

台北市參加「自願就學方案」 學生升學壓力、因應行爲、 身心健康與班級氣氛之研究

黃 淑 馨

本研究旨在比較台北市參加試辦「自願就學方案」自學班學生和普通班學生在升學壓力、因應行爲、身心健康和班級氣氛之差異性。以台北市七十九學年度參加試辦「自願就學方案」21所學校學生爲取樣對象。共抽取6所國中，一、二、三年級各取「自學班」與「普通班」一班，共36班，自學班學生669人，普通班學生669人，共1338人。

本研究之工具爲「升學壓力量表」、「升學壓力因應行爲量表」、「日常作息時間量表」、「學生生活經驗問卷」、「一般健康量表」和「學習環境量表」，以三因子變異分析、三因子多變項變異數分析、單因子變異數分析、t考驗、卡方考驗和Scheffe'事後考驗進行資料分析。研究結果爲：

1. 普通班比自學班學生感受升學壓力高。
2. 普通班比自學班學生較多採用「面對問題」和「置之不理」方式因應升學壓力。
3. 普通班比自學班學生身心較不健康。
4. 普通班比自學班學生知覺班級組織較混亂、同學較競爭。

本研究綜合研究結果加以討論，並提出建議，以供教育行政單位和教師與父母之參考。

壹、緒論

一、研究動機與目的

由於升學主義之作崇及聯考制度的影響，造成國中教學偏差，影響國中

學生身心發展。鑑於此，教育部乃著作進行國中教育改革計劃，其中「國畢業生自願就學輔導方案」（以下簡稱自願就學方案）之推動，即爲其教育改革工程之一。該方案自試辦以來，受到許多爭議與關注，平心而論，任教育革新的計劃，均無法求其完美，綜合輿論界與學術界的評論和研究報告發現此方案爭議之處，首推教師評分公平客觀性，其次爲升學壓力的持續與強度，五分制計分的公平合理性，再次爲同儕競爭，影響人格發展；分的合理性，校際的差異性…等問題。其中學生升學壓力增減的爭議，呈兩端看法，引起筆者的研究興趣。

就壓力(stress)的理論探討，無論刺激論、反應論與互動論，認爲壓力是個體對壓力源的反應。Lazarus (1966)互動論強調壓力是個體對壓力源作知評估後所產生的一種警覺狀態和主觀感受。所以談壓力應從個體主觀感受來看，也就是說升學壓力的增減與否，應從學生的感受來探討，一般民意調查與學術研究均以家長或教師爲對象，進行調查，其結果只是一種表象，非學生主觀的感受。因此本研究擬以學生爲對象，以壓力的理論模式爲基礎，配合實務經驗，自編具信度、效度之評量工具，請學生自陳升學壓力感受強度；同時採橫斷面研究，以了解「自願就學方案」自學班與普通班學生在各年級對升學壓力之感受強度，此乃本研究動機之一。

其次，Lazarus (1966)提出壓力互動理論模式，基本上是「認知—評估—因應—評估—因應」之過程。國中生正值青春期中，除了要適應生理、認知和人格發展外，還得面對來自社會期許、父母、教師期望與自我要求之升學壓力；因此這時期如何因應壓力的技巧格外重要，若不能有效處理壓力，則易產生人格異常，或不當的反社會行爲。因此，國中生升學壓力因應行爲之探討，乃本研究動機之二。

國內研究發現高中聯考制度對處於青春期的國中生心理健康有不良影響(Ko Yong-Ho, 1976; 王珮玲, 民76; 張珏, 民76)。本研究擬就自學班與普通班學生，在各年級身心健康狀況作研究，此乃本研究動機之三。

由於自學班成績以班級爲常模，採「相對五分制」記分，其各等第有一定的人數比例，所以同學競爭的對手是同班同學，會不會如反對者所言，同學計較分數結果，使學生人格心胸狹窄，目光短淺，無法培養合作與團隊精神。或如支持者所言，可以減少競爭，紓解國中生課業壓力，促進身心正常發展；班級氣氛融洽，團隊凝聚力強，師生關係密切。本研究擬從班級氣氛理論爲基礎，探討自學班與普通班學生班級學習氣氛是否有差異？此乃本研究動機之四。

學生身心發展。鑑於此，教育部乃著作進行國中教育改革計劃，其中「國中畢業生自願就學輔導方案」（以下簡稱自願就學方案）之推動，即為其教育改革工程之一。該方案自試辦以來，受到許多爭議與關注，平心而論，任何教育革新的計劃，均無法求其完美，綜合輿論界與學術界的評論和研究報告，發現此方案爭議之處，首推教師評分公平客觀性，其次為升學歷力的持續度與強度，五分制計分的公平合理性，再次為同儕競爭，影響人格發展；分發的合理性，校際的差異性…等問題。其中學生升學歷力增減的爭議，呈兩極端的看法，引起筆者的研究興趣。

就壓力(stress)的理論探討，無論刺激論、反應論與互動論，認為壓力均是個體對壓力源的反應。Lazarus (1966)互動論強調壓力是個體對壓力源作認知評估後所產生的一種警覺狀態和主觀感受。所以談壓力應從個體主觀感受來看，也就是說升學歷力的增減與否，應從學生的感受來探討，一般民意調查與學術研究均以家長或教師為對象，進行調查，其結果只是一種表象，非學生主觀的感受。因此本研究擬以學生為對象，以壓力的理論模式為基礎，配合實務經驗，自編具信度、效度之評量工具，請學生自陳升學歷力感受強度；同時採橫斷面研究，以了解「自願就學方案」自學班與普通班學生在各年級對升學歷力之感受強度，此乃本研究動機之一。

其次，Lazarus (1966)提出壓力互動理論模式，基本上是「認知－評估－因應－評估－因應」之過程。國中生正值青春期的國中生，除了要適應生理、認知和人格發展外，還得面對來自社會期許、父母、教師期望與自我要求之升學歷力；因此這時期如何因應壓力的技巧格外重要，若不能有效處理壓力，則易產生人格異常，或不當的反社會行為。因此，國中生升學歷力因應行為之探討，乃本研究動機之二。

國內研究發現高中聯考制度對處於青春期的國中生心理健康有不良影響(Ko Yong-Ho, 1976；王珮玲，民76；張珏，民76)。本研究擬就自學班與普通班學生，在各年級身心健康狀況作研究，此乃本研究動機之三。

由於自學班成績以班級為常模，採「相對五分制」記分，其各等第有一定的人數比例，所以同學競爭的對手是同班同學，會不會如反對者所言，同學計較分數結果，使學生人格心胸狹窄，目光薄短，無法培養合作與團隊精神。或如支持者所言，可以減少競爭，紓解國中生課業壓力，促進身心正常發展；班級氣氛融洽，團隊凝聚力強，師生關係密切。本研究擬從班級氣氛理論為基礎，探討自學班與普通班學生班級學習氣氛是否有差異？此乃本研究動機之四。

根據上述研究動機，本研究之目的為：

- 一 探討自學班與普通班學生所感受的升學壓力強度和主要升學壓力源之差異性。
- 二 探討自學班與普通班學生對升學壓力所採取的因應行為之差異性。
- 三 探討自學班與普通班學生身心健康和所知覺班級氣氛之差異性。
- 四 本實証研究結果，提供教育當局實施「自願就學方案」之參考。

二、文獻探討

(一) 自願就學方案相關研究：

「自願就學方案」試辦至今已三年；為了解本方案之可行性與試辦成效，有些學者與學術團體進行相關之調查研究，試辦地區與學校也提出試辦評估報告。茲彙整二十篇研究報告，就「升學壓力」與「班級氣氛」兩變項的研究結果評述如下：

1. 升學壓力方面：

- (1) 七成以上受試者認為聯考會造成升學壓力、課業壓力、惡性補習與過度學習；這是支持與反對「自願就學方案」者頗為一致之看法。
- (2) 中國心理衛生協會調查（民81），有近七成（68%）受試者認為一次聯考變成三年十八次考試，壓力不減反增；林文瑛等（民81）之研究發現：反對「自學案」者認為會使競爭長期化，壓力無從減輕。然而師大教育研究中心（民81）研究發現：近六成認為自學方案可減輕國中升學壓力。陳美玉（民81）研究指出家長送子女入自學班之動機為「減輕升學壓力」。而林文瑛（民81）等研究發現：典型支持「自學案」者認為自學方案可減輕升學壓力；以上研究均以教師家長的角度來看升學壓力，而學生自己的感受呢？一般而言，知覺有升學壓力（含學習壓力、分發壓力）約五成；考試次數與作業份量多者也有三至五成。馬信行（民82）研究發現自學案無法減輕功課壓力及消除補習。教育部諮詢研究委員會訪視（民82）結果也有同樣發現。

2. 班級氣氛方面：

很明顯可看出，各試辦學校學生之反應一致認為同學相處和諧，班級學習氣氛良好，不會有嚴重學業競爭。（台北市政府教育局，民80；高雄市新興國中，民80；陳美玉，民81；鄭烈，民81；高雄市明義國中，民81；高雄市旗津國中，民81；馬信行，民82）但是仍有報告顯示：擔心五等第計分會使學生競爭激烈，沒有團隊精神，學生心胸狹窄，師生

關係不平等，使教育品質低落，（中國心理衛生協會，民81；吳英璋，民82）。

從上述兩極端研究結果分析，其因為：

1. 試辦初期，所有研究僅止於問卷調查方式，未經實証研究。同時問卷信度與效度未建立，因此其結果難免受主觀價值之判斷，呈南轅北轍現象。
2. 「壓力」概念與「班級氣氛」概念之認知，對一般大眾而言，並不了解，再加上「自願就學方案」宣導不夠，對受試者而言，填答可能其主觀認知，其結果難免有偏差之現象；而且研究對象，大都是家長老師，以成人角度知覺「壓力」強度與班級氣氛，難免犯了推測臆想誤差。
3. 試辦期間，未成立「對照班」，因此「自學班」與「普通班」學生感升學壓力與班級氣氛，無法作相對差異性比較。譬如：壓力「增減」「大小」，班級氣氛競爭「強弱」，事實上只能作單層面之探討，無比較也無從評斷是否因「制度」不同而引起之差異？

職是之故，本研究擬以Lazarus(1966)「互動」壓力理論為基礎，編製份嚴謹客觀的升學壓力量表，讓國中生填答，以探討國中生所知覺的主升學壓力源；並且儘量找出條件相同之普通班作對照，以比較普通班與自學班升學壓力源是否有差異？壓力強度是否隨年級、性別、人格特質、學業成績而不同？同時並探討國中生日常作息時間，如作業份量、作業方式、睡眠時間、補習科目、補習壓力，二組是否有差異？此外，本研究除探討「班級氣氛」之理論外，並以Fraser, et, al (1986)之學習環境量表(LEI)，配合研究需要，精簡量表，進行自學班與普通班不同班級氣氛之比較，以解「自願就學方案」有關「升學壓力」與「班級氣氛」之疑慮。

(二) 國中升學壓力、因應行為與身心健康：

所謂升學壓力，係指國中生因「升學」所造成的壓力過程和感受；從Lazarus (1966)壓力理論分析：升學壓力係指國中生對環境要求或內在需求（二者）的負荷超過個人心理、生理和社會資源能適應的程度。所謂環境要求就是在「文憑至上」的社會，國中生被要求一定得考上所謂「明星高中」，為達到此目標，造成能力分班，智育掛帥、惡性補習、不依課表上課、大量使用參考書、考卷…等現象，學生成了「考試的機器」，父母、教師等成了操縱機器的「馬達」，至於內在需求：從國中生的特性分析，他們正值青春期的關鍵期，正是學習人格統整的關鍵期；要面對許多兩難的內在衝

關係不平等，使教育品質低落，（中國心理衛生協會，民81；吳英璋，民82）。

從上述兩極端研究結果分析，其因為：

1. 試辦初期，所有研究僅止於問卷調查方式，未經實証研究。同時問卷之信度與效度未建立，因此其結果難免受主觀價值之判斷，呈南轅北轍之現象。
2. 「壓力」概念與「班級氣氛」概念之認知，對一般大眾而言，並不完全了解，再加上「自願就學方案」宣導不夠，對受試者而言，填答可能憑其主觀認知，其結果難免有偏差之現象；而且研究對象，大都是家長或老師，以成人角度知覺「壓力」強度與班級氣氛，難免犯了推測臆想之誤差。
3. 試辦期間，未成立「對照班」，因此「自學班」與「普通班」學生感受升學壓力與班級氣氛，無法作相對差異性比較。譬如：壓力「增減」，「大小」，班級氣氛競爭「強弱」，事實上只能作單層面之探討，無法比較也無從評斷是否因「制度」不同而引起之差異？

職是之故，本研究擬以Lazarus(1966)「互動」壓力理論為基礎，編製一份嚴謹客觀的升學壓力量表，讓國中生填答，以探討國中學生所知覺的主要升學壓力源；並且儘量找出條件相同之普通班作對照，以比較普通班與自學班升學功力源是否有差異？壓力強度是否隨年級、性別、人格特質、學業成績而不同？同時並探討國中生日常作息時間，如作業份量、作業方式，睡眠時間、補習科目、補習壓力，二組是否有差異？此外，本研究除探討「班級氣氛」之理論外，並以Fraser, et, al (1986)之學習環境量表(LEI)，配合研究需要，精簡量表，進行自學班與普通班不同班級氣氛之比較，以解「自願就學方案」有關「升學壓力」與「班級氣氛」之疑慮。

□國中升學壓力、因應行為與身心健康：

所謂升學壓力，係指國中生因「升學」所造成的壓力過程和感受；從Lazarus (1966)壓力理論分析：升學壓力係指國中生對環境要求或內在需求（二者）的負荷超過個人心理、生理和社會資源能適應的程度。所謂環境要求就是在「文憑至上」的社會，國中生被要求一定得考上所謂「明星高中」，為達到此目標，造成能力分班，智育掛帥、惡性補習、不依課表上課、大量使用參考書、考卷…等現象，學生成了「考試的機器」，父母、教師等成了操縱機器的「馬達」，至於內在需求：從國中生的特性分析，他們正值青春期的，正是學習人格統整的關鍵期；要面對許多兩難的內在衝

突：如「獨立」與「依賴」；「父母的權力控制」，和「繼續支持與關懷」；「服從權威」與「反抗權威」；「性限制」和「性開放」；「自我認同」與「角色混淆」；「社會規範」和「自我價值」；其中最大的衝突是來自於升學壓力中「自我期許」和「力不從心」之困境以及「金榜題名」與「名落孫山」之恐懼。因此可知，國中生除了要適應生理、認知和人格發展外，還得面對來自社會期許、父母、教師期望與自我要求之升學壓力；因此這時期如何因應壓力的技巧格外重要，若不能有效處理壓力，則易產生人格異常，或不當的反社會行為。

根據 Lazarus (1984) 認知評估理論，因應行為係指個體知覺到環境和個人的平衡受到破壞，則個人會努力去處理環境和內在需求之衝突，以力求二者之平衡，其目的在減低壓力，解決問題或避免壓力所造成的負面結果。從國中生的特性以及國中生的升學壓力源了解，因應行為是青少年平衡和處理這段生命週期發展工作的重要心理社會能力，這段時期努力發展的因應風格將形成成年因應型態的基礎。

根據國外文獻探討，Ellen (1986) 認為因應行為(Coping)是學生為適應學校內學業(Academic)和社會(Social)壓力所作的努力。Fanshawe & Burnett (1991) 發展青少年因應量表(Coping Inventory and Adolescents, CIA)，包含 1. 消極的逃避(Negative Avoidance)如抽煙、酒、吸毒...等。2. 生氣(Anger) 3. 家庭溝通(Family Communication) 4. 正面的逃避(Positive Avoidance)，如想一些好的事，交新朋友...等學生最常使用的方法是正面的逃避。國內探討國中生的壓力因應研究以涂柏原(民76)，王珮玲(民76)為代表。二者均以自我強度為中介變項。研究發現：自我強度高者，學生身心症狀越少；但是無論自我強度高低，高中聯考壓力，還是會影響國中身心健康。而陳秉華(民68)研究認為考生對大專聯考的因應態度為「趨向成功」和「恐懼失敗」。適應良好學生會培養追求成功之動機，努力不懈達成目標；但適應不佳之學生，對聯考抱著既畏懼又想逃避之心理，每天患得患失、喪失信心、心情煩躁、失去自信，因此也就無法應付困難。

(三) 國中生升學壓力與班級氣氛：

從「班級社會體系」理論(Getzels & Thelen, 1972)和「需求—壓力」理論(Murray, 1938)，我們可以說班級氣氛其實是一種社會壓力，我們可以稱之為「教室壓力」(Classroom Stress)。若以升學壓力源(聯考)來探討教室壓力；前述許錫珍(民67)之研究明顯可以了解前段班學生班級氣氛之發展壓力較高，具主智性、成就動機、實用性、支持性和秩序性；而後段

班控制壓力較高；具反智性、反成就、衝動控制。自學案之爭議，支持認為五等第計分，以班級為常模，減少競爭對象，而且將成績分為五等可以模糊分數之差距，不會造成斤斤計較之心理，學生人格發展會更健康而反對者認為五等第計分前段學生競爭更激烈，班上同學為升學敵人，來學生心胸更狹窄，沒有團體合作之精神。同時會使師生關係不平等，學友誼蕩然無存。以上均是家長、教師或學者以成人角度推測，事實如何呢？只有進行實証研究。本研究乃針對自學班與普通班之班級氣氛作比較研究，並探討升學壓力與班級氣氛之相關。

貳、研究設計

一、樣本選取

本研究以台北市七十九學年度參加試辦「自願就學方案」之21所國中生為取樣對象。為研究需要，依下列原則取樣：

- (一) 一、二、三年級「自學班」與「普通班」學生為同一校，可避免學校變遷之誤差。
- (二) 「自學班」與「普通班」均需常態編班，並且兩班師資條件大致相同，避免教師變項之誤差太大。

81年9月筆者發函各校調查發現要選取一、二、三年級兩班師資一致學校，實有困難，最後決定以國中科目五科以上任課教師相同之學校為研究對象。計為敦化、信義、景美、蘭州、大理、誠正等六所學校，每校各年級各取自學班與普通班各一班，每校6班，共36班，1,348人；去除無效卷(部份漏填，或亂填者)10份，自學班與普通班學生各669人，共1,338人。

二、研究工具

(一) 國中生學習經驗量表：

本量表由筆者自編，有三分量表

1. 升學壓力量表：

本量表共31題，經預試後，以主要成份分析(PC)方式抽取因素，再以Varimax轉軸，得升學壓力源因素六：(1)自我壓力(8題)，(2)教師壓力(4題)，(3)父母壓力(4題)，(4)考試壓力(7題)，(5)時間壓力(4題)，(6)前途壓力(4題)。

班控制壓力較高；具反智性、反成就、衝動控制。自學案之爭議，支持者認為五等第計分，以班級為常模，減少競爭對象，而且將成績分為五等，可以模糊分數之差距，不會造成斤斤計較之心理，學生人格發展會更健康；而反對者認為五等第計分前段學生競爭更激烈，班上同學為升學敵人，未來學生心胸更狹窄，沒有團體合作之精神。同時會使師生關係不平等，同學友誼蕩然無存。以上均是家長、教師或學者以成人角度推測，事實如何呢？只有進行實証研究。本研究乃針對自學班與普通班之班級氣氛作比較研究，並探討升學壓力與班級氣氛之相關。

貳、研究設計

一、樣本選取

本研究以台北市七十九學年度參加試辦「自願就學方案」之21所國中學生為取樣對象。為研究需要，依下列原則取樣：

- (一)一、二、三年級「自學班」與「普通班」學生為同一校，可避免學校變項之誤差。
- (二)「自學班」與「普通班」均需常態編班，並且兩班師資條件大致相同，可避免教師變項之誤差太大。

81年9月筆者發函各校調查發現要選取一、二、三年級兩班師資一致之學校，實有困難，最後決定以國中科目五科以上任課教師相同之學校為研究對象。計為敦化、信義、景美、蘭州、大理、誠正等六所學校，每校各年級各取自學班與普通班各一班，每校6班，共36班，1,348人；去除無效卷（大部份漏填，或亂填者10份，自學班與普通班學生各669人，共1,338人。

二、研究工具

(一)國中生學習經驗量表：

本量表由筆者自編，有三分量表

1. 升學壓力量表：

本量表共31題，經預試後，以主要成份分析(PC)方式抽取因素，再以Varimax轉軸，得升學壓力源因素六：(1)自我壓力（8題），(2)教師壓力（4題），(3)父母壓力（4題），(4)考試壓力（7題），(5)時間壓力（4題），(6)前途壓力（4題）。

採自陳式 Likert 四點量表計分，計分方式為強度壓力（4分），中度壓力（3分），輕度壓力（2分）到沒有壓力（1分）。在本量表上得分越高，表示感受的壓力強度越高。本量表因素解釋總變異量為59%，總量表內部一致性係數 Cronbach $\alpha = .9250$ ，可知本量表信度效度頗佳。

2. 升學壓力因應行為量表：

本量表共19題，根據 Tero & Connel 所編之課業因應量表 (Academic Coping Inventory) 修訂 (Ellen, 1986)，並經預試後因素分析，以 Varimax 轉軸，得因素五：(1) 面對問題（7題），(2) 紓解情緒（2題），(3) 置之不理（5題），(4) 情緒困擾（3題），(5) 投射（2題）；前二因素歸為積極因應，後三者歸為消極因應。依 Likert 自陳式四點量表填答，得分越高，表示該因應行為經常使用。本量表因素解釋總變異量為57.8%，總量表內部一致性係數 Cronbach $\alpha = .6211$ ；本量表之信度、效度尚佳。

3. 日常作息時間表：

本量表共六題，目的在了解學生回家作業份量（第一、二題），考試科目數與所造成的壓力（第三題），睡眠時間（第四題），晚上時間支配（第五題），補習科目、原因與壓力知覺（第六題），學生以填充方式據實填寫。本量表經預試與專家評估，專家評估適合度由81.8%至95.5%，平均百分比為90.1%，建構效度頗佳。

(二) 學生生活經驗問卷：

本問卷為 V. C. Crandall, W. Katkovsky 和 V. J. Crandall 等心理學家於1965年所編製，民國64年，吳武典譯訂（賴金獅，民65）；旨在探討學童內外控信念 (Locus of control) 與學業成就之關係。分數越高，表示內控程度越高。

(三) 一般健康量表：

此量表由張珏翻譯及修訂，共有28題，主要想了解個人最近一個月的身心健康情形。此量表又分為四個向度：生理症狀 (somatic symptoms)、焦慮和不眠症 (anxiety & insomnia)、社會官能障礙 (social dysfunction) 和嚴重的憂鬱症 (severe depression)。分數越高，表示該症狀較嚴重。

(四) 學習環境量表：

本量表係根據林寶山修訂 B. J. Fraser, G. J. Anderson, & H. J. Walberg 所編製之學習環境量表 (Learning Environment Inventory, LEI) (民71)，再經筆者根據研究需要修訂而成。本量表共四向度：組織混亂（4題），同學競爭（5題），偏愛（3題），多樣性（4題），共16題。分數越高，表示

現象越明顯。本量表因素解釋總變異量為50.2%，總量表內部一致性係數 Cronbach $\alpha = .5412$ 。

三、資料處理

本研究調查於82年4月19日到4月24日施測完畢，其資料處理借助政府電子計算中心的 Prime 電腦，以 SPSS*中 t 考驗和卡方考驗 (χ^2)，三因子變數分析 (Three Way Anova)，三因子多變項變異分析 (Three Way Manova) 等套裝軟體程式進行資料分析。

叁、研究結果與討論

本研究結果先就升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛四個研究項目，作自學班與普通班整體比較分析，然後再從年級作細部剖析。

一、整體比較分析：

(一) 升學壓力方面：

1. 從升學壓力總量表強度看：（如表一）

普通班學生比自學班學生感受升學壓力強度強，其平均數各為2.683和2.683，屬中度壓力。但自學班的壓力強度與普通班之差異，雖達顯著水準 ($t = -2.7, P < .01$)，其平均數只是略低於普通班，可見自學班學生仍在中度壓力下學習。

2. 從六項升學壓力源看：（如表一）

(1) 普通班比自學班學生，在自我壓力、教師壓力、考試壓力和時間壓力的感受強度較強，均達顯著差異；可知普通班比自學班學生，在「自我期許」與「現實條件」之差距下，感力不從心，時時焦慮，書讀不完，讀書進度配合不上考試範圍。此外，來自教師的要求與考試的頻繁，會常感時間不夠分配，尤其想到聯考逼近，時間壓力感受更強。

(2) 自學班比普通班學生感受前途壓力強度較強。本研究之「前途壓力」內涵係指在校成績影響前途以及擔心上高中，實力跟不上……等自學案受質疑之問題。自學班學生之「在校成績」是決定前途之工，因此自學班比普通班學生感受之強度較強，是屬正常。由此可

現象越明顯。本量表因素解釋總變異量為 50.2%，總量表內部一致性係數 Cronbach $\alpha = .5412$ 。

三、資料處理

本研究調查於 82 年 4 月 19 日到 4 月 24 日施測完畢，其資料處理借助政大電子計算中心的 Prime 電腦，以 SPSS⁺中 t 考驗和卡方考驗 (χ^2)，三因子變異數分析 (Three Way Anova)，三因子多變項變異分析 (Three Way Manovea)……等套裝軟體程式進行資料分析。

叁、研究結果與討論

本研究結果先就升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛四個研究變項，作自學班與普通班整體比較分析，然後再從年級作細部剖析。

一、整體比較分析：

(一)升學壓力方面：

1. 從升學壓力總量表強度看：(如表一)

普通班學生比自學班學生感受升學壓力強度強，其平均數各為 2.768 和 2.683，屬中度壓力。但自學班的壓力強度與普通班之差異，雖達顯著水準 ($t = -2.7, P < .01$)，其平均數只是略低於普通班，可見自學班學生仍在中度壓力下學習。

2. 從六項升學壓力源看：(如表一)

(1)普通班比自學班學生，在自我壓力、教師壓力、考試壓力和時間壓力的感受強度較強，均達顯著差異；可知普通班比自學班學生，常在「自我期許」與「現實條件」之差距下，感力不從心，時時焦慮自己書讀不完，讀書進度配合不上考試範圍。此外，來自教師的要求與考試的頻繁，會常感時間不夠分配，尤其想到聯考逼近，時間壓力的感受更強。

(2)自學班比普通班學生感受前途壓力強度較強。本研究之「前途壓力」內涵係指在校成績影響前途以及擔心上高中，實力跟不上……等，是自學案受質疑之問題。自學班學生之「在校成績」是決定前途之工具，因此自學班比普通班學生感受之強度較強，是屬正常。由此可說明

「成績之公平合理性」學生信心之建立、與學生學習成效之提昇，確實是自學案推動時，必需關切之課題。

(3)自學班與普通班學生感受來自父母之壓力無差異，可知父母希望子女或龍成鳳之期望，兩班頗為一致。

表一 自學班與普通班學生升學壓力總量表與分量表強度之平均數與 t 考驗

量表名稱	班別	自學班			普通班			t 值	說明
		N	\bar{X}	SD	N	\bar{X}	SD		
分量表 (壓力源)	自我壓力	666	2.887	.66	664	2.967	.65	-2.23*	普>自
	教師壓力	663	2.332	.76	667	2.583	.71	-6.24***	普>自
	父母壓力	659	2.777	.07	663	2.781	.77	-.11	N.S.
	考試壓力	653	2.601	.67	659	2.695	.61	-2.68**	普>自
	時間壓力	655	2.547	.73	660	2.780	.72	-5.72***	普>自
	前途壓力	666	2.917	.68	663	2.780	.69	3.61***	自>普
總量表		639	2.683	.57	639	2.768	.54	-2.7**	普>自

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

3. 從日常作息時間量表看：

(1)從課業壓力分析

①回家作業份量：普通班每天回家作業時間為1.881小時，而自學班則為1.859小時，二者無差異。(t = -.036, p<.05)

②作業的方式：

老師規定回家作業的方式，普通班與自學班大致相同，其順序依次是準備次日考試、背書、習作、考卷、蒐集資料、整理報告、剪貼……等。惟普通班準備次日考試之加權分數為自學班之兩倍，而自學班在蒐集資料，整理報告和剪貼方面分數高於普通班（見表二）。可知普通班學生在考試方面承受較大壓力，而自學班教師規定的作業方式較靈活、多元。

表二 自學班與普通班作業方式加權分數統計表

班別	方式 得分	考卷	習作	背書	剪貼	蒐集 資料	準備 次日 考試	整理 報告	其他
自學班		3274 (4)	3671 (3)	3779 (2)	1596 (7)	2169 (5)	4309 (1)	1731 (6)	370
普通班		3633 (4)	3725 (3)	3984 (2)	1034 (7)	1508 (5)	8774 (1)	1325 (6)	534

※ () 內表示得分高低順序

(2)考試壓力方面：

普通班段考前一週每天考試科目平均為5.15科，而自學班為4.83科 (t = -.325, p<.001)。段考後二週普通班平均為3.03科，而自學班為2.72科 (t = -3.71, p<.001)；總平均普通班為4.09科，自學班為3.78科兩班達顯著差異 (t = -3.99, p<.001)。與上述的作業方式對照，顯見普通班每天考試次數確實多於自學班，惟自學班每天考試次數也達3科可知教師對自學班之評量，並不因不參加聯考，而忽視形成性之評量

(3)睡眠時間方面：

普通班學生在12時以後入睡者約40.82%，而自學班學生則為29.1%。普通班學生每天平均睡眠時間為6.59小時，自學班為7.26小時；t 考試可知自學班學生睡眠時數顯著多於普通班 (t = 2.66, p<.01)。

(4)補習壓力方面：

普通班學生參加補習人數為364人，約52.98%，而自學班學生323人，約47.01% (X² = 4.33, p<.01)。至於參加補習的科目，普通班約2.98科，而自學班為2.43科 (t = -4.8, p<.001)，上述二者均達顯著差異，顯見普通班比自學班學生參加補習的人數和科目較多。兩班參加補習的科目無差異，依次為數學、英語、理化、國文、生物、教、社會和藝能學科。藝能科補習人數兩班均為12人。依推測，兩班學生填寫藝能科補習，大概係指才藝班，如：學鋼琴、小提琴、合團、跆拳道、柔道……等才藝補習，而非學校內家政、體育、工藝、美術、音樂科目之補習。可知自學班連藝能科都補習之現象，本研究並未發現。再深究其參加補習之原因，以「成績不好，加強學習」

表二 自學班與普通作業方式加權分數統計表

班別	方式 得分	考卷	習作	背書	剪貼	蒐集 資料	準備 次日 考試	整理 報告	其他
自學班		3274 (4)	3671 (3)	3779 (2)	1596 (7)	2169 (5)	4309 (1)	1731 (6)	370
普通班		3633 (4)	3725 (3)	3984 (2)	1034 (7)	1508 (5)	8774 (1)	1325 (6)	534

※ () 內表示得分高低順序

(2) 考試壓力方面：

普通班段考前一週每天考試科目平均為 5.15 科，而自學班為 4.83 科 ($t = -.325, p < .001$)。段考後二週普通班平均為 3.03 科，而自學班為 2.72 科 ($t = -3.71, p < .001$)；總平均普通班為 4.09 科，自學班為 3.78 科，兩班達顯著差異 ($t = -3.99, p < .001$)。與上述的作業方式對照，顯見普通班每天考試次數確實多於自學班，惟自學班每天考試次數也達 3 科，可知教師對自學班之評量，並不因不參加聯考，而忽視形成性之評量。

(3) 睡眠時間方面：

普通班學生在 12 時以後入睡者約 40.82%，而自學班學生則為 29.17%。普通班學生每天平均睡眠時間為 6.59 小時，自學班為 7.26 小時；從 t 考試可知自學班學生睡眠時數顯著多於普通班 ($t = 2.66, p < .01$)。

(4) 補習壓力方面：

普通班學生參加補習人數為 364 人，約 52.98%，而自學班學生為 323 人，約 47.01% ($\chi^2 = 4.33, p < .01$)。至於參加補習的科目，普通班約 2.98 科，而自學班為 2.43 科 ($t = -4.8, p < .001$)，上述二者均達顯著差異，顯見普通班比自學班學生參加補習的人數和科目較多。兩班參加補習的科目無差異，依次為數學、英語、理化、國文、生物、健教、社會和藝能學科。藝能科補習人數兩班均為 12 人。依推測，兩班學生填寫藝能科補習，大概係指才藝班，如：學鋼琴、小提琴、合唱團、跆拳道、柔道……等才藝補習，而非學校內家政、體育、工藝、美術、音樂科目之補習。可知自學班連藝能科都補習之現象，本研究並未發現。再深究其參加補習之原因，以「成績不好，加強學習」為

表二 自學班與普通作業方式加權分數統計表

班別	方式 得分	考卷	習作	背書	剪貼	蒐集 資料	準備 次日 考試	整理 報告	其他
自學班		3274 (4)	3671 (3)	3779 (2)	1596 (7)	2169 (5)	4309 (1)	1731 (6)	370
普通班		3633 (4)	3725 (3)	3984 (2)	1034 (7)	1508 (5)	8774 (1)	1325 (6)	534

※ () 內表示得分高低順序

(2) 考試壓力方面：

普通班段考前一週每天考試科目平均為 5.15 科，而自學班為 4.83 科 ($t = -3.25, p < .001$)。段考後二週普通班平均為 3.03 科，而自學班為 2.72 科 ($t = -3.71, p < .001$)；總平均普通班為 4.09 科，自學班為 3.78 科，兩班達顯著差異 ($t = -3.99, p < .001$)。與上述的作業方式對照，顯見普通班每天考試次數確實多於自學班，惟自學班每天考試次數也達 3 科，可知教師對自學班之評量，並不因不參加聯考，而忽視形成性之評量。

(3) 睡眠時間方面：

普通班學生在 12 時以後入睡者約 40.82%，而自學班學生則為 29.17%。普通班學生每天平均睡眠時間為 6.59 小時，自學班為 7.26 小時；從 t 考試可知自學班學生睡眠時數顯著多於普通班 ($t = 2.66, p < .01$)。

(4) 補習壓力方面：

普通班學生參加補習人數為 364 人，約 52.98%，而自學班學生為 323 人，約 47.01% ($\chi^2 = 4.33, p < .01$)。至於參加補習的科目，普通班約 2.98 科，而自學班為 2.43 科 ($t = -4.8, p < .001$)，上述二者均達顯著差異，顯見普通班比自學班學生參加補習的人數和科目較多。兩班參加補習的科目無差異，依次為數學、英語、理化、國文、生物、健教、社會和藝能學科。藝能科補習人數兩班均為 12 人。依推測，兩班學生填寫藝能科補習，大概係指才藝班，如：學鋼琴、小提琴、合唱團、跆拳道、柔道……等才藝補習，而非學校內家政、體育、工藝、美術、音樂科目之補習。可知自學班連藝能科都補習之現象，本研究並未發現。再深究其參加補習之原因，以「成績不好，加強學習」為

最大原因，其次是父母強迫，自學班則擔心「怕上高中、實力跟不上」；而普通班則擔心「同學都在補習，不補習成績會落後」之信心危機；整體而言，「自願就學方案」實施之目標、希望能減少補習，但仍有近五成學生參加補習，其主要原因是「加強學習」因此國中生參加補習之原因，除了制度本身外，宜深層去了解師資素質、課程，教材的難度和範圍是否合宜？才能真正避免此現象之產生。

㊦升學壓力因應行為方面：

面對升學壓力時，普通班學生比自學班學生較常採用「面對問題」與「置之不理」之方式因應，二者達顯著差異（如表三）；整體而言，目前國中生最常採用因應之方式為「置之不理」，其次是「紓解情緒」、「情緒困擾」和「投射」。Ellen (1986)認為因應行為是學生為適應學業和社會壓力所作的努力。他的研究發現：學生最常使用的因應方式為積極因應 (Positive Coping)，其次為非因應 (Non-coping)，即情緒困擾、否認 (Denial)和投射 (Project)。與本研究之發現略有不同，這可能是社會文化背景不同所致。青少年因應行為，是成年因應風格之基礎；若在國中階段，因升學壓力過高，而使學生經常採用「認命」、「淡忘」、「無所謂」、「充耳不聞」等「置之不理」方式因應，勢必影響其未來工作世界之適應，這是身為教育工作者不得不深思之問題。

表三 自學班與普通班學生在升學壓力因應行為之平均數、標準差，t 考驗表

量表名稱	自學班		普通班		t 值	說明
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
面對問題	2.57	.57	2.63	.59	-1.93*	普 > 自
紓解情緒	2.69	.80	2.68	.03	.30	N.S.
置之不理	2.68	.58	2.77	.60	-2.74**	普 > 自
情緒困擾	2.41	.74	2.45	.79	-.87	N.S.
投射	2.30	.81	2.33	.79	-.61	N.S.

*P<.05 **P<.01 N.S.= P>.05

㊦身心健康方面：

普通班學生比自學班學生在社會官能障礙、嚴重憂鬱、焦慮不眠和生

理症狀方面得分較高，也就是說普通班比自學班學生身心較不健康（表四）；尤其在社會官能障礙方面，較為嚴重；亦即學生感到不滿意工作表現，覺得事情老做不好，無法充分利用時間，無法做決定……有自信之表現。其次是「焦慮不眠」，老是感到自己不斷在壓力中，熟睡，感到緊張不安，為瑣事煩心，不耐煩易發脾氣……等。根據 (1956)的「壓力反應論」，過高的壓力會影響身心健康，而由Fimian (1985) Helms (1985)，Fimian (1986)學生壓力與倦怠模式可了解學生的壓力會情緒的耗竭，人格解體，和缺乏個人成就等身心倦怠現象產生(fimian, 。Compas (1988)研究也有同樣的發現。從上述升學壓力了解，普通班壓力強度高於自學班，作業份量較多，每天考試科目較多，感受補習高，而睡眠時數不足，以及採用「消極因應」者較多，因此會導致身心健康。

表四 不同班別之國中生在身心健康量表得分之事後比較

變項	班別	N	\bar{X}	SD	F 值	Scheffe事後比較
社會官能障礙	自學班	655	2.637	0.043	** 7.480	普 > 自
	普通班	655	2.781	0.043		
嚴重憂鬱	自學班	663	2.024	1.121	*** 10.438	普 > 自
	普通班	649	2.225	1.113		
焦慮不眠	自學班	661	2.417	1.031	*** 17.088	普 > 自
	普通班	652	2.225	1.006		
生理症狀	自學班	653	2.234	.037	*** 11.587	普 > 自
	普通班	656	2.413	.037		

**P<.01

***P<.001

㊦班級氣氛方面：

普通班學生比自學班學生知覺班級組織較混亂，同學較競爭；「偏愛」與「多樣性」二者無差異（如表五）。衡諸原因，如余德慧（民指出傳統聯考小子，為聯考有人埋首書堆，把自己孤立起來，自私自有人因成績不確定能否應付聯考，彼此打聽個人唸書進度和成績，同為心理困擾的傳播者。學生以能考上聯考為最重要，班務則顯得不重

理症狀方面得分較高，也就是說普通班比自學班學生身心較不健康（如表四）；尤其在社會官能障礙方面，較為嚴重；亦即學生感到不滿意自己工作表現，覺得事情老做不好，無法充分利用時間，無法做決定……等沒有自信之表現。其次是「焦慮不眠」，老是感到自己不斷在壓力中，無法熟睡，感到緊張不安，為瑣事煩心，不耐煩易發脾氣……等。根據Selye (1956)的「壓力反應論」，過高的壓力會影響身心健康，而由Fimian (1986)，Helms (1985)，Fimian (1986)學生壓力與倦怠模式可了解學生的壓力會導致情緒的耗竭，人格解體，和缺乏個人成就等身心倦怠現象產生(fimian, 1988)。Compas (1988)研究也有同樣的發現。從上述升學壓力了解，普通班感受壓力強度高於自學班，作業份量較多，每天考試科目較多，感受補習壓力高，而睡眠時數不足，以及採用「消極因應」者較多，因此會導致身心不健康。

表四 不同班別之國中生在身心健康量表得分之事後比較

變 項	班 別	N	\bar{X}	SD	F 值	Scheffe'事後比較
社會官能障礙	自學班	655	2.637	0.043	**	普 > 自
	普通班	655	2.781	0.043	7.480	
嚴重憂鬱	自學班	663	2.024	1.121	***	普 > 自
	普通班	649	2.225	1.113	10.438	
焦慮不眠	自學班	661	2.417	1.031	***	普 > 自
	普通班	652	2.225	1.006	17.088	
生理症狀	自學班	653	2.234	.037	***	普 > 自
	普通班	656	2.413	.037	11.587	

**P<.01

***P<.001

四 班級氣氛方面：

普通班學生比自學班學生知覺班級組織較混亂，同學較競爭；「教師偏愛」與「多樣性」二者無差異（如表五）。衡諸原因，如余德慧（民69）指出傳統聯考小子，為聯考有人埋首書堆，把自己孤立起來，自私自利，有人因成績不確定能否應付聯考，彼此打聽個人唸書進度和成績，同學成為心理困擾的傳播者。學生以能考上聯考為最重要，班務則顯得不重要，

所以普通班比自學班學生感到組織較混亂，同學較競爭。而自學班學生因不必聯考，由在校成績可以知道自己會進入那類學校，心理相當篤定，因此不必刻意去打聽別人的成績；或形成小團體互相攻訐。又因為教學方法的靈活，同學彼此有合作學習之機會，在合作互動的學習中，學到同學的友愛，互助和爭取團體的榮譽心，因此同學情感融洽，競爭性也相對減少。

此外「自願就學方案」最受質疑的教師評分公平性，認為教師會偏心，普通班與自學班學生二者無差異，也就是說教師偏心與否，和制度無關。但是「自願就學方案」所強調因不必聯考，教師可發揮專業自主能力，教學與評量方式會趨向多樣化，學生學習活動多元化，在本研究沒有發現，普通班和自學班二者沒有差異。這可能是教育改革初期，教師尚未完全改變其觀念或執行不力，是尚待努力之處。

表五 自學班與普通班學生在班級氣氛上之平均數、標準差與 t 考驗表

量表名稱	自學班		普通班		t 值	說明
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
組織混亂	2.66	1.62	2.79	.61	-3.99***	普 > 自
同學競爭	2.68	.52	2.87	.50	-6.65***	普 > 自
偏愛	2.37	.79	2.38	.80	-.37	N.S.
多樣性	2.88	.50	2.92	.50	-1.43	N.S.

***P<.001

N.S. P<.05

二、細部剖析：

此部份僅以不同年級之自學班與普通班學生在升學壓力、因應行為、身心健康和班級氣氛表現作細部探討。

(一)升學壓力方面：

1. 升學壓力總量表強度：

以性別、年級和班別為自變項，升學壓力總量表作依變項，進行因子變異數分析(Three way Anova)，發現班級與年級二因子交互作用顯著水準($F = 6.998, p < .001$)，再進行單純主要效果比較和 Scheffe' 事後比較，如表六。

表六 不同年級的自學班、普通班學生在升學壓力總量表上強度之單純主要效果

SV	SS	DF	MS	F	說明
年級					
三年級	4.92	1	4.92	15.87 ***	普 > 自
二年級	.19	1	.19	.60	
一年級	.74	1	.74	2.40	
班別					
自學班	2.31	2	1.16	3.74 *	二年 > 三年
普通班	1.57	2	.78	2.53	
誤差	394.27	1273	.31		

*p<.05

***p<.001

由表六可知，在升學壓力總量表強度方面：三年級普通班壓力強顯著高於自學班($F = 15.87, p < .001$)。可知自學班三年級升學壓力顯舒緩，而普通班因聯考逼近，壓力強度增加；而一、二年級兩班無差異與馬信行(民82)之調查一致。

2. 升學壓力分量表

以三因子多變項異數分析(Three Way Manova)，探討自學班與普通班學生的主要升學壓力源之差異，發現班別與年級在教師、父母和時等壓力源有顯著二因子交互作用(如表七)再進行主要效果比較 Scheffe' 事後比較，如下：

以性別、年級和班別為自變項，升學壓力總量表作依變項，進行三因子變異數分析(Three way Anova)，發現班級與年級二因子交互作用達顯著水準($F = 6.998$ ， $p < .001$)，再進行單純主要效果比較和Scheffe'事後比較，如表六。

表六 不同年級的自學班、普通班學生在升學壓力總量表上強度之單純主要效果

SV	SS	DF	MS	F	說明
年 級					
三 年 級	4.92	1	4.92	15.87 ***	普 > 自
二 年 級	.19	1	.19	.60	
一 年 級	.74	1	.74	2.40	
班 別					
自 學 班	2.31	2	1.16	3.74 *	二年 > 三年
普 通 班	1.57	2	.78	2.53	
誤 差	394.27	1273	.31		

* $p < .05$ *** $p < .001$

由表六可知，在升學壓力總量表強度方面：三年級普通班壓力強度顯著高於自學班($F = 15.87$ ， $p < .001$)。可知自學班三年級升學壓力顯著舒緩，而普通班因聯考逼近，壓力強度增加；而一、二年級兩班無差異，與馬信行(民82)之調查一致。

2. 升學壓力分量表

以三因子多變項異數分析(Three Way Manova)，探討自學班與普通班學生的主要升學壓力源之差異，發現班別與年級在教師、父母和時間等壓力源有顯著二因子交互作用(如表七)再進行主要效果比較和Scheffe'事後比較，如下：

表七 不同班別、年級和性別之國中生在六種升學壓力上強度之多變項與單變項變異數分析摘要

(多變項)				F (單變項)					
SV	DF	Wilk's λ	F	自我壓力	教師壓力	父母壓力	考試壓力	時間壓力	前途壓力
主要效果									
班別	1	.890	25.811***	4.380*	36.680***	.078	6.684***	29.064***	15.386***
性別	1	.931	15.283***	26.057***	1.344	2.635	18.193***	3.538	14.965***
年級	2	.928	7.92***	12.641***	3.058	1.371	.387	.499	1.578
二因子交互作用									
班別×性別1	.989	2.15*		.751	4.084*	2.008	8.227**	5.411*	5.737*
班別×年級2	.947	5.70***		1.017	16.320***	9.963***	1.505	6.717***	2.160
性別×年級2	.983	1.78*		3.934*	.142	.342	1.073	1.642	1.83
三因子交互作用									
班別×性別2	.980	2.11*		.274	.6333	2.852	1.71	.907	1.54
×年級									

(1)教師壓力方面：

一、三年級普通班來自教師壓力大於自學班(F = 7.84, p < .01; F = 67.03, p < 0.001), 二年級則無差異(如表八)。而自學班學生一、二年級來自教師壓力大於三年級。

表八 不同年級的自學班與普通班學生在教師壓力強度之單純主要效果

SV	SS	DF	MS	F	說明
年級					
三年級	35.04	1	35.04	67.03 ***	普 > 自
二年級	.00	1	.00	.01	
一年級	4.10	1	4.10	7.84 **	普 > 自
班別					
自學班	17.08	2	8.54	16.34 ***	一年 > 三年, 二年 > 三年
普通班	3.21	2	1.60	3.07 *	
誤差	692.16	1324	.52		

p < .01 *p < .001

(2)父母壓力方面：

三年級普通班來自父母的壓力顯著高於自學班(F=4.42, p < .05)而二年級自學班來自於父母的壓力顯著高於普通班(F=7.41, p < .01)一年級二者無差異(如表九)。自學班學生來自父母壓力以二年級最高。

表九 不同年級的自學班與普通班學生在父母壓力強度之單純主要效果

SV	SS	DF	MS	F	說明
年級					
三年級	2.50	1	2.50	4.42 *	普 > 自
二年級	4.18	1	4.18	7.41 **	
一年級	.38	1	.38	.68	自 > 普
班別					
自學班	5.70	2	2.85	5.05 **	二年 > 一年, 二年 > 三年
普通班	2.74	2	1.37	2.43	
誤差	742.03	1316	.56		

*p < .05 **p < .01

(3)時間壓力

一、三年級普通班感受時間的壓力顯著高於自學班(F = 5.35, p < .05; F = 36.63, p < .001)(如表十)。

表十 不同年級的自學班與普通班學生在時間壓力強度之單純主要效果

SV	SS	DF	MS	F	說明
年級					
三年級	19.22	1	19.22	36.63 ***	普 > 自
二年級	1.42	1	1.42	2.70	
一年級	2.81	1	2.81	5.35 *	普 > 自
班別					
自學班	1.77	2	.89	1.69	
普通班	4.52	2	2.26	4.31	
誤差	686.87	1309	.52		

*p < .05 **p < .001

(2) 父母壓力方面：

三年級普通班來自父母的壓力顯著高於自學班 ($F=4.42$, $p<.05$)，而二年級自學班來自於父母的壓力顯著高於普通班 ($F=7.41$, $p<.01$)，一年級二者無差異 (如表九)。自學班學生來自父母壓力以二年級最高。

表九 不同年級的自學班與普通班學生在父母壓力強度之單純主要效果

SV	SS	DF	MS	F	說明
年級					
三年級	2.50	1	2.50	4.42 *	普 > 自
二年級	4.18	1	4.18	7.41 **	
一年級	.38	1	.38	.68	自 > 普
班別					
自學班	5.70	2	2.85	5.05 **	二年 > 一年, 二年 > 三年
普通班	2.74	2	1.37	2.43	
誤差	742.03	1316	.56		

* $p<.05$ ** $p<.01$

(3) 時間壓力

一、三年級普通班感受時間的壓力顯著高於自學班 ($F = 5.35$, $p<.05$; $F = 36.63$, $p<.001$) (如表十)。

表十 不同年級的自學班與普通班學生在時間壓力強度之單純主要效果

SV	SS	DF	MS	F	說明
年級					
三年級	19.22	1	19.22	36.63 ***	普 > 自
二年級	1.42	1	1.42	2.70	
一年級	2.81	1	2.81	5.35 *	普 > 自
班別					
自學班	1.77	2	.89	1.69	
普通班	4.52	2	2.26	4.31	
誤差	686.87	1309	.52		

* $p<.05$ ** $p<.001$

綜上所示，仔細分析造成年級不同，感受壓力強度不同之原因：

1. 普通班學生在入國中時，就了解必須面對三年後聯考之挑戰，再加上新環境、新老師、新教材之適應，因此在一年級時教師壓力、父母壓力和時間壓力感受都比自學班高；但到二年級時，因已適應環境，身心較成熟，離聯考又有一段時間，來自教師與父母和時間之壓力自然減少，因此二年級壓力強度減弱；但到三年級即將面臨聯考，來自教師、父母和時間之壓力增加，當然壓力必然增強。
2. 自學班學生參加「自願就學方案」，是出於自願，基本上父母之期望是希望能讓孩子減輕升學壓力（陳美玉，民81）再加上「自願就學方案」一年級成績僅佔20%，所以一年級壓力較輕；但到二年級時，因為成績比例提高為40%，來自於教師與父母之壓力增高；而到三年級因為五等第之定位已經固定，而且分發學校利多（763名畢業生，有1295名額分發），人人有學校讀，因此來自於父母與教師之壓力減少，而且也沒有逼近聯考的時間壓力，因此自學班三年級學生之壓力感受比一、二年級低。
3. 三年級普通班的升學壓力陡增，而三年級自學班的升學壓力降低，都不是教育的正常現象，要力求其平衡。

(二) 升學壓力因應行為方面：

不同年級的自學班與普通班學生，在五種因應行為中僅「面對問題」達顯著交互作用；其餘「紓解情緒」、「情緒困擾」、「置之不理」與「投射」等因應方式，無交互作用。自學班學採取「面對問題」方式因應者，由一年級到三年級逐年下降，三年級顯著比一、二年級少（ $F = 13.49$ ， $P < .01$ ）。而普通班學生在三年級採此方式因應者比一年級少，但未達顯著差異；也就是說無論自學班與普通班學生，一年級以「擬訂讀書計劃」、「把握時間用功」、「檢討失敗原因」、「建立自信」、「改進讀書方法」和「請教父母、師長、同學」……等「面對問題」方式因應者最多，二、三年級逐年遞減，這與升學壓力強度有關。三年級自學班學生感受升學壓力強度最低，而且成績已定位，等第之高低，不會因努力用功而改變；或者根本沒有壓力，因此不必積極去「面對問題」，這是推動「自願就學方案」時必須去注意的課題。而普通班三年級學生面對聯考壓力強度超過自我強度所能忍耐力（王珮玲，民76），因此乾脆以「置之不理」因應，以求取內心之平衡。如整體分析時所述，國三學生無論自學班、普通班均以「置之不理」消極方式因應，影響其人格發展和適應環境之能力，值得重視。

(三) 身心健康方面：

不同年級的自學班與普通班學生，對身心健康並無顯著交互作用，即年級並不是造成自學班與普通班身心健康差異之重要變項。

(四) 班級氣氛方面：

不同年級的自學班與普通班學生，在班級氣氛中「偏愛」與「多樣性」兩向度有顯著交互作用，而「組織混亂」和「同學競爭」無交互作用。普通班學生認為教師偏愛者逐年提高，三年級顯著比一、二年級高；而自學班學生認為教師偏愛者，一、二、三年級沒有差異。普通班可能是受到師期望之影響，一般而言，到三年級時，成績優秀者，因可能會考上高中增加學校升學率，而受到教師較大的期望與指導，相對的普通程度之學生受到教師特別指導者少，會讓學生感受教師較偏愛。而學習活動多樣性方面，一年級普通班學生比自學班學生學習較多樣化，二、三年級自學班普通班沒有差異。本研究發現，「自願就學方案」之目標：實施多元活之教學與評量，尚待努力。

綜上所述，不同年級的自學班與普通班學生，在感受升學壓力強度方面三年級的差異最大，普通班陡增，自學班降低，普通班與聯考有關；而自學班與五分制計分法和分發有關。在面對升學壓力所採取之因應行為方面，自學班三年級學生採取「面對問題」方式因應者，顯著減少，這也是與五分計分有關，因此「自願就學方案」之計分方式，可能需要檢討；而三年級自學班學生升學壓力幾乎降至輕度壓力，也不是學習上的好現象，應適度提壓力，以利學習實力之增加。

肆、結論與建議

一、結論：

本研究結果為：

- (一) 普通班比自學班學生感受升學壓力强度高，尤其在自我壓力、教師壓力、考試壓力、和時間壓力源方面，普通班比自學班壓力強，呈顯著差異。途壓力源強度，自學班高於普通班；父母壓力則兩班無差異。
- (二) 普通班與自學班學生在作業份量、作業方式沒有差異；但在考試科目、習科目方面，普通班學生顯著多於自學班，而睡眠時數，普通班顯著少於自學班。

㊦身心健康方面：

不同年級的自學班與普通班學生，對身心健康並無顯著交互作用，亦即年級並不是造成自學班與普通班身心健康差異之重要變項。

㊦班級氣氛方面：

不同年級的自學班與普通班學生，在班級氣氛中「偏愛」與「多樣性」兩向度有顯著交互作用，而「組織混亂」和「同學競爭」無交互作用。普通班學生認為教師偏愛者逐年提高，三年級顯著比一、二年級高；而自學班學生認為教師偏愛者，一、二、三年級沒有差異。普通班可能是受到教師期望之影響，一般而言，到三年級時，成績優秀者，因可能會考上高中，增加學校升學率，而受到教師較大的期望與指導，相對的普通程度之學生，受到教師特別指導者少，會讓學生感受教師較偏愛。而學習活動多樣性方面，一年級普通班學生比自學班學生學習較多樣化，二、三年級自學班與普通班沒有差異。本研究發現，「自願就學方案」之目標：實施多元活潑之教學與評量，尚待努力。

綜上所述，不同年級的自學班與普通班學生，在感受升學壓力強度方面，三年級的差異最大，普通班陡增，自學班降低，普通班與聯考有關；而自學班與五分制計分法和分發有關。在面對升學壓力所採取之因應行為方面，自學班三年級學生採取「面對問題」方式因應者，顯著減少，這也是與五等第計分有關，因此「自願就學方案」之計分方式，可能需要檢討；而三年級自學班學生升學壓力幾乎降至輕度壓力，也不是學習上的好現象，應適度提高壓力，以利學習實力之增加。

肆、結論與建議

一、結論：

本研究結果為：

- (一)普通班比自學班學生感受升學壓力強度高，尤其在自我壓力、教師壓力、考試壓力、和時間壓力源方面，普通班比自學班壓力強，呈顯著差異。前途壓力源強度，自學班高於普通班；父母壓力則兩班無差異。
- (二)普通班與自學班學生在作業份量、作業方式沒有差異；但在考試科目、補習科目方面，普通班學生顯著多於自學班，而睡眠時數，普通班顯著少於自學班。

- (三)普通班比自學班學生較多採用「面對問題」和「置之不理」方式因應升學壓力；其餘「紓解情緒」、「情緒困擾」和「投射」等方式，兩班無差異。
- (四)普通班比自學班學生在「社會官能障礙」、「嚴重憂鬱」、「焦慮不眠」、「生理症狀」得分較高，有顯著差異，亦即普通班學生身心較不健康。
- (五)普通班比自學班學生知覺班級組織較混亂、同學較競爭；而「教師偏愛」和「多樣性」兩班無差異。
- (六)不同年級的自學班比普通班學生在升學壓力總量表和分量表強度，有顯著交互作用，自學班升學壓力以二年級最高，三年級最低；而普通班學生三年級壓力強度顯著高於自學班。
- (七)普通班與自學班學生面對壓力時，採取「面對問題」因應者逐年遞減；採取「置之不理」因應者逐年增加。

總之，本實證研究想探討的「升學壓力不減反增」、「同學競爭激烈」、「教師偏心」等問題，在本研究未發現。惟多樣化的學習兩班無差異，是自學案尚待努之處。

二、建議：

(一)教育行政單位：

1. 加強教師在職進修，提高教師發揮專業之能力，才能達革新之目的。

本研究並不能明顯發現「自願就學方案」有多樣性的學習活動與其欲達成之目標有差距。「教師」是推動革新的核心；若教師素質低落，專業能力不足，或未能掌握自學案之精神，勢必影響自學案之推動。如：目前不適任教師存在各學校，教師教法僵化、考試領導教學、教材內容單一化……等均是推動「自學案」不利之因素，要盡力祛除，才有實質教學革新之意義；否則極易被評為行政引導教學正常，只能達形式正常而非專業之正常。此外，要加強教師在職進修，確實進行教學革新，提高教師專業知能，才能達教育革新之目的。

2. 為維持一定學力水準，並減少校際差距，三年級時宜加入統一會考或學力鑑定。

從本研究中發現，自學班三年級學生，因不必聯考，五分制等第已固定，而且分發名額利多；所以來自教師與父母之壓力驟減，因此自學班三年級學生升學壓力顯著降低，為免教師怠教、學生惰學，宜在三年級加入會考或學力鑑定。

3. 學生學習多元化，同時要兼顧統整和基礎學科能力之學習，以建立學生

自信，提昇學習內涵，提高學生素質。

在本研究發現，自學班學生感受最大壓力乃是「進高中程度比不聯考者」；此外，為培養上高中的競爭實力，補習現象仍然存在。因此學校對自學班的學習，除著重學習多元化外，仍應兼顧統整學習能力培養，以充實學生學習和基礎學科內涵，建立學生信心。

4. 宜修正成績考查「五等第」計分方式

本研究發現「五等第」計分方式，影響學生對學業的努力程度，其以三年級最明顯。學業成績低者，因固定於低等第，易放棄學習，且等第間分數落差大，造成不公之現象，因此建議宜修正成績考查「五等第」計分方式。

(二)教師與父母方面：

本研究發現，國中生採取消極方式因應壓力為最多，不但影響身心健康，而且對其人格發展和未來待人處世之能力發展不利，因此父母和教师要指導學生有效因應壓力之能力，可從下面數項著手：

1. 減少不必要之壓力，讓學生存獨立自主思考之空間，有機會成為獨立主之個體。
2. 指導孩子處理壓力之技巧，以有效的因應方式去面對壓力的挑戰。

伍、參考文獻

一、中文部份

- 王珮玲（民76）：高中聯考壓力與國中生身心健康之研究。政大教育研究所碩士論文。（未出版）。
- 中國心理衛生協會（民81）：「台北市國中畢業生自願就學高級中等學校案」調查。
- 台北市政府教育局（民81）：台北市八十一學年度試辦國民中學畢業生自願就學輔導方案簡報1-7。
- 吳英璋（民82）：從身心健康發展談自學方案的效應。澄社教育研討系列(二)。
- 余德慧（民69）：傳統下的學子。張老師月刊，5(6)，261-272。
- 林文瑛、王震武、陳學志（民81）：自願就學方案調查報告。「家長對升學方案的選擇意願之研究」。張榮發國策研究中心。
- 林寶山（民71）：學習環境量表簡介。輔導月刊，18，11-12。

自信，提昇學習內涵，提高學生素質。

在本研究發現，自學班學生感受最大壓力乃是「進高中程度比不上聯考者」；此外，為培養上高中的競爭實力，補習現象仍然存在。因此，學校對自學班的學習，除著重學習多元化外，仍應兼顧統整學習能力之培養，以充實學生學習和基礎學科內涵，建立學生信心。

4.宜修正成績考查「五等第」計分方式

本研究發現「五等第」計分方式，影響學生對學業的努力程度，尤其以三年級最明顯。學業成績低者，因固定於低等第，易放棄學習，而且等第間分數落差大，造成不公之現象，因此建議宜修正成績考查「五等第」計分方式。

(二)教師與父母方面：

本研究發現，國中生採取消極方式因應壓力為最多，不但影響身心健康，而且對其人格發展和未來待人處世之能力發展不利，因此父母和教師要指導學生有效因應壓力之能力，可從下面數項著手：

1.減少不必要之壓力，讓學生存獨立自主思考之空間，有機會成為獨立自主之個體。

2.指導孩子處理壓力之技巧，以有效的因應方式去面對壓力的挑戰。

伍、參考文獻

一、中文部份

王珮玲（民76）：高中聯考壓力與國中生身心健康之研究。政大教育研究所碩士論文。（未出版）。

中國心理衛生協會（民81）：「台北市國中畢業生自願就學高級中等學校方案」調查。

台北市政府教育局（民81）：台北市八十一學年度試辦國民中學畢業生自願就學輔導方案簡報1-7。

吳英璋（民82）：從身心健康發展談自學方案的效應。澄社教育研討系列(二)。

余德慧（民69）：傳統下的學子。張老師月刊，5(6)，261-272。

林文瑛、王震武、陳學志（民81）：自願就學方案調查報告。「家長對升學方案的選擇意願之研究」。張榮發國策研究中心。

林寶山（民71）：學習環境量表簡介。輔導月刊，18，11-12。

- 涂柏原（民76）：國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式。師大輔導研究所碩士論文。（未出版）。
- 馬信行（民80）：延長國民教育—自願就讀高級中等學校實施方案規劃之研究。國科會補助，NSC 79-0301-H004-25。
- 馬信行（民82）：自願就學輔導方案之意見調查分析。教育部教育研究委員會委託。
- 師大教育研究中心（民81）：「高中聯招制度之改進」民意調查。教育部委託。
- 教育部（民79）：延長國民教育—「國中畢業生自願就學高級中等學校方案」初步規劃簡介。
- 教育部（民80）：「國中畢業生自願就學高級中等學校方案」初步規劃簡介。
- 教育部諮詢研究委員會（民82）：國中畢業生自願就學輔導方案諮詢委員會總結報告。教育部。
- 高雄市新興國中（民80）：國中學生自願就學高級中等學校輔導方案實況探討。高雄：新興國中。
- 高雄市旗津國中（民81）：師生對試辦「國民中學畢業生自願就學方案」滿意態度之調查。高雄：旗津國中。
- 高雄市明義國中（民81）：試辦自願就學方案綜合問題調查研究。高雄：明義國中。
- 張珩（民76）：大專聯考壓力對青少年健康的影響—追蹤研究。中華心理學刊，29(2)，93-112。
- 張珩（民76）：大專聯考壓力症候群的探討。中華民國公共衛生雜誌，6(3)，43-55。
- 陳美玉（民81）：我國延長國民教育可行性之研究。師大教育研究所碩士論文。（未出版）。
- 陳秉華（民68）：大專聯考壓力下的應付方式與心理健康。台大心理研究所碩士論文。（未出版）。
- 許錫珍（民67）：能力分班教學情境下前後段班班級氣氛之比較研究。師大教育心理學報，11，141-158。
- 鄭烈等（民81）：台東縣試辦國中畢業生自願就學高級中等學校方案第一階段調查報告。教育資料文摘，177，118-141。
- 蓋洛普徵信股份有限公司（民81a）：台北市國小六年級學生家長對國中畢業生自願就學方案意見報告。台北市政府教育局。

- 蓋洛普徵信股份有限公司（民81b）：台北市國中老師對國中畢業生自願就學方案意見報告。台北市政府教育局。
- 賴金獅（民65）：智能成就責任問卷。載於吳武典：教育診斷之工具詳介（pp.74-180）。台北：師大特殊教育中心。

二、英文部份

- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(3), 405-411.
- D'aurora, D. L., & Fimian, M. J. (1988). Dimensions of Life and School Stress Experienced by Young People. *Psychology in the Schools, 25*, 44-53.
- Ellen, F. M. (1986). *Coping in School: Correlations among Perceptions of Stress, Coping Style, Personal Attributes, and Academic Achievement in Inner-City Junior High School Students.* (ERIC Document Reproduction Service No. 270537)
- Fanshawe, J. P., & Burnett, P. C. (1991). Assessing School-related Stressors and Coping Mechanisms in Adolescents. *British Journal of Educational Psychology, 61*(1), 92-98.
- Fimian, M. J. (1988). Predictions of Classroom Stress and Burnout Experienced by Gifted and Talented Students. *Psychology in the Schools, 25*(4), 392-405.
- Fraser, B. J., & Fisher, D. L. (1986). Using Short Forms of Classroom Climate Instruments to Assess and Improve Classroom Psychosocial Environment. *Journal of Research in Science Teaching, 23*(5), 387-413.
- Getzels, J. W., & Thelen, H. A. (1972). A Conceptual Framework for the Study of the Classroom Group as a Social System. In A. Morrison & D. McIntyre (Eds.), *The Social Psychology of Teaching* (pp.17-34). Harmondsworth: Penguin.
- Goldberger, L., & Breznitz. 1986. (Eds.). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects.* New York: The Free Press Inc.
- Ko, Yong-Ho. (1976). The Mental Health of Junior and Senior High School Students. *Acta Psychologica Taiwanica, 18*, 37-52.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process.* New York: McGraw-Hill Book Company.

蓋洛普徵信股份有限公司(民81b)：台北市國國中老師對國中畢業生自願就學方案意見報告。台北市政府教育局。

賴金獅(民65)：智能成就責任問卷。載於吳武典：教育診斷之工具詳介(一)，(pp.74-180)。台北：師大特殊教育中心。

二、英文部份

- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(3), 405-411.
- D'aurora, D. L., & Fimian, M. J. (1988). Dimensions of Life and School Stress Experienced by Young People. *Psychology in the Schools, 25*, 44-53.
- Ellen, F. M. (1986). *Coping in School: Correlatins among Perceptions of Stress, Coping Style, Personal Attrubite, and Academic Achievement in Inner-City Junior High School Students.* (ERIC Document Reproduction Service No. ED 270537)
- Fanshawe, J. P., & Burnett, P. C. (1991). Assessing Schoolrelated Stressors and Coping Mechanisms in Adolescents. *British Journal of Educational Psychology, 61*(1), 92-98.
- Fimian, M. J. (1988). Predictions of Classroom Stress and Burnout Experienced by Gifted and Talented Studnets. *Psychology in the Schools, 25*(4), 392-405.
- Fraser, B. J., & Fisher, D. L. (1986). Using Short Forms of Classroom Climate Instruments to Assess and Improve Classroom Psychosocial Environment. *Journal of Research in Science Teachng, 23*(5), 387-413.
- Getzels, J. W., & Thelen, H. A. (1972). A Concepted Framework for the Study of the Classroom Group as a Social System. In A. Morrison & D. McIntyre (Eds.), *The Social Psychology of Teaching* (pp.17-34). Harmondsworth: Penguin.
- Goldberger, L., & Breznitz. 1986. (Eds.). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects.* New York: The Fress Press Inc.
- Ko, Yong-Ho. (1976). The Mental Health of Junior and Senior High School Boys. *Acta Psychologica Taiwanica, 18*, 37-52.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process.* New York: McGraw-Hill Book Company.

- Lazarus, R. S., Averill, J. R., & Opton, E. M. Jr. (1974). The Psychology of Coping: Issues of Research and Assessment. In G. V. Coelho., D. A. Hamburg & J. E. Adams (Eds.), *Coping and Adaptation* (pp. 249-315). New York: Basic Books Inc.,
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Company.

[黃淑馨，政治大學教育研究所碩士，現任台北市南港國中校長。]

自學方案下教學評量型態及角色的改變對國中智育的影響

林文瑛·王震武·謝小苓

試辦中之「國民中學畢業生自願就學輔導方案」(自學方案)係以國中生之學業成就做其畢業時升學分發之依據，而所謂的「學業成就」則係由學生之學期成績參照班級常模換算而得之等第分數，每一等第並有固定之人數配額。是則，作為學期成績計算基準之國中段考、小考在角色上已轉成升學篩選之工具，在型態上則變為(班級)常模參照之評量。理論的探討與國外的實徵研究皆顯示，此一教學評量角色與型態的改變，一則混淆了升學篩選與教育，改變了師生關係與同儕關係，並造成教師的角色衝突，二則使學生覺得是為升學競爭而讀書，破壞了內發性的學習動機，並使低成就者放棄學習。本研究取樣臺北市參與自學方案試辦之國中生及相應的對照組近兩千人，以及同時任教於試辦班級與普通班級之國文、數學科教師八十餘人，進行問卷研究，以檢驗自學方案對教學評量型態及角色的改變是否確如理論所預測的，在國中智育上造成前述的影響。研究結果明白顯示；自學方案之基本假設不符實際，自學班之智育成就落後於非自學班，而其落後之主因則係學生之學習動機低落。教師方面之研究結果亦顯示，教師多少感受到角色衝突，教學上「公平」的要求對教學活動亦有不小影響，凡此，皆顯示自學方案對國中教學評量型態與角色的改變，在國中智育上確實造成不良影響。

壹、緒論

自學方案對國中教育的引導作用，基本上是透過兩種機制來達成的。