和	1735	3.20	.60			

注：**表示 $P < 0.01$

由上述变异数摘要表中知悉：

- 1) 就“自信心”、“生活压力”及“家庭环境气氛”而言，F 值均达到显著水准 ($p < 0.01$)，表示不同年级的学生，其与“自信心”、“生活压力”及“家庭环境气氛”间有显著差异存在。
- 2) 由事后比较得知，初中一与高中一的学生在“自信心”的知觉感受上显著的优于初中二与初中三的学生，其关联强度为 1.1%，属于微弱关系。
- 3) 初中二与高中二的学生在“生活压力”方面，知觉的压力显著的高于初中一与初中三的学生，其关联强度亦属微弱关系。
- 4) 初中一的学生则在“家庭环境气氛”的知觉感受上显著优于其他年级的学生，其关联强度 1.8%，乃属微弱关系，解释变异量很小。

表 5.5.2 不同学生家庭结构在自信心、生活压力、家庭环境气氛之变异数分析摘要表

变项名称及组别		个数	平均数	标准差	F 值	事后比较	关联强度
自信心	生亲家庭	1471	2.79	.73	.033		
	单亲家庭	173	2.80	.74			
	继亲与寄亲 家庭	79	2.81	.72			
	总和	1723	2.79	.73			
生活压力	生亲家庭	1476	2.81	.51	1.656		
	单亲家庭	173	2.81	.53			

	继亲与寄亲家庭	81	2.91	.51			
	总和	1730	2.81	.51			
家庭环境气氛	生亲家庭	1476	3.24	.58	17.65* *	生亲 > 单亲 生亲 > 继亲 与寄亲	.019
	单亲家庭	173	3.01	.63			
	继亲与寄亲家庭	81	2.98	.61			
	总和	1730	3.20	.60			

注：**表示 $P < 0.01$

从变异数摘要表资料分析中知悉，不同家庭结构的学生在其“家庭环境气氛”的知觉上有显著差异 (F 值=17.65; $p < 0.01$)。由事后比较得知，来自生亲家庭的学生在“家庭环境气氛”的知觉上显著的优于单亲、继亲与寄亲的学生，其关联强度为 1.9%，属于微弱关系。

表 5.5.3 不同学生手足人数在自信心、生活压力、家庭环境气氛之变异数分析摘要表

变项名称及组别	个数	平均数	标准差	F 值	事后比较	关联强度
自信心	1	161	2.89	.72	1.424	
	2	568	2.78	.73		
	3	624	2.76	.74		
	> 4	369	2.81	.70		
	总和	1722	2.79	.73		
生活压力	1	163	2.76	.51	1.458	
	2	568	2.79	.52		
	3	627	2.84	.51		
	> 4	371	2.83	.51		
	总和	1729	2.81	.51		
家庭环境气氛	1	163	2.81	.50	26.97**	手足人数 多于一 人 > 独 生子女
	2	568	3.26	.60		
	3	627	3.24	.59		
	> 4	371	3.21	.58		
	总和	1729	3.20	.60		

注：**表示 $P < 0.01$

由变异数摘要表可以发现，不同手足人数的学生其对“家庭环境气氛”的知觉有显著差异。事后比较得知，拥有超过一个兄弟姐妹的学生其对“家庭环境气氛”的知觉显著优于是独生子女的学生，其关联强度为 4.3%，亦属微弱。

6.0 讨论

6.1 关注初中二及高中二学生的生活压力感受

本报告发现初中二及高中二年级学生的生活压力显著高于初中一及初中三年级的学生。“课业学习”是构成生活压力偏高的重要因素，其中有“某些老师讲的课我不明白”及“担心进不了理想的大学”。

初中二学生经过初中一一年中学学习生涯将构成慢性生活压力（林晓薇，2012）。马来西亚的部分研究发现，学习缓慢（Toh et al, 1997）、欠缺学习策略（I. Hashimah, 2007）、学习衔接过程面临的困难、考试与不佳的学习表现（Sim, 2000），都会构成青少年的生活压力。而在学习面临困难的过程中，一旦学校与家庭所给与的情绪性支持减少，父母及师长的期望便相对形成了压力源（Fariza, 2005; Mau, 1995）。

高中二学生可能因为在课外活动中担当重要职位，带领学会，易于产生竞争（Copeland, 1997）、争执（Demir & Urberg, 2004）等影响关系之因素，而导致关系疏离、社交困难（陈至中，2008）等，带来生活压力。

在“同侪人际”上，“担心被同学或朋友背后指责与批评”是构成学生压力的主要因素。个体都有与他人交往和寻求他人注意或赞赏的意愿，根据 Erikson (1968) 观点，亲密关系的建立是青少年心理发展的重要课题，诸如男/女朋友起争执（Compas, 1985）、为取悦男/女朋友而迷失了自己、无法兼顾亲密与普通朋友关系（Inge, 1995）、暗恋但不敢表达（郭静静，2004），都会形成日常生活压力。

6.2 关注学生被聆听及被了解的需求

就“家庭环境气氛”的整体而言，“手足情谊”及“家长关怀”是营造良好家庭气氛的推动力。学生在父母及手足的情谊与关怀之下，造成不同背景的学生有偏好的家庭气氛。但数据也显示学生对“兄弟姐妹会彼此倾诉心事、分享秘密”、“会和父母倾诉心事”及“父母了解我的兴趣和需求”等题项的平均数都偏低。

个体都渴望被认同、被聆听及被了解，尤其正处青春期的学生们，生理上由于荷尔蒙分泌的影响，情绪相当不稳定及心理上自我概念发展的冲击下，非常渴望被了解与被接纳。若父母能满足此方面的需求，将让他们体会到父母无条件的爱，从而有更平稳及完善的人格发展。

6.3 关注学生的自信心感受

综合“自信心”量表数据显示，初中一与高中一的学生在“自信心”的知觉感受比初中二及三年级的学生显得更良好，而男生在这方面的知觉也比女生为高。但整体来说，本校学生的自信心量表平均数是倾向于不确定状态。

自信心将决定个人努力的程度，以及面对问题时的坚持度。个人对自信心的知觉对学习的影响包括：对学习活动的选择、努力的付出、作业的表现以及思考形式和情感反应等（陈与玲，1994；Bandura, 1988）。

自信程度是来自于衡量自我对学习的能力及认知，所以自信程度影响学习的态度，更影响对学习的决策。故自信程度低者易采取消极及逃避策略，学习动机则较低；反之，自信程度高的学生，学习积极且具较多元的问题解决策略，较易获致成功，进而提高学业成就。

7.0 结论与建议

7.1 加强学生课堂学习的效能

从问卷调查中得悉，学生在课堂对“某些老师讲的课不明白”。一个班级基本上都容纳四十几人，而班上学生的学习程度都会有些落差，老师在班上讲课没有办法照顾到全体学生。为此，可尝试实行小组学习或额外补课，另一方面，老师也需要加强讲课技巧及提高教学品质，以加强学生课堂学习的效能。学生的本分就是学习，若在学习上能有成就，那他对班级就会有归属感，进而能更用心的学习。学业成就具有很大的推动力，能推动学生继续的往前迈进。

7.2 关注学生的需求

学生会“担心进不了理想的大学”，这表示学生们对未来是有隐忧的。根据马斯洛的需求层次理论，个体都有向上向善，朝向自我实现的需求。若能善加引导学生对未来的展望，依据自己的能力订定学习计划及目标，按部就班，一步一脚印的在学习的道路上前进，享受学习的过程，将能提升学生的学习动机，也将提高学习的自信心。

7.3 宣导父母亲职教育

开办父母亲职课程，让父母有机会学习及了解自己的教养信念，从而厘清对孩子的期望，学习与孩子有效的沟通，提高亲子互动品质。当孩子遭受挫折时，能提供一个聆听、支持与包容的空间。家庭随时都能发挥其功能，让孩子受伤时能有一舔伤口疗伤的地方。

7.4 未来的研究方向建议

可探讨生活压力、家庭环境气氛、自信心等因素与学业成就的关系，以寻求提升学生们学习水平的方案及策略。