



香港教育大學

The Education University  
of Hong Kong

五年制小學教育榮譽學士〔常識〕

畢業論文

研究題目：

學生學習壓力來源與學業成就關係之研究

導師：霍秉坤博士

學生姓名：張詠詩

學生編號：

字數：9350

## 聲明

本人張詠詩謹此聲明，除特別註明之處，此報告〔學生學習壓力來源與學業成就關係之研究〕乃本人在霍秉坤博士指導下完成之著述，而其內容亦從未曾以論文的報告形式，交呈香港教育大學或其他任何一所專上學府以取得學位、文憑或其他學術資格。

簽名：\_\_\_\_\_

姓名：張詠詩

日期：2017年5月18日

## 摘要

本研究旨在探討香港學生學習壓力來源與學業成就之關係，並了解不同學習壓力來源對學業成就的影響，最後針對研究對象面對的學習壓力來源提出具體建議。

是次研究採用了量性的問卷調查和質性訪談法。問卷的研究對象為香港三所學校的中五和中六學生，共 117 名。三所學校包括錄取較多第一組別學生的學校，錄取較多第二組別學生的學校和錄取較多第三組別學生的學校，以同時取得較高和較低學業成就的研究對象。質性訪談的研究對象共 4 人。獲得結果如下：(1) 個人是最主要的學習壓力來源；(2) 學習壓力與學業成就沒有顯著的相關性；(3) 派位組別與學校壓力有顯著的正相關；(4) 四種學習壓力來源(個人、家庭、學校、同儕)有顯著的相關性。

# 目錄

聲明.....	2
摘要.....	3
第一章 緒論.....	6
1.1 研究背景及動機.....	6
1.2 研究問題.....	6
第二章 文獻探討.....	6
2.1 學習壓力與學業成就呈負相關關係.....	6
2.2 定義.....	7
2.2.1 學習壓力.....	7
2.2.2 學業成就.....	7
2.3 學習壓力的來源.....	8
2.4 自我效能感與壓力的關係.....	8
2.5 不同學習壓力來源與學業成就的關係.....	9
2.6 家庭是學生最主要的學習壓力來源.....	9
2.7 相關的本地研究甚少.....	10
第三章 研究設計與方法.....	10
3.1 研究架構.....	10
3.2 研究設計.....	11
3.3 研究對象.....	11
3.4 研究工具.....	13
3.4.1 問卷之設計理念.....	13
3.4.2 質性資料.....	13
3.5 研究假設.....	14
第四章 研究局限.....	14
4.1 研究對象數量不多.....	14
4.2 缺乏相關文獻.....	14
第五章 研究結果與討論.....	14
5.1 個人是最主要的學習壓力來源.....	14
5.2 學習壓力與學業成就沒有顯著的相關性.....	17

5.3 派位組別與學校壓力有顯著的正相關.....	28
5.4 四種來源有顯著的相關性.....	30
5.5 小結.....	32
第六章 結語及建議.....	32
6.1 結語.....	32
6.2 建議.....	33
參考文獻.....	35
附件一 問卷.....	38
附件二 訪談.....	40

# 第一章 緒論

## 1.1 研究背景及動機

愉快學習是教育界的共同目標，然而有不少學生因為考試和功課量大而承受著壓力日益增加，有學生更因沉重的學業壓力而自殺。這讓人反思是否教育制度存在弊端。

學習壓力會影響學生身心的健康發展，尤其是自尊感的發展。目前，學習壓力已是香港學生普遍存在的問題，然而在盲目追求考試高分、成績卓越的社會中，人們好像忽視了學習壓力與學業成就的關係。

過往台灣、國內有不少學者對這議題曾作出研究。然而，香港的學生學習壓力日益上升，因此本人希望藉探討中學生學習壓力來源與學業成就的關係，針對研究對象面對的學習壓力來源提出具體建議，使自己日後成為教師更有效促進學生的學習。

## 1.2 研究問題

1. 學習壓力的來源是甚麼？
2. 哪一種來源與學生學習壓力有最密切的關係？
3. 學習壓力來源與學業成就有何關係？

# 第二章 文獻探討

## 2.1 學習壓力與學業成就呈負相關關係

汪美伶、李顯銘 (2010)指出學習壓力對學生學習上產生直接影響，在學校表現不斷失敗會使學生自尊感受損、否定自我價值並感受到壓力，繼而使學生學業成就表現不佳。外國學者Akgun & Ciarrochi (2003)亦曾對學習壓力和學業成就的關係進行研究，結果是學習壓

力越高，學業成就越低，兩者呈負相關的趨勢。王愛平和車宏生(2005)指出學習焦慮可能束縛人的認知活動，導致學習態度消極，學習效率降低等問題。王愛平和車宏生(2005)的研究分析結果進一步證明了這一點，學習焦慮與學習態度呈顯著負相關，也就是說，過高的焦慮會導致學習態度消極。他們的研究還表明，學習態度和投入動機分別與考試成績有顯著正相關的趨勢。何香儀(2010)的研究亦指出學習壓力水平與學業成績呈顯著的負相關性，即學習壓力越高，學業成績會有下降的趨勢。西方學者(Greenberg, 1981; Lesko & Summerfield, 1989)都有相近的研究結果，指出一些對學生帶來壓力的學習活動，會出現負面的學習成果。Struthers, Perry & Menec (2000)的研究同樣指出學習壓力會令學業表現較差。

## 2.2 定義

### 2.2.1 學習壓力

學習壓力是指由學習任務、學習過程、學習結果、來自於學校、家庭和社會的要求和期望、學生對學習能力的自我認識和自我期望等因素所引起的心理壓力。學習壓力也就是指學生在學習過程中對外界環境所提出的要求進行認知和評價，如果學生認為這些要求超出了自己的應對能力，就會在心理上產生焦慮、緊張等的情緒，學習壓力也由此而生(葛岩，2008)。陳麗娟(1994)認為學習壓力是由學生在學習的過程中，對課程學習、學習方法和以及在學習情緒方面產生焦慮或挫折，導致無法與外界達成和諧的適應狀態。

### 2.2.2 學業成就

學業成就為學習者經由後天一段特定時間對某種領域之學習或訓練而習得某些知識、技能或情意等能力達成的程度 (林姿利，2006)。黃富順(1974)定義學業成就為，學生處於學校的教學環境中，經由設計編排過的課程、教材，透過學習後所獲得的知識、技能，大多由學校考試成績或由學業測驗上所獲得的成績代表之。

## 2.3 學習壓力的來源

在學習壓力方面，葛岩(2008)指出影響學習壓力的因素分別有期望因素、動機因素、環境因素、競爭因素和教育因素。西方學者 Slivar (2001)指出了學生所感受和體驗到的五大壓力，包括第一是重視他人期望造成的壓力，主要是父母、教師和學校過高的期望，由此而定下學生自己的目標；第二是學生在教學活動中的從屬地位及被動角色，學生在傳統教學中服從於教師的指令和安排，不能有效參與或影響教師的教學活動，會產生較強的壓力體驗；第三是缺乏必要的鼓勵與表揚，教師對學生的進步沒有給予積極肯定和關注，會影響學生的學習積極性，產生無力感；第四是人際關係的緊張或不和諧導致壓力體驗；第五是價值觀念的矛盾衝突。

蔡素美(2004)研究學生課業壓力有關之因素，將其分為個人壓力、父母壓力、老師壓力以及同儕壓力等四個層面。個人壓力源自個人因素，例如自我期許過高、自我身心狀況等。父母壓力來自父母因素，如父母期望過高、父母強迫補習等。老師壓力來自老師的教學方式和態度，例如老師教學進度太快、作業太多或太難等。同儕壓力來自於同學因素所致，如同學間過度競爭成績、同學取笑他人的課業表現等。林銘宗(1998)將課業壓力來源分為個人因素和外在因素，個人因素包括自我期許、身心狀況等；外在因素包括父母期望、同儕壓力、老師教導等。

## 2.4 自我效能感與壓力的關係

著名心理學家 Albert Bandura 在社會認知理論中曾提出一個核心概念—自我效能感，指人們對自己能否成功地進行某一行為主觀判斷 (Albert, 1986)。自我效能感可有效緩解壓力所造成的消極影響。Stumpf, Brief, Hartma(1987)的研究發現，高自我效能感的個體傾向運用問題定向的積極應對策略，而低自我效能感的個體傾向採用情緒定向的消極應對策略，運用問題定向的策略可以幫助個體有效化解壓力。王才康(2001)指出高自我效能感的人在生活中會更積極、主動，因為其“能做”的認知反映了一種對環境的控制感。自我效能感是

一種個體能採取適當的行動面對環境挑戰的信念，能以自信的觀點看待和處理生活中各種壓力的能力。

歸納以上的文獻探討可發現學習壓力與學業成就的關係有以下特色，首先是學習壓力由不同因素構成，各種來源的學習壓力對學業成就的影響有異。第二是學習壓力不僅是由外在因素促成，需同時考慮個體自身對外在事件的評價和應對策略。學生個人的特性在學業成就方面扮演重要的角色，尤其是學生的學習態度和對學習的期望。儘管如此，卻有不少研究發現其他來源的學習壓力對學生學習壓力的影響較大。

## 2.5 不同學習壓力來源與學業成就的關係

吳明隆(2006)發現教師對學童行為表現愈積極、正向者，學童的人際關係較佳，學習壓力較低、學業成就較優。他的研究同時指出同儕人際關係較佳的學童有較低的學習壓力、較高的學業成就。採取「寬容型」態度的父母，其學童有較佳的人際關係、較低的學習壓力與較高的學業成就。

## 2.6 家庭是學生最主要的學習壓力來源

王淑卿(2004)指出台灣國中生學習壓力主要來自兩方面，分別是個人自我期許和同儕之間的競爭。然而，現時較多研究指出家庭因素在學生學習壓力來源上佔最重要的位置。家長的教育期望越高，學生的教育抱負也會越高，學業成就越佳（巫有鑑，2005；陳順利，2001；Khattab，2002）。林俊瑩、吳裕益(2007)指出父母教育期望愈高、對同學家長愈熟悉，家中學習設備愈多，學生表現愈好。李鳳慈(2006)發現高中學生在課業壓力來源上，主要以來自家庭的因素為最大，其次依序為同儕互動、師長期望、自我期許。涂鈺芬(2006)的研究亦肯定家庭壓力是台灣國中生課業壓力最大的來源。目前多數來自台灣的研究均肯定父母的期待與要求是中學生最主要的學習壓力來源(陳青眉，2015)，可見當地中學生最大的學習壓力來自家庭因素。

綜合上述，學生學習壓力主要來自四個來源，分別是個人、家庭、學校以及同儕。在以上四個範疇中，家庭因素對學生學習壓力影響最高。

## 2.7 相關的本地研究甚少

由於以上研究均是來自國內、台灣和外國，未必與香港情況相近，但本地對這方面的研究極少。浸信會愛群社會服務處與香港教育學院心理研究學系在2015年發表《香港小學生焦慮狀況調查》報告，當中兩成三受訪學生指學業成績是壓力來源(浸信會愛群社會服務處，2015)，但機構沒有對學童學習壓力來源進行深入研究，因此論者希望研究香港學生學習壓力來源與學業成就的關係。高中學生作為是次研究對象是因為他們開始面對升學就業前景的憂慮，出現學習壓力會相對普遍。現時香港學生的學習壓力日益增加，輕生個案逐年上升。作為準教師，這個研究對我有切身的影響，研究結果將對我的教學給予啟示。

## 第三章 研究設計與方法

### 3.1 研究架構

根據前述之文獻回顧，規劃研究架構圖，如圖1所示，藉以了解各學習壓力來源與學業成就之關係。

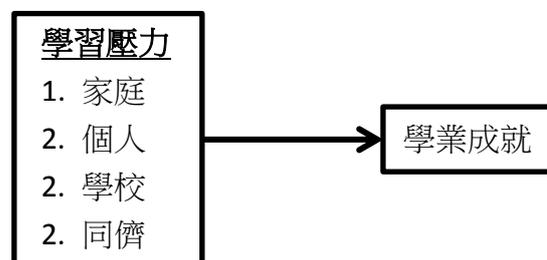


圖 1 研究架構圖

(註：實線箭頭表示變項間有影響；1 表示家庭是學生最主要的學習壓力來源，2 表示來自個人、學校和同儕的學習壓力相約，沒有主次之分)

### 3.2 研究設計

本研究主要採用兩種研究方法。第一是利用問卷調查法，以香港三所學校的中五和中六學生作研究對象，蒐集實證資料。第二是採用質的訪談法，運用隨機抽樣方法選取幾位學生作深入訪談，以透徹理解學生內在真實的想法，輔以回答研究問題，深化我的研究數據。最後是整理研究發現，得出結論，並針對研究對象面對的學習壓力來源提出具體建議，使自己日後成為教師更有效促進學生的學習。

### 3.3 研究對象

問卷的研究對象為香港三所學校的中五和中六學生，共 117 名。三所學校包括錄取較多第一組別學生的學校，錄取較多第二組別學生的學校和錄取較多第三組別學生的學校。目的是取得較高和較低學業成就的研究對象，達致相對全面的研究結果。錄取較多第一組別學校的學生共 35 人，錄取較多第二組別學校的學生共 32 人，而錄取較多第三組別學校的學生為 50 人，如表 1。

表 1 研究對象的派位組別分佈

		派位組別			
		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	第一組別	35	29.9	29.9	29.9
	第二組別	32	27.4	27.4	57.3
	第三組別	50	42.7	42.7	100.0
	總計	117	100.0	100.0	

鑑於三間學校分別錄取不同派位組別的學生，學生學業成就並不能以同一水平的平均分作比較，例如來自第一和第三派位組別的兩位學生同樣得到平均分 60 分，並不代表他們的學業成就相約。因此，為了達到相對準確和有效的分析，研究以學業成就(學生的平均分)將每間學校的學生分成四大組，分別是低分組、中低分組、中高分組和高分組。每間學校

以平均分最低和平均分最高的學生為界，然後將所有研究對象分成四大組，例如錄取較多第一組別學生的學校中的研究對象取得最低平均分的是 26-30 分(即問卷題 2 的第 6 組)，而最高平均分為 96-100 分(即問卷題 2 的第 20 組)，第 6 組至第 20 組的學生會被平均界定為低分組、中低分組、中高分組和高分組。三所學校各組人數分佈如表 2 所示。性別方面，男性研究對象共 59 人，女性為 58 人，見表 3。

表 2 研究對象的平均分組別分佈

		平均分組別			
		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	1.00	20	17.1	17.1	17.1
	2.00	36	30.8	30.8	47.9
	3.00	32	27.4	27.4	75.2
	4.00	29	24.8	24.8	100.0
	總計	117	100.0	100.0	

(註：1=低分組、2=中低分組、3=中高分組、4=高分組)

表 3 研究對象的性別分佈

		性別			
		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	男性	59	50.4	50.4	50.4
	女性	58	49.6	49.6	100.0
	總計	117	100.0	100.0	

質性訪談的研究對象共 4 人，來自錄取較多第三派位組別學生的學校。為方便日後整理資料，訪談時會加以錄音，在訪談前會先由研究者簡述訪談目的，採用不記名的方式，以減少學生的防衛心理。

### 3.4 研究工具

本研究採用問卷調查法和質的訪談法。

#### 3.4.1 問卷之設計理念

問卷共分成兩部分，第一部分為受訪者的背景資料，包括性別和他在上一個學年(2015-2016)所得的平均分。選擇平均分作為學生學業成就的指標是因為平均分有效反映該學生在各科的整體表現，同時方便計算。平均分越高代表其學業成就越高，反之則越低。

問卷的第二部分是學習壓力量表，根據陳青眉(2015)課業壓力量表基礎上修訂而成。量表共有十八道題，十八道題可分成四部分，每部分代表一種學習壓力來源：題一至題四的描述是有關個人壓力；題五至題九是有關家庭的壓力；題十至十四是來自學校的壓力；題十五至十八是關於同儕因素的壓力。以上設計可得知哪種來源與學生學習壓力關係最密切。共有四種狀況選擇，包括非常符合、符合、不符合和非常不符合，每題回答「非常符合」得4分，答「符合」得3分，答「不符合」得2分，答「非常不符合」得1分，總分越高代表學習壓力越大（見附件一）。信度分析上，題一至四、題五至九、題十至十四和題十五至十八的 $\alpha$ 係數依次為.672、.880、.720和.798。

#### 3.4.2 質性資料

訪談內容針對研究問題設計，共9道題（見附件二）。四位受訪者需回答所有題目，訪談是為了將受訪者認知感受以較真實的面貌呈現，蒐集學生對於各種學習壓力來源的感受和看法，並作為回答研究問題的數據。

### 3.5 研究假設

1. 普遍學生都具不同程度的學習壓力。
2. 學生學習壓力與來自家庭的壓力有最密切的關係。
3. 學習壓力的來源與學業成就是有相關性。

## 第四章 研究局限

### 4.1 研究對象數量不多

本研究以香港三所學校的學生為研究對象，受樣本數量所限，分析的結果將不夠全面，並不能代表香港整體學生學習壓力來源與學業成就的關係。

### 4.2 缺乏相關文獻

從書籍、論文和期刊文章找到的文獻資料大部分來自台灣、內地或外國，欠缺相關的本地研究數據供參考。另一方面，目前有關學習壓力來源之間的關係的研究不多，需要自行摸索。

## 第五章 研究結果與討論

### 5.1 個人是最主要的學習壓力來源

對於學生學習壓力的主要來源，目前有許多研究都有不一致的結果。前文曾提及王淑卿(2004)指出台灣國中生學習壓力主要來自兩方面，分別是個人自我期許和同儕之間的競爭。李鳳慈(2006)則認為高中學生在課業壓力來源上，家庭因素佔最大的比重，其次依序為同儕互動、師長期望、自我期許。涂鈺芬(2006)的研究發現對國中生來說，來自家長的壓力為最主要的學習壓力來源。

目前多數來自台灣的研究均肯定父母的期待與要求是中學生最主要的學習壓力來源(陳青眉, 2015), 可見當地中學生最大的學習壓力來自家庭因素。然而, 是次研究結果顯示香港的情況並不一樣。

由表 4 所示, 所有研究對象被分成四個平均分組別, 每個平均分組別再細分為三個派位組別。比較來自個人、家庭、學校和同儕壓力的平均值, 發現在所有平均分組別中, 個人壓力的平均值是四種來源中得分最高。除此之外, 在相同的派位組別中, 無論低分組、中低分組、中高分組和高分組, 個人來源的平均值仍然是得分最高。由此可見, 學生最主要的學習壓力來源都是來自個人, 這是不論學業成就高低, 也不存在差異。得分僅次於個人是來自學校的壓力。學校壓力的平均值在任何平均分組別以及派位組別一致排名第二。至於家庭和同儕的壓力的輕重比較, 則受不同派位組別和平均分組別影響。以低分組為例, 錄取較多第一組別、第二組別和第三組別學生的學校的個人來源平均值為 3.08、2.94 和 2.85, 在四種來源中得分一致最高; 而學校壓力的平均值為 2.73、2.56 和 2.56, 全部僅次於個人。錄取較多第一組別和第三組別學生的學校的家庭壓力平均值為 2.47 和 2.32, 屬四種來源中分數第三高。但錄取較多第二組別學生的學校的家庭平均值為 1.91, 是四種來源中分數最低的一項。

表 4 學習壓力來源與學業成就和派位組別的關係

	平均分組別											
	1.00 派位組別			2.00 派位組別			3.00 派位組別			4.00 派位組別		
	第一組 別	第二組 別	第三組 別									
	平均值	平均值	平均值									
個人 平均值	3.08	2.94	2.85	2.75	2.83	2.85	2.97	2.81	2.81	3.00	3.08	3.07
家庭 平均值	2.47	1.91	2.32	2.07	1.98	2.48	2.15	2.13	2.25	1.93	2.27	2.36
學校 平均值	2.73	2.56	2.56	2.27	2.48	2.80	2.40	2.25	2.54	2.29	2.40	2.80
同儕 平均值	2.38	2.28	2.10	2.13	2.10	1.98	2.13	1.78	2.17	2.19	2.75	2.31

另一方面，由表 5 所示，比較男女在不同學習壓力來源所得的平均值，發現即使不同性別的研究對象在個人壓力來源平均值同樣是最高，第二是學校。男性在學習壓力來源由高至低依次為個人、學校、同儕，最後是家庭。女性在學習壓力來源由高至低依次為個人、學校、家庭，最後是同儕。

表 5 學習壓力來源與性別的關係

	性別	
	男性 平均值	女性 平均值
個人平均值	2.82	3.00
家庭平均值	2.20	2.18
學校平均值	2.55	2.51
同儕平均值	2.28	2.04

## 5.2 學習壓力與學業成就沒有顯著的相關性

來自中國內地的研究指出學習壓力水平與其學業成績呈顯著的負相關性，即學習壓力越高，學業成績會有下降的趨勢(何香儀，2010)。王愛平和車宏生(2005)對北京師範大學的學生進行學習焦慮和學業成績關係的調查，發現兩者關係屬於明顯負相關。西方學者(Greenberg, 1981; Lesko & Summerfield, 1989)都有相近的研究結果，指出一些對學生帶來壓力的學習活動，會出現負面的學習成果。Struthers, Perry & Menec (2000)的研究同樣指出學習壓力會令學業表現較差。

是次研究結果與上述文獻有許多不相符的地方(見表 6)。第一，表 6 的各來源總分(四個學習壓力來源所得的壓力總分)與平均分組別(學業成就)的雙尾顯著值為.653，由此得知學習壓力與學業成就沒有顯著的相關性。第二，四種學習壓力來源與學業成就呈現不同的正負相關性。個人、家庭、學校、同儕的壓力與學業成就(在下表稱為平均分組別)的相關係數分別為.082、.022、-.010 和.048。除了來自學校的壓力，其他來源的學習壓力與學業成就是正相關，即是個人、家庭、同儕的壓力越大，學業成就越高，但需注意的是兩個變數沒有顯著相關性，因為個人、家庭、學校、同儕壓力和平均分組別的雙尾顯著值分別為.379、.815、.911 和.610。

表 6 學習壓力來源與學業成就的相關性摘要表

		相關性					
		個人平均值	家庭平均值	學校平均值	同儕平均值	各來源總分	平均分組別
個人平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性	1	.332**	.461**	.418**	.678**	.082
	顯著性 (雙尾)		.000	.000	.000	.000	.379
	N		117	117	117	117	117
家庭平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性		1	.438**	.483**	.798**	.022
	顯著性 (雙尾)			.000	.000	.000	.815
	N			117	117	117	117
學校平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性			1	.439**	.766**	-.010
	顯著性 (雙尾)				.000	.000	.911
	N				117	117	117
同儕平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性				1	.769**	.048
	顯著性 (雙尾)					.000	.610
	N					117	117
各來源總分	皮爾森 (Pearson) 相關性					1	.042
	顯著性 (雙尾)						.653
	N						117
平均分組別	皮爾森 (Pearson) 相關性						1
	顯著性 (雙尾)						
	N						

\*\* . 相關性在 0.01 層級上顯著 (雙尾)。

本研究運用訪談方式理解學生對學習壓力的真實感受。從訪談中能理解個人壓力與學業成就呈正相關的原因，其中一個訪談問題是「在您心目中，學習壓力如何影響你的學業？可舉例嗎？」訪談對象 1 認為「學習壓力對我的學業應該是有好的影響吧…因為這樣能督促自己溫習」。另外，訪談對象 2 曾表示「我不會給予太大壓力自己，正因個人沒有學習壓力，令我態度懶散，成績下降」。可見對學生而言，個人的學習壓力某程度上亦可算是一種正向推動力，督促他們用心學習，這可能是個人壓力與學業成就出現正相關的原因。

訪談內容沒有引證來自家庭的壓力與學生的學業成就呈正相關關係，論者相信是與受訪者的家庭教育方式有關，因為四位受訪者均表示父母不會特別關注他們的學業成績，由

此他們面對家庭方面的學習壓力不大，所以沒有發現其對學業成就的影響。

至於同儕方面，當訪談對象被問「身邊的同學成績優異時，你是否感到壓力？你如何處理這些的壓力？」其中訪談對象 2 指出「當身邊的同學成績優異時，我會感到有壓力。我會多督促自己要溫習，令自己成績進步」。訪談對象 3 則認為「會感到一點壓力，但不大。有時花了不少時間溫習，但成績遠比預期低。**(你如何處理這些的壓力?)** 再做多些練習，或與成績較好的同學一起溫習，希望下次有進步。」由此可見，有時同儕之間的競爭讓學生更奮力取得佳績。

與學業成就呈負相關關係的唯一來源是學校壓力，即學校壓力越高，學業成就越低，下文 5.3 部分將作詳細分析與討論。

為了更準確分析學習壓力與學業成就是否存在顯著的相關性，本研究以獨立樣本 T 檢定來檢驗各壓力來源與學業成就是否有顯著差異情況存在。結果發現，各壓力來源與四個平均分組別沒有顯著差異情況存在，詳情見表 7 至表 12。

表 7 低分組、中低分組與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區 間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙 尾)	平均值差 異	標準誤差 異	下限	上限
個人平 均值	採用相等變 異數	.520	.474	1.082	54	.284	.15000	.13857	-.12781	.42781
	不採用相等 變異數			1.148	46.430	.257	.15000	.13068	-.11297	.41297
家庭平 均值	採用相等變 異數	.075	.786	.013	54	.990	.00222	.17693	-.35250	.35695
	不採用相等 變異數			.012	35.786	.990	.00222	.18278	-.36855	.37299
學校平 均值	採用相等變 異數	2.089	.154	.665	54	.509	.09333	.14031	-.18797	.37463
	不採用相等 變異數			.726	49.787	.471	.09333	.12847	-.16474	.35140
同儕平 均值	採用相等變 異數	.491	.486	1.190	54	.239	.19306	.16218	-.13209	.51820
	不採用相等 變異數			1.141	34.793	.262	.19306	.16916	-.15044	.53655

表 8 中低分組、中高分組與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區 間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙 尾)	平均值差 異	標準誤差 異	下限	上限
個人平 均值	採用相等變 異數	.111	.740	-.300	66	.765	-.03906	.13003	-.29867	.22055
	不採用相等 變異數			-.300	64.664	.765	-.03906	.13022	-.29915	.22102
家庭平 均值	採用相等變 異數	1.431	.236	-.098	66	.923	-.01597	.16364	-.34269	.31075
	不採用相等 變異數			-.096	60.158	.923	-.01597	.16555	-.34711	.31516
學校平 均值	採用相等變 異數	.189	.665	.642	66	.523	.08542	.13307	-.18026	.35110
	不採用相等 變異數			.642	65.204	.523	.08542	.13300	-.18018	.35101
同儕平 均值	採用相等變 異數	.097	.757	.046	66	.963	.00694	.15013	-.29280	.30669
	不採用相等 變異數			.046	59.318	.964	.00694	.15211	-.29739	.31128

表 9 低分組、中高分組與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區 間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙 尾)	平均值差 異	標準誤差 異	下限	上限
個人平 均值	採用相等變 異數	1.106	.298	.774	50	.443	.11094	.14333	-.17695	.39882
	不採用相等 變異數			.816	46.971	.419	.11094	.13595	-.16256	.38443
家庭平 均值	採用相等變 異數	.499	.483	-.067	50	.947	-.01375	.20472	-.42494	.39744
	不採用相等 變異數			-.069	43.082	.946	-.01375	.20068	-.41844	.39094
學校平 均值	採用相等變 異數	.824	.368	1.265	50	.212	.17875	.14130	-.10506	.46256
	不採用相等 變異數			1.356	48.479	.181	.17875	.13184	-.08627	.44377
同儕平 均值	採用相等變 異數	.082	.776	1.050	50	.299	.20000	.19040	-.18243	.58243
	不採用相等 變異數			1.070	42.845	.291	.20000	.18699	-.17714	.57714

表 10 低分組、高分組與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區 間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙 尾)	平均值差 異	標準誤差 異	下限	上限
個人平 均值	採用相等變 異數	1.193	.280	-.549	47	.586	-.08922	.16259	-.41631	.23786
	不採用相等 變異數			-.588	47.000	.560	-.08922	.15186	-.39472	.21627
家庭平 均值	採用相等變 異數	1.652	.205	-.181	47	.858	-.04069	.22538	-.49410	.41272
	不採用相等 變異數			-.187	45.573	.852	-.04069	.21705	-.47770	.39632
學校平 均值	採用相等變 異數	3.548	.066	.061	47	.952	.01000	.16375	-.31943	.33943
	不採用相等 變異數			.066	46.570	.947	.01000	.15060	-.29305	.31305
同儕平 均值	採用相等變 異數	.929	.340	-.262	47	.795	-.05647	.21586	-.49071	.37778
	不採用相等 變異數			-.273	46.075	.786	-.05647	.20659	-.47230	.35937

表 11 中低分組、高分組與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區 間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙 尾)	平均值差 異	標準誤差 異	下限	上限
個人平 均值	採用相等變 異數	.331	.567	-1.662	63	.102	-.23922	.14396	-.52690	.04845
	不採用相等 變異數			-1.630	54.631	.109	-.23922	.14675	-.53335	.05491
家庭平 均值	採用相等變 異數	3.634	.061	-.240	63	.811	-.04291	.17897	-.40055	.31473
	不採用相等 變異數			-.232	49.817	.818	-.04291	.18506	-.41465	.32882
學校平 均值	採用相等變 異數	.580	.449	-.560	63	.578	-.08333	.14888	-.38086	.21419
	不採用相等 變異數			-.550	54.971	.585	-.08333	.15161	-.38717	.22051
同儕平 均值	採用相等變 異數	3.568	.064	-1.479	63	.144	-.24952	.16875	-.58673	.08769
	不採用相等 變異數			-1.421	47.529	.162	-.24952	.17565	-.60278	.10374

表 12 中高分組、高分組與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區 間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙 尾)	平均值差 異	標準誤差 異	下限	上限
個人平 均值	採用相等變 異數	.084	.774	-1.332	59	.188	-.20016	.15031	-.50094	.10061
	不採用相等 變異數			-1.322	55.510	.192	-.20016	.15146	-.50363	.10331
家庭平 均值	採用相等變 異數	.512	.477	-.134	59	.894	-.02694	.20156	-.43027	.37639
	不採用相等 變異數			-.133	56.335	.895	-.02694	.20276	-.43306	.37918
學校平 均值	採用相等變 異數	1.147	.289	-1.102	59	.275	-.16875	.15314	-.47517	.13767
	不採用相等 變異數			-1.092	54.902	.279	-.16875	.15448	-.47835	.14085
同儕平 均值	採用相等變 異數	1.653	.204	-1.340	59	.185	-.25647	.19134	-.63934	.12641
	不採用相等 變異數			-1.330	55.302	.189	-.25647	.19288	-.64296	.13003

除此之外，本研究亦以獨立樣本 T 檢定來檢驗各壓力來源與三所學校是否有顯著差異情況存在。結果發現，各壓力來源與錄取較多第一、第二和第三派位組別學生的學校沒有顯著差異情況存在，詳情見表 13 至表 15。

表 13 錄取較多第一派位組別學生的學校和錄取較多第二派位組別學生的學校與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區 間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙 尾)	平均值差 異	標準誤差 異	下限	上限
個人平 均值	採用相等變 異數	.121	.729	.272	65	.787	.03862	.14219	-.24537	.32260
	不採用相等 變異數			.271	63.578	.787	.03862	.14257	-.24624	.32348
家庭平 均值	採用相等變 異數	1.505	.224	.606	65	.547	.09500	.15680	-.21816	.40816
	不採用相等 變異數			.612	64.078	.543	.09500	.15532	-.21528	.40528
學校平 均值	採用相等變 異數	.048	.828	-.395	65	.694	-.05464	.13831	-.33086	.22158
	不採用相等 變異數			-.396	64.846	.694	-.05464	.13804	-.33034	.22106
同儕平 均值	採用相等變 異數	.095	.759	.310	65	.757	.05290	.17038	-.28736	.39317
	不採用相等 變異數			.310	63.956	.758	.05290	.17066	-.28804	.39384

表 14 錄取較多第一派位組別學生的學校和錄取較多第三派位組別學生的學校與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均值差異	標準誤差異	下限	上限
個人平均值	採用相等變異數	.252	.617	.055	83	.956	.00643	.11739	-.22705	.23991
	不採用相等變異數			.054	68.336	.957	.00643	.11958	-.23216	.24502
家庭平均值	採用相等變異數	1.073	.303	-1.416	83	.161	-.23200	.16389	-.55798	.09398
	不採用相等變異數			-1.440	77.426	.154	-.23200	.16115	-.55285	.08885
學校平均值	採用相等變異數	.352	.555	-2.637	83	.010	-.30914	.11724	-.54232	-.07597
	不採用相等變異數			-2.570	66.281	.012	-.30914	.12031	-.54933	-.06896
同儕平均值	採用相等變異數	.028	.867	.141	83	.888	.02071	.14714	-.27193	.31336
	不採用相等變異數			.140	71.325	.889	.02071	.14825	-.27487	.31630

表 15 錄取較多第二派位組別學生的學校和錄取較多第三派位組別學生的學校與各壓力來源的獨立樣本 T 檢定結果

		獨立樣本檢定								
		變異數等式的 Levene 檢定		平均值等式的 t 檢定					差異的 95% 信賴區間	
		F	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均值差異	標準誤差	下限	上限
個人平均值	採用相等變異數	.785	.378	-.261	80	.795	-.03219	.12354	-.27804	.21367
	不採用相等變異數			-.251	58.395	.802	-.03219	.12805	-.28847	.22410
家庭平均值	採用相等變異數	5.760	.019	-2.065	80	.042	-.32700	.15836	-.64214	-.01186
	不採用相等變異數			-2.206	78.358	.030	-.32700	.14820	-.62203	-.03197
學校平均值	採用相等變異數	.814	.370	-2.161	80	.034	-.25450	.11777	-.48888	-.02012
	不採用相等變異數			-2.112	61.176	.039	-.25450	.12051	-.49545	-.01355
同儕平均值	採用相等變異數	.256	.614	-.210	80	.834	-.03219	.15333	-.33733	.27295
	不採用相等變異數			-.206	62.347	.837	-.03219	.15605	-.34409	.27972

### 5.3 派位組別與學校壓力有顯著的正相關

本研究發現派位組別與來自學校的學習壓力有顯著的正相關，見表 16。這意味著在三所學校內，第三組別學生感受到最大的學校壓力。上文曾提及，與學業成就呈負相關關係的唯一來源是學校壓力。這兩項發現是有關聯性的，學校壓力越大，學生學業成就越低。

第三派位組別同學在全港學生中成績相對遜色，在是次研究中，相對於其他兩個派位組別，第三組別學生正正感受到最大的學校壓力。

表 16 學習壓力來源與派位組別的相關性摘要表

		相關性				
		個人平均值	家庭平均值	學校平均值	同儕平均值	派位組別
個人平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性	1	.332**	.461**	.418**	-.002
	顯著性 (雙尾)		.000	.000	.000	.981
	N		117	117	117	117
家庭平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性		1	.438**	.483**	.151
	顯著性 (雙尾)			.000	.000	.104
	N			117	117	117
學校平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性			1	.439**	.245**
	顯著性 (雙尾)				.000	.008
	N				117	117
同儕平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性				1	-.010
	顯著性 (雙尾)					.912
	N					117
派位組別	皮爾森 (Pearson) 相關性					1
	顯著性 (雙尾)					
	N					

\*\* . 相關性在 0.01 層級上顯著 (雙尾)。

第三組別學生在三間學校中感受到最大的學校壓力，導致他們的成績下降。從與學生之訪談結果，可解釋這個現象，三位訪談對象不約而同地指出學校的一些政策沒有效率，無助學生成績增長同時，不斷增加他們的壓力。

訪談對象 1 指出「學校要求畢業前每天都要補課，6 時才放學，身心疲累。學校又經常安排「查簿」，所以老師只好要我們在指定時間內完成大量課業。(來自學校的學習壓力是提升還是降低你的學業成就?) 絕對降低，因為要不斷做一些無意義又費時的工作，對成績無明顯的幫助但又感到很累」。

訪談對象2表示「每天補課到六時，但根本無助成績增長，只在浪費溫習時間，會降低我的學業成就。除此之外，學校安排一些聯校說話訓練，但由於自己能力低，表現得不好，每次的訓練都會令我沒有自信，增加了壓力，但對成績沒有幫助」。

訪談對象4說「首先是學校規定每天要額外補課至6時才放學，讓我們感到身心俱疲。有時放學後還要外出補習，很累……第四是臨近統測時仍有很多早會，根本沒有時間溫習，學校又規定不準入禮堂溫習」。

由此可見，錄取較多第三組別學生的學校行政缺乏效率，既浪費學生寶貴的溫習時間，同時令他們身心俱疲，在體力和心理狀態不佳的情況下，學業成就自然會下降。然而，是次研究只有一間錄取較多第三組別學生的學校，因此這部分的發現或只適用於本次研究的學校，並不能完全代表其他錄取較多第三組別學生的學校的情況。

#### 5.4 四種來源有顯著的相關性

本研究有一項新發現，就是個人、家庭、學校和同儕這四種來源之間有顯著的相關性，見表 17。

表17 四種學習壓力來源的相關性摘要表

		相關性			
		個人平均值	家庭平均值	學校平均值	同儕平均值
個人平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性	1	.332**	.461**	.418**
	顯著性 (雙尾)		.000	.000	.000
	N		117	117	117
家庭平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性		1	.438**	.483**
	顯著性 (雙尾)			.000	.000
	N			117	117
學校平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性			1	.439**
	顯著性 (雙尾)				.000
	N				117
同儕平均值	皮爾森 (Pearson) 相關性				1
	顯著性 (雙尾)				
	N				

\*\* . 相關性在 0.01 層級上顯著 (雙尾)。

前文曾提及心理學的一個概念—自我效能感，指人們對自己能否成功地進行某一行為的主觀判斷 (Albert, 1986)。自我效能感可有效緩解壓力所造成的消極影響。高自我效能感的個體在面臨大的壓力時，由於相信自己能夠完成任務，不會感受到過大的壓力。Stumpf, Brief, Hartma(1987)的研究發現，高自我效能感的個體傾向運用問題定向的積極應對策略，而低自我效能感的個體傾向採用情緒定向的消極應對策略，運用問題定向的策略可以幫助個體有效化解壓力。

當學生的自我效能感處於低水平時，他們的個人學習壓力水平會相對高。是次研究發現個人是研究對象最主要的學習壓力來源。王才康(2001)指出高自我效能感的人在生活中會更積極、主動，因為其“能做”的認知反映了一種對環境的控制感。自我效能感是一種個體能採取適當的行動面對環境挑戰的信念，能以自信的觀點看待和處理生活中各種壓力的能力。

林銘宗(1998)將課業壓力來源可分為個人因素和外在因素，個人因素包括自我期許、身心狀況等；外在因素包括父母期望、同儕壓力、老師教導等。來自家庭、學校和同儕的壓力均屬外在因素，當學生自我效能感低時，會欠缺自信處理生活中各種壓力。除了面對個人的壓力外，他們都特別容易受外界影響，產生非理性的想法或信念，這正好解釋為何四種學習壓力來源相互存在顯著的相關性。

## 5.5 小結

除了普遍學生都具不同程度的學習壓力，結果發現與其他研究假設不符，這可能是因為香港的情況與其他國家不同，但本地正缺乏相關的文獻。研究結果發現：

1. 學生學習壓力與來自個人的壓力有最密切的關係；
2. 學習壓力與學業成就沒有顯著的關係；
3. 四種學習壓力來源(個人、家庭、學校、同儕)之間存在顯著的正相關。

## 第六章 結語及建議

### 6.1 結語

本研究得出的結論如下：第一，學生最主要的學習壓力來源為個人，然後是學校，至於家庭和同儕的先後次序則受派位組別和平均分組別兩個變項影響。第二，學習壓力與學業成就沒有顯著相關的關係，如圖 2 所示。

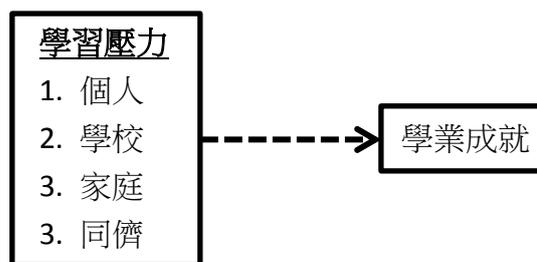


圖 2

(註：虛線箭頭表示變項間沒有顯著的相關關係；1-3 是學習壓力來源的排序，1 是最高，3 是最低)

## 6.2 建議

雖然是次研究發現學習壓力與學業成就沒有顯著的相關性，但本人認為現時香港的學生維持高學習壓力水平仍然是社會需要急切解決的問題，以防學童輕生個案再次發生。

研究結果發現來自學校的壓力與學生學業成就是唯一負相關關係，因此建議參與本研究的學校在關注學生學業成就的同時，應定時檢討並評估相關政策是否有效，否則就會弄巧成拙。在學習壓力管理方面，學校可以舉辦一些工作坊讓學生懂得選用適當的方法表達情緒，紓緩壓力，例如靜觀訓練、腹式呼吸等，幫助學生平伏波動的情緒。

另一方面，根據研究結果，個人是最主要的學習壓力來源，並發現自我效能感能有效降低個體面對壓力時的消極影響。作為準教師，這個發現對本人有重要的啟示，透過針對提高學生的自我效能感，從而緩解他們在個人方面甚至是其他外在因素的壓力所造成的消極影響，更有效促進學生的學習。

Albert(1986)指出自我效能感由四個範疇形成，分別是成就表現(正向的成功經驗)、替代經驗(對別人成功經驗的觀察)、言語勸說(師長的讚賞和肯定)和情緒激發(面對任務時的穩定情緒反應)。因此，作為教師應仔細留意學童的學習狀態，鼓勵和讚賞任何微正向的改變，讓他們相信自己可以做得到。此外，要避免學生感受到自己被比較，同儕的成功不代表自

己的失敗，學生在觀察那些成績進步的楷模時，老師應該是鼓勵和肯定每一個孩子也可以成功。

## 參考文獻

### 中文文獻

王才康(2001)：一般自我效能感量表，《中國行為醫學科學》，10(185)，6。

王淑卿(2004)：《國中生父母衝突，親子衝突，課業壓力與自殺意念之相關研究》，嘉義，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。

王愛平、車宏生(2005)：學習焦慮，學習態度和投入動機與學業成績關係的研究，《心理發展與教育》，1，55-59。

江美伶、李顯銘(2010)：學校相關壓力對國中生學業成就之影響：內控信念之調節角色，《中華心理衛生學刊》，23(1)，1-33。

何香儀(2010)：《地方高師院校學生學習倦怠、學習壓力與學業成績的關係研究》，長春，東北師範大學碩士學位論文。

吳明隆(2006)：國小學生學習壓力之研究，《正修通識教育學報》，(3)，33-66。

巫有鎰(2005)：《學校與非學校因素對臺東縣國小學生學業成就的影響：結合教育機會均等與學校效能研究的分析模式》，屏東，屏東師範學院教育行政研究所博士論文。

李鳳慈(2006)：《高中職學生休閒參與及課業壓力之相關研究—以雲林縣高中職為例》，雲林，國立雲林科技大學碩士學位論文。

林姿利(2006)：《技職院校教師印象管理策略對學生學習滿意度與學習成效之影響-以南台科技大學英文課程為例》，台南，南台科技大學碩士學位論文。

林俊瑩、吳裕益(2007)：《家庭因素、學校因素對學生學業成就的影響——階層線性模式的分析》，《教育研究集刊》，4，107-144。

林銘宗(1998)：《國小六年級學童的課業壓力，因應方式及社會支持之研究》，嘉義，國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文。

- 涂鈺芬(2006)：《國中學生課業壓力與因應方式之探討》，彰化，國立彰化師範大學碩士學位論文。
- 陳青眉(2015)：《國中生休閒參與對課業壓力與學業成就影響之探討—以台中市國中生為例》，台中，朝陽科技大學碩士學位論文。
- 陳順利(2001)：原、漢青少年飲酒行為與學業成就之追蹤調查—以臺東縣關山地區為例，《教育與心理研究》，24，67-98。
- 陳麗娟(1994)：我國國民補習學校班級氣氛及其與成人學生學習行為關係之研究，《社會教育學刊》，24，231-244。
- 浸信會愛群社會服務處(2015)：《年報 2014-15》，檢自  
[https://www.bokss.org.hk/content/files/publications/annual\\_report.pdf](https://www.bokss.org.hk/content/files/publications/annual_report.pdf)
- 黃富順(1974)：《影響國中學生學業成就的家庭因素》，台北，國立臺灣師範大學碩士學位論文。
- 葛岩(2008)：《初中生學習壓力與考試焦慮、自我效能及學習策略的關係研究》，長春，東北師範大學碩士學位論文。
- 蔡素美(2004)：《國小學童課業壓力與因應策略之研究》，嘉義，國立嘉義大學碩士學位論文。

### 英文文獻

- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology, 23*(3), 287-294.
- Albert, B. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. NY.: Prentice-Hall.
- Greenberg, J. S. (1981). A study of stressors in the college student population. *Health Education, 12*(4), 8-12.
- Khattab, N. (2002). Social capital, students perceptions and educational aspirations among Palestinian students in Israel. *Research in Education, 68*(1), 77-88.

- Lesko W.A., & Summerfield, L. (1989). Academic stress and health changes in female college students, *Health Education*, 18-21.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Struthers, C.W., Perry, R.P., & Menec, V.H. (2000). An examination of the relationships among academic stress, coping motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Stumpf, S. A., Brief, A. P., & Hartman, K. (1987). Self-efficacy expectations and coping with career-related events. *Journal of Vocational Behavior*, 31(1), 91-108.

## 附件一 問卷

香港教育大學

教育及人類發展學院

### 關於學生學習壓力來源與學業成就關係之研究的調查

---

#### 第一部分：基本資料

**【說明】**：請將適合你的答案在“□”中打「✓」。

1. 性別：(1) 男 (2) 女

2. 上一學年(2015-16)的平均分：

(1) 0-5 (2) 6-10 (3) 11-15 (4) 16-20

(5) 21-25 (6) 26-30 (7) 31-35 (8) 36-40

(9) 41-45 (10) 46-50 (11) 51-55 (12) 56-60

(13) 61-65 (14) 66-70 (15) 71-75 (16) 76-80

(17) 81-85 (18) 86-90 (19) 91-95 (20) 96-100

## 第二部分：學習壓力量表

【說明】此部分旨在了解你在學習過程中，所感受到的壓力狀況。選項共

有四點，請依你的實際狀況勾選。

題號	題目	非常符合	符合	不符合	非常不符合
1.	我對自己現在的表現感到不滿意，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我會擔心將來考不上理想的學校，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	教育改革的不確定性增加我的恐慌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	我不知道該如何學習，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	父母對我的學業要求很高，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	父母強迫我必須唸他們指定的學校，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	父母常拿別人的成績和我比較，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	我擔心達不到父母要求時會受懲罰，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	父母因為我的學業而爭吵，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	學校的考試或作業太多，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	作業太難不會寫，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	老師對我的期望太高，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	和老師關係不好，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	跟不上老師教學的進度，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	同學間學業的競爭，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	同學嘲笑我的成績不好，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	同學總是取笑我的意見，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	和同學之間的關係不好，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-問卷已完成，感謝閣下參與-

## 附件二 訪談

香港教育大學

教育及人類發展學院

### 關於學生學習壓力來源與學業成就關係之研究的調查

---

學生： 1 / 2 / 3 / 4

訪問日期：

1. 你認為自己有學習壓力嗎？何以見得？
2. 在您心目中，學習壓力如何影響你的學業？可舉例嗎？
3. 有沒有因為學習而影響情緒？如有，為甚麼？你能否分享一些過去的經歷？
4. 平日家人會關心你的學業成績嗎？何以見得？
5. 他們的關心/ 不關心會不會增加/減低你的學習壓力？為甚麼？

6. 你認為老師怎樣的上課方式會令你感到有壓力？又怎樣的上課方式較會令你感到輕鬆？可分享一些例子嗎？
7. 到目前為止，你是否可以跟得上老師的教學進度？是否曾經覺得老師的上課內容太難或太容易？若太難或太容易，是否曾經試著跟老師溝通、反應？為甚麼？
8. 當身邊的同學成績優異時，你是否感到壓力？你如何處理這些的壓力？
9. 你認為在個人、家庭、學校和同儕的四個範疇中，與你學習壓力關係最大的依次排序應該是怎樣？為甚麼有這樣的排序？

-訪談已完成，感謝閣下參與-