

國小高年級學童挫折容忍力與生活適應之研究

*郎亞琴¹、**范月華²

*大葉大學教育專業發展研究所副教授

**大葉大學教育專業發展研究所碩士生

摘要

本研究之主要目的在探討不同背景變項國小高年級學童挫折容忍力與生活適應的差異情形，及挫折容忍力與生活適應的相關情形。以台灣中部地區公立國民小學五、六年級學生為對象，有效樣本共有298人。評量工具包含背景資料、挫折容忍力量表、生活適應量表三部分。所得資料以單因子變異數分析、*t*檢定、積差相關、迴歸分析等方法進行統計分析。本研究主要發現如下：

- 一、國小高年級學童的挫折容忍力在性別、年級、家庭型態及家庭社經地位上均無顯著差異。
- 二、國小高年級學童的生活適應在年級及性別沒有顯著差異，在家庭社經地位及家庭型態上有顯著差異。
- 三、國小高年級學童挫折容忍力與生活適應有顯著正相關。
- 四、國小高年級學童挫折容忍力三因素，其中以「挫折後行動取向」對生活適應的預測力作用最大。

關鍵字：生活適應、挫折容忍力

收件日期：2009年 8月 11日

修正日期：2009年 11月 16日

¹ 加拿大多倫多大學應用心理研究所教育博士，專長領域為諮商理論與實務

² 大葉大學教育專業發展研究所碩士生 台中縣立新國小教師

壹、前言

一、研究動機

在少子化浪潮的衝擊下，有些家長認為「再苦，也不能苦了孩子」。他們寧願自己多吃一點苦，也不願讓孩子受半點委屈；他們甘願歷盡磨難，也要為孩子打鋪人生坦途。這些長期生活在「幸福」空間裡的孩子，不但對幸福的感受明顯降低，對於困難顯得更加害怕了，以至於有些孩子尚未走進社會，就因為受不了一點點挫折而敗陣下來。其實在每個人的成長過程中，面臨的環境無時無刻都在不斷的變遷，所以人生會一直處在挫折、衝突與適應的循環過程中。然而孩子永遠都有犯錯的權利，因為他是一個嘗試者，而不是一個示範者，孩子是在犯錯當中慢慢成長的。因此，從小培養孩子的心理承受力和抗挫能力十分重要，也是父母、師長不容忽視的重要課題。

國小階段正處於 Erikson(1963)所提之心理社會發展論中所謂「勤勉對自卑」(industry vs. inferiority)人生發展的時期，是個體健康心理形成和發展的最佳時期，此時期的孩子求知慾旺盛、具有強烈的好奇心且可塑性強，但因為辨別是非的能力差、情緒波動大、自我抑制力差及知識經驗匱乏，所以在兒童時期所面臨的挫折感比幼兒和童年早期的挫折感顯得更頻繁和持久(王雪梅、王雪琴，2006)，倘若此時期生活適應不良，將影響其日後身心各方面的發展。

2009年4月「親子天下」以「教出好情緒」為主題的報導中，對3,300多位中小學生調查發現，四分之一的學生正面臨「自我概念低落」與「人際困擾」的問題，85.9%的學生缺乏挫折容忍力，同時，美國的研究也發現，每十個孩子就有一個被診斷出有心理健康的困擾(許芳菊，2009)。根據兒福聯盟2004年所調查之「台灣心貧兒現象觀察報告」的結果發現有四成六的孩子覺得自己不快樂(46.2%)，四成八的孩子覺得生活很無聊(48.4%)，三成的孩子否定了自己存在的價值，約四成三的孩子遇到挫折時會選擇放棄(42.5%)，大約四成左右的孩子覺得自己不受歡迎(40.9%)(兒福聯盟，2004)，由這些數據可以知道目前有許多孩子正處在不快樂、生活空洞，負向自我概念、挫折容忍力低、人際關係差等心靈貧窮的狀況，所以，孩子的身心靈發展，值得我們進一步的關注。然而，在成長的過程中，挫折是生活中無法迴避的問題，孩童時期也同樣要面對一些挫折的情況，即使父母幫孩子各方面都做得盡善盡美，仍有需他們自我承擔的階段與時期。因此，如何培育下一代能以正確的態度去認識及面對挫折，不被挫折所困，是重要的教育課題。

郭為藩(1996)指出受挫折的程度若超過自我所能承受的範圍，勢必會破壞自我功能的正常表現，進而妨礙個體的生活適應。由此可知，挫折容忍力與生活適應息息相關，因此，本研究乃以國小高年級學童為研究對象，探討其挫折容忍力與生活適應之間的關係，希望研究結果能提供教師、教育主管機關及父母在面對學童之挫折及生活上的問題時，能由多元的角度來協助學生提升生活適應的能力。

二、研究目的

本研究的目的是如下：

- (一) 比較不同背景變項之國小高年級學童挫折容忍力與生活適應的差異。

- (二) 探討國小高年級學童挫折容忍力與生活適應的關係。
- (三) 探討國小高年級學童挫折容忍力對生活適應的解釋與預測作用。
- (四) 根據研究結果提出相關建議，作為教育人員未來輔導學生之參考。

貳、文獻探討

一、挫折容忍力的相關研究

(一) 挫折容忍力的意義

張春興(1989)認為挫折容忍力係指當個人遭遇挫折時能免於行為失常，能夠嘗試承受打擊與挫折，繼續堅持的一種能力，而張振成(2003)提到挫折容忍力就是指個人承受環境打擊或是經得起挫折的能力。谷宗芸(2007)則認為，挫折容忍力是面對預期或非預期事件對個人產生壓力或衝擊時，個人是否能夠妥適因應的能力。

綜上所述，本研究認為挫折容忍力係當個體遭遇逆境或是需求無法得到滿足時，仍然能夠積極樂觀面對，並勇於接受挑戰的能力。

(二) 挫折容忍力的相關研究

在性別方面，有研究發現在面對失敗時，男生比女生更能以正向的態度接受學業上的失敗經驗，而女生所採取的行動較積極(吳芷儀，2005；Clifford, 1988)。Thompson and Dodder(引自 Greenwald, 2000)在其研究中提出，無論是黑人或白人，女性的挫折容忍力都高於男性。在年級方面，江瓊美(2007)的研究指出，七到九年級的學生，以七年級的挫折容忍力表現較佳，之後隨著年級的增加，其挫折容忍力逐漸降低。而 Mahon 與 Yarcheski (2006)的研究則發現，挫折容忍力與年齡無關。

在不同家庭型態上，江瓊美(2007)的研究結果顯示，不同家庭型態(大家庭、折衷家庭、核心家庭、單親家庭、其他)的國中生在挫折容忍力現況上，會因為家庭結構而有所差異，其中以家庭結構為其他者(與伯父、伯母或叔叔、嬸嬸等親戚同住者)，在整體挫折容忍力的現況表現較佳。另外，江瓊美(2007)也發現家庭結構為折衷家庭者，在「工作偏好難度」及「失敗行動取向」方面學生會有比較好的表現，也就是說折衷家庭的孩子在「工作偏好難度」及「失敗行動取向」兩層面的表現，優於大家庭、核心家庭、單親家庭及其他家庭結構的孩子。根據田運虹(2001)之研究結果指出不同家庭社經地位之學童，分別在人際與學業挫折容忍力上有顯著差異，亦即，學童之學業成就愈高，其學業、人際挫折容忍力亦愈高。

綜合上述研究分析得知，性別、年級、家庭型態與家庭社經地位可能對學生的挫折容忍力造成差異。且學童挫折容忍力之高低與其生活經驗及生活感受相關(田運虹，2001)，因此本研究探討國小高年級學童挫折容忍力與生活適應之間的關係。

二、生活適應的相關研究

(一) 生活適應的定義

張春興、林清山(1989)認為適應是指一個人對自己、對別人及對環境事物的反應，個體需同時改變自己內部的心理狀態及外在的環境，以維持和諧而平衡的交互作用，因此適應包括主動與被動兩種因應行為。Arkoff(1968)則認為生活適應是「個人與環境的互

動關係」，因為個體爲了尋求自身的滿足，會不斷的調整自己，或改變環境，來達到和諧狀態。而蔡宜珍(2004)指出生活適應係指個體與環境間的一種互動關係，包括自己、他人及團體之間的關係，以及心理的與情緒的行爲反應，都能處在良好的狀態。

綜合上述，本研究認爲生活適應即爲個體與環境之間爲達到和諧共處，彼此之間需要不斷的適應所採取的因應方式，所以適應可說是個體與環境間雙向動態的歷程，而個體也能從中獲得滿足。

(二) 生活適應的相關研究

從性別來看，Berthelsen, Irving 與 Walker(2001)的研究指出在社會適應能力上，女孩的表現比男生好。也有研究結果指出國小高年級學童男女生在生活適應不存在性別差異(黃雅芳, 2005)，如此，男女生於總體生活適應上的差異性似乎並非絕對。對於年級與生活適應關係之研究結果，呈現較分歧的結果，吳慧玲(2004)研究顯示：國小四年級之單親學生生活適應優於三年級學生；也有研究則發現生活適應在年級上並無顯著差異(李文欽, 2003)。在家庭型態方面，Mooer 與 Hotch(1982)以青少年爲對象的研究發現：在父母離異後，男生比女生表現更多生活適應上的問題。蔡恆翠(2004)的研究指出，父母婚姻關係愈和諧、家庭氣氛愈好，則學童的生活適應情況愈佳。在家庭社經地位與生活適應方面，趙心暉(2005)研究結果顯示：高社經地位家庭之學生在「整體生活適應」及「家庭適應」方面，顯著高於低社經地位家庭之學生。謝慈容(2004)的研究亦顯示，不同家庭社經地位的國小六年級學童在生活適應的整體上有顯著差異，高社經地位家庭子女的表現，比低社經地位家庭子女的表現佳。

綜合以上研究與分析得知，性別、年級、家庭型態及社經地位等因素，均可能對國小高年級學生的生活適應造成影響，而挫折容忍力是否也是影響生活適應的因素之一呢？本研究進一步探討其關聯性。

參、研究方法

一、研究架構

爲了達成目的，本研究以國小高年級學童背景變項爲自變項，以挫折容忍力、生活適應爲依變項，進而探討自變項與依變項之關係，同時分析兩個依變項間之關係。本研究架構如圖 1 所示。



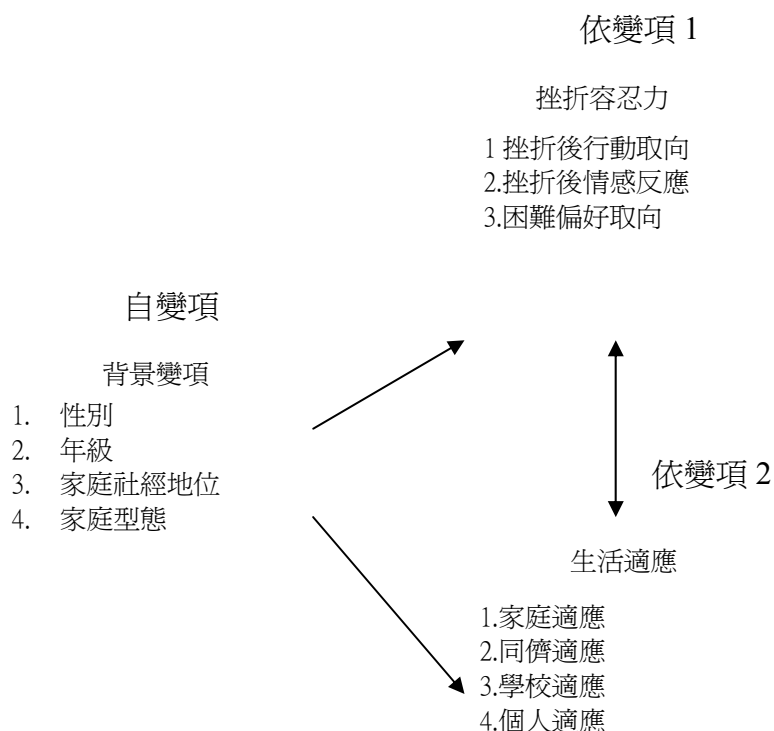


圖 1 研究架構圖

二、研究對象

本研究預試樣本是以台中縣及南投縣兩所國小各 4 個班，計有 240 位國小五、六年級學生為對象。正式樣本則以台中縣、彰化縣、南投縣公立國小高年級學生為研究母群體，採便利取樣方式，抽取 4 所五、六年級共 10 個班級的學生，共回收問卷總數為 300 份，扣除無效問卷 2 份，實際有效資料為 298 份。

三、研究工具

(一)、個人基本資料表

基本資料調查主要目的在瞭解學生的背景資料，包含學生的學校、性別、年級、父母婚姻狀況及父母教育程度與職業，調查父母教育程度與職業狀況，並以此二個指標來計算其家庭社經地位，將受試者父母教育程度加權(乘以 4)以及父母職業加權(乘以 7)合併後所得之數值，即為「家庭社經地位指數」。

(二)、挫折容忍力量表

本研究之量表係研究者以廖純雅(2006)所編製的「挫折容忍力量表」為基礎，再參考林淑美(1989)的「學業失敗容忍力量表」、謝毓雯(1998)「人際挫折容忍力量表」所編修而成的，量表題項共 27 題，分為三個向度，分別為挫折後行動取向、挫折後情感反應及困難偏好取向。

預試量表回收後，進行內部一致性效標分析、同質性分析刪題，再以因素分析萃取出三個因素，因素負荷量未達.40 者將之刪除，最後選出題項共 21 題。本量表記分方式是採 Likert 四點量表，分有正向題及反向題，得分愈高，表示挫折容忍力愈高，反之則愈低。本量表採 Cronbach α 考驗其信度，各層面之內部一致性 α 係數分別為：「挫折後

行動取向」之 α 值為.80，「挫折後情感反應」之 α 值為.72，「困難偏好取向」之 α 值為.76，介於.72~.80 之間，且總量表的 α 係數為.83，代表本量表的信度良好；而在效度方面，由於本研究採項目分析及因素分析等方法選題，能顧及建構效度與內容效度，故本量表有良好的信度與效度。

(三) 生活適應量表

本研究之生活適應量表係採用魏銘相(2006)所編製的「生活適應量表」，量表題項共 26 題。問卷回收後，進行內部一致性效標分析、同質性分析刪題，再以因素負荷量未達.40 者將之刪除，因素分析萃取出四個因素，分別為家庭適應、同儕適應、學校適應及個人適應，經由項目分析與因素分析，最後選出題項共 25 題。記分方式採 Likert 四點量表，並分有正向題及反向題，所得分數愈高，表示受試者有較高的生活適應能力，反之則愈低。

在信度方面，各層面之內部一致性 α 係數分別為：「家庭適應」之 α 值為.90，「同儕適應」之 α 值為.89，「學校適應」之 α 值為.85，「個人適應」之 α 值為.72。各分量表的 α 係數介於.72~.90 之間，且總量表的 α 係數為.92，代表本量表的信度良好；而在效度方面，本研究採項目分析及因素分析等方法選題，能顧及建構效度與內容效度，故本量表有良好的信度、效度。

四、資料處理

在回收正式問卷之後，以人工檢視閱卷方式去除無效的樣本，接著以統計軟體 SPSS12.0 進行資料處理，所使用的統計方法如下：

(一) 描述性統計

以平均數、標準差及百分比分析國小高年級學童挫折容忍力與生活適應之現況。

(二) 獨立樣本 t 檢定

探討不同性別、年級、家庭社經地位之國小高年級學童在挫折容忍力與生活適應的差異情形。

(三) 單因子變異數分析

探討不同家庭型態之國小高年級學童在挫折容忍力與生活適應的差異情形。

(四) 積差相關

探討國小高年級學童在挫折容忍力與生活適應各層面之相關情形。

(五) 迴歸分析

探討國小高年級學童挫折容忍力對生活適應的解釋與預測情形。

肆、研究結果與討論

一、國小高年級學童受試者背景變項分析

本研究有效樣本共 298 人，男生 155 人(52.0%)，女生 143 人(48.0%)；五年級學生 155 人(52.0%)，六年級學生 143 人(48.0%)。家庭社經地位方面，高社經地位者 110 人(36.9%)，低社經地位者 188 人(63.1%)。家庭型態方面，雙親家庭 237 人(79.5%)，單親家庭 37 人(12.4%)，其他類型之家庭型態 24 人(8.1%)。

二、國小高年級學童挫折容忍力與生活適應現況分析

就國小高年級學童的整體挫折容忍力之各題平均得分為 2.8，顯示國小高年級學童挫折容忍力情形高於四點量表中間值 2.5，略偏高分，其中，以困難偏好取向的平均數 3.0 最高。由此可知，國小高年級學童在面對困難時，能夠勇於接受挑戰，不會退縮。

在生活適應方面，就整體而言，國小高年級學童的整體生活適應之各題平均得分為 3.1，就分層面，以家庭適應的平均數 3.3 最高，其次依序為同儕適應(3.2)、學校適應(3.1)及個人適應(2.9)，其平均數都在四點量表中間值 2.5 之上，顯示國小高年級學童的生活適應良好。

三、不同背景變項的國小高年級學童挫折容忍力之差異分析

本研究之背景變項包括性別、年級、家庭社經地位、家庭型態四個項目，將分別探討不同背景變項在挫折容忍力上的差異情形。分述如下：

(一)不同性別國小高年級學童挫折容忍力之差異分析

首先以性別為自變項，分別以挫折容忍力的各層面為依變項，進行獨立樣本 t 考驗，以考驗不同性別的國小高年級學童其挫折容忍力各層面的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差，列如表 1。

由表 1 可以看出，男女生在整體挫折容忍力及各分量表上並無顯著差異，此研究結果與谷宗芸（2007）及廖純雅(2006)對國小高年級學童在挫折容忍力的研究結果相同。也就是說國小高年級的男女生在挫折容忍力方面，不因為性別而有差異。

表1 不同性別國小高年級學童其挫折容忍力之獨立樣本考驗分析

層面	性別	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 值
挫折後行動取向	男	155	25.88	5.32	-0.57
	女	143	26.24	5.54	
挫折後情感反應	男	155	21.92	4.99	0.20
	女	143	21.80	5.38	
困難偏好取向	男	155	12.15	2.88	0.65
	女	143	11.92	3.11	
整體挫折容忍力	男	155	59.95	9.90	-0.01
	女	143	59.97	11.01	

(二)不同年級國小高年級學童其挫折容忍力之差異分析

首先以年級為自變項，分別以挫折容忍力的各層面為依變項，進行獨立樣本 t 考驗，以考驗不同年級的國小高年級學童在挫折容忍力各層面的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差，列如表 2。

由表 2 可以得知，在不同年級方面，國小高年級學童在整體挫折容忍力上沒有顯著差異，此結果與 Mahon 與 Yarcheski (2006)的研究結果相同。但以分量表層面來看，在「困難偏好取向」層面， t 值為 2.38， $p < .05$ ，達到顯著水準，顯示五年級($M=12.43$)的表現顯著優於六年級($M=11.62$)，表示五年級的學童較六年級學童表現得更正向積極，

此研究結果與張淑宇(2005)對國小高年級學童在挫折容忍力的研究結果一致。探究其原因，可能因為年齡漸長，學童無論在學業或人際互動上面臨到的挫折也愈多，因此在面對困難時較容易缺乏自信而退縮，比較沒有辦法勝任困難的任務。

表 2 不同年級國小高年級學童其挫折容忍力之獨立樣本考驗分析

層面	年級	N	M	SD	t 值
挫折後行動取向	五	155	26.61	5.19	1.83
	六	143	25.46	5.62	
挫折後情感反應	五	155	21.80	5.24	-0.23
	六	143	21.94	5.12	
困難偏好取向	五	155	12.43	2.82	2.38*
	六	143	11.62	3.12	
整體挫折容忍力	五	155	60.84	9.85	1.51
	六	143	59.01	10.98	

* $p < .05$

(三)不同家庭社經地位國小高年級學童其挫折容忍力之差異分析

首先以不同家庭社經地位為自變項，分別以挫折容忍力的各層面為依變項，進行獨立樣本 t 考驗，以考驗不同家庭社經地位國小高年級學童在挫折容忍力各層面的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差列如表 3。

由表 3 可知，在不同家庭社經地位方面，國小高年級學童在整體挫折容忍力上並無顯著差異，但是在「困難偏好取向」層面上高家庭社經地位($M=12.62$)的學童表現優於低家庭社經地位($M=11.70$)的學童，此研究結果與溫甯鈺(2008)、廖純雅(2006)的研究結果相同，故概括而言，家庭社經地位為中上者，挫折容忍力的表現較佳田運虹(2001)。

表 3 不同家庭社經地位國小高年級學童其挫折容忍力之獨立樣本考驗分析

層面	社經地位	N	M	SD	t 值
挫折後行動取向	高	110	26.36	5.29	0.75
	低	188	25.88	5.50	
挫折後情感反應	高	110	22.24	4.98	0.95
	低	188	21.65	5.29	
困難偏好取向	高	110	12.62	2.69	2.58*
	低	188	11.70	3.11	
整體挫折容忍力	高	110	61.22	10.21	1.59
	低	188	59.23	10.51	

* $p < .05$

(四)不同家庭型態國小高年級學童其挫折容忍力之差異分析

首先以不同家庭型態為自變項，分別以挫折容忍力的各層面為依變項，進行單因子變異數分析(One-Way ANOVA)，以考驗不同家庭型態之國小高年級學童在挫折容忍力各層面的差異情形，如表 4。若達顯著水準，再進行 Scheffé 法事後比較，以瞭解各組間的差異情形，並將所有相關的平均數、標準差及事後比較，列如表 5。

由表 4 可知不同家庭型態的國小高年級學童，只有在「挫折後行動取向」(F=5.73, $p < .01$)層面達顯著差異。因此再進行 Scheffé 法事後比較，以瞭解各組間的差異情形，並將所有的平均數、標準差及事後比較，列如表 5 所示：

表 4 不同家庭型態國小高年級學童其挫折容忍力之變異數分析

層面	變異來源	SS	df	MS	F
挫折後行動 取向	組間	326.32	2	163.16	5.73**
	組內	8405.72	295	28.49	
挫折後情感 反應	組間	65.80	2	32.90	1.23
	組內	7888.83	295	26.74	
困難偏好取向	組間	10.11	2	5.06	0.56
	組內	2643.41	295	8.96	
整體挫折容忍	組間	630.93	2	315.47	2.94
	組內	31675.66	295	107.38	

** $p < .01$.

由表 5 得知，在家庭型態方面在整體挫折容忍力、挫折後情感反應及困難偏好取向上並無顯著差異，只有在「挫折後行動取向」層面上有顯著差異，經 Scheffé 法事後比較，發現雙親家庭子女較單親家庭子女學童表現的更積極正向，廖純雅(2006)之研究結果亦呈現相同結果。顯示家庭型態完整的學童在面對挫折後，能夠採取行動去解決問題，如問卷中提及的會尋找出錯誤的原因，或對於不懂的問題會去尋找答案，對自己較有正面的肯定。

表 5 不同家庭型態國小高年級學童其挫折容忍力之事後比較結果摘要表

層面	家庭型態	N	M	SD	Scheffé 法 事後比較
挫折後 行動取 向	(1) 雙親	237	26.53	10.43	(1) > (2)
	(2) 單親	37	23.38	5.24	
	(3) 其他	24	25.50	6.26	

四、不同背景變項的國小高年級學童生活適應之差異分析

本研究之背景變項包括性別、年級、家庭社經地位、家庭型態四個項目，將分別探討不同背景變項國小高年級學童其生活適應的差異情形。本節將國小高年級學童的生活適應分成四個向度考量，分別為「家庭適應」、「同儕適應」、「學校適應」、「個人適應」，茲分述如下：

(一)不同性別國小高年級學童其生活適應之差異分析

首先以性別為自變項，分別以生活適應的各層面為依變項，進行獨立樣本 t 考驗，以考驗不同性別的國小高年級學童在生活適應各層面的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差，列如表 6 所示：

本研究結果顯示，在不同性別方面，國小高年級學童在「學校適應」層面有顯著差異，女童($M=22.5$)的學習情形較男童($M=20.4$)為佳，此結果和賴怡君(2001)與魏銘相(2006)之研究結果相同，顯示在學校方面的適應女生的表現優於男生，推測其原因可能是因為國小高年級階段女生較男生早熟，因此在行為表現上普遍較男生佳，人際互動也較能以同理心的角度來對待他人，易與人建立關係。

表 6 不同性別國小高年級學童其生活適應之獨立樣本考驗分析

層 面	性 別	N	M	SD	t 值
家庭適應	男	155	23.00	4.63	0.35
	女	143	22.80	5.48	
同儕適應	男	155	19.53	4.12	0.24
	女	143	19.41	4.76	
學校適應	男	155	20.43	4.78	-3.81***
	女	143	22.45	4.35	
個人適應	男	155	14.68	3.01	0.77
	女	143	14.40	3.37	
整體生活適應	男	155	77.65	12.64	-0.90
	女	143	79.06	14.38	

*** $p < .001$

(二)不同年級國小高年級學童其生活適應之差異分析

首先以年級為自變項，分別以生活適應的各層面為依變項，進行獨立樣本 t 考驗，以考驗不同年級的國小高年級學童在生活適應各層面的差異情形，列如表 7 所示：

由表 7 得知，在不同年級方面，本研究結果發現國小高年級學童在生活適應上並不因年級而產生差異，與陳碧容(2004)與黃雅芳(2005)研究結果相同。也就是說五、六年級的學生在生活適應上並沒有差異。

表 7 不同年級國小高年級學童其生活適應之獨立樣本考驗分析

層面	年級	N	M	SD	t 值
家庭適應	五	155	23.04	5.15	0.48
	六	143	22.76	4.95	
同儕適應	五	155	19.59	4.51	0.50
	六	143	19.34	4.36	
學校適應	五	155	21.61	4.45	0.78
	六	143	21.18	4.92	
個人適應	五	155	14.77	2.97	1.28
	六	143	14.30	3.40	
整體生活適應	五	155	79.01	12.97	0.92
	六	143	77.57	14.05	

(三)不同家庭社經地位國小高年級學童其生活適應之差異分析

首先以不同家庭社經地位為自變項，分別以生活適應各層面為依變項，進行獨立樣本 *t* 考驗，以考驗不同家庭社經地位的國小高年級學童在生活適應各層面的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差列如表 8。

由表 8 得知，在不同家庭社經地位方面，本研究結果顯示高社經地位家庭之子女，在「整體生活適應」及「學校適應」兩方面之表現較低社經地位家庭之子女優秀，此結果與趙心暉(2005)的研究結果相同。由此可知家庭的社經地位明顯影響學童的生活適應能力，推測其原因，可能是社經地位高的父母較會引導子女如何瞭解自己、學習控制情緒，有比較多的陪伴和傾聽子女的需要，讓孩子能容易的適應環境與他人相處，有了這些能力，相對的適應生活的能力也提升了。

表 8 不同家庭社經地位國小高年級學童其生活適應之獨立樣本考驗分析

層面	社經地位	N	M	SD	t 值
家庭適應	高	110	23.38	5.10	1.25
	低	188	22.62	5.01	
同儕適應	高	110	20.01	3.85	1.70
	低	188	19.15	4.72	
學校適應	高	110	22.15	4.38	2.19*
	低	188	20.96	4.80	
個人適應	高	110	14.88	3.12	1.39
	低	188	14.35	3.22	
整體生活適應	高	110	80.43	12.72	2.07*
	低	188	77.09	13.81	

**p* < .05

(四)不同家庭型態國小高年級學童其生活適應之差異分析

首先以不同家庭型態為自變項，分別以生活適應的各層面為依變項，進行單因子變異數分析(One-Way ANOVA)，以考驗不同家庭型態之國小高年級學童在生活適應各層面的差異情形，如表 9。若達顯著水準，再進行 Scheffé 法事後比較，以瞭解各組間的差異情形，並將所有相關的平均數、標準差及事後比較，如表 10 所示。

由表 9 可知，不同不同家庭型態國小高年級學童，在「家庭適應」、「同儕適應」、「學校適應」、「個人適應」及「整體生活適應」層面均達顯著差異。因此再進行 Scheffé 法事後比較，以瞭解各組間的差異情形，並將所有的平均數、標準差及事後比較，列如表 10 所示：

表 9 不同家庭型態國小高年級學童其生活適應之變異數分析

層面	變異來源	SS	df	MS	F
家庭適應	組間	205.25	2	102.63	4.11*
	組內	7364.92	295	24.97	
同儕適應	組間	201.71	2	100.86	5.29**
	組內	5626.52	295	19.07	
學校適應	組間	209.12	2	104.56	4.90**
	組內	6292.56	295	21.33	
個人適應	組間	169.84	2	84.92	8.79***
	組內	2850.00	295	9.66	
整體生活適應	組間	3099.96	2	1549.98	8.96***
	組內	51009.12	295	172.91	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表 10 得知，在不同家庭型態方面，在「整體生活適應」及「學校適應」、「同儕適應」、「家庭適應」及「個人適應」各層面上，均達到顯著差異，經 Scheffé 法事後比較，雙親家庭子女較單親家庭子女學童表現得更積極正向，此結果與大部分的研究結果相同(江瓊美，2007；蔡恒翠，2004)。由上述結果可知，家庭的圓滿是影響國小高年級學童的生活適應重要的因素之一。

表 10 不同家庭型態國小高年級學童其生活適應之事後比較結果摘要

層面	家庭型態	N	M	SD	Scheffé 法 事後比較
家庭適應	(1) 雙親	237	23.23	4.88	(1) > (2)
	(2) 單親	37	20.70	5.67	
	(3) 其他	24	23.04	5.03	

同儕 適應	(1) 雙親	237	19.83	4.32	(1) > (2)
	(2) 單親	37	17.32	5.22	
	(3) 其他	24	19.25	3.23	
學校 適應	(1) 雙親	237	21.79	4.46	(1) > (2)
	(2) 單親	37	19.30	5.28	
	(3) 其他	24	20.79	5.08	
個人 適應	(1) 雙親	237	14.90	3.19	(1) > (2)
	(2) 單親	37	12.65	2.83	
	(3) 其他	24	14.00	2.65	
整體 生活 適應	(1) 雙親	237	79.75	13.19	(1) > (2)
	(2) 單親	37	69.97	14.01	
	(3) 其他	24	77.08	11.24	

五、國小高年級學童挫折容忍力與生活適應之相關分析

由表 11 可知，國小高年級學童挫折容忍力總量表與生活適應總量表之間相關係數為 .728，且相關係數的考驗達極顯著水準($p < .001$)。而挫折容忍力三層面（挫折後行動取向、挫折後情感反應、困難偏好取向）與生活適應四層面（家庭適應、同儕適應、學校適應、個人適應）之間的相關係數，均達顯著水準。挫折容忍力及生活適應層面的相關係數，介於.192 與.643 之間，而且挫折容忍力各層面與整體生活適應之相關係數，介於.356 與.741 之間，尤其以「挫折後行動取向」與生活適應的相關最高，為.741；在各層面方面，以挫折容忍力的「挫折後行動取向」及生活適應的「個人適應」的相關最高，為.643，亦即在遇到挫折後若能做適當的行動，能提高國小高年級學童在生活適應上對個人適應的程度。而挫折容忍力總量表與生活適應各層面的相關，以「學校適應」的相關.625 為最高，可知對學校適應較佳的學童，有較好的挫折容忍力，其生活適應的表現也較佳。由本研究之挫折容忍力與生活適應各層面之相關可以得知，挫折容忍力愈高的學生，不會害怕選擇困難的題目或事情做挑戰，對於遇到挫折後也能夠勇敢面對，尋找解決問題的辦法，運用理性的態度來進行檢討及改善。相對的能夠妥善處理所面臨挫折的學童，較能夠悅納自我、與師長、同學相處愉快、與家人融洽相處，人際關係良好，有良好的生活適應。

表 11 國小高年級學童挫折容忍力與生活適應之積差相關

項目	挫折後行動 取向	挫折後情感 反應	困難偏好 取向	挫折容忍力 總量表
家庭適應	.521***	.295***	.361***	.520***
同儕適應	.566***	.192**	.508***	.536***
學校適應	.601***	.368***	.455***	.625***

個人適應	.643***	.232***	.511***	.596***
生活適應 總量表	.741***	.356***	.580***	.728***

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

綜合上述，國小高年級學童挫折容忍力與生活適應屬中高度正相關，其挫折容忍力高者，生活適應也有較高的傾向，因此挫折容忍力愈佳，有助於提升生活適應的能力。

六、國小高年級學童挫折容忍力對生活適應之預測分析

經多元迴歸分析結果，挫折容忍力三變項與生活適應的多元相關係數為.771，決定係數值為.595，共可解釋 59.5%的變異量 ($F=144.060$, $p < .001$)，顯示挫折容忍力三因素與生活適應之間有非常顯著相關存在。進一步個別迴歸參數的檢定結果，由表 12 可知，挫折容忍力三因素「挫折後行動取向」、「困難偏好取向」及「挫折後情感反應」與生活適應的相關皆高，分別在迴歸模式中被選入。由標準化迴歸係數 β 值亦顯示出挫折容忍力各因素的相對重要性，其中「挫折後行動取向」的 β 值最高，表示解釋生活適應的變異量最大。此與上述「挫折後行動取向」與生活適應的相關最高結果一致。

表 12 國小高年級學童挫折容忍力對生活適應之多元迴歸分析摘要

進入變項的順序 (投入變項)	未標準化係數		標準化係數	t 值
	β	估計標準誤	β	
常數	21.916	2.927		7.487 ***
挫折後行動取向	1.470	.117	.590	12.584 ***
困難偏好取向	.839	.212	.186	3.959 ***
挫折後情感反應	.366	.102	.140	3.598 ***

*** $p < .001$.

註： $F=144.060$ *** ; $R=.771$; $R^2=.595$

本研究結果顯示，挫折容忍力的因素中，挫折後行動取向、困難偏好取向及挫折後情感反應，皆可正向預測生活適應，顯示國小高年級學童挫折容忍力越好，其生活適應表現也越佳。上述三項預測變項中，以挫折後行動取向對生活適應的預測力作用最大，由此可知，國小高年級學童在遇到挫折後，多數會進行檢討和改進的動作，以求下次遇到困難時有較好的表現。師長要提升學生的生活適應能力，除了要經常關心學生，給學生溫暖與支持外，亦需培養學生的挫折容忍力。

伍、結論與建議

一、結論

本研究之主要目的在探討不同背景變項國小高年級學童挫折容忍力與生活適應的差異情形，以及挫折容忍力與生活適應的相關。本研究以台中縣、彰化縣及南投縣公立國民小學五、六年級學生為對象，有效樣本共有 298 人。本研究的評量工具包含背景資料、挫折容忍力量表、生活適應量表三部分。

所得資料以單因子變異數分析、*t* 檢定、積差相關、迴歸分析等方法進行統計分析。本研究獲得下列結果：

(一) 不同背景變項的國小高年級學童之挫折容忍力，在所有層面上均無顯著差異。顯示國小五六年級的學生的挫折容忍力在性別、年級、家庭社經地位及家庭型態上均無明顯的差異，此部分與研究動機所提及有 85.9% 的學生缺乏挫折容忍力的部分未相符，推測原因，可能是樣本數太少及本研究對象未包含國中生，只有抽取五六年級的學生，他們可能仍然享受快樂的童年生活，所以在面臨挫折時可以不與理會，或是比較願意和家人溝通，共同解決問題，所以在挫折容忍力部分沒有明顯差異存在。

(二) 不同背景變項的國小高年級學童之生活適應在年級、性別上沒有顯著差異，在家庭社經地位及家庭型態上有顯著差異。

在家庭社經地位方面，高家庭社經地位學童的表現明顯優於低家庭社經地位的學童。在家庭型態方面，雙親家庭的學童表現高於單親家庭的學童。由此可知，家庭對孩子的影響非常大，且國小階段是 Erikson 所提到是個體健康心理形成和發展的最佳時期，父母是不可輕忽此時期的影響，所以無論是雙親、單親或其他型態的家庭，親人之間都應該多關心孩子，儘量讓孩子在愛的環境下成長，將有助於孩子適應將來的生活。

(三) 國小高年級學童挫折容忍力與生活適應之間有顯著正相關。

挫折容忍力高的學生，生活適應的能力亦高，故培養孩子的挫折容忍力，可以提高他們的生活適應能力。因此父母、師長對於學生挫折容忍力的培養不容忽視，尤其是現在的孩子在優渥的環境下成長，被視為是草莓族、水蜜桃族，一不順心或有壓力可能就以自殺結束寶貴的生命，所以從小開始就必須培養孩子的挫折容忍力，讓他們瞭解人生不如意之事十之八九，要勇敢面對這些挫折，如此在未來的生活上也能有較高的適應能力。

(四) 國小高年級學童挫折容忍力三因素可解釋整體生活適應 59.5% 的變異量，以「挫折後行動取向」對生活適應的預測力作用最大，「困難偏好取向」次之，再來是「挫折後情感反應」，顯示個人挫折容忍力為國小高年級學童生活適應個人層面之預測因子。

二、建議

根據研究發現與結論，研究者分別對學校行政、教師、家長及未來研究提出下列建議：

(一) 對學校行政的建議

1. 透過研習活動，提升教師對挫折容忍力方面輔導的專業能力

本研究結果得知國小高年級學童在挫折容忍力與生活適應的現況皆為中上程度，可見多加強學生在挫折容忍力與生活適應方面的教育，勢必可以讓學生在這些方面的知覺

更佳。所以學校方面可以透過研習活動或相關主題講座之舉辦來培訓教師，除了可以增進教師對挫折容忍力與生活適應方面的知識外，還可以將其專業能力發揮在對學生的教育上，進而提升學生在挫折容忍力與生活適應上的知覺情形。

2. 透過營隊的體驗活動，增進學生在挫折容忍力與生活適應方面的知覺能力

國小高年級學童是進入青春期中期的階段，此時期的學生都偏好新奇有趣的事物，因此建議學校可以在寒暑假期間，藉由冬令營及夏令營的活動中設計與挫折容忍力及生活適應相關的主題，讓學生在活動中親身體驗與學習，進而增進學生在挫折容忍力與生活適應等方面的知覺能力。

3. 輔導室提供輔導與支持

根據研究結果來看，國小高年級學童的挫折容忍力在中等程度，但就挫折容忍力的三個分層面而言，以挫折後情感反應的得分較低，這樣的結果顯示，學生往往不知道該如何處理挫折後的情緒，更需要旁人的支持與引導，雖然本研究僅針對國小高年級學生，但是挫折是人生的常事，所謂人生不如意之事十之八九，所以不論年紀多大的孩子都需要指導與學習，因此學校輔導室的專業輔導教師，扮演著重要的角色，當學生出現問題，而教師的輔導能力不足時，輔導室的教師應發揮其專業能力，協助教師轉介學生，適時解決學生的問題。

(二) 對教師的建議

1. 時常關心學生，並提升學生的挫折容忍力

根據本研究的結果可知，挫折容忍力與學校適應及整體的生活適應上有高度的相關，就學生而言，學校生活佔其日常生活中大部分的時間，對他們來說，課業及交友的問題是此時期最重要的事情，也是他們最在乎的，因此有許多學生的問題便由此而生。而挫折容忍力愈高，有助於提升學童的生活適應能力，所有學校的教師應該時時關心學生的學習狀況，例如，在學業方面指導孩子學習自己與自己比較，所謂人比人氣死人，人外有人天外有天，再優秀的人若要處處與人比較，則永遠也不滿足，更是時時刻刻都有挫折感產生，因此學習與自己比較，可以自我督促自己追求進步，從進步中獲得成功的喜悅。再來，在面對各種挫折時，學習把失敗當作是人生必經之路，人生的真相是輸一些，贏一些，永遠無法全贏(Win some, lose some, you can't win them all)，如果人生沒有錯誤，為什麼鉛筆上要附上橡皮擦呢？因此，要讓孩子知道失敗是必然之路，所以要勇敢接受挑戰，在失敗中力圖改進，直到最後成功的機會就會大增。因此，良好的師生關係對學生各方面的發展將有正面的作用。

2. 加強親師關係與親師合作，增進學生的生活適應

上述的研究結果顯示，家庭型態對學童有很大的影響，但是無論是雙親或單親的家庭，家長都應該多關心孩子，現在的社會中，學童面對愈來愈多心理調適的問題，需要有人協助、關懷及陪伴成長，尤其是單親或其他家庭型態的孩子，若能得到更多外在支持，將可彌補家庭結構之不足，孩子產生挫折容忍力及抗壓性的程度就會提高。因此親師之間有良好的溝通管道，親師之間共同建立合作關係以解決學生問題，將有助於學生在生活上的適應。

(三) 對家長的建議

1. 建立良好家庭氣氛、加強親子溝通，提升孩子挫折容忍力

根據本研究結論來看，父母婚姻狀況為結婚且同住以及中高家庭社經地位者，學童在挫折容忍力及生活適應上表現較佳，由此可見，要讓孩子有良好的挫折容忍力及生活適應的表現，父母應營造良好的家庭氣氛，讓孩子有樂觀的情緒，產生正面的想法。

2. 建立孩子正確的價值觀與處事態度，提升孩子的挫折容忍力及生活適應

在本研究中挫折容忍力與生活適應呈現正相關，因此應針對孩子在挫折容忍力的反應澄清孩子的觀念，並提供正向訊息，指導孩子正確的價值觀與處事態度，讓孩子學習自我肯定，並學習面對挫折，及解決問題，以正向且健康的心態去面對未來的人生，來提升生活適應的能力。

(四) 對未來研究的建議

1. 在研究問題方面

影響學童挫折容忍力及生活適應的因素有很多，本研究僅就其中的性別、年級、家庭型態及家庭社經地位等變項做探討，其他尚有許多相關變項，如學業成就、父母管教態度等變項，故在未來的研究上，可以針對其他影響因素進行研究探討。

2. 在研究對象方面

由於本研究僅以台中縣、彰化縣、南投縣國小高年級學生為研究對象，故其推論範圍受到限制，不同地區的學生是否會有不一樣的結果，是一個值得探討的問題。

3. 在研究方法上

本研究採問卷的方式進行調查，只獲得量的資料，尤其是挫折容忍力方面的填答和實際行為間可能有所落差，未來研究可進行質化的研究，以獲得質的研究結果，期盼能更進一步深入瞭解問題的關鍵所在。

參考文獻

一、中文部份

- 王雪梅、王雪琴 (2006)。培養孩子的挫折忍耐力。台北市：華立文化。
- 田運虹(2001)。國小學童家庭社經地位、挫折容忍力與違規行為之關係。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 江瓊美(2007)。高雄縣市國中生情緒智力與生活適應、挫折容忍力之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 吳芷儀(2005)。從學習自我效能探討學業冒險取向與學習失敗容忍力對學業成就的影響。私立銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 吳慧玲(2004)。單親學生親子關係、自我概念與生活適應關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 李文欽(2003)。國小單親兒童與雙親兒童行為困擾及生活適應之比較研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 谷宗芸(2007)。台北縣國小高年級學童自我概念、挫折容忍力與學業成就之研究，銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 兒福聯盟(2004)，作個『信』感的孩子-台灣地區心貧兒現象觀察報告〔線上資料〕，來源：<http://www.17885.com.tw/welfare/show.asp?serial=733>〔2009, March 25〕。
- 林淑美(1987)。目標設定、失敗容忍力、歸因型態與失敗反應的關係。國立政治大學教育研究所之碩士論文，未出版，台北市。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北市：東華。
- 張春興、林清山(1989)。教育心理學。台北市：東華。
- 張振成(2003)。挫折與衝突的適應方式。諮商與輔導，211，53-55
- 張淑宇(2005)。國小高年級學童氣質、親子互動與挫折容忍力之模式探究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 許芳菊(2009)。教出好情緒。親子天下雜誌，5，p149-159。
- 郭為藩(1996)。自我心理學。台北市：師大書苑。
- 陳碧容(2004)。台灣外籍新娘子女家庭環境與學校生活適應之相關研究。國立台北護理學院嬰幼兒保育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃雅芳(2005)。新移民女性親師互動與子女學校生活感受之探究。國立台北師範學院教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，台北市。
- 溫甯鈺(2008)。國中生自我概念、挫折容忍力與同儕關係之研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 廖純雅(2006)。嘉義市國小高年級學童知覺父母教養方式與挫折容忍力之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 趙心暉(2005)。國中生的氣質、父母教養方式與生活適應之相關研究。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。

- 蔡宜珍(2004)。小一學童學校生活適應與學習表現研究-以台東縣某國小幼小銜接為例。國立台東大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡恒翠(2004)。國中生知覺之父母婚姻關係、家庭氣氛與生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 賴怡君(2002)。國小學童情緒智力發展與依附關係、生活適應之關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所之碩士論文，未出版，台北市。
- 謝慈容(2004)。國小六年級男、女兒童家庭社經地位及自我概念對生活適應之影響，私立朝陽科技大學幼兒保育研究所之碩士論文，未出版，台中縣。
- 謝毓雯(1998)。青少年挫折經驗與挫折容忍度之關係研究：建設性思考與社會支持的角色。國立政治大學心理研究所之碩士論文，未出版，台北市。
- 魏銘相(2006)。國小高年級學童依附關係、自我概念與生活適應之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

二、英文部分

- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health*, New York: McGraw-Hill Book Company.
- Berthelsen, D., Irving, K., & Walker, S. (2001). Temperament and peer acceptance in early childhood : Sex and social status differences. *Child Study Journal*, 31(3), 177-192.
- Clifford, M. M. (1988). Failure tolerance and academic risk-taking in ten-to twelve-year-old students. *British Journal of Educational Psychology*, 58, 15-27.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York : W. W. Norton & Company.
- Greenwald, A. J. (2000). *The effect of a therapeutic program of emotionally disturbed boys*. Unpublished doctoral dissertation, Pace University, New York, U.S.A.
- Ko, J. (2007). Play with your teen! *Working Mother*, 30(2), 82.
- Mooer, L. D., & Hotch, D. F. (1982). Parent-adolescent separation: The role of parental divorce. *Journal of Youth and Adolescence*, 11(2), 115-119.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. (2006). Correlates of low frustration tolerance in young adolescents. *Psychological Reports*, 99, 230.
- Sun, R. C. F., Hui, E. K. P., & Watkins, D. (2005). Towards a model of suicidal ideation for Hong Kong Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 29, 209-224.

A Study of the Relationship between Frustration Tolerance and Life Adjustment of Fifth and Sixth Grade Students

Ya-Chin Hester Lang,

Professional Development in Education

DAYEH University

Associate Professor

Yeu- Hwa Fan

Professional Development in Education

DAYEH University

Graduate Student

Abstract

The main purposes of this study were to analyze the correlation on frustration tolerance and life adjustment among fifth and sixth grade elementary students. A total of 300 questionnaires were dispatched, and 298 were valid. The questionnaire contained three parts : Personal background, Frustration Tolerance Scale and Life Adjustment Scale. One Way ANOVA, *t*-test, Pearson correlation, and regression were used for analyzing data. The main results were as follows :

First, in the aspect of frustration tolerance between fifth and sixth grade students, there were no significant differences on gender, grade, parents' social status and family patterns.

Second, in the aspect of life adjustment between fifth and sixth grade students, there were significant differences on parents' social status and family patterns, but no significant differences on grade and gender.

Third, the frustration tolerance significantly correlates with life adjustment, especially 'action' shows highest correlation, followed by 'preferred difficulty' and 'affection'.

Fourth, among the action, affect and preferred difficulty, the three factors in frustration tolerance, the action was the most effective predictor of frustration tolerance.



National Chung Hsing University

Keywords: Frustration Tolerance, Life Adjustment