

The Development and Validation of Life Stress Scale with Fifth and Sixth Graders in Elementary Schools

Tsung-Jen Chang, Ching-Yun Yu

University of Taipei, Taipei 100, Taiwan

Abstract

In the view of busy modern life, everyone feels stressed and even students in elementary schools are no exception. It is essential to have a good instrument to diagnose or evaluate stress level of children. Thus, the aim of this study is to develop the life stress scale with 5th and 6th graders in elementary schools based on the interactive perspective of Lazarus and Folkman (1984). The process consists of three main stages: (1) A primary inventory and items were developed based on a review of the relevant literature, and were revised by experts' comments; (2) A pilot study was conducted with 180 fifth graders, and item analysis, exploratory factor analysis, and reliability tests were applied to select items with high reliability and validity. The final scale includes 39 items with seven subscales (teachers, parents, peers, classwork, personal anxiety, self and environmental stress); (3) The formal study adopts a stratified random sampling method to collect 2,056 samples. A confirmatory factor analysis was conducted to exam the factor structures and t-tests were conducted to compare gender difference. The results show the scale and items exert good reliability and validity, and further applications of this scale in research and school counseling were recommended.

Keywords: life stress, life experience, confirmatory factor analysis

國小高年級學童生活壓力量表之發展與信效度檢驗

張存真、游錦雲

臺灣 臺北市 100 臺北市立大學

摘 要

現代人生活緊湊，每個人或多或少都會經驗到壓力，連國小學童也不例外，但目前測量國小學童生活壓力且具良好信效度之工具仍較為缺乏。本研究旨在根據 Lazarus 與 Folkman (1984) 的互動取向觀點發展國小高年級學童生活壓力量表。量表初擬階段：研究者參酌相關文獻以確立量表架構及發展量表試題，並請專家審查量表內容。預試階段：蒐集 180 位國小高年級學童之預試資料，並透過內部一致性與探索性因素分析等方法選擇信效度良好的試題，最後形成 39 題、分為老師、父母、同儕、課業、個人焦慮、自我和環境壓力七個面向之正式量表。正式施測階段：以全臺灣國小高年級學童為母群，採分層隨機叢集抽樣法總計抽取 28 所學校，共 2,056 位學生為正式樣本進行量表之驗證性因素分析及性別差異比較。研究結果顯示本量表具良好信效度，可提供未來研究和學校輔導使用。

關鍵詞：生活壓力、生活經驗、驗證性因素分析

通訊作者：游錦雲

通訊地址：臺北市 100 中正區愛國西路一號臺北市立大學心理與諮商學系

電子郵件：cyu@utapei.edu.tw

DOI:10.6701/TEEJ.201803_65(1).0001

壹、前言

壓力無所不在，無論學業、工作、家庭、感情、人際關係或其他生活事件，都可能造成壓力。雖然適度的壓力可激發個人潛能、提升工作效率，但若個體累積過多、過大或長期的壓力無法適當的紓解或因應，身體會長期處於失衡狀態，不但可能危害個人的身心健康，產生失眠、倦怠、消化不良、心悸、內分泌失調及記憶衰退等身體不適症狀，甚至會導致焦慮、憂鬱或憤怒等負向情緒困擾，而部份兒童甚至會出現拔毛、咬指甲、拒學，或選擇性緘默等行為問題。因此，壓力被視為是威脅個體身心健康的重要因素。

雖然兒童的世界較大人單純，但他們可能對生活中的小變動更為敏感且易有更大的反應。現代兒童成長於科技發達、變動迅速、汙染嚴重的環境，在升學主義和家長擔心孩子輸在起跑點的迷思下，他們的生活充斥著考試、作業、補習和才藝學習，壓力越來越大已是不爭的事實，而各種心理困擾也更易產生。十二年國教雖以減輕學生壓力、適性多元發展為目標，但根據兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）針對國小五、六年級與國中七、八年級學童進行的「2017年臺灣學童學習狀況調查」報告即指出，有 50.4%的學生出現「學習疲勞」、甚至有 12.7%的人已經是「過勞」，甚至出現自殘、自殺的念頭，顯示兒童的生活壓力並未隨著教改而減少。

國小高年級學童正處於即將進入青春期的轉變階段，在身心發展及社會適應上面臨更大壓力，加上生理的急遽變化，導致學童的情緒不穩，且容易對負面事件有較多的情緒反應。Humphrey 與 Humphrey (1985) 即指出，兒童的壓力主要來自於「擔心自己能否達到他人期望」、「擔心自己是否具競爭力」、「大人是否贊同自己認為重要的事」、「兒童的自信心及自尊低落」，以及「家庭狀況和學校學習歷程導致的壓力」等。兒盟（2017）亦指出，相較於 2011 年的調查結果，家長更愛比較孩子的學習狀況且標準更高，以及孩子自我期許都是學習疲勞的元兇。由上述研究可知，學童的課業和自我壓力對其身心狀況的嚴重影響。

壓力已成為現代人生活中必需面對的課題，連生活單純的兒童也無法倖免，但對兒童全面性生活壓力的成因或診斷的研究並不多見，亦缺乏良好之評

估工具，故本研究旨在發展兒童生活壓力之測量工具以瞭解目前國小高年級學童生活壓力之現況，並探討性別在學童生活壓力各面向之差異情形。最後，研究者歸納研究結果並提出建議，以供相關行政機關及教育工作者參考。

貳、文獻探討

一、壓力之意涵與相關理論

「壓力」(stress) 一詞最早使用於物理學與工程學，是指發生在兩個物體的接觸表面的作用力，而後為心理學與生物學所引用，意指人類或動物面對有形或無形威脅時，無法正常回應的感受狀態。Selye (1956) 將壓力視為生活的一部分，亦是日常活動的產物，認為個體在不同的壓力刺激下會引發特殊的生理反應。Lazarus 與 Folkman (1984) 則認為，壓力是個體與環境互動的結果，亦即壓力存在於每個人的生活中，包含家庭、健康、時間、環境、財務與工作壓力等，當個體認知環境的要求超過其因應能力時，即會產生壓力感受並影響後續的行為表現。

許多學者以不同的觀點為壓力下定義，主要分為下列三種類型：

- (一) 刺激取向 (stimulus orientation)：此觀點將壓力視為一種外在環境的刺激，它會使個體感到某種程度的威脅，而造成壓力的刺激即為壓力源 (stressor)，包括內在事件和外在事件。此觀點認為壓力是客觀存在於環境中，且是由外在刺激所引發，因此強調壓力源的重要性。Kanner (1981) 即認為只要能使個體失去原有的平衡，並激發個體內在適應以恢復平衡狀態的事件或刺激，無論其是否真實存在，皆可稱之為壓力。
- (二) 反應取向 (response orientation)：此觀點將壓力視為個體在面對刺激時的整體性反應。Selye (1956) 將壓力定義為當個體面對內、外在刺激時，為保持平衡或回復正常狀態所產生之生理或心理上的反應，並認為相同的反應模式可經由各種不同壓力刺激或壓力源而產生。
- (三) 互動取向 (interactional orientation)：此觀點將壓力視為個體與環境交互作用的結果。Lazarus 與 Folkman (1984) 將壓力定義為一種個體與環境的遭遇，而當個體評估此遭遇會對自身造成負擔或危及個人福祉時，即會

產生壓力，因此強調個體的壓力反應取決於自身對刺激事件的解釋與評估。

二、兒童生活壓力來源與相關研究

壓力源即是在日常生活中讓個體感覺到不舒服、具威脅性，或會造成心理負擔的外在事件或刺激。國小學童主要生活範圍涵蓋家庭與學校，而主要接觸的對象即為家人、老師和同學，國內外相關研究即顯示學童生活壓力主要來自於學校、發展、人際、環境和家庭等五面向（李彥瑾，2008；何美瑤，2010；汪美伶、李灝銘，2010；廖俊傑，2009；陳佳伶，2007；張明麗，2006；彭偉峰，2004；蔡素美，2004；顏碧伶，2011；Jose & Killburg, 2007），亦有研究分為學校、家庭、自我等三面向（王文豐，2001；Donaldson, Prinstein, Danovsky, & Spirito, 2000），或學校、家庭、自我和環境等四面向（王美惠，2011；李坤崇、歐慧敏，1993；周巧芳、曾柔鳴、黃財尉，2007；蔣秀清、吳淑琬、黃財尉，2007；楊靜宜、李麗日，2010）。此外，亦有研究認為課輔才藝亦為兒童壓力源之一（蔡旻珊，2011）。

彭偉峰（2004）、陳佳伶（2007）和廖俊傑（2009）的研究皆認為，形成孩子的壓力源主要來自於學校、教師、同儕，以及課業方面。汪美伶與李灝銘（2010）、施佩芳（2003）、張明麗（2006）、蔣秀清等（2007）認為生活壓力源主要來自於課業和考試。周巧芳等（2007）之研究結果則認為個人壓力為國小學童壓力之首，其壓力的產生主要與學童自信心不足有關，而學童的自信心主要受到考試、課業與教師壓力所影響。

就家庭面向而言，孩子的壓力多來自父母的期待，蔡素美（2004）指出國小高年級學童之課業壓力主要源自於父母，其次為個人、同儕和老師壓力；施佩芳（2003）研究顯示學童之壓力大多與師生互動及父母期望有直接的相關。

本研究採 Lazarus 與 Folkman (1984) 的互動取向觀點，視壓力為個體面對環境刺激時，透過其主觀的認知歷程而產生心理威脅和生理激動的現象，是個體與環境互動的結果。研究者參酌相關研究與文獻，將國小學童生活壓力分為老師壓力、父母壓力、同儕壓力、課業壓力、個人壓力和環境壓力六面向。

在性別方面，由於文化與性別刻板印象而使師長或社會對男女學童賦予不同的規範和期待，進而影響學童的行為表現，因此學童之生活壓力可能具性別差異。王美惠（2012）、何美瑤（2010）、彭偉峰（2004）、陳佳伶（2007）、楊靜宜與李麗日（2010）、顏碧伶（2011）和蔡旻珊（2011）發現男女生在整體生活壓力上不具顯著差異，但一些研究顯示在壓力的分面向上有性別差異：在環境、學校和自我壓力（彭偉峰，2004；廖俊傑，2009；顏碧伶，2011），同儕壓力（周巧芳等，2007），以及家庭壓力（何美瑤，2010）是女生大於男生；在父母師長壓力（陳佳伶，2007）、學校壓力（王美惠，2012；周巧芳等，2007）是男生大於女生，然而王文豐（2001）、張明麗（2006）和蔡素美（2004）則發現國小女童之整體生活壓力大於男童，顯示男女學童在生活壓力總分與分面向分數的差異情形並不一致。

參、研究設計

一、研究對象及程序

本研究以國小高年級學童為研究對象，先蒐集預試樣本進行試題分析並篩選試題後，再蒐集正式樣本以施測正式量表，以下分別說明預試和正式施測樣本。

（一）預試樣本

在預試階段採便利取樣方式，選取臺北市某國小五年級共六個班級進行預試，總計有效問卷共計 180 份（男生 87 人、女生 93 人）。

（二）正式樣本

本研究採取分層隨機叢集抽樣，根據教育部統計處 100 學年度全臺公私立國小資料，依地理位置分為北、中、南、東四個行政區，計算各區抽樣比例後，隨機抽取北部地區 12 所、中部地區 8 所、南部地區 7 所和東部地區 1 所，共 28 所學校為受試學校，再從各校高年級隨機抽取三班作為受試班級進行施測。本研究於 2013 年 10 至 12 月進行正式樣本的施測，共發出 2,340 份問卷，回收 2,316 份，回收率為 98.97%，刪除有反應心向或整頁未填答的問卷後，有效問卷共 2,056 份（男生 1,009 人、女生 1,038 人，未填答 9 人）。

在上述預試及正式資料蒐集過程中，基於對學生個資之保護，問卷填答以不記名方式進行。為尊重學生填答之自由意願與權益，施測教師在施測前需先向學生說明問卷填答目的和方式，對無意願填答或於中途退出者皆予以尊重，並於施測後提供填答者一份小文具禮品。為避免「壓力」引發的敏感效應 (Heppner, Kivighan, & Wampold, 1992)，本研究在測量工具之命名與實施時以「生活經驗」稱之。

二、生活經驗量表

本研究主要根據 Lazarus 與 Folkman (1984) 的互動取向觀點編製國小高年級學童生活經驗量表，並參考李坤崇與歐慧敏 (1993) 編製之「行為困擾量表」、彭偉峰 (2004) 之「生活經驗調查表」、蔣秀清等 (2007) 之「國小學童生活適應困擾與因應策略量表」，以及周巧芳等 (2007) 之「國小學童學校壓力量表」內容，總計編擬 53 題試題，分為老師壓力、家長壓力、同儕壓力、課業壓力、個人壓力和環境壓力六面向。計分方式採 Likert's 五點量表，由從不這樣、很少這樣、有時這樣、經常這樣、總是這樣，分別給予 1 至 5 分，受試者在分面向得分愈高，代表該面向的壓力愈大。

本研究邀請五位專家學者針對自編量表內容的適切性與相關性進行專家效度審查，並邀請數位國小高年級學童協助進行問卷內容之修正，以確保問卷之題意用詞適合國小高年級學童之認知理解程度。

研究者藉由預試試題分析中試題 CR 值 (critical ratio, 決斷值)、校正項目與總分相關，以及刪除試題後 Cronbach's α 值等綜合判斷進行刪題。由於第 7、12、24、32、33、34、35、40、53 題之校正項目與總分相關較低，且刪除後能提高總量表信度，故將其刪除。經過初步試題篩選後，研究者進一步對餘下試題進行探索性因素分析 (Exploratory Factor Analysis, EFA)。本研究採主軸因子法 (principal axis factoring) 萃取特徵值 1 以上之因素，並以斜交轉軸 Promax 進行因素分析，剔除因素負荷量 $< .40$ 的試題後，量表總共萃取出 7 個因子，總解釋變異量達 60.13%，因素負荷量介於 .40 至 .99 間。EFA 結果顯示，除課業壓力面向的第 27~39 題應分為二個因素，其餘各試題均歸屬於原面向。研究者依據試題含義將第 27~30 題命名為個人焦慮，第 36~39 題命名為課業壓力，最

後共保留 39 題，分為老師壓力（6 題）、同儕壓力（8 題）、課業壓力（7 題）、父母壓力（6 題）、環境壓力（4 題）、個人焦慮（4 題）和自我壓力（4 題）七面向。雖部分試題具跨因素問題，研究者參考 Hair、Black、Babin 與 Anderson (2010) 以及 Kline (2011) 的建議，於正式施測時進行驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis, CFA)，以確認試題信效度及量表適切性。全量表的內部一致性 Cronbach's α 係數為 .94，各面向之 Cronbach's α 係數介於 .81 至 .91 間，顯示量表內部一致性良好。

三、資料分析

本研究以 SPSS 18.0 進行初步資料處理、試題與 EFA 分析，並使用 Mplus 7.1 進行 CFA 以確認量表之建構效度與信度。本研究以 χ^2 值、CFI (Comparative Fit Index)、TLI (Tucker-Lewis index)、RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) 與 SRMR (Standardized Root-mean-square Residual) 等適配指標檢視模式型適配度。由於 χ^2 值在大樣本下容易獲致顯著性的結果，因此，一些研究者建議以 CFI 和 TLI $> .95$ (Hu & Bentler, 1998, 1999)，RMSEA $< .06$ (Browne & Cudeck, 1993)，SRMR $< .05$ (Spence, 1997) 判斷為適配模型。在評估測量模型內在結構所採用的標準上，以試題的因素負荷量達顯著水準、指標信度 $> .20$ 、建構信度 $> .60$ 、平均變異抽取量 $> .50$ ，並參考標準化殘差值、模式修正指標 (modification index, MI) 及 χ^2 差異考驗等數值進行模式修正，此外亦使用 AIC (Akaike Information Criterion) 與 BIC (Bayesian Information Criterion) 等訊息準則值進行模型的選擇與比較，其中以較低訊息準則模型的適配度較好。

肆、結果討論與建議

一、觀察變項之描述統計量

本研究對各觀察變項及其對應面向進行描述性統計分析，以了解國小學童在生活壓力各面向上的狀況。各測量變項的偏態介於 $-2.299 \sim 2.259$ 之間，峰度介於 $-1.326 \sim 7.257$ 之間，依據 Kline (2011) 所提當偏態係數小於 3，峰度係數小於 10 時，可採用最大概似 (maximum likelihood, ML) 估計法進行參數估計。

本問卷為 Likert's 五點量表，每題中間值為 3 分，除「22.我擔心考試的成績」平均值為 3.35 外，其餘試題平均數均低於中間值，顯示學童感受到的生活壓力輕微，此與王美惠（2011）、陳佳伶（2007）、廖俊傑（2009）、蔡素美（2004）及顏碧伶（2011）研究相似，但與張明麗（2006）和兒盟（2017）指出兒童的生活壓力為中高程度之研究結果相異。

在壓力各面向以個人焦慮最高，其次為課業壓力、自我壓力和同儕壓力，顯示學童的自我要求是較重要的壓力來源。由於本研究在 10 至 12 月間施測，非學校考試期間，學童在課業的壓力感受較低，且在施測期間無重大社會或校園事件發生，可能使學童對環境壓力的感受不大。在國小學童生活壓力面向上除個人焦慮壓力高於平均值外，其餘各面向之壓力得分均低於平均值。整體而言，國小高年級學童生活壓力程度偏低。

二、驗證性因素分析

本研究所提之測量模式 $\chi^2(681)=4966.238$ 、 $CFI=.898$ 、 $TLI=.889$ 、 $RMSEA=.055$ 、 $SRMR=.050$ ，顯示此模式具可接受的適配度。然而，第 12、18、19、20、30、31 題之 R^2 過低，且與所屬面向之意涵較不相符，因而予以刪除。此外，檢視 MI 值可發現部分試題殘差具高相關，將試題之誤差相關納入模式修正所得的 33 題模式之適配度為 $\chi^2(467)=2255.267$ 、 $CFI=.951$ 、 $TLI=.945$ 、 $RMSEA=.043$ 、 $SRMR=.040$ ，AIC 與 BIC 值皆較低，顯示此修正模式具有較好的適配度。

本研究共有 7 個潛在變項，表 1 呈現本研究各試題與其對應面向間的標準化負荷量、指標信度、誤差變異量估計值及各面向的建構信度和平均抽取變異量，結果顯示各題項標準化因素負荷量介於 .64 ~ .88 之間，皆達 .001 的顯著水準，顯示本量表具良好的聚斂效度；個別指標信度皆大於 .40，且無負的誤差變異，顯示本研究資料無違犯估計的現象，可進一步解釋模式的參數估計值。各潛在變項的建構信度均高於 .70，除個人焦慮的平均變異抽取量較低，但亦接近 .50 之標準，其餘皆大於標準，顯示本理論模式具良好的內在品質。

表 1 測量模式之信效度估計值

面向/試題	標準化負荷量	指標信度	誤差變異量	建構信度	平均變異抽取量
老師壓力				0.90	0.60
1	0.79	0.62	0.38		
2	0.79	0.62	0.38		
3	0.71	0.50	0.50		
4	0.80	0.64	0.36		
5	0.79	0.62	0.38		
6	0.75	0.56	0.44		
父母壓力				0.84	0.51
7	0.66	0.44	0.56		
8	0.82	0.67	0.33		
9	0.78	0.61	0.39		
10	0.64	0.41	0.59		
11	0.65	0.42	0.58		
同儕壓力				0.90	0.65
12	0.72	0.52	0.48		
14	0.84	0.71	0.29		
15	0.70	0.49	0.51		
16	0.86	0.74	0.26		
17	0.88	0.77	0.23		
個人焦慮				0.78	0.47
21	0.73	0.53	0.47		
22	0.71	0.50	0.50		
23	0.67	0.45	0.55		
24	0.64	0.41	0.59		
課業壓力				0.86	0.56
25	0.69	0.48	0.52		
26	0.79	0.62	0.38		
27	0.77	0.59	0.41		
28	0.77	0.59	0.41		
29	0.72	0.52	0.48		
自我壓力				0.83	0.55
32	0.75	0.56	0.44		
33	0.75	0.56	0.44		
34	0.68	0.46	0.54		
35	0.78	0.61	0.39		
環境壓力				0.84	0.57
36	0.80	0.64	0.36		
37	0.82	0.67	0.33		
38	0.64	0.41	0.59		
39	0.76	0.58	0.42		

表 2 呈現七面向間的相關係數值介於 .16 至 .63 間，以環境壓力和老師壓力相關最低 ($r=.16$)，自我壓力與課業壓力間的相關係數最高 ($r=.63$)，但各面向間相關係數之信賴區間估計值皆未包含 1 或-1，顯示七面向具區別效度。

三、性別差異分析

性別之差異性比較結果如表 3 所示，除在父母壓力和課業壓力差異不顯著外，男女學童在老師、同儕、個人焦慮、自我、環境分量表分數與全量表總分均有顯著差異，其中除老師壓力是男生高於女生外，其餘均是為女生較高。

女生在部分面向壓力較高的結果與彭偉峰（2004）和顏碧伶（2011）的研究相似，可能是因為女童之身心發展較男童早，需做較多的適應，且社會與家庭對女童行為的限制和要求亦較多，導致女童在許多面向上所感受到的壓力較大，但也因女童同理心發展較早，也較主動親近老師，因師生關係較佳而使女童感受到的老師壓力較低。男生感受到老師壓力程度較大之結果與周巧芳等（2007）研究結果相似，可能是因為男生在學校較易發生爭執或糾紛，且其生活常規和秩序的掌控較易受到老師注意，因而在與老師的互動中感到較大壓力。本研究結果顯示國小高年級男女學童在生活壓力各層面的感受不同，整體而言，女生感受到較大的生活壓力。

表 2 潛在變項間的相關係數值

測量指標	1	2	3	4	5	6	7
1.老師壓力	1.00						
2.父母壓力	.43***	1.00					
3.同儕壓力	.33***	.48***	1.00				
4.個人焦慮	.18***	.29***	.45***	1.00			
5.課業壓力	.52***	.49***	.44***	.43***	1.00		
6.自我壓力	.29***	.41***	.52***	.43***	.63***	1.00	
7.環境壓力	.16***	.20***	.34***	.41***	.32***	.31***	1.00

*** $p < .001$

表 3 量表的性別差異檢定結果

面 向	男 生		女 生		t	差異比較
	平均數	標準差	平均數	標準差		
老師壓力	10.61	5.34	9.88	4.54	3.29**	男>女
父母壓力	10.19	4.76	10.20	4.81	- .03	
同儕壓力	14.44	6.83	16.09	7.26	-5.29***	女>男
個人焦慮	11.27	4.50	12.12	4.44	-4.32***	女>男
課業壓力	15.68	6.66	15.94	6.66	- .88	
自我壓力	8.42	4.01	9.11	4.37	-3.75***	女>男
環境壓力	8.00	4.31	8.68	4.37	-3.55***	女>男
總分	78.60	25.16	81.99	25.75	-3.02**	女>男

*** $p < .001$; ** $p < .01$

四、建議

學習如何面對失望、挫折和困境是兒童成長的重要一環，然而，兒童不但要學習面對壓力，也需要周遭的大人支持，以減緩壓力所帶來的衝擊和影響。

(一) 關注不同性別學童對生活壓力之感受

本研究發現不同性別之學童對生活壓力的感受不同，女生的壓力感受較男生為大，因此師長需多與孩子溝通，以瞭解孩子面對的壓力來源，並引導孩子正向思考，幫助孩子紓解壓力所帶來的情緒困擾。由研究結果可知，學童特別擔心考試成績，因此師長可以用正向的方式肯定孩子在學習上的努力，而非以處罰或責罵的方式否定孩子的學業表現。

由於男童感受到的老師壓力較大，因此老師可多主動關心男童、建立良好的師生關係，以減低男童之壓力。對女童而言，在同儕、個人焦慮、自我、環境和整體壓力上均感受到較大壓力，顯示女童對人際關係、自我表現與效能較缺乏信心，對環境也較缺乏安全感，師長可多以肯定鼓勵的方式提升其自我效能，並教導人際互動和生活因應技巧，以強化其人際和生活應變能力。

（二）老師與父母勿給予學童過高期待，以降低學童生活壓力

在少子化的今日，許多師長對學童抱著高度的期待，造成對學童的無形壓力，且家長因擔心孩子輸在起跑點而要孩子補習或學習才藝，更可能讓孩子因學習負荷太大而削弱他們的學習意願和興趣，甚至產生負向的因應行為。因此，師長應對孩子持合理的期待與適度的要求，勿因給學童太多壓力而危害其身心健康。

（三）未來研究之建議

學童之壓力與其負向情緒有顯著相關，長期的壓力更可能導致問題行為，亦可能影響學童之學業表現，而累積的挫折和失敗經驗亦可能導致學童的自我效能低落。未來研究可針對負向情緒、自我效能或學習滿意度等相關變項進行延伸探討，以強化本量表在應用上的實證研究基礎。

本研究並未深入探討不同群體學童的生活壓力程度是否相仿，建議未來可針對不同特質或背景的學童，進行群組差異性比較，如：年齡、社經地位、人格特質等，以進一步了解影響學童生活壓力的可能因素。

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。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 王美惠 (2012)。國小高年級學童生活壓力、休閒因應策略與心理健康之研究—以新北市新莊區國小學生為例。中國文化大學生活應用科學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 李彥瑾 (2008)。國小高年級學童生活壓力、家庭氣氛與生活適應之研究。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 李坤崇、歐慧敏 (1993)。國中國小學生行為困擾相關因素之調查研究。臺南師院學報，26-109。
- 汪美伶、李灝銘 (2010)。學校相關壓力對國中生學業成就知影響：內控信念之調節角色。中華心理衛生學刊，23(1)，1-33。
- 何美瑤 (2010)。國小同儕互動與學生生活壓力之研究。臺北：臺北市教師研習中心。
- 兒童福利聯盟文教基金會 (2009)。十二年國教之後學習疲勞情形惡化，逾半數學生學習疲勞，一成三過勞—2017 年台灣學童學習狀況調查報告記者會。取自 https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1771。
- 周巧芳、曾柔鳴、黃財尉 (2007)。嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之研究。家庭教育與諮商學刊，3，97-120。
- 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，嘉義縣。
- 張明麗 (2006)。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，嘉義縣。
- 施佩芳 (2003)。學童 A 型行為、學童知覺的導師權力類型與學童學校壓力之相關研究。臺東師院學報，14，245-266。
- 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。國立臺中師範學院諮商與教育心理研究所，未出版，臺中市。

- 楊靜宜、李麗日 (2010)。國小學童生活壓力與情緒管理之相關研究。《區域與社會發展研究》，1，65-101。
- 廖俊傑 (2009)。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。私立南華大學生死學系碩士論文，未出版，嘉義。
- 蔡素美 (2004)。國小學童課業壓力與因應策略之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 蔡旻珊 (2012)。台中市都會及偏遠地區國小高年級學童生活壓力及因應策略之研究。朝陽科技大學幼兒保育系碩士論文，未出版，臺中市。
- 蔣秀清、吳淑琬、黃財尉 (2007)。國小高年級學童調適困擾與因應策略之研究。《彰化師大教育學報》，11，1-24。
- 顏碧伶 (2011)。國小高年級學童人格特質、生活壓力與網路沉迷之關係研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). London, England: Sage.
- 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.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Heppner, P. P., Kivighan, D. M., & Wampold, B. E. (1992). *Research Design in Counseling*. Belmont, CA: Thomson Learning.
- Hu, L.T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424-453.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118.

Humphrey, J. H., & Humphrey, J. N. (1985). *Controlling stress in children*. Charles C. Thomas Publisher.

Jose, P. E., & Kilburg Iii, D. F. (2007). Stress and coping in Japanese children and adolescents. *Anxiety, stress, and coping*, 20(3), 283-298.

Kanner, A. D. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and up lifes versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press Google Scholar.

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

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.