

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討國中資優班學生在自我效能、社會支持與情緒適應的相關情形。在實徵研究上，使用的研究工具包括「社會支持量表」、「自我效能量表」、「情緒適應量表」等三種。研究樣本以台北市國中學術性向、藝術才能資優班七、八年級學生為研究對象。在資料處理方面，以平均數、標準差、單因子多變量分析、多元逐步迴歸分析等統計方法，除瞭解目前國中資優班學生在自我效能、社會支持與情緒適應的情形，探討不同類別、性別的國中資優班學生在自我效能、社會支持與情緒適應是否具有顯著差異，進一步探討國中資優班學生自我效能、社會支持是否有效預測情緒適應。期能將研究的主要發現，歸納成結論，並根據結論與研究心得，提出本研究的建議，供特殊教育行政單位及學校行政單位在推展資優教育時之參考。

### 第一節 結論

#### 壹、資優生在自我效能、社會支持與情緒適應之表現情形

##### 一、國中資優生在自我效能表現及情緒適應屬中上程度

資優班學生自我效能整體是屬於「中上」程度的表現，經常表現的是正向自我效能。國中資優班學生在情緒適應屬中上程度，顯示整體資優班學生情緒適應情形良好。其中以情緒覺察方面表現最

佳，其次為情緒處理、情緒界限，而情緒表達則相對比較差。

由此可知，資優生有正向自我信念及學習成功經驗，使他們具有正向的自我效能。資優生情緒覺察方面表現與資優生情緒的過度機動之身心特質有關，因對反應十分敏感、同理心強，能細微地感受他人的情感，所以情緒覺察方面表現佳，在情緒表達方面因他人對資優生有較高期望，資優生在意他人的評價，影響情緒的表現。

## 二、資優生社會支持來源主要為家人，方式以訊息性支持最多

整體資優班學生獲得社會支持的來源主要為家人，其次為同學，最後為師長。資優生獲得社會支持的方式以訊息性支持最多，其次為情緒性支持，工具性支持相對較少。

國中資優班學生如同普通學生，在青少年時期來自家人的支持最大，而求學過程中同學的支持也很重要。社會支持的方式方面，資優生週遭的重要他人比較常給予建議、忠告等訊息性支持。

## 貳、不同性別資優生在自我效能、社會支持與情緒適應之差異分析比較

### 一、國中資優女生負向自我效能高於男生

在自我效能方面，本研究男女生在「正向自我效能」分量表上的得分並無顯著差異，即資優生在正向自我效能的表現不因性別而有所不同。但在負向自我效能方面女生得分顯著高於男生，亦即在

資優生中女生比男生有較高的負向自我效能。

在現今社會中對男、女生期望及要求標準不同，影響自我概念及自我期許，女生被賦予的成就標準較低，相對資源及協助提供較少，這些都是影響資優女生負向自我效能高於男生的因素。

二、國中資優女生在同學社會支持上多於男生；在工具性社會支持上亦多於男生

在社會支持方面，不同性別資優生在不同對象的社會支持上，以「同學支持」項目中女性資優生得分顯著高於男生，顯示資優女學生較男學生擁有較多的同學支持來源，而在獲得「家人支持」、「師長支持」方面，資優班男、女學生並無差異。因國中階段同儕關係密切，女生心思細膩、願意分享、有同理心的特質，較容易與其他同學建立支持關懷的關係。

在社會支持方面，不同性別資優生在不同型態的社會支持上，在獲得「訊息性支持」及「情緒性支持」男女資優生並無顯著差異，只有在「工具性支持」方面女性資優生得分高於男性資優生，女性資優生常獲得他人物質、行動或直接幫助。

三、國中資優男生在情緒界限方面高於女生

在情緒適應方面，不同性別資優生在「情緒覺察」、「情緒處理」、「情緒表達」等項目中，男女性資優生並無顯著差異；然而在「情

緒界限」方面資優男學生得分較女生高。從社會化歷程而言，男生較重視獨立自主的發展，會與他人保持一定的情感距離，一般社會文化對男生性別角色的期待，也會使男生傾向壓抑自己的情感，不善坦露自己的情緒。

## 參、不同類別資優生在自我效能、社會支持與情緒適應之差異情形

一、語文資優生在正向自我效能方面表現較好；舞蹈資優生負向自我效能較高

在「正向自我效能」方面，語文資優班學生在「正向自我效能」方面表現比音樂、美術、舞蹈資優班學生良好，語文資優學生擅長語文的發展都保持積極正面的看法，並以其語文專長為榮，較滿意學校之師資、課程及設備(陳怡安、林幸台，民91)，所以正向自我效能較高；在「負向自我效能」方面，舞蹈資優班學生在「負向自我效能」比音樂、美術、數理、語文資優班學生高，此與舞蹈班學生生涯研究發現，舞蹈班生涯自我概念較低之結果相符，而一般智能資優班學生「負向自我效能」也較數理資優班高。

二、數理資優班學生的同學社會支持較低；一般智能、舞蹈資優生來自師長的社會支持較多

不同類別資優生在社會支持上的比較，在「家人社會支持」方

面各資優類別間無差異存在。在同學社會支持方面，「訊息性支持」、「工具性支持」、「情緒性支持」等方面，各資優類別間的差異皆達顯著水準，數理資優班學生的同學社會支持較其他類別低，數理資優班學生多數為男生，本研究發現男學生獲得同學的支持較少，原因是數理資優班學生待人方面同理心反應普遍不足，待己方面有中等程度的自尊，處世方面傾向於以較不樂觀的解釋歸因生活裡的事件，與同儕互動的品質較差。

在「同學訊息性支持」方面，語文、一般智能、音樂、美術、舞蹈資優班學生得分都高於數理資優班。在「同學工具性支持」方面，舞蹈班資優班學生獲得的支持較數理、音樂、美術資優班學生為高；一般智能、語文資優班也比數理資優班學生有更多同學工具性支持。在「同學情緒性支持」方面，舞蹈、語文資優班學生高於數理、音樂、美術資優班，亦即舞蹈、語文資優班學生獲得同學情緒性支持比數理、音樂、美術資優班學生多。

不同類別資優生在師長社會支持上的異比較，在「師長社會支持」之「訊息性支持」、「工具性支持」、「情緒性支持」等方面，各資優類別間的比較差異皆達顯著水準。

在「師長情緒性支持」方面，一般智能資優班學生得分高於數理、語文、音樂、美術資優班，同為藝術才能資優班方面舞蹈資優

班學生獲得師長情緒性支持比音樂、美術資優班學生多。

整體而言，在「師長社會支持」方面一般智能、舞蹈資優班學生獲得來自師長的社會支持較其他類別資優班學生多。

三、語文資優班學生情緒適應較好，音樂、舞蹈資優班學生情緒表達較佳，數理資優班學生在情緒界限高

語文資優班學生「情緒適應」較一般智能、美術、舞蹈資優班學生好。

數理資優班學生在「情緒界限」方面較一般智能、美術、舞蹈資優班學生高；語文資優班學生較舞蹈資優班學生高。

在「情緒表達」方面，音樂、舞蹈資優班學生較一般智能、美術資優班學生佳。

## **肆、自我效能、社會支持對國中資優生情緒適應之預測**

一、正向自我效能是預測情緒適應最重要的因素

以自我效能與不同對象的社會支持來預測資優生情緒適應時，發現正向自我效能最能有效預測情緒適應，資優生正向自我效能越高其情緒適應情形越好，自我效能是影響情緒適應最重要因素，尤其是正向自我效能，因此個人具有正向的自我信念及能力判斷者能設定較高表現標準的目標，接受挑戰的任務並努力達成，所以情緒適應較良好。

## 二、正向自我效能預測情緒覺察及情緒處理方面；負向自我效能能預測情緒界限

- (一) 正向自我效能對情緒適應的情緒覺察及情緒處理方面有很高的預測力，顯示資優生在面對情境或任務時，能肯定自己、自信穩重並有正向自我調節及合群能力者，較能覺察自己與他人的情緒變化，並建設性運用情緒、有效管理情緒，由此可以看出正向自我效能對情緒適應的效果。
- (二) 負向自我效能能預測情緒界限，顯示資優生負向自我效能越高其情緒界限如人我之間情緒的掌握情形越不好。另外值得一提，同學支持與情緒界限也有關，感受到來自於同學支持越多者其情緒界限掌握較差。

## 第二節 建議

本節綜合研究過程、研究的結果及研究心得，對資優教育、學校教育及未來研究提出幾點建議，以供有關教育及研究人員參考。

### 壹、對國中資優教育的建議

#### 一、提升學生正向自我效能以增進情緒適應

由研究結果得知，個人自我效能是資優生情緒適應情影響重要因素，可見正向自我效能在資優生情緒適應歷程中扮演很重要的角色。Bandura(1977)發現行為不但受獎勵與懲罰的制約，也受到個人如何評估自己的能力及對情境想法的影響，所以是否會產生不適應的行為，端在對自己信心的認知如何評定。形成自我效能有四個主要的來源，分別是成就表現結果、替代性經驗、言語的說服、情緒激發。因此培養資優生正向自我效能的具體作法有：1、增加學生在學習過程中的成功經驗或表現，建立達成目標的能力及信心，提供多樣性的充實課程及活動，使每個人有自我肯定、展現才能的機會；2、以他人的成功經驗激勵資優生追求卓越、發展優勢，例如良師典範、楷模學習，在互動中更有益於學生獲得關懷支持及培養良好的典範學習；3、了解資優生過度激動的特質，給予合理的期望，在生活、學習的過程中多提供援助支持或社會性增強及言語鼓勵，增加其自信心；4、資優生獨立自主、自我期許高、勇於探究及挑戰，一

但遇到失敗與挫折，容易有沮喪、挫敗或無助的負向情緒，所以應重視情意教育及輔導，提高資優生學生情緒調適的能力並協助有效管理情緒，達到良好的生活適應。

## 二、協助學生發展良好社會支持網絡

由研究結果發現資優班學生獲得社會支持的來源主要為家人，其次為同學，最後為師長。在兒童、青少年時期來自家人的支持最大，而求學過程中同學的支持也很重要。

當孩子進入資優班後，父母提供支持及資源但對孩子的期望也明顯地提高或增加，家人的高期望反而是資優生壓力及情緒困擾的來源。

本研究也發現，資優生獲得社會支持的方式以訊息性支持最多，其次為情緒性支持，工具性支持相對較少，因此資優班學生週遭的重要他人比較常給予建議、忠告等訊息性支持；而訊息性支持與身心健康的關係研究指出，在高壓力的情況下，獲得愈多訊息性支持者，其身心症狀反而愈多，針對此結果，當資優生面對學習、人際等壓力時，周圍的重要他人(尤其是父母)，除了提供建議、忠告等訊息性支持外，本研究也發現情緒性支持與情緒適應較有關，所以提供資優生良好的溝通管道，能接納其情緒多給予傾聽、安慰、鼓勵等情緒性支持，是非常重要的。

青少年若能擁有良好的社會支持，當面對挫折及壓力時，較能尋求支援、產生信心及力量，去解決問題克服難關，達到較好的適應。所以協助資優學生發展良好社會支持網絡，是當前資優教育值得努力的方向！另外，從研究結果得知，同學支持與情緒界限有關，感受到來自於同學支持越多者其情緒界限掌握較差，所以應教導資優生具有較佳的社會技巧，建立正確與人交往的模式，擁有良好的同儕關係外，更要引導同儕之間發揮正向功能的相互支持。

由研究結果發現資優班學生獲得師長的社會支持來源最少，顯示在資優生生活中專業人員所提供的支持較少，這是一種警訊，因為在學校環境中師長是學生學習、成長及鼓勵、肯定的重要來源，因此教師應了解學生的問題與需求，給予學生積極性回饋，透過各種管道提供適當的支持與協助，成為學生生活適應的助力；此外，社會的資源是無窮的，應整合社會資源提供專業支持如醫療、輔導、社工、資優教育等專家，加上家庭系統的重建與配合，如能整合各獨立系統，將家庭、學校、社會對資優生形成正向強而有力的支持，建立資優生健全的社會支持網路，發揮支援共享，讓學生得到充分發展。

### 三、規劃認知與情意並重的資優課程

資優學生在發展上的需求是認知與情意雙向發展，資優課程應

兼顧學術認知(或特殊才能)及人格陶冶、情意發展，因為當資優生認知發展及學習不良時，會產生情緒挫折影響其適應，而情意發展不良時更會影響認知發展，所以在資優課程的教學內容中可將情緒教育融入，提供支持性的學習環境，營造師生、同儕良好的互動關係，教學過程中隨時注意學生的情感反應，並使學生在學習中得到情緒的覺察、抒發進而能理性思考，達到認知與情意的平衡穩定發展。

為了預防資優生適應困難的產生，可規劃情意輔導課程，資優學者(郭靜姿，民 92)也呼籲資優生情緒的發展，除了本身需要不斷地自我反省外，環境的支持是極大的助力，當資優生身心處於不統整的狀態時，如能引導其以正向的方式表現情緒，資優生當可順利度過發展中的危機；而情意輔導課程可以有系統教導自我了解、認識環境、協助學生情感的發展、學習規劃與調適的能力等，能有效提升學生的情緒適應的品質。

## 貳、對學校的建議

### 一、正視資優生的發展特性，整合規畫適性之資優教育

對於校內資優教育的定位、經營方式及發展方向，學校對資優教育需有深刻的體認和高度的支持與肯定，不同類別的資優生在學校有不同的學習任務，學校應該整合規劃校內資源、提供適性學習

環境、給予學生支持與協助，使學生發揮潛能、獲得良好的發展。

本研究發現舞蹈資優班學生在「負向自我效能」得分比音樂、美術、數理、語文資優班學生為高，顯示舞蹈資優班學生自我效能比其他資優班學生低；數理資優班獲得的社會支持，尤其是同學支持都比其他類別資優生少，資優生雖有共同的展望及目標，因不同類別資優生呈現不同的身心特質及風格狀態，而青少年階段正值「情緒風暴期」其身心的變化、學習的壓力、家庭社會的期望等，使得各類資優生衍生不同適應的問題，需要給予適性的協助及輔導。

## 二、重視資優學生之特殊性，培養自我效能為重要教育任務

目前國中學校資優教育以升學為最高目標，若僅以單一的學習成就評量學生表現，造成個人間彼此的競爭壓力，不但無法培養學生的自我效能感，反而造就出更多的挫敗、失落意識，如果課程安排忽略個別差異，太重視學生學業成就，資優生缺乏展現能力及成就的機會，這些種種的教育設計，只會讓多數資優生感到挫折與沮喪，養成他們低度的自我效能。

依照社會學習理論，培養高度的自我效能，最好在生活中多觀察、探索良好的事物，向優秀的楷模及優良事蹟學習模仿，重要的是從中獲得成就感，以建立自己的信心。

因此，當學生有不適應的行為發生，都是由於自覺能力不足所

致，所以學校必須培養學生對自己具有正確的看法，以積極的態度面對未來，學校教育措施應避免使學生受到太多打擊、失敗，應逐步帶領他們去克服預設的困難階層，以成功的經驗來建立信心及自我效能，已備將來進入社會後，有效地發揮一己之長。

### 三、以生命教育引導資優學生意志、心靈、道德教育

謝水南(民 84)指出情意教育可分狹義與廣義兩種說法，狹義情意教育是指對學生之情感發展的輔導，輔導學生敏於感受，學習控制情緒，使情緒穩定成熟，獲致健全的自我適應與良好的人際關係，廣義的情意教育包括意志教育、心靈教育、道德教育。可知，情緒教育與生命教育是不可分的，實施情緒教育除了必須協助個體察覺、表達與處理情緒外，進而要學習思考事件對生命的意義及影響。情意的發展需由情緒智能或情緒管理的層面，提昇到實踐智慧的層面，實踐智慧亦需由道德實踐提昇至生命實踐，甚至觸及終極信仰的層面(沈清松，民 86)。今日，資優生發生自我傷害事件時有所聞，探究其原因發現是情緒適應不良、很難控制衝動、人際關係疏離、極端自我中心、思維不合理等，而生命教育是關乎全人的教育，目的在促進個人生理、心理、社會與靈性全面均衡之發展，以生命教育促進資優生情意發展，協助資優生適應環境是十分可行的方式。

## 參、對未來研究的建議

根據本研究所探討的內容、結果等研究上的限制與不足之處，提出下列幾點建議，作為未來進一步研究的參考。

### 一、研究對象

- (一)本研究限於時間、財力之限制，受試樣本僅限於臺北市國中資優學生，故研究結果僅較適合解釋臺北市國中資優生之情緒適應相關因素，研究結果若要做全國性推論可能較不適宜，未來之研究者可將研究對象擴充至其他地區，以確切了解其他地區國中資優學生情形，亦可與本研究結果比較分析。
- (二)本研究因取樣時間正值第一次國中基本學力測驗應試期間，擔心九年級(國三)學生因考試焦慮影響測驗結果，所以僅取樣七、八年級學生施測，未能蒐集全面性資料研究分析，故未來研究者可進一步收集資料，探討不同年級國中資優生自我效能、社會支持及情緒適應間之情形與差異。
- (三)本研究是以資優生為研究對象，並未同時取樣普通班學生，未來可以加入普通班學生為研究對象，探討資優生與普通班學生自我效能、社會支持及情緒適應的差異情形。

### 二、研究變項

- (一)本研究發現資優生自我效能能有效預測情緒適應的結果，未

來研究可將與自我效能較有關的因素，如價值信念、後設認知能力、自我調整能力等做為研究的變項，探討這些變項對情緒適應的關係及影響，以了解情緒適應的模式中，哪些因素是重要的控制變項。

(二)本研究中以自我效能為變項，探討其對情緒適應之影響，原意為情緒適應是指個人對情緒變化的控制能力，此與自我效能之自我信念及行動力有關，但文獻發現：個人情緒的穩定會影響自我效能的發展，例如抑鬱焦慮等強烈的情緒反而會妨礙個人表現適當的目標導向行為；所以自我效能與情緒適應有是否交互影響的作用，值得未來研究進一步釐清兩者之間的因果關係。

(三)本研究中所測得的社會支持變項包括家人、同學、師長等三種社會支持對象，現今青少年社會支持來源除了上述項目外，還有兄弟姊妹、專業資源人士，而這兩種社會支持系統有其影響及重要性，這是本研究未納入的部分，因此未來的研究可更嚴謹地考量。本研究發現社會支持對情緒適應的影響效果不明顯，除了研究發現：認知行為方面的情緒調適與所獲得的社會支持成正相關，未來研究可針對社會支持與情緒適應進行更精細的探究。

### 三、研究方法

本研究以問卷調查法為主要的研究方法，蒐集研究對象主觀上的反應，研究結果可說明國中資優生整體性的現象，若想對資優班學生的內在思想及深層心理加以探討、分析，可考慮加入「質性」的研究方法。為求深入瞭解資優班學生自我效能、社會支持及情緒適應的相關情形，未來研究可與資優班學生或是其他相關人員進行訪談，以彌補「量」的研究之不足。