

第五章 結論與建議

本章主要針對「臺北市國中生課業壓力與休閒需求之調查研究」結果做整體性的概述，並依據研究問題、研究結果與討論提出結論與建議，以提供家長、教育者、政府相關部門以及後續研究做為參考與修正。全章共分為二節：第一節結論，第二節建議。

第一節 結論

本節之研究結論乃是依據研究問題而發，綜合第四章實證分析結果，針對研究主要的發現及其代表的意義，經由討論後，彙整提出以下結論：

一、臺北市國中生之課業壓力與休閒需求特性

(一) 臺北市國中生之基本資料特性

1. 本研究對象性別分布平均，三個年級中以「八年級」的人數為最多。
2. 國中生的父母以及教師平時在課業上要求多屬「關懷」方式。
3. 國中生最常參與休閒活動時段以「不固定」為最多，而每週參與休閒活動的次數約為「1~2次」，其最常從事的休閒活動類別以「娛樂性」居多。

(二) 臺北市國中生之課業壓力特性

臺北市國中生在課業壓力整體平均值為3.04，壓力感受為中上程度，而最主要壓力來源的前五項依序為：擔心將來考不上理想的學校、國中基本學力測驗增加讀書負擔、學業成績不理想、校內各種考試太多、父母常拿我的成績與別人比較。

(三) 臺北市國中生之休閒需求特性

臺北市國中生在休閒需求整體平均值為4.04，需求程度接近「同意」，最重視的前五項依序為：放鬆心情、減少心中的不愉快、享受自在、紓解課業壓力、獲得愉快的經驗。

二、臺北市國中生在課業壓力與休閒需求之差異情形

(一) 臺北市國中生在課業壓力方面，發現不同性別及休閒活動時段在「家庭因素」、「個人因素」二個構面均達顯著差異；不同年級在「個人因素」構面達顯著差異；不同休閒活動類別在「學校因素」構面達顯著差異；而不同父母課業要求、教師課業要求及休閒活動次數等三個人口變項，在課業壓力的四個構面皆達顯著差異。本研究結果顯示，臺北市的國中生因其特性不同，在課業壓力上亦有所差異。

(二) 臺北市國中生在休閒需求方面，發現不同性別及教師課業要求在「表現與成就」、「身心健康」二個構面均達顯著差異；不同父母課業要求在「身心健康」構面達顯著差異；不同休閒活動次數及休閒活動類別在「表現與成就」構面均達顯著差異；而不同休閒活動時段，在休閒需求的三個構面達顯著差異。本研究結果顯示，臺北市的國中生因其特性不同，在休閒需求亦有所差異。

三、臺北市國中生在課業壓力與休閒需求之相關情形

經由典型相關分析之結果，發現有三個典型相關係數達顯著水準，顯示臺北市國中生在課業壓力與休閒需求間具有典型之關係，所得結論如下：

(一) 課業壓力之「學校因素」影響休閒需求之「發洩情感」，呈現

正相關，顯示壓力愈小者其需求也會出現較低的傾向。

(二) 課業壓力之「人際因素」影響休閒需求之「身心健康」、「表現與成就」以及「發洩情感」，呈現正相關，顯示壓力愈大者其需求也會出現較高的傾向。

(三) 課業壓力之「家庭因素」影響休閒需求之「表現與成就」，呈現正相關，顯示家庭因素的影響對於國中生在學習過程中，較原先預期來的小時，則會呈現出表現與成就需求較低的情形。

第二節 建議

本研究根據文獻探討與實證研究之結果，提出下列幾點建議，以提供家長、教育者、政府相關部門以及後續研究做為參考與修正。

一、 家長、教育者方面：

- (一) 本研究結果顯示，國中生參與休閒活動時間較不固定，同時每週參與休閒活動的次數僅有1~2次，且以娛樂性居多。臺灣地區目前仍受升學主義的影響，造成許多國中生的時間被讀書、課業及補習所佔據，以致休閒時間不足，而影響其參與休閒活動的機會。建議家長除關心課業成績外，重視課業壓力的紓解，給予孩子們適度的疏導。從建立正確的休閒觀念著手，妥善規劃孩子的休閒活動時間，方能使國中生做好時間管理，增加參與休閒活動的機會以從事有益身心發展的休閒活動，並減輕孩子課業壓力的情緒反應。
- (二) 本研究結果顯示，國中生課業壓力來源前五項為擔心將來考不上理想的學校、國中基本學力測驗增加讀書負擔、學業成績不理想、校內各種考試太多、父母常拿我的成績與別人比較等。由此可見，成績為導致國中生課業壓力最主要的壓力來源之一。面對課業壓力，建議家長應該給予孩子正確的觀念：考試真正的目的，其實是在檢視，知道自己到底有沒有學會；因此，如果家長沒有正確認識考試的用意，不但會讓孩子有不當的壓力，還可能讓孩子扭曲了學習的目的，以為學習就是要通過考試而已。
- (三) 至於學校教育工作者激發學生的潛能，給予適當壓力可謂其一方法。但在適度壓力可促進成長和過度壓力所造成傷害，應該拿捏要能得宜，故建議應先正視國中生存在課業壓力的事實，才能不斷

調整自己的教學方式、教學方法以及期望水準。

- (四) 本研究結果顯示，臺北市國中生的課業壓力與休閒需求達正相關，也就是說國中生的課業壓力愈大，其休閒需求就愈高。建議學校多辦理課後休閒活動計畫、週末休閒活動計畫等方案，以滿足國中生參與休閒活動的需求及有效紓解課業壓力。

二、政府相關部門方面

- (一) 本研究結果顯示，國中生在休閒需求上，需求程度最高的前五項均與發洩情感有關，顯示國中生在沉重的課業壓力下，同時，藉由參與休閒活動能滿足個人放鬆心情、減少心中的不愉快、享受自在、紓解課業壓等身心需求。建議政府相關單位能夠針對學生參與休閒活動的需要，提供現有的社會資源，充實適當的休閒空間與場地設備，提高國中生參與休閒活動的機會。
- (二) 建議民間團體，多提供有計劃性的休閒活動服務方案，使國中生獲得較多的休閒活動參與機會。
- (三) 建議相關單位重視學生學習過程中課業壓力之問題，正視學生壓力之來源，並運用策略轉而提升學習效能以減少壓力，以及藉由定期舉辦學生課業壓力之輔導課程，強化學生的自我心理建設。

三、後續研究方面

- (一) 本研究僅就臺北市公立國中生探討課業壓力與休閒需求之現況及差異情形，故研究結果只能呈現臺北市公立國中生的情形，無法推論到其他縣市及私立的學校。因此，建議後續研究者，可以將研究對象向外擴展延伸，範圍擴大至全國國中生的研究，並可比較不同地區以及公、私立學校之差異，來提高研究的效度，應能獲致有

意義且深具價值之研究結果。

(二)本研究主要以臺北市國中生在課業壓力與休閒需求的情形進行探討，建議後續研究者可從休閒阻礙、休閒效益等方面著墨，以更深入瞭解國中生休閒參與行為之情形。