

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫 ☒ 成果報告 ☐ 期中進度報告

班級社會環境對學習表現、學校生活適應、
自尊的影響研究

計畫類別：☒ 個別型計畫 ☐ 整合型計畫

計畫編號：NSC 97-2410-H-003-102-SSS

執行期間：97 年 08 月 01 日至 98 年 07 月 31 日

計畫主持人：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 賴香如教授

共同主持人：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 呂昌明教授

國立臺灣師範大學體育教育學系 卓俊辰教授

台北醫學大學護理學系 李碧霞副教授

計畫參與人員：宜蘭縣立礁溪國中護理師 吳玉萍

台北市金華國中實習教師 溫婉玉

專任研究助理 余柏欣

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)：☒ 精簡報告 ☐ 完整報告

本成果報告包括以下應繳交之附件：

☐ 赴國外出差或研習心得報告一份

☐ 赴大陸地區出差或研習心得報告一份

☐ 出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

☐ 國際合作研究計畫國外研究報告書一份

處理方式：除產學合作研究計畫、提升產業技術及人才培育研究計畫、列管計畫及下列情形者外，得立即公開查詢

☐ 涉及專利或其他智慧財產權，☐ 一年☐ 二年後可公開查詢

執行單位：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

中 華 民 國 98 年 10 月 30 日

摘要

本研究主要目的在發展「中文版國中班級環境量表」，再評量國中生之班級社會環境、學習表現、學校生活適應和自尊的現況，並探討其間之關係。母群體為臺灣地區公私立國中生，先採比率機率抽樣法，自北、中、南、東、台北市和高雄市等六區，抽取各區的樣本學校；然後，以班級為抽樣單位，再採隨機抽樣法從每一樣本學校 7-9 年級中各抽出一班為調查對象。在量表建構方面，樣本學生為 2,165 名；而班級社會環境現況調查部分，樣本學生為 1,802 名。量表的心理計量分析方式包括建構效度檢驗、內部一致性和兩週再測信度，結果顯示，知覺與理想的班級社會環境的內部一致性係數分別為.844 和.908；兩週再測信度，分別為.677 和.723；而效度考驗結果顯示，量表涵蓋合作、任務導向、參與和教師同理等四項因素，且各題項的因素負荷量均大於.57。這些結果顯示中文版國中班級環境量表為一良好量表，可用以評估國中班級社會環境。另一方面，在班級社會環境現況調查部分，採用匹爾森積差相關來探討變項間的關係，結果顯示研究對象在班級社會環境、學習表現、身心症狀與自尊均偏向正向；而班級社會環境與學習表現、自尊呈正相關；但與身心症狀呈負相關。

關鍵詞：班級社會環境、學習表現、學校生活適應、自尊、身心症狀

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop the Chinese version of Middle School Inventory of Classroom Environment (ICE), and then to explore the relationships among classroom social environment, learning performance, school life adjustment, and self-esteem. The population was junior high school students in Taiwan. At first, we used probability proportionate method to select schools from six areas in Taiwan. Then, one class of each grade from per sample school was selected randomly. Totally, 2,165 students participated in the inventory constructing survey, and 1,802 students provided information related to classroom environment, learning performance, school life adjustment, and self-esteem. The internal consistency reliabilities of perceived and preferred classroom environment were .844 and .908. Two-week test-retest reliabilities were .677 and .723 for two scales. The four factors of each scale were cooperation, task orientation, involvement, and teacher empathy with factor loadings greater than .57. On the other hand, we used person's correlation to explore the relationships among variables. Results showed that junior high school students perceived and preferred good classroom social environment, and their learning performance and self-esteem were above average. However, the subjects have some psychosomatic symptoms. Classroom social environment was associated with learning performance and self-esteem positively. However, there was a significantly negative correlation between classroom social environment and psychosomatic symptoms.

Keywords: classroom social environment, learning performance, school life adjustment, self-esteem, psychosomatic symptoms

一、前言

(一) 研究背景與重要性

西元 1986 年第一屆國際健康促進研討會頒布之渥太華憲章，倡議五大行動綱領，其中之一為「提供支持性環境」。其後，在重要場域（setting）推展健康促進工作的概念逐漸受到重視。世界衛生組織進一步指出八大重要健康促進場域，而學校就是一個重要入口。從 1992 年開始將健康促進理念引進校園，將學校視為學生成長過程中需要花許多時間生活的地方，積極推動健康促進學校計畫。1995 年更提出全球健康促進學校計畫，此項計畫的主要概念是結合各界人力與資源共同推動，透過學校全體師生及校長的共識、社區的參與，提供學校社區內的所有成員一個健康的學習、工作及生活環境。

我國行政院衛生署與教育部於 2004 年結合地方政府、教師及家長團體代表，共同簽署推動健康促進學校計畫。隨後，參加學校數快速增加，由 2004 年的 48 所、2005 年 318 所、2006 年 516 所、2007 年的 779 所，至 2008 年開始在中小學全面推動。國內參酌世界衛生組織西太平洋區署的行動綱領（WHO，1996），從學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能和健康服務等六大層面來營造健康促進學校。其中學校社會環境是指學校須教導如何與人相處、從群體生活中培養自信等，並視需要調整學校作息，營造重視全人健康的環境，以形成支持性社會網絡。

許多國家在十多年的推動後，發現健康促進學校計畫兼顧物質和社會環境確實對學生的健康會產生助力。英國學者 Parsons, Stears and Thomas (1996) 指出，健康促進學校透過一個支持和有利做健康選擇的安全物質與社會環境，可以增進個人健康。澳洲健康促進學校協會（2005）也認同健康學習、支持性和安全環境的重要性，主張雖然有許多學校環境外的因素會影響心理健康，但學校可藉由提升青少年的健康素養和瞭解他們，來增加個人及社區的堅韌性，顯示健康的學校社會環境可增強學生的能力，以影響他們周遭的環境，並且為自己的健康抉擇負起責任。相關研究也證實學校社會環境的重要性（Resnick, 1997；Zubrick et al., 1995），特別強調個人安全、參與及歸屬感。個人安全是指學校應提供一個支持性的環境，學校社區的每一個人可以自在學習和免於被欺凌。參與是指在教室和學校生活中，提供產生關聯和溝通的機會。歸屬感是指學校結構能幫助學生發展有意義的角色，並產生關聯和歸屬的感覺。

值得注意的是，世界衛生組織推估，心理健康問題將成為人類二十一世紀的重大疾病，至 2020 年，憂鬱症所造成的疾病整體負擔，將躍升為第二位，屆時憂鬱症將與癌症、愛滋病同時並列為二十一世紀的三大疾病。根據董氏基金會（2002）以台北縣市國、高中職學生為對象，調查我國青少年憂鬱症的比率，顯示每五人中就有一人有嚴重憂鬱情緒需專業協助。依國外一般精神醫學教科書報告，憂鬱症於青春少年盛行率約 2% 至 8%，許多人在青少年時期便經歷人生第一次的憂鬱症（謝佳容、張珏，2003）。

相關統計數字也顯示，憂鬱和自殺課題是國內青少年學子目前或未來可能面對的重大健康課題。根據行政院內政部（2000）台閩地區青少年身心狀況調查分析，指出青少年常出現的情緒反應，以憂鬱為最高，佔 30.5%。2005 年，一項

對台北市 66 所國中與高中職 82,983 名學生進行的「心情溫度計問卷」校園普查（有效問卷 52,777 份）顯示，有 19.9% 學生有中度心理困擾，4.6% 有重度心理困擾（林怡君，2005）。2007 年教育部統計 95 年各級學校意外死亡人數，自殺高居第二，平均約每 5 天就有 1 名學生自殺身亡（教育部，2007）。2008 年針對台灣地區 15-24 歲青少年十大死因調查也顯示，自殺高居第 2 名（行政院衛生署，2008）。由上述文獻可知，現今學生心理問題有日漸升高的趨勢，如能透過學校社會環境的營造來增進學生心理健康與學習適應，將促其對學習產生愉悅感和積極態度。

青少年階段也是求學時期，大多數的時間都在學校度過，因此學校是學生重要的生活場所，它的環境、課業、師生關係、同儕互動對青少年的心理健康的影響不容小覷。王貞雅（2002）指出教師的班級經營能力、心理健康知能及本身心理健康狀況都會影響學生的心理健康。周燕（2000）的訪談研究顯示，學校環境是影響學生心理健康的主要因素之一。而學校環境包含了學校氣氛、教師指導、師生關係、同儕團體與學業成績等。

學校社會環境的營造和落實，必須以班級為基礎。健康的班級社會環境能增進學生的學習動機及行為（Ryan & Patrick, 2001；Patrick et al., 2007），並有利同儕團體的穩定性（Neckerman, 1996）。國內有關班級社會環境的探究尚未見，但頗多以班級氣氛為主題的研究，並探討班級氣氛與學童生活適應、學習態度、學習動機、學業成就、學習滿意度的關係（陳茜茹，1995；林淑真，2002；林淑妃，2002；謝惠卿，2002；郭秀緞，2002；洪鳳美，2005；賴政宏，2006；高紹勛，2007）。班級氣氛的內涵所強調的是班級成員之間的團體互動關係，尤其是師生、同儕互動形成的情緒氣氛，以及學生所知覺、經驗的班級特徵（Hankoos & Penick, 1985；Miller, 1991；張春興、林清山，1982）。

班級社會環境的積極營造應是健康促進學校的重點之一，而且它對學生的心理健康也有極大助益，但國內目前推動健康促進學校計畫的焦點在政策、服務和社區關係等層面，忽略了社會環境的重要性，因此也未能達致學生心理健康增進之成效。另一方面，國內對班級氣氛與學生學習表現、學校生活適應的調查，也顯示班級氣氛（與班級社會環境相似概念）的重要性，可惜的是並未落實或進行相關實驗研究。故本研究試著從了解教師和學生對班級社會環境的看法著手，建構出有效評估班級社會環境評估之工具，並透過此工具進一步探討班級社會環境與國中學生學習表現、學校生活適應及自尊的關係，以做為未來經營班級社會環境之參考。

（二）研究目的

本年的研究目的，有下列四項：

1. 了解教師與學生對班級社會環境的看法。
2. 建構有效評估班級社會環境之工具。
3. 了解台灣地區國中生班級社會環境、學習表現、學校生活適應及自尊的現況。
4. 探討班級社會環境與國中學生學習表現、學校生活適應及自尊的關係。

二、文獻探討

(一) 班級社會環境與學習動機、學習表現

Matthews (1991) 曾提到，教室內有許多變數會直接影響學生的動機，包括教室組織、教學及氣氛，像是作業任務的結構與複雜性、分組方式、評量方式、內控或外控的歸因方式，以及師生關係的品質等。Pintrich and Schunk (1996) 認為，教師可以透過教學計畫、進度、教室組織與管理，以及師生互動而影響學生的學習動機；以提供良好的教室環境來達到激發學生學習動機的目標。張春興 (1996) 認為增進學生學習動機的一項重要因素是良好的師生關係，學生在學習過程中，若能在與教師的互動中得到關愛與接納，對於該教師任教的科目有可能產生較強的學習動機。

健康的班級社會環境不僅能增進同儕團體的穩定性 (Neckerman, 1996)，促進學生的學習動機及行為 (Patrick et al., 2007; Ryan & Patrick, 2001)，同時也是影響學生學業成就及學校滿意度的重要概念 (Fraser, 1986; McRobbie & Fraser, 1993)。國內有少數研究採用班級環境量表來探討教學模組或學習態度與教室內社會心理環境之間的關係 (陳鴻明、張文華、張惠博, 2002; 莊雪芳、鄭湧涇, 2003)，多數則以班級氣氛為研究主題，證實班級氣氛對於學童的學習動機、學習態度與學業成就等變項均有正面影響 (王素香, 1995; 林淑妃, 2002; 林淑真, 2002; 洪鳳美, 2005; 高紹勛, 2007; 陳茜茹, 1995; 郭秀緞, 2002; 賴政宏, 2006)。

(二) 班級社會環境與自尊

在自尊方面，Branden (1996) 認為影響學生自尊的學校因素包括了教育目標、老師自尊與教室環境。其中教室環境是指教室內師生或同儕互動的方式必須是安全的、關懷的、給予成功經驗的，以及彼此欣賞的。一些研究指出，老師態度及同儕關係對於學生自尊有重要、正面的影響 (Bolognini, Plancherel, Bettschart and Halfon, 1996; Nave, 1990; 吳臻姿, 2003)。WHO (1997) 也強調，學校可以成為一個健康促進的場所，透過教學的文化、組織與環境，直接影響學生的自尊、教育成就與健康。

有關班級社會環境與自尊關係的研究不多，Neckerman (1996) 曾分別以 220 名四年級學生及 475 名七年級學生為研究對象，探討班級社會環境在穩定青少年同儕團體中所扮演的角色。在長達一年的追蹤調查之後，發現班級社會環境的穩定程度強烈影響青少年同儕團體的穩定性。然而，此研究並無法證實班級社會環境與青少年自尊的直接關係。從健康促進學校的觀點來看，強調透過學校社會環境工作，建立學校內的良好人際關係，營造互相關懷、信任、友愛以及彼此尊重的環境；學生在健康的班級社會環境中，將能自在學習，並培養出自尊、自信及彼此尊重。為證實此一推論，研究者希望進一步探討班級社會環境與學生自尊的關係。

(三) 班級社會環境與身心症狀

有關班級社會環境與身心症狀的研究未見，相關研究探討主觀生活壓力與

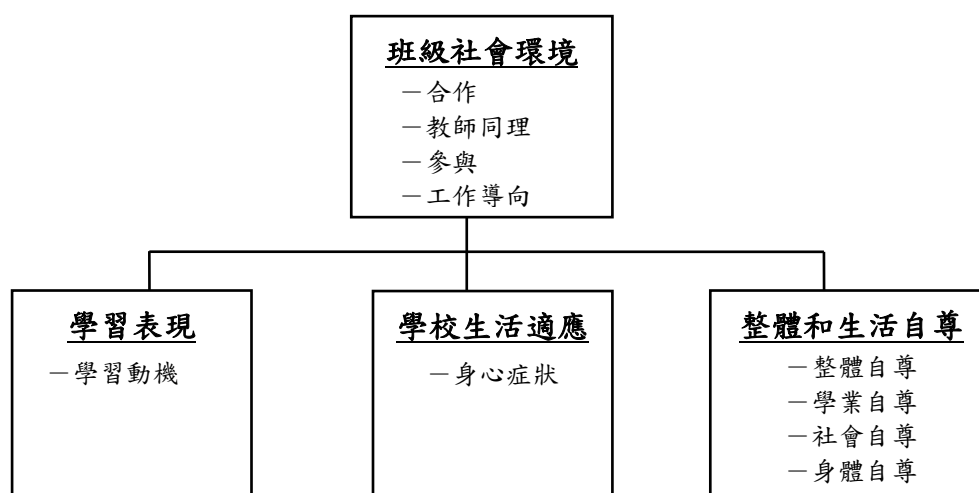
身心健康關係。研究結果發現，主觀生活壓力愈大，各種身心症狀愈多（Aro, Hanninen & Paronen, 1989；Muller, Edwarks & Yarvis, 1977；江曉承，1991；何茱如，1998；李欣瑩，2001；吳麗娟、陳淑芬，2006）。李欣瑩（2001）在研究中指出，國中生感受到最大壓力的生活事件就是學校考試多、對某些科目不感興趣、學業成績不理想等學校生活事件，而這些壓力越多，國中生的身心症狀也愈多。Natvig, Albrektsen, Anderssen, and Qvarnstrom（1999）以挪威參與歐洲健康促進學校網絡的七所學校學生為對象，探討青少年自覺學校壓力經驗與身心症狀間的關係。862 名 13-15 歲的學生陳述主觀的身心症狀、學校壓力經驗、一般性自我效能與學校相關自我效能、教師與同儕社會支持，以及決定控制等題目。結果發現，校園中來自教師的社會支持對女生的身心症狀有顯著意義，教師的社會支持高則女生身心症狀可降低；對男生來說，則是同儕的社會支持有助於降低身心症狀。因此，研究者主張學校環境會影響學生的身心健康，並提醒教師需覺察支持性環境的重要性，重視師生關係、學生同儕間人際關係的建立。

Tanaka, Tamai, Terashima, Takenaka, and Tanaka（2000）以 1,619 名日本學童為對象，探討影響其身心症狀的相關社會心理因素。根據家長填答的問卷發現，身心症狀會隨著年齡上升而增加，10-12 歲組學童的主訴身心症狀明顯多於 7-9 歲組學童。進一步分析影響兩組學童身心症狀的社會心理因素發現，10-12 歲學童的身心症狀與社會心理因素呈現高度相關，主要的影響因素是人際關係、課業表現及心理衝突；而 7-9 歲組學童的身心症狀與社會心理因素呈現中度相關，主要的影響因素是不成熟的社會技巧。黃俊傑及王淑女（2002）以台灣地區的國、高中生為對象，探討社會因素對於青少年身心健康的影響，以隨機抽樣方式調查 1,808 位學生發現，有 13% 的青少年經常感到身體不舒服；在心理健康方面，近二成的青少年不認為自己是快樂的人、無法肯定自我價值，還有超過一成六的青少年無法自我接納，近四成的青少年無法自我欣賞。研究者並指出，青少年在學校裡的人際關係對身體和心理健康都有顯著影響；愈能被老師及同學接納的青少年，身體會愈健康，心理上也會愈快樂，愈能接納、欣賞與肯定自己。

三、研究方法

（一）研究設計與架構

本研究第一年的主要目的在建構有效評估班級社會環境之工具，以及探討國中班級社會環境與學生學習表現、學校生活適應、自尊之關係。首先，採用深度訪談與焦點團體訪談等質性研究方法收集國中導師與學生對班級社會環境的主觀看法，以作為班級社會環境現況調查量表編製的基礎，以及後續介入方案設計的重要參考。接著，採用調查的量化研究方式，來了解台灣地區國中生班級社會環境、學習表現、學校生活適應及自尊的現況，進而分析班級社會環境與後三者的關係，研究架構如圖一所示。



圖一 研究架構

(二) 研究對象

依據研究設計分別選取教師和學生作為研究對象，以下分為深入訪談對象、焦點團體訪談對象、建構班級社會環境評量工具之對象，以及全省調查對象等四類加以說明。

1. 深入訪談對象：立意選取宜蘭縣一所國中7-9年級導師為對象，每年級邀請3名教師，計9名導師接受訪談，其中8名女老師，1名男老師；年齡介於28-46歲之間，教學年資最短者5年，最長者18年。每名導師接受2次，每次1-2小時的深入訪談，以瞭解其班級經營理念和經驗，以及對班級社會環境的看法。總計完成18場次教師個人訪談。

2. 焦點團體訪談對象：立意選取宜蘭縣一所國中7-9年級學生為對象，每年級男、女生各1組，進行每場次90分鐘的團體訪談，以收集學生對班級社會環境的主觀想法，直到資料飽和為止。共完成6場次的焦點團體訪談，有48名學生參與，其中男生和女生各佔一半。

3. 建構班級社會環境評量工具之對象：以臺灣地區公私立國中九十七學年在學學生為研究母群體，共計730所國中，27,798班，950,902人。採比率機率抽樣法(Probability -proportionate to size sampling method, PPS)，首先將學校依所在縣市分為北、中、南、東、台北市和高雄市等六區。再依各區學校班級數所佔比率，來分配和抽取各區的學校樣本。然後，再從各學校樣本各年級各班中，以隨機方式各抽出一班，總計抽取21校2,165名國中生為對象進行調查。透過對這些對象的調查，來建構適合本國國情文化，使用簡便又具良好信、效度的學生版國中班級環境量表，提供學校班級經營實務使用。

4. 班級社會環境、學生學習表現、學校生活適應和自尊調查對象：同樣地，採用比率機率抽樣法和隨機取樣方式，自全臺公私立國中學生抽出20所學校、60

班、1802名國中生為調查樣本，以探討學生知覺班級社會環境現況與其學習表現、學校生活適應和自尊的關係。

(三) 研究工具

本研究採質、量性並重方式進行，研究工具包括教師深度訪談題綱（附件一）、學生焦點團體訪談題綱（附件二）、班級社會環境量表（附件三），以及班級社會環境與學習表現調查表等四項。其中「班級社會環境與學習表現調查表」又包括班級社會環境量表、學習動機量表、學校生活適應量表和自尊量表等四部分，其來源、編製過程分述如下：

1. 班級社會環境量表：主要參考 Sinclair and Fraser (2002) 設計的 the Elementary and Middle School Inventory of Classroom Environment（簡稱 ICE）來編製「中文版國中班級環境量表」。此量表可同時測量學生知覺班級環境（perceived classroom environment）及理想班級環境（preferred classroom environment），各 20 題，共計 40 題。知覺及理想班級環境都有合作（cooperation）、教師同理（teacher empathy）、參與（involvement）與工作導向（task orientation）等四分量表，其中教師同理有 8 題，其餘三分量表各有 4 題。量表採三點量尺型式，選項為「很少」、「有時候」及「經常」。題目包括正向及負向陳述題，正向題計分由 1 到 3 分，負向題則由 3 到 1 分，得分愈高表示受試者所知覺的班級社會環境愈正向。

Sinclair 和 Fraser 以 745 名 6-8 年級學生為研究對象測試 ICE 的信、效度：在信度測試方面，知覺班級環境各分量表之 Cronbach α 介於 .54~.86 之間，而理想班級環境各分量表之 Cronbach α 介於 .61~.82 之間。在效度方面，採因素分析進行建構效度檢驗，結果知覺或理想班級環境調查表的因素結構均找出顯示四個因素，且因素負荷量均大於 .30。

在得到原作者同意後，本研究將 ICE 翻譯成中文版班級環境量表，並以台灣地區 2,165 名國中生為研究對象進行心理計量分析。效度檢驗包括建構效度和效標關聯效度兩方面，結果顯示無論是知覺或理想班級環境量表的因素結構都符合 ICE 的四個因素，且因素負荷量均大於 .57。另外，知覺或理想班級環境量表與兩份效標量表均有顯著關聯。信度分析包括內部一致性和再測信度，結果顯示知覺和理想班級社會環境全量表的內部一致性 Cronbach α 值分別為 .84 和 .91。知覺班級社會環境各分量表的內部一致性 Cronbach α 值介於 .68~.87 之間；理想班級社會環境各分量表的內部一致性 Cronbach α 值則介於 .61~.89 之間。另外，兩次測量之相關係數值介於 .595 ~ .712，顯示重測信度佳。

2. 學習動機量表：採用程炳林與林清山（2001）所編製「中學生自我調整學習量表」中的動機量表來測量研究對象的學習動機，包含價值、期望與情感三個成份。價值成份包含內在目標導向（internal goal orientation）及工作價值（task value）兩個分量表；期望成份包含自我效能（self-efficacy）和期望成功（expectancy for success）兩個分量表；情感成份包含正向情感（positive affective）、負向情感（negative affective）與考試焦慮（test anxiety）三個分量表。每個分量表各有 6 題，全量表共計 7 個分量表，42 題。量表採 Likert 六點量尺計分，選項為「完全不符合」、「相當不符合」、「有點不符合」、「有點符合」、「相當符合」及「完全符合」，計分從「完全不符合」到「完全符合」，正向題依序給予 1 至 6 分，負向

題則給予 6 至 1 分，得分愈高表示受試者的學習動機愈正向。

在量表信度方面，編製者以 1,964 名國中生為樣本，測得動機量表七個分量表的 Cronbach α 係數介於 .81~.88 之間，全量表為 .89；七個分量表間隔五週的重測信度係數介於 .61~.71 之間，全量表為 .77。在效度方面，編製者以施測後六週取得的部分受試者學業成績與教師評定的學習適應分數做為效標，考驗其預測效度，結果發現國中生 (N=1,401) 動機量表七個分量表與學業成績的相關介於 -.13~.39 之間，動機量表與學業成績的相關是 .37，全部達 .05 的顯著水準。而國中生 (N=195) 動機量表七個分量表與教師評定之學習適應的相關介於 -.21~.49 之間，動機量表與教師評定之學習適應的相關是 .46，除負向情感與教師評定之學習適應的相關未達顯著外，其餘皆達 .05 的顯著水準。

本研究學習動機全量表內部一致性信度 Cronbach α 為 .90，七個分量表的內部一致性信度 Cronbach α 則介於 .86~.92 之間，顯示信度良好。

3. 學校生活適應量表：採用吳英璋等 (2007)「學生生活調查問卷」中的身心症狀量表，量表內容為學生在過去一個月以來出現的身心症狀。身心症狀指的是因壓力而引發身體不適的症狀，例如「你會容易疲倦，四肢無力」、「你會神經過敏，容易緊張」、「你會失眠」、「你會拉肚子」等，共有 18 題。計分方式為「非常符合」4 分、「有些符合」3 分、「有些不符合」2 分和「非常不符合」1 分，並將 18 題得分加總即為身心症狀量尺得分，得分越高表示此學生有越多因壓力而引發的身體症狀。本研究身心症狀量表內部一致性信度 Cronbach α 為 .85，顯示量表信度良好。

4. 自尊量表：採用 Rosenberg (1965) 的整體自尊量表共計 10 題，採 Likert 五點型式，正向題計分方式為「非常同意」5 分、「同意」4 分、「無意見」3 分、「不同意」2 分和「非常不同意」1 分；負向題則反向計分。分數愈高，表示整體自尊愈佳，亦即對自己的整體評價與感受愈正向。另外，選用林杏足 (2003) 編製之青少年自尊量表的學業自尊 (18 題)、社會自尊 (12 題) 及身體自尊等三項組合自尊量表。此量表採 Likert 六點量尺計分，反應選項為「完全不符合」、「相當不符合」、「有點不符合」、「有點符合」、「相當符合」及「完全符合」，計分時從「完全不符合」到「完全符合」正向題依序給予 1 至 6 分，負向題則給予 6 至 1 分，得分愈高表示受試者的某層面自尊愈正向。學業自尊、社會自尊與身體自尊等三項組合自尊量表內部一致性係數分別為 .92、.88 與 .85，二至三週重測信度係數分別為 .89、.85 與 .87；編製者並以林清財 1984 年發展的「自我態度量表」為效標來驗證同時效度，其中學業自尊與自我態度量表的相關係數為 .70，社會自尊與自我態度量表的相關係數為 .69，身體自尊與自我態度量表的相關係數為 .52，且皆達 .05 顯著水準。

本研究整體自尊量表內部一致性信度 Cronbach α 為 .82，而學業自尊 (Cronbach α = .93)、社會自尊 (Cronbach α = .78) 和身體自尊 (Cronbach α = .86) 均佳。

(四) 資料處理與分析

資料分為質性與量性資料兩部分。

1. 質性資料：針對教師深度訪談和學生焦點團體訪談結果進行內容分析。首先，將各題項的意見彙整；然後，進行歸納和詮釋，合併相同或類似的觀點，呈現和解析不同意見。

2.量性方式：問卷資料回收後，將進行譯碼並輸入電腦建檔，經別錯、編碼、鍵入後進行資料處理與統計分析，並根據研究目的與變項類別選用合適的統計方法：

- (1)描述性統計：以次數分配、百分率、平均數、標準差、最大值、最小值等呈現各變項的分佈情形。
- (2)推論性統計：以 Pearson 積差相關探討班級社會環境與效標量表之間的關係，以及班級社會環境與學習表現、身心症狀和自尊之間的關係性。

四、結果與討論

(一)教師深度訪談意見

在每名導師深度訪談後，隨即進行逐字稿整理事宜，之後進行記錄的內容分析。茲將受訪導師的意見彙整如下：

1. 你認為班級的社會環境包含哪些？

- 班級社會環境應該包含家庭背景及家長因素
- 班級社會環境包含三個部份：(1)班級倫理：學生對老師有禮貌、同學之間必須互相尊重、互相幫忙；(2)班級常規：學校規定、上課秩序；(3)班級學業及前途
- 以學生之間的人際關係為主
- 班級社會環境包括班上的風格，學生之間與師生之間互動、對待的方式，另外還有讀書風氣、生活習慣，以及道德觀念
- 人際關係、班級常規的公平性

2. 您覺得理想的班級社會環境是怎樣的？

- 學生有自發的向心力、團隊精神
- 教室環境要乾淨、整潔、明亮，代表一種規律、紀律
- 學生之間能夠彼此關懷、互相體諒及合作，幫助弱勢、有需要的同學
- 學生有自主性，能夠自己處理自己的事情，積極進取
- 學生積極、主動參與班級事務，並可以帶動整個班級的風氣
- 學生能主動關懷、主動祝福老師，師生互動良好
- 師生之間亦師亦友，對老師尊重，像朋友一樣能夠談心
- 班級氣氛和善，師生相處一團和氣，容易溝通
- 導師在推動班上事情的時候有組織、有想法，能夠符合自己的教學理念及班級經營理念
- 家長能夠關心、支持、鼓勵，但是不要干涉

3. 您曾經用什麼方式來增進學生之間的互動、討論與合作？

- 小組分工，找學生當中的領導人物來帶動；小組意見不合的時候，要由導師協調、適時協助
- 導師要裝傻，讓學生有機會互相督促、自己想辦法解決
- 班級事務由全班動員一起完成，如教室佈置
- 捉對競賽，以競爭建立學生之間的互動；但學生缺乏競爭的動力時，效果就有限
- 找出學生相處不好的問題所在，師生共同當面溝通想法；或是看學生特質私下談
- 組織課後的讀書會，讓學生互相討論課業

4. 您曾經用什麼方式來讓學生積極參與班級活動或分組活動？

- 讓他們自發性的找人分組；讓學生有機會發揮自己的專長
- 用獎勵品或口頭鼓勵參與
- 導師的要求不要太高，強調參與感，學生盡力就好
- 強調榮譽感、對班級的責任

5. 您曾經用什麼方式來增進學生的學習動機和學習表現？

- 用故事、哲理或未來的事，激發學生++的積極想法與動機
- 用增強物（書籍、文具、飲料、口頭鼓勵）獎勵學生的進步
- 從簡單的背書、背單字開始，多練習，增加成就感
- 上課內容多一點趣味
- 利用學生跟學生之間的合作，由程度好的學生去教程度較差的學生
- 訂定個人的成績標準，用課後留下、罰寫、補考、體能訓練的方式加強
- 讓學生擔任班級幹部
- 教他們如何唸書的方法，增加學生對課業的信心
- 分組競賽

6. 您曾經用什麼方式來關懷、鼓勵和幫助班上學生？

- 透過其他同學或其他老師關心學生的狀況
- 運用同儕的力量，但如果沒有看到被幫助的人有立即的改變，其他同學也會覺得失去耐心
- 與學生談話，關心學生最近的生活狀況
- 隨手的小動作，例如摸摸頭、午睡時幫他蓋一下外套
- 借用嘉言、詩詞和學生分享情緒調適與人生經歷
- 瞭解學生的基本資料、家庭狀況
- 提供學生需要的學習資源
- 深入瞭解學生的問題，一起找出解決的方法

7. 您曾經用什麼方式以求做到公平地對待班上學生？

- 公平並不是一視同仁，應該有個別差異，要事先向學生說明原則
- 世界上有很多東西它就是不公平的，在不得已狀況下希望讓學生學會去接受不公平，學會包容、不計較
- 依班規或校規處理，但會先告誡、原諒，給學生機會，若下次再犯才依規定處理；並針對個人或家庭差異性做調整

8. 您曾經用什麼方式增進師生關係？效果如何？您遇到的困難和困擾有哪些？

- 可以亦師亦友，但要有上課與下課的區別，事先和學生訂好規則
- 有時候開自己玩笑，有時候裝傻
- 多溝通多瞭解，抓住學生的心，必要時向外請求協助（如學務處、輔導室）
- 和學生聊天、請他們吃東西
- 用鼓勵方式；和學生說說笑笑
- 帶學生出去玩；在教室裡佈置會客室請學生喝茶、聊天
- 寫聯絡簿、每日心得

9. 您覺得導師如何經營一個班級？

- 老師要有觀察力、愛心及權威性，要掌控班上每個學生的個性、家庭背景
- 一開始會比較重視禮節、禮貌，導師自己要以身作則；倫理、秩序及前途

規劃同時進行

- 一開始做一個帶領者，先建立一個班級模式，再慢慢引導班級能夠獨立運作
- 在學期的一開始，透過一些活動、規則，制定班級運作模式，並且說到做到
- 要給孩子一個身體、心理都安全的環境
- 建立班級中良性的競爭力、鼓勵學習及互動

10. 您會希望如何經營貴班的班級社會環境？

- 期待家長能夠多參與孩子的學習，透過座談會、電訪增加跟家長之間的聯繫溝通
- 著重生活常規，再來是要求責任與課業
- 設立班級圖書館
- 分配每個人的職責、工作，實施之後由同學、評量表記錄個人表現
- 透過一些常規性的活動，讓學生有歸屬感；互動方面如分組、舉辦特殊節日的活動增進彼此間感情
- 一直不斷的跟學生談，用引導的方式

11. 您希望怎麼做，可以讓班上學生的互動和合作更好？

- 利用分組競賽、合作學習，讓成績好的同學去帶領成績較差的
- 適當安排座位可以提昇分組學習的效果
- 分配工作，鼓勵學生發揮自己的能力；讓他們有互相幫忙、互相關心的機會
- 辦理班級性的活動，如同樂會、出遊等凝聚師生感情

12. 您希望怎麼做，可以讓班上學生更積極地參與班級活動或分組活動？

- 道德勸說、威脅利誘都有，像鼓勵、加分，或是強調榮譽感、對班級的責任
- 利用節日舉辦慶祝活動
- 課程或活動設計上要有趣，增加學生的成就感及參與感
- 激發、鼓勵學生的點子，不要太快否定或壓抑他們的想法
- 先觀察班級的特性和屬性，根據他們的特性再去做一些調整

13. 您希望怎麼做，可以讓班上學生的表現更好？

- 鼓勵閱讀一帶學生讀經、弟子規等，可以開拓他們的視野
- 導師自己要努力—多陪伴、凡事以身作則
- 鼓勵、支持，讓他們有成就感
- 透過獎懲制度、榮譽卡
- 課業方面要靠多複習，讓學生在輕鬆的環境下學習
- 利用具體化的表現評量表記錄學生的個人表現

14. 您希望怎麼做，可以增進導師對班上學生的關懷、鼓勵和幫助？

- 恩威並重，讓他們知道老師也是值得他們信賴，遇到困難會來找我們處理；面對全班要有威嚴，在個別談話時可以施以恩惠、多包容
- 站在學生的立場上，傾聽，然後分享自己的經驗
- 借用嘉言、詩詞和學生分享情緒調適與人生經歷
- 多和學生聊天，主動瞭解學生的狀況
- 養成一起吃午餐的習慣，在午餐時間分享生活點滴

- 調整自己的心態，把教育工作當成一個志業而非只是工作，自然會把學生當成自己的孩子關心

15. 您希望怎麼做，可以讓導師建立合宜的班級常規？

- 班級常規必須具體化，先有大原則，小細節可適時彈性修正
- 透過班級討論、投票，也要配合校規的規定
- 一開始就要講清楚，有相同的標準並確實執行
- 導師要先有自己的想法

16. 您希望怎麼做，可以讓師生之間的溝通更順暢？

- 拿自己開個玩笑，但要拿捏好分寸
- 利用家庭聯絡簿直接和孩子對話，適時給予回應
- 多傾聽，讓學生不要怕你；少批判、多鼓勵，儘量不要給結論，給結論也要給正向的
- 一開始要嚴格，之後再慢慢放寬限度，會讓學生覺得老師愈來愈好
- 不要把自己的位置拉太高，讓學生仰頭 45 度角看著，盡量多一點平視
- 參加學生的下課活動，如一起打球
- 處理事情不要借題發揮或牽累不相干的人，也不要意氣用事，要控制好自己情緒
- 事先說明原則，溝通上就不會有困難

17. 您認為運用獎懲及增強策略，對班級社會環境有什麼幫助？

- 正向增強可以增進學生之間的互動及表現
- 信賞必罰，學生知道有法治在就不會去觸法；罰款最有效
- 適當的獎懲是有幫助的，能加深學生的印象、瞭解自己的分寸，但要先有一個標準
- 要提升班級社會環境的話，獎比懲有效果，但前提是班級已穩定；若要班級穩定還是靠懲罰比較有效，所以一開始懲要多於獎
- 實質鼓勵有時候沒有口頭鼓勵來的好，不定時的鼓勵會更有價值
- 獎懲主要用在早期建立習慣，習慣養成、培養出信心之後，獎懲不一定有吸引力

18. 您希望怎麼做，能減少讓學生覺得導師不公平？

- 規定必須具體化，有同樣的標準，但在處理方式上，要求學生體諒每個人的差異性，懂得相互包容及尊重
- 不良行為依校規、班規處理，要讓學生瞭解你的處理原則；賞罰都要讓全班知道
- 可以運用同儕的制裁力量

(二) 學生焦點團體訪談

茲依據訪談大綱將受訪學生對班級社會環境的主觀想法彙整如下：

1. 你和班上同學在一起的感覺像是什麼？

(1) 正向

- 夫妻。因為跟班上同學很親密。只是跟某一些人比較親密。／因為和諧。男生和男生像斷背山。
- 朋友。比較熟，不會彆扭、很自然，比較輕鬆自在。不會怕丟臉。。瞭解他的個性。聊心事。有信任感。什麼事情都可以一起做。

- 家人。可以打鬧、聊天，做很多事。／氣氛像過年。／一起分享大家的感受，談心事。為共同目標努力，努力過程中不會互相欺負隱瞞之類的，但有時會吵架、勾心鬥角，感覺很亂，很多事情都在秘密進行。／有時會吵架，到最後都和好了。
- 兄弟姐妹。男女生都會互挺。課業上有問題就會問女生問題，感覺像弟弟和姐姐。／像手足一樣，兄弟被砍，好像自己被砍一樣，打在他手，痛在我心。
- 醫生，幫你療傷，有甚麼痛苦可以幫你。但有時也會弄受傷。
- 像銀行借錢，有困難時，金錢困難可以跟他們借。再借不還，就要加利息。
- 西瓜。就是還好，不會太好太壞，不會互相干擾，對我不會有太大影響
- 物以類聚。程度差不多的就在一起。就滿容易溝通的，對的起來，容易相處。而對不來的，就一星期講不到幾句話，普普通通的，很難聊起來的時候，就各走各的，滿疏遠的。
- 普通同學，因為和我要好的都在隔壁班。
- 不用錢的佣人，因為很多事情都我在做，比較難的都丟給我做。

(2) 負向

- 仇人。跟同學會有一些衝突／像勁敵，什麼都要搶第一，不可以信任，秘密不可以說。女生是仇人。吵架時／意見不合／看不順眼／個性不合
- 菜市場，因為一直嘖嘖喳喳。
- 上司和同事，例如某位股長指責你。
- 有點像貴族和奴隸，程度低的人比較不拿手的人，就會被一些拿手的人排擠進行活動。貴族和奴隸是永遠隔開的感覺。
- 母老虎(女生)。現在女性主義最大，多講會被打。／跟一些比較兇的(女生)在一起，感覺像在不同國家，井水不犯河水。

2. 如果可以改變，你希望和班上同學在一起是怎樣的感覺？

- 互相尊重扶持，別人說話的時候不要插嘴，不要擾亂別人，在一起有受尊重的感覺。
- 同學之間不要批評或是嘲笑他人的行為，就算做不對建議就好，不要嘲笑，這樣自尊心會受損。
- 脾氣好一點，有些人就會講一些事情就會不爽，然後就翻臉，希望關係好一點。可以開玩笑，不要講幾句就生氣。氣氛不要那麼僵。且不要到最後打人。
- 對某些人不要有排斥的心，排擠他人。
- 像家人，不管發生甚麼事，都不會放棄，會互相包容、關心。很溫馨。
- 像好哥兒們，感覺就很團結，一人出了什麼事，其他人就會出來挺，如果遇到困難，也會給意見。
- 凡事為別人著想。
- 感情比較好的，和諧相處。
- 活潑一點的，可以帶動氣氛的人。
- 比較合群，互相幫助。
- 歸屬感，心靈寄託那種感覺，會互相安慰。
- 更自在、更自然。
- 像我家的狗，因為我家的狗和我相處的很好，可以講話題，不會講幾句

話就起衝突。

- 有些比較不認識的同學可以熟一點。
- 可以跟那些看起來比較兇的同學有話聊。
- 女生不要那麼吵。
- 不要做第三者、發情的小狗，班上的男生看到比較漂亮的女生跑過去。
- 不要分太多派，大家可以玩在一起。

3. 在你的班上，你覺得同學之間相處和合作情形如何？

(1) 合作

- 像是團體學校比賽的時候老師給獎勵，團體比賽、學校賽的時候，雙方意見不合的時候就會合作。
- 打架時、做壞事時、考試作弊時，成績比較好的會幫助成績不好的。
- 有困難的時候，強的幫助弱的時候。
- 交不到女朋友的時候就會幫忙。
- 找偷錢的兇手。
- 管秩序。
- 沒有男女界線，因為每天都很快樂。
- 很好，兩個人都會的話相處的不錯，如果一個人不會就會盡量在一起完成。
- 合作默契很好，不因某事而怪東怪西。
- 互相分工合作有問題，但意見不同的時候會吵架。
- 嚇同學，給同學驚喜。
- 大家都會互相幫忙，女生感情很好會互相幫忙。
- 很正常，不會互相排擠。

(2) 不合作：

- 打掃、搬東西。大家都互相推。
- 固定不讀書的人，會耍流氓，只有少部分那些害群之馬。
- 少數人搞破壞，本來很合作，後來害大家不能做。
- 像陌生人，我覺得不合作不幫忙。
- 被排擠，甚麼事都工作丟給你作，推卸給你
- 有時候看不順眼，課本就會拿起來「啪」一聲打起來。老師就會制止，可是他們還是一樣。
- 對待人緣比較不好的就不理他，就像過街老鼠。對待人緣比較好的就不會。
- 小事情就起爭執。
- 上烹飪課，就會一直鬧，不做東西。
- 要比賽前幾天，才會開始拼。

(3) 有些合作，有些不合作：

- 打掃、佈置。
- 像小團體，對內合作、對外不合作，女生看起來比較合作。
- 同學之間像螞蟻分工合作，少數幾個分工有問題。
- 會因自己的利益，而選擇要不要合作，以成績為取向。

4. 你覺得學習和適應不錯的班級，他們班上同學的相處和合作情形是怎樣的？

(1) 態度：

- 課業互相尊重，學習跟適應都很好。同學彼此很有默契。

- 上課專心，不要干擾其他人，不要搗蛋。
- 團結合作，互相討論，不會因為小事而吵。任何事情都有同樣的共識。
- 同學和藹可親，相親相愛，互相尊重包容，關心他人。
- 互相鼓勵、勉勵、包容、安慰。
- 真誠的心，用心對待，不會互相欺騙。
- 不要互相排擠。一視同仁。

(2) 學生特性：

- 神經很大條，只要吵架過幾天就忘了，就變回原來那樣。
- 互相開玩笑吧！互損，笑笑都很好。會有競爭、會爭吵。
- 個性比較容易好相處。

(3) 相處方式：

- 如果有吵架的話，有中間人可以調和讓他們和解了。
- 有人當中心，感覺扮演領導者、角色，全班會跟著他走、就很合作。
- 有人提出意見，可以呼應一下，有反應，討論好大家朝同一方向努力。
- 該嚴格就嚴格，考試如果考不好互相盯對方這樣比較好（互相監督）。
- 老師要嚴／老師比較站在學生立場（比較偏老師方面的）。
- 要男女平等。不要重女輕男或重男輕女。
- 以獎勵為中心。

5. 在你的班上，你覺得同學參與班級活動或分組活動的狀況如何？

(1) 正向：

- 考試時像戰友，會互相幫忙。
- 男女生會互相幫忙。

(2) 負向：

- 固執不合作，有自己的想法，不參考別人想法。
- 女生都等到真正比賽他們才會認真，老師說自由活動，女生一群就坐在那邊哈拉聊天，叫他們運動他們就不想要，輸了也怪別人。但是有幾個帶頭他們其他應該就會比較配合。就是女生不怎麼合作，有人在緊要關頭才會主動，其他都是我們班男生，除非老師叫他們才會主動。
- 少數部分不合群。會鬧耍脾氣。
- 老師逼的時候、抓狂時，才會合作。
- 應該不會合作，各走各的。我站在最頂端，我最重要。
- 如果跟不喜歡的人分在同一組，會有排斥效應，剛開始一個人排擠，其他的人也會排擠他。若老師勸導，是有用的，有時候可接受，後來就習慣了。
- 永遠不公平，一分組就勾心鬥角，人是不被信任的，同學參與度，就放給它爛，功課強的就強。
- 只要有分組，就一定會有異議，不同的意見，比如說有人是班上領導，提出意見，男生提，女生有意見，女生提，男生有意見。
- 滿消極的，大家有時候都不聽組長的。

(3) 不一定：

- 參加班級活動就很團結，內部自己班級活動就沒有那麼團結。因為沒有必要性，全校規定一定要參加，沒有規定就不要。
- 像上次烤肉的時候，想參加的活動就會熱烈，不想參加的就變消極。不想參加，老師通常會罵，指點我們怎麼做

- 大致上很好，有幾個害群之馬，故意獨立耍帥，跑出來不想參加。引人注意。或是高傲自大。
- 一半喜歡班級活動，像大家都在推，強迫經常分到不好，就會不想做，經常發生。
- 有興趣的就很熱絡，沒興趣的就很冷淡。有興趣就那幾個，其他人都不講話，只要老師點到他就很不甘願這樣。
- 但現在組長都像苦工，像自然課要拿顯微鏡，老師說顯微鏡很貴要小心拿，就沒人要拿，都是組長幫小組拿顯微鏡。

(4) 分組活動喜歡程度：

- 不喜歡：因為無聊，因為心理上的缺陷，分組寫英文單字我不會就不想參加。／少講話的人因為比較孤僻，不喜歡分組。／給意見的人，只會批評別人。
- 喜歡：可以互相幫忙、一個人的力量達不到，集合大家力量。／因為快樂，可以聊天，在分組中有樂趣。／分組烹飪，就很高興。因為那堂課不會無聊，因為做不好可以吃別人的，自己做不好可以欣賞別人的，那堂課就覺得很自由很開心。不會有壓力。
- 不一定：分到跟自己意見不合不想做，分到還可以的人就繼續做。／分到自己想要的人就很高興，分到自己不喜歡的人就會不爽。／有時候不想跟誰在一起，可是過了幾次就習慣了

6. 如果可以改變，你希望同學參與班級活動或分組活動的狀況變成怎樣？

(1) 分組方式

- 老師尊重同學想法自己找組員。不要強迫我們。
- 同能力分在一起，平均分配。
- 程度好的跟壞的在一起，但是現在班上都是喜歡的人在一起分組。
- 把男生女生分在一組，因為每次男女分開，這樣程度差很多，有些男生上課比較恍神，做甚麼都不知道，那一組成績就會很爛，女生如果做到比較需要男生的地方自己不行，男生又不可能過來幫忙，分的原則要一組有厲害一組有需要幫忙的人，才不會成績特別不一樣。
- 不要分，一個人做比較快，就算他們分組，作業大部分也不會做。
- 按照分組分數打分數，大家要平等

(2) 參與活動之態度

- 要有人幫助不會的人，一起完成作業。
- 大家都很積極，必須要有人去帶動，大家一起擬定目標然後去達成，但這樣的人產生不容易。
- 變積極，都很賣力。不要被動，要多點關注。
- 不要排斥排擠人家。不要分強弱。不要排斥一些比較不聰明的人。
- 拋開自己偏差的思想，像是不去跟組上討厭的人合作。試著接受他的缺點。不要一開始做出反感，先觀察，然後慢慢發現優點，就很自然融入，一起表達意見，不要抱怨，有總比沒有好。這可能需要老師幫忙，慢慢關心。
- 不要太多個人意見，以整體來看，不要太自私。
- 互相鼓勵，良性競爭，彼此要更好。
- 不管班上活動或班級活動都可以團結
- 服從多數，尊重少數。

7. 在你的班上，你覺得同學對課業或班級任務的重視程度如何？

(1) 學業方面

A. 很重視：

- 因為基測快到。有些人寧願不上廁所也要讀書。
- 成績好的人重視，勾心鬥角，比如說搶第一名。
- 有些人自私，上課拼命玩拼命，然後回家自己拼命讀。
- 女生較重視。
- 股長一個人管不好其他人就幫忙管，每個人都蠻重視。
- 老師會罰會罵，大家怕老師，偶爾還是會偷懶。
- 功課好的會去幫忙功課不好的，功課不好的會去問功課好的。
- 會交作業的就是那幾個。

B. 不重視：

- 不想念書。沒有鬥志，大家一起跟著玩。
- 表演那些就不重視，看是什麼獎品。
- 像班上佈置女生自己不主動做都我們在做。
- 因為跟不上吧!或許是因為家庭關係。
- 還有整個班級上的氣氛，我們班級上氣氛就是愛玩，好像只是以快樂為目標，對課業不那麼重視，
- 沒有對那種對自己期望很高的感覺，同學大致上都這樣，大家怕辛苦，只要其中幾個成績中上的開始玩，就大家開始想說他成績也不錯，大家就跟著一起玩，結果大家就一起放鬆。
- 老師測驗之後，就會訓話把其他人拉起來，可是持續不了。
- 可能須要老師幫忙。
- 同學考試上有什麼麻煩，能避掉就避掉，怕麻煩也不是很重視
- 讀書很煩、沒有興趣。
- 有些人不管什麼課，就直接趴著睡。有些人聽音樂、玩手機。

C. 不一定

- 要讀書的、家長逼的就很重視，比較懶得讀就不重視。
- 想讀就重視，不想讀的就不重視。

(2) 班級任務方面

- 有些人要看他的個性，要看哪種人，看他們心情好或壞對，有些隨意就好，看事情他重要的才會去做。對他有利益的。像環保，因為老師說得獎可以換東西才去做。
- 我們班有些 OK，有些不 OK，譬如打掃外掃區域，有些人打掃不想掃，或掃的不乾淨，有些人會遲到或提早走。
- 有些人很雞婆，像副風紀常常越權，又不是他的事他都要管。
- 像值日生，就不是很盡責，我們班的黑板永遠都有一條擦不乾淨的地方。
- 需要提醒，才會做。有些人要老師催才會去做。

8. 如果可以改變，你希望同學對課業或班級任務有哪些想法和態度？

(1) 課業

- 不怕太辛苦、不要懶惰，要認真努力。
- 多一點鬥志，積極些。不要輕視分數。
- 一起討論課業上的問題。
- 不要愛那麼玩，對自己期望高一點

- 不想讀的人也不要影響想念的人，其他人就睡覺部要干擾別人。
- 上課不要傳紙條，然後聽到一半就會被打斷一次，就要幫忙傳。
- 為了以後打算，有一個目標書能讀多少就讀多少。
- 應該要努力用功，把班上成績拉起來，對於班級任務上面更團結，多練習一下默契。
- 讓不想讀的人，自己壞吧，不要讓他影響其他人，班導也不用管他們。有些人不想讀就算了，不然會很競爭。
- 上課不要睡覺，專心上課。

(2) 班級任務

- 以班級為目的、為前提，不要太為自己利益著想。
- 積極點、更合作團結，幫助他人。盡力去做。
- 希望大家可以幫忙，有利益大家就會很快完成。
- 男女生各選一個人來帶動，普遍被大家接受，比較有號召力。
- 要一起準時早到，大家一起行動。
- 做好份內的事，不要偷懶。
- 環境整理的整齊乾淨。
- 幫班上爭取榮譽，打掃要乾淨。

9. 在你的班上，你覺得導師和班上同學的相處情形如何？

(1) 不好：

- 老師好像很孤僻，情緒不穩，每次同學都不敢跟他講話。
- 成績明明考得還不錯，就會唸。有時候因為一個人而被唸。
- 意見與老師不合。
- 老師利用學生，會欺負男生
- 三八、卑鄙、無恥、嘮叨
- 喜歡打人，老師跟大家都不是很好。不太了解老師。
- 考不好就會打人，逼學生用功讀書。
- 有些同學會跟老師頂嘴。

(2) 好：

- 聊八卦的就會跟老師很好。蠻八卦，會問班上情侶的事情。
- 還不錯，會跟同學開玩笑，像玩的方面相處不錯，會跟我一起打籃球。
- 出事幫我們，挺身而出。
- 暗中知道很多事，他很細心。
- 像朋友一樣，老師跟我們吵吵鬧鬧，為了小事而生氣。
- 有時候像好朋友，但是他會教我們知識。
- 導師會和我們玩來玩去。
- 考不好，會幫我們複習。
- 會留我們下來讀書。發考卷給我們做。

(3) 不一定：

- 跟成績好的相處不錯，跟成績不好就不好。
- 好的話，比如說比賽得名，考的成績考得好的時候就好，會開玩笑然後整班笑。若不好的時候，像某些人做不好的事，老師會遷怒，全班都會罵。
- 上同學乖的話就相處蠻好的。
- 老師怪怪的！在路上不想跟他打招呼，硬要跟他打招呼，他會跟你裝得

很熟。

- 平常會搞笑，我們可以開他玩笑，做錯事時，他就不會講話，老師會覺得會甚麼要做錯事讓他來處理會覺得很麻煩，像被記過，整體來說很好相處。
- 會察言觀色，老師剛開始講話很嚴肅就不要開玩笑，如果老師心開玩笑就很好。
- 像媽媽對小孩，我們班導把我們當成小孩，因為會很開心，但是做錯事就會發飆差很多。
- 老師很幽默，講話很有趣，會覺得很好笑可是他生氣起來很恐怖，會打我們屁股，超痛的。
- 導師對我們不錯，有時候特別兇，會一直唸一直唸，滿恐怖的，不知道他什麼時候會唸。

10. 如果可以改變，你會建議導師如何和班上同學相處，會對同學的學習和適應有不一樣的影響？

(1) 班級管理：

- 一視同仁。把男的當女的看，把女的當男的看。不要偏心。
- 發怒的時候先有個目標要有暗示，平常不兇突然兇會嚇到
- 不要太常寄簡訊給父母，打電話給父母。
- 不要未經同意翻書包。
- 不要太好欺負，該嚴格時要嚴格，建立形象，建立威嚴。所以第一節課要下馬威。
- 考不好，就罵或是打我們，我們也是會痛，也是有用功的，不要用那種暴力，不要用打的。要用愛的教育，用講的方式，要跟我們說怎麼努力。
- 能夠信任學生，不要因用功讀書，你考高分，反而說你作弊。逼我們再考一次試。
- 有些老師處罰會全班一起受罰，希望老師不要罰全班，那些無辜的人很可憐。
- 老師不要當場一直罵，不顧學生感受和面子，用講的。私底下能夠說出學生錯誤的地方，直接指出來犯錯地方。
- 不要罵髒話、罵我們智障。
- 不要隨便把同學叫去學務處。小事情就寫悔過書。
- 不要用錢來壓制我們，如遲到罰錢。

(2) 師生關係

- 當朋友一樣，可講心事。可勾肩搭背的。活潑一點，打哈哈、開玩笑、說笑話
- 考慮同學的感受，不要一直問，如果同學不想講，就不要逼問別人。多站在學生立場。
- 對同學不要太信任，不要所有事情對同學講。收完班費，錢放在抽屜，不要跟人講，以免不見被懷疑。
- 年輕化一點，不要太古板。
- 能夠理解想法，否則會有代溝。多聽聽我們的意見，多了解我們，溝通再溝通，不要只是自己的想法。
- 不需拘束那些禮節。
- 已經很好了，像媽媽一樣。

- 不要愛打人，用軟的方式，用說的方式，好好的私底下溝通。或寫在聯絡簿，留面子給學生，否則會影響人際關係。／希望打人小力點。
- 希望能輕聲細語，用鼓勵的，不要用吼的，像瘋子。／不要突然飆高音，就是聲音拉高，突然很激動的樣子。
- 多鼓勵、多支持。和藹可親，很容易親近。
- 希望老師不要那麼好心，那些人不要讀書就不要逼他，因為他自己不要也不要強迫他，要讀的盡量給他機會。
- 不要自己錯卻不認錯。
- 不要為了一個小事爭吵不休。
- 不要還沒察清楚原因，就打電話給家長。小事誇大。應該自己跟學生溝通協調好，不要一開始就下定論。

(3) 上課形式

- 上課不要太悶、活潑一點，多些互動，多搞笑。不要太枯燥，上課結合時事，一直講會無聊，中間要想例子。分享生活中有趣的事情，像朋友一樣，分享經驗。或是講故事，對我們而言，會比較有印象。
- 不要參雜政治的想法。
- 希望老師要公私分明，不要拿體育課出氣，操我們。
- 依我們的能力來幫助學習，例如功課，要觀察學生需要，
- 希望每天排考試，同學會比較有心唸書。

(4) 外表

- 要漂亮點、穿少一點。
- 把白頭髮染成黑頭髮。

(三) 心理計量分析

1. 研究對象基本狀況

本研究的基本資料包括 5 個變項，各變項的分佈情形如下：

- (1) 學校地區：將分為台北市、高雄市、北區、中區、南區和東區等六大區域，結果以北區 557 人(25.7%)為最多，其餘依序為中區 501 人(23.4%)、南區 506 人(23.4%)、台北市 417 人(19.3%)、高雄市 87 人(4.0%)和東區 97 人(4.5%)。
- (2) 性別：男女人數相當；女性 1088 人(50.3%)，男性 1073 人(49.6%)，漏答者有 4 人(0.1%)。
- (3) 年級：以八年級 836 人(38.6%)為最多；其次為七年級 774 人(35.8%)；而九年級 555 人(25.6%)為最少。
- (4) 父親教育程度：分為 7 類。以高中或高職為最多，870 人(40.2%)；其餘依序為專科或大學 522 人(24.1%)、國中或初中 479 人(22.1%)、碩士及以上 95 人(4.4%)、國小或識字 88 人(4.1%)、其他 85 人(3.9%)，而不識字 8 人(0.4%)為最少；另有 18 人(0.008%)未作答或漏答。
- (5) 母親教育程度：以高中或高職為最多，約佔五成，有 1067 人(49.3%)；其餘依序為專科或大學 463 人(21.4%)、國中或初中 402 人(18.6%)、國小或識字 81 人(3.7%)、其他 78 人(3.6%)、碩士及以上 53 人(2.4%)，而不識字 10 人(0.5%)為最少；另有 11 人(0.005%)未作答或漏答。

2. 班級社會環境量表之效度分析

(1) 建構效度考驗

本研究以因素分析考驗量表的建構效度。首先，將知覺與理想班級社會環境的所有題項（各 20 題）均投入，結果顯示知覺與理想班級社會環境都可找出四個因素，但其中第 10 題在四個因素的因素負荷量都在.40 以下，而其餘 19 題則與 Sinclair & Fraser（2002）的 ICE 量表一致，分別落在合作、任務導向、參與和教師同理等四個因素中，故刪除第 10 題，再進行 19 題之知覺與理想班級社會環境量表的因素分析。結果顯示，知覺和理想班級社會環境量表之抽樣適切性量數（Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy; KMO）分別為.860 和.919，適合進行因素分析。最後，仍找出四個因素，且各題項的因素負荷量均大於.57。

(2) 效標關聯效度的驗證

選擇吳福源（1998）的國民小學班級氣氛量表和黃台珠等人（1998）的國中生科學教室環境量表作為班級社會環境量表之效標。再以 Pearson 積差相關求知覺和理想社會環境全量表及其四分量表與兩項效標量表間的相關性，以驗證效標關聯效度。結果如表 1 所示，知覺與理想班級社會環境全量表和各分量表與效標量表的相關係數介於.263~.737 之間，均達顯著正相關，顯示中文版班級社會環境量表具有良好效標關聯效度。

表 1 班級社會環境量表與效標量表的相關性

	知覺班級社會環境					理想班級社會環境				
	合作	任務 導向	參與	教師 同理	知覺 全量表	合作	任務 導向	參與	教師 同理	理想 全量表
班級氣氛量表	.499***	.527***	.648***	.438***	.737***	.334***	.480***	.571***	.439***	.568***
科學教室環境 量表	.316***	.354***	.304***	.589***	.610***	.263***	.371***	.343***	.447***	.462***

*** $p < .001$

3. 知覺和理想班級社會環境量表之信度分析

(1) 內部一致性分析

為了評估知覺和理想班級社會環境的信度進行內部一致性分析，根據因素分析結果，除進行全量表分析外，也進行四分量表之信度分析。由表 2 可知，知覺班級社會環境全量表的 Cronbach α 值為.844，其四分量表之 Cronbach α 值介於.679~.866 之間。理想的的班級社會環境全量表的 Cronbach α 值為.908，其四分量表之 Cronbach α 值則介於.605~.885 之間。此結果顯示，知覺和理想班級社會環境量表具有良好信度。

(2) 再測信度

另一方面，也進行知覺和理想班級社會環境量表的再測信度檢驗。在所有對象中抽出 263 名於兩週後再進行一次知覺和理想班級社會環境的調查，再將這群學生兩次調查資料進行信度分析，以評估班級社會環境量表對同一群對象施測結果的一致性。Pearson 積差相關分析結果顯示，知覺與理想的班級社會環境全

量表及其四分量表的兩次得分間均達中度至高度的相關 ($r > .595$)，表示此量表具有良好的再測信度（如表 3）。

表 2 知覺和理想班級社會環境量表之內部一致性分析

量表名稱		Cronbach's α 值
知覺班級	合作	.679
社會環境	任務導向	.686
	參與	.745
	教師同理	.866
	全量表	.844
理想班級	合作	.605
社會環境	任務導向	.777
	參與	.795
	教師同理	.885
	全量表	.908

表 3 班級社會環境量表之再測信度

量表名稱		R 值
知覺班級	全量表	.677 ^{***}
社會環境	合作	.710 ^{***}
	任務導向	.651 ^{***}
	參與	.651 ^{***}
	教師同理	.616 ^{***}
	全量表	.723 ^{***}
理想班級	全量表	.723 ^{***}
社會環境	合作	.693 ^{***}
	任務導向	.595 ^{***}
	參與	.712 ^{***}
	教師同理	.674 ^{***}

*** $p < .001$

4. 綜合討論

本研究以 2,165 名 7-9 年級國中生為研究對象測試中文版班級社會環境量表的信、效度，其中 263 名於兩週後再接受一次調查。上述結果顯示，知覺與理想班級社會環境量表具有建構效度和效標關聯效度。全量表或是分量表的內部一致性信度和再測信度均適當，故此份量表可作為國內評量國中生班級社會環境的合適工具。

（四）班級社會環境與學習表現、身心症狀與自尊的關係

1. 研究對象基本狀況

基本資料包括學校地區、性別、年級、父親教育程度和母親教育程度等 5 個變項，各變項的分佈情形如下：

(1)學校地區：分為台北市、高雄市、北區、中區、南區和東區等六大區域，其中以北區 516 人（28.6%）為最多，其餘依序為中區 472 人（26.2%）、南區

460 人 (25.5%)、台北市 193 人 (10.7%)、高雄市 70 人 (3.9%) 和東區 91 人 (5.0%)。

(2)性別：男女人數相當；女性 899 人 (49.9%)，男性 898 人 (49.8%)，漏答者有 5 人 (0.3%)。

(3)年級：研究對象以八年級為最多 (705 人, 39.1%)；其次為七年級 (601 人, 33.4%)；而九年級最少 (496 人, 27.3%)。

(4)父親教育程度：分為 7 類，其中高中或高職最多 (741 人, 41.4%)；其餘依序為專科或大學 430 人 (23.9%)、國中或初中 382 人 (21.2%)、碩士及以上 85 人 (4.7%)、其他 68 人 (3.8%)、國小或識字 57 人 (3.2%)，而不識字 11 人 (0.6%) 為最少；另有 28 人 (0.02%) 未作答。

(5)母親教育程度：以高中或高職為最多，845 人 (46.9%)；其餘依序為專科或大學 412 人 (22.9%)、國中或初中 335 人 (18.6%)、國小或識字 79 人 (4.4%)、其他 59 人 (3.3%)、碩士及以上 43 人 (2.4%)，而不識字 11 人 (0.6%) 為最少；另有 18 人 (0.01%) 未作答。

2. 研究對象班級社會環境、學習動機、身心症狀與自尊之現況

本研究利用四種量表來評估研究對象的班級社會環境、學習動機、身心症狀與自尊現況。如表 4 所示，研究對象的知覺班級社會環境得分平均值為 2.22，高於中間值 2.0；理想班級社會環境得分平均值為 2.37，也高於中間值 2.0；學習動機上，得分平均值為 3.82，略高於中間值 3.5；身心症狀得分平均值 2.10，低於中間值 2.5；整體自尊得分平均值 2.66，略高於中間值 2.5；而學業自尊 (平均值 3.86)、身體自尊 (平均值 3.88) 及社會自尊 (平均值 3.99) 得分均高於中間值 3.5，呈現中間偏正向的情形。

綜合上述結果發現，研究對象之身心症狀偏少，而知覺班級社會環境、理想班級社會環境、學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊和社會自尊均偏正向。

3. 學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊、社會自尊、身心症狀與班級社會環境之相關

以 Pearson 積差相關來探討學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊、社會自尊、身心症狀與班級社會環境之間的相關性，結果如表 5 所示。以下分別說明知覺班級社會環境和理想班級社會環境與其餘變項的關係。

(1)知覺班級社會環境與學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊、社會自尊、身心症狀的相關性

知覺班級社會環境全量表與學習動機($r = .549$)、整體自尊($r = .288$)、學業自尊($r = .408$)、身體自尊($r = .177$)和社會自尊($r = .406$)都呈顯著正相關，但與身心症狀呈顯著負相關($r = -.218$)。

知覺班級社會環境之合作、任務導向、參與和教師同理等四分量表與學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊和社會自尊也都呈顯著正相關，而與身心症狀呈顯著負相關。

綜合上述結果可知，知覺班級社會環境越好，研究對象的學習動機及自尊的狀況越佳，而不良的身心症狀則越少。

(2)理想班級社會環境與學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊、社會自尊、身心症狀的相關性

理想班級社會環境全量表除了與身體自尊的相關性未達統計顯著水準外，與其餘變項都呈顯著相關；其中與學習動機的相關係數值最高($r = .438$)，而理想班

級社會環境全量表與身心症狀之間則為負相關($r=-.054$)。

理想班級社會環境之合作、任務導向、參與和教師同理等四分量表部分，合作分量表與學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊、社會自尊、身心症狀的相關性都達顯著水準；任務導向分量表除與身體自尊無顯著相關之外，其餘均有關；參與分量表與身心症狀無關，其餘均有關；教師同理分量表與身體自尊、身心症狀之間的相關性未達顯著，其餘皆達顯著水準。

綜合上述結果可知，理想班級社會環境越好，研究對象的學習動機、整體自尊、學業自尊及社會自尊會越佳，而不良的身心症狀則越少。

表 4 研究對象班級社會環境、學習表現、身心症狀與自尊的得分情形($n=1,802$)

變項	平均值	標準差	最大值	最小值
知覺班級社會環境 (19 題)	2.22	0.35	3.00	1.05
合作 (4 題)	2.42	0.45	3.00	1.00
任務導向 (4 題)	2.37	0.43	3.00	1.00
參與 (4 題)	1.90	0.53	3.00	1.00
教師同理 (7 題)	2.20	0.53	3.00	1.00
理想班級社會環境 (19 題)	2.37	0.43	3.00	1.05
合作 (4 題)	2.53	0.43	3.00	1.00
任務導向 (4 題)	2.44	0.53	3.00	1.00
參與 (4 題)	2.11	0.57	3.00	1.00
教師同理 (7 題)	2.37	0.55	3.00	1.00
學習表現 (42 題)	3.82	0.61	5.76	1.69
身心症狀 (18 題)	2.10	0.52	3.94	1.00
自尊				
整體自尊 (10 題)	2.66	0.51	4.00	1.00
學業自尊 (18 題)	3.86	0.91	6.00	1.00
身體自尊 (12 題)	3.88	0.95	6.00	1.00
社會自尊 (12 題)	3.99	0.73	5.92	1.42

表 5 學習動機、自尊、身心症狀與班級社會環境之相關性

班級社會環境	學習動機	整體自尊	學業自尊	身體自尊	社會自尊	身心症狀
知覺						
全量表	.549***	.288***	.408***	.177***	.402***	-.218***
合作	.245***	.281***	.256***	.238***	.489***	-.172***
任務導向	.471***	.214***	.372***	.085***	.245***	-.215***
參與	.469***	.234***	.377***	.132***	.342***	-.103***
教師同理	.380***	.147***	.222***	.088***	.176***	-.151***
理想						
全量表	.438***	.105***	.197***	.026	.227***	-.054*
合作	.178***	.098***	.075**	.051*	.240***	-.059*
任務導向	.423***	.091***	.206***	.005	.133***	-.099***
參與	.439***	.123***	.232***	.049*	.220***	-.027
教師同理	.360***	.057*	.136***	.000	.172***	-.018

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

4. 綜合討論

(1) 研究對象班級社會環境、學習表現、身心症狀與自尊之現況

在知覺班級社會環境方面，此結果與林麗文(2006)以台中縣 43 所公立國民中學的 1,624 名普通班級學生為研究對象發現國中生的班級氣氛屬中上程度的結果一致。雖理想班級社會環境對學習較為有利 (Fraser & Fisher, 1983)，但國內學者尚未積極進行探究，故無法加以比較。值得一提的是，研究對象知覺與理想班級社會環境間有差距存在 ($t = -17.38, p < .001$)，顯示研究對象期待班級社會環境能更合作、更多參與。教師未來如能營造更符合學生理想的班級社會環境，相信對學生的學業表現將有正面幫助 (Fraser & Fisher, 1983)。學者也指出，教師可透過評估、回饋、反省和討論、介入和再評估的五步驟程序來改善國小 (Fraser & Deer, 1983)、中學 (Thorp, Burden, & Fraser, 1994) 和大學 (Yarrow & Millwater, 1995) 班級社會環境，達到學生期待的理想班級社會環境。此一程序應可作為國內國中教師在營造班級社會環境上的重要參考。

身心症狀方面，不同研究的定義和關注面向不盡相同，故難以比較。本研究發現研究對象的身心症狀不高，顯示有些學生因壓力引發而不良的身心症狀。

研究對象之自尊為中間偏正向，此與黃雅婷(2000)、鄭方媛(2004)、賴香如(2006)、秦志慧(2007)等位學者指出，研究對象自尊呈現中間偏正向的情況一致，顯示目前國內青少年的自尊發展較為正向。

(2) 班級社會環境與學習動機、身心症狀與自尊的相關

研究結果顯示，研究對象之學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊、社會自尊與知覺班級社會環境間有正相關，而身心症狀與知覺班級社會環境為負相關。知覺班級社會環境與學習動機或學習表現有關已得到證實 (王素香, 1995; 林淑妃, 2002; 林淑真, 2002; 洪鳳美, 2005; 高紹勛, 2007; 陳茜茹, 1995; 郭秀緞, 2002; 賴政宏, 2006)。Fraser (1994) 回顧 40 項有關班級環境和學習成果的研究，發現雖使用不同的班級環境評量工具，多項研究都一致發現班級社會環境與學生的認知和情感成果有關，且在不同國家、不同年級和不同課程的教室環境上，都有相同的趨勢。如：Fisher, Henderson, & Fraser (1995) 對 489 名澳洲高中生的生物課程；Wong & Fraser (1996) 有關 1,592 名新加坡 10 年級學生的化學課程；Teh & Fraser (1996) 針對 24 班 671 名新加坡中學地理課程學生的研究也發現，班級環境與學習成就和態度有關；Fisher, Fraser & Rickards (1997) 對 3,994 名澳洲科學和數學課程的高中生的研究，以及 Goh, Young, & Fraser (1995) 對 1,512 名國小學生的數學課程都發現，學生的學習結果與師生互動情形有關。

雖然探討班級社會環境與自尊關係的研究尚不多，但由本研究結果發現，當班級社會環境越好，學生的自尊則越正向。另在身心症狀方面，相關研究指出，學生的身心症狀與社會心理因素 (Tanaka et al., 2000)、教師與同儕社會支持 (Natvig et al., 1999) 具相關性，與本研究結果一致。

五、結論與建議

(一) 結論

依據本研究結果，歸納出下列重要結論：

1. 班級社會環境量表具有良好的信、效度，可作為國內評量中學生知覺和理想班級社會環境之工具。

2.研究對象的班級社會環境知覺、學習表現與自尊均偏正向，且身心症狀較少。

3.班級社會環境與學習動機、整體自尊、學業自尊、身體自尊、社會自尊、呈正相關；但班級社會環境與身心症狀呈負相關。

(二) 建議

依據研究發現提出衛生教育實務工作和未來研究兩方面的建議。

1. 衛生教育實務工作

(1) 營造班級社會環境

研究發現，國中生的學習動機、自尊和身心症狀均與班級社會環境有關；當班級社會環境狀況越好，學生的學習表現與自尊也隨之提升，而不良的身心症狀則較少。故建議營造優質的班級社會環境，以使學生能在互相關懷、信任、友愛和彼此尊重的環境中學習，進而提升學習動機、自尊和減少身心症狀。

(2) 學校和教師重視社會環境的營造

學校是學生重要的生活場域，而一個良好的學校社會環境，將可促進校園人、事、物的成長與和諧。但目前國內推動的健康促進學校計畫忽略了社會環境的部分。有鑑於此，建議學校重視班級社會環境，並鼓勵教師應用「班級社會環境量表」來評估學生知覺與理想的班級社會環境，並能參考學者提出之五步驟程序來營造符合學生理想的班級社會環境，藉此提高學習成果。

2. 未來研究

(1) 進行長期追蹤研究

本研究為橫斷式調查，雖發現班級社會環境與學習動機、自尊和身心症狀有關，但無法釐清其間的因果關係，故建議進行長期縱貫性追蹤研究，以進一步了解班級社會環境是否會影響學習動機、自尊和身心症狀。

(2) 進行實驗介入研究擴大調查工具之適用性

研究發現知覺班級社會環境與理想班級社會環境之間有差距，而理想班級社會環境對學習較為有利，故建議進行班級社會環境營造實驗介入研究，並評估其可行性和成效。

(3) 編製符合不同層級學校之調查工具

本研究建構之中文版班級社會環境量表具有良好的信、效度，且適合用於評估七～九年級學生的班級社會環境，建議未來能編製適合國小、高中和大學學生的班級社會環境量表。

六、參考文獻

王貞雅 (2002)。國小教師增進學童心理健康之觀點。國立臺灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文，未出版。

王素香 (1995)。一位國小自然科教師班級氣氛形成因素之個案研究。國立高雄師範大學科學教育研究所碩士論文，未出版。

江曉承 (1991)。青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版。

行政院內政部(2000)。**台閩地區青少年身心狀況調查分析**。線上搜尋日期：2008年10月30日。網址：<http://www.moi.gov.tw/>

行政院衛生署(2008)。**97年死因統計結果分析**。線上搜尋日期：2009年10月01日。網址：http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=10642&class_no=440&level_no=3

何茉莉(1998)。**國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作用之研究**。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版。

吳英璋、謝念慈、張文宏、黃馨蕙、王雅芬、任怡潔、王嘉琳、林德慧、黃揚文、梁志遠、羅時揚、葉秀宇(2007)。**研擬學生壓力調適及心理健康促進之因應策略**」研究報告。台北市：教育部。

吳福源(1998)。**國民小學教師班級經營策略與班級氣氛之研究：優良教師與一般教師之比較**。國立政治大學教育學系博士論文，未出版。

吳臻姿(2003)。**從形塑安全感、隸屬感的課室氣氛到提昇國中生的自尊之行動研究**。彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版。

吳麗娟、陳淑芬(2006)。**國中生獨處能力與主觀生活壓力身心健康之關係研究**。**教育心理學報**，38(2)，85-104。

李欣瑩(2001)。**桃園市國中生主觀生活壓力、因應行為與身心健康之關係研究**。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版。

周燕(2000)。**影響中小學生心理健康的主要家庭環境因素**。**華東師範大學學報(教育科學版)**，68(2)，19-24。

林杏足(2003)。**青少年自尊量表編製報告**。**測驗學刊**，50(2)，223-256。

林怡君(2005)。**台北市政府衛生局心情溫度計問卷校園普測評估報告**。線上搜尋日期：2007年10月26日。網址：<http://www.healthcity.net.tw/upload/20054116124512.pdf>

林淑妃(2002)。**國小班級氣氛與自然科教師教學之詮釋性研究**。臺北市立師範學院科學教育研究所碩士論文，未出版。

林淑真(2002)。**國中學生班級氣氛知覺、學習態度與學業成就關係之研究——以國文科為例**。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。

洪鳳美(2005)。**國中導師轉型領導風格、班級氣氛與學習動機關係之研究——以台北縣市為例**。銘傳大學教育研究所碩士在職專班論文，未出版。

秦志慧(2007)。**台北縣三峽鎮國中學生自尊與健康危害行為研究**。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版。

高紹勛(2007)。**國民中學導師領導型態、班級氣氛與學生學業成就之相關研究**。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。

張春興(1996)。**教育心理學——三化取向的理論與實踐**。台北：東華書局。

張春興、林清山(1982)。**心理學(第九版)**。台北：三民書局。

莊雪芳、鄭湧涇(2003)。**國中學生對生物學的態度與學習環境之研究**。**科學教育學刊**，11(2)，171-194。

郭秀緞 (2002)。高雄市國小六年級班級氣氛、學習動機與學業成就關係之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版。

教育部 (2007)。96 年 1 月至 96 年 12 月教育大事紀。線上搜尋日期：97 年 10 月 25 日。網址：http://192.192.169.230/edu_paper/data_image/g0000306/96n0/20080900/p0000629.pdf

陳茜如 (1995)。班級氣氛與兒童生活適應和學業成就之關係研究。臺北市立師範學院初等教育研究所碩士論文，未出版。

陳鴻明、張文華、張惠博 (2002)。試行自然與生活科技教學模組下學生知覺的教室社會心理環境之研究。師大學報，47(2), 83-104

程炳林、林清山(2001)。中學生自我調整學習量表之建構及其信、效度研究。測驗年刊，48(1)，1-41。

黃台珠、Aldridge, J. M.、 Fraser, B. J. (1998)。台灣和西澳科學教室環境的跨國研究：結合質性與量的研究方法。科學教育學刊，6(4), 343-362。

黃雅婷(2000)。國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。

董氏基金會 (2002)。大台北地區青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。大家健康，26-27。

鄭方媛(2005)。國中生自尊現況及其相關因素研究~以台北市某國中為例。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版。

賴政宏 (2006)。班級氣氛對學習態度與學業成就的影響。國立臺灣師範大學物理學系在職進修碩士班碩士論文，未出版。

賴香如、李碧霞、吳淑敏、趙國欣、呂昌明、卓俊辰等(2006)。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。衛生教育學報，25，73-104。

謝佳容、張珏 (2003)。青少年預防憂鬱和心理健康促進。健康促進暨衛生教育雜誌，23，129-136。

謝惠卿 (2002)。國中導師領導行為、班級氣氛與學習滿意度之研究—以高雄市某國中為例。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版。

Australian Health Promoting Schools Association. (2001). *A national framework for health promoting schools (2000-2003)*. Australian Health Promoting Schools Association.

Aro, H., Hanninen,V., & Paronen, O. (1989). Social support, life events, and psychosomatic symptoms among 14-16-year-old adolescents. *Social Science Medicine*, 29(9), 1051-1056.

Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19(4), 233-245.

Branden, N.(1996). *The six pillars of self-esteem*. 孫允寬譯。自尊心。台北：遠流。

Fisher, D.L., Fraser, B.J. & Rickards, T. (1997). *Gender and cultural differences in teacher-student interpersonal behavior*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Chicago, IL.

Fisher, D.L., Henderson, D. & Fraser, B.J. (1995). Interpersonal behaviour in senior high school biology classes. *Research in Science Education*, 25, 125–133.

Fraser, B. J. (1986). *Classroom environment*. London: Croom Helm.

Fraser, B.J. & Deer, C.E. (1983). Improving classrooms through use of information about learning environment. *Curriculum Perspectives*, 3(2), 41–46.

Fraser, B.J. & Fisher, D.L. (1983). Use of actual and preferred classroom environment scales in person-environment fit research. *Journal of Educational Psychology*, 75, 303–313.

Goh, S.C., Young, D.J. & Fraser, B.J. (1995). Psychosocial climate and student outcomes in elementary mathematics classrooms: a multilevel analysis. *Journal of Experimental Education*, 64, 29–40.

Hankoos, G.D. & Penick, J.E. (1985) . The effects of classroom climate on college science students : a replication study. *Journal of Research in Science Teaching*, 22(2), 163-168.

Matthews, D. B. (1991). The effects of school environment on intrinsic motivation of middle-school children. *Journal of Humanistic Education and Development*, 30, 30-36.

Miller, B. (1991) . *The effects of ability grouping and classroom climate on student achievement in selected Texas school*. Unpublished doctoral dissertation. Texas A&M University.

McRobbie, C.J., Fraser, B.J. (1993). Associations between student outcomes and psychosocial science environments. *Journal of Educational Research*, 87, 78-85.

Muller, D. P., Edwards, D. W., & Yarvis, R. M. (1977). Stressful life events and psychiatric symptomatology: Change of undesirability. *Journal of Health and Social Behavior*, 18, 307-317.

Nave, B. (1990) .*Self-esteem: The key to student success* (ERIC Document Reproduction Service NO.ED341919.)

Natvig, G. K., Albrektsen, G. , Anderssen, N., and Qvarnstrom, U. (1999) . School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *Journal of School Health*, 69, 362–368.

Neckerman, H.J. (1996) . The stability of social groups in childhood and adolescence: the role of the classroom social environment. *Social Development*, 5(2), 131-145.

Parsons, C., Stears, D. & Thomas, C. (1996) .The health promotion school in Europe: conceptualizing and evaluating the change. *Health Education Journal*, 55,

321-331.

Patrick, H., Ryan, A.M. & Kaplan, A. (2007) . Early adolescents' perceptions of the classroom social environment, motivational beliefs, and engagement. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 83-98.

Pintrich, P.R. and D.H. Schunk (1996). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Columbus, Ohio.

Resnick, M.D. (1997). Protecting adolescents from harm: Findings from the national longitudinal study on adolescent health. *JAMA*, 278(10), 823-832.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ryan, A.M. & Patrick, H. (2001) . The classroom social environment and change in adolescents' motivation and engagement during middle school. *American Educational Research Journal*, 38(2), 437-460.

Sinclair & Fraser (2002). Changing Classroom Environments in Urban Middle Schools. *Learning Environments Research*, 5(3), 301-328.

Tanaka, H., Tamai, H., Terashima, S., Takenaka, Y. & Tanaka, T. (2000). Psychosocial factors affecting psychosomatic symptoms in Japanese schoolchildren. *Pediatrics International*, 42, 354-358.

Teh, G. & Fraser, B.J. (1995). Associations between student outcomes and geography classroom environment. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 4(1), 3-18.

Thorp, H., Burden, R.L. & Fraser, B.J. (1994). Assessing and improving classroom environment. *School Science Review*, 75, 107-113.

WHO Regional Office for the Western Pacific. (1996). *Regional Guidelines [for the] Development of Health-promoting Schools-A Framework for Action*. Manila: The Office.

Zubrick, S.R., Garton, A., Burton, P., Dalby, R., Carlton, J., Shepherd, C. and Lawrence, D. (1995). *Western Australian child health survey: Developing health and wellbeing in the nineties*. Perth : Institute for child health research and ABS.

附件一：教師深度訪談大綱

※第一次教師深度訪談大綱

【引導語】

（午）安！歡迎並感謝您接受我的訪談。我是XXX，這次訪問預定進行到（X）點，主要是想瞭解您對於「中文版國中班級環境量表」的意見，以作為我們修改這份問卷的重要參考，同時也想聽聽您的班級經營經驗。首先，我先說明什麼是「班級社會環境」。班級社會環境是指學生和教師對班級特性的心理感受，是由班風和人際關係所營造出來的學習氣氛，包括學生能積極參與班級活動、和同學討論並相互合作，重視課業或班級任務的完成；教師能幫助、鼓勵及關懷學生，並公平對待每個人。談到這裡，不曉得老師您還有什麼需要我補充的地方。我們今天的訪談會需要請您先填寫「中文版國中班級環境量表」，然後請您幫助我們了解您個人對「班級社會環境」的想法，以及對問卷題目和遣詞用字提出問題或建議。您的經驗和意見非常寶貴，沒有好與不好的分別，請您儘量提出。您提供的意見，我們會保密，絕不對外公布，將來完成的報告也不會出現您的姓名，請您放心。為了方便整理資料，訪談過程中我們會錄音，請您不要介意。

【訪談大綱】

與問卷內容相關

1. 你認為問卷上的題目如果做哪些修改會讓題目的意義更清楚？
2. 你認為問卷上所使用的語詞，哪些是需要修改的？
3. 問卷上哪些題目對你來說容易回答？
4. 你覺得問卷哪些內容與你目前的班級狀況符合？

與班級社會環境相關

5. 你認為班級的社會環境包含哪些？
6. 您覺得您任教班級的社會環境如何？
7. 您覺得理想的班級社會環境是怎樣的（包括班風及學生間、師生間的人際關係）？
8. 您曾經用什麼方式來增進學生之間的互動、討論與合作？效果如何？您遇到的困難和困擾有哪些？
9. 您曾經用什麼方式來讓學生積極參與班級活動或分組活動？效果如何？您遇到的困難和困擾有哪些？
10. 您曾經用什麼方式來增進學生的學習動機和學習表現？效果如何？您遇到的困難和困擾有哪些？
11. 您曾經用什麼方式來關懷、鼓勵和幫助班上學生？效果如何？您遇到的困難和困擾有哪些？
12. 您曾經用什麼方式以求做到公忤地對待班上學生？效果如何？您遇到的困難和困擾有哪些？
13. 您曾經用什麼方式增進師生關係？效果如何？您遇到的困難和困擾有哪些？

※第二次教師深度訪談大綱

【引導語】

(午)安！感謝老師再次接受我們的訪談。我是XXX，這次訪問預定進行到(X)點，主要是想瞭解您對於班級社會環境經營方式的看法和建議。您的意見非常寶貴，沒有好與不好的分別，請您儘量提出。您提出的意見，我們會保密，絕不對外公布，將來完成的報告也不會出現您的姓名，請您放心。為了方便整理資料，訪談過程中我們會錄音，請您不要介意。

【訪談大綱】

1. 您覺得導師通常如何經營一個班級？
2. 您會希望如何經營貴班的班級社會環境？
3. 您希望怎麼做，可以讓班上學生的互動和合作更好？
4. 您希望怎麼做，可以讓班上學生更積極地參與班級活動或分組活動？
5. 您希望怎麼做，可以讓班上學生的表現更好？
6. 您希望怎麼做，可以增進導師對班上學生的關懷、鼓勵和幫助？
7. 您希望怎麼做，可以讓導師建立合宜的班級常規？
8. 您希望怎麼做，可以讓師生之間的溝通更順暢？
9. 您認為運用獎懲及增強策略，對班級社會環境有什麼幫助？
10. 您希望怎麼做，能減少讓學生覺得導師不公忤（如：處理學生的不良行為、獎懲學生）？

附件二：學生焦點團體訪談大綱

【引導語】

(午)安！歡迎各位蒞臨，感謝您參與這次的討論會。我是(XXX 老師)，這位是(XXX)，她會幫忙我，使整個討論會進行的更順利。

這次討論會預定進行到(X 點)，主要是想瞭解大家對於一份稱為「中文版國中班級環境量表」問卷的意見，以幫助我們將這份問卷修改得更好，可在未來全台灣地區的學校使用。另外，我們也想聽聽同學們對於班級環境的看法，以提供學校老師作為改善班級環境的重要參考資料。

我先說明幾件事，希望大家能夠配合：

1. 討論過程中，大家是分享彼此的經驗，所以每個人的意見都很寶貴，沒有好與不好的分別，請大家踴躍發言。
2. 任何人提出來的意見，我們都會保密，絕不對外公布或讓您的老師、同學知道，請大家放心；將來完成的報告中，也不會出現各位的姓名。
3. 為了詳細記錄您的意見和想法，方便日後整理資料，討論過程中我們會錄音，請您不要介意。

說到這裡，大家有沒有問題？如果沒有問題的話，先請同學填寫問卷。(問卷填寫完後)謝謝大家完成問卷填寫工作，現在先請每位同學簡單介紹自己(如姓名、班級、興趣等)，讓我們互相認識一下。然後，我們再來討論幾項問題。

【訪談大綱】

與問卷內容相關

5. 你認為問卷上的題目如果做哪些修改會讓題目的意義更清楚？
6. 你認為問卷上所使用的語詞，哪些是需要修改的？
7. 問卷上哪些題目對你來說容易回答？
8. 你覺得問卷哪些內容與你目前的班級狀況符合？

與班級氣氛相關

9. 你和班上同學在一起的感覺像是什麼(例如好兄弟或是……)？
10. 如果可以改變，你希望和班上同學在一起是怎樣的感覺？
11. 在你的班上，你覺得同學之間相處和合作情形如何？
12. 你覺得學習和適應不錯的班級，他們班上同學的相處和合作情形是怎樣的？
13. 在你的班上，你覺得同學參與班級活動或分組活動的狀況如何？(如：積極度、喜好度、多寡等)
14. 如果可以改變，你希望同學參與班級活動或分組活動的狀況變成怎樣？
15. 在你的班上，你覺得同學對課業或班級任務的重視程度如何？
16. 如果可以改變，你希望同學對課業或班級任務有哪些想法和態度？
17. 在你的班上，你覺得導師和班上同學的相處情形如何？
18. 如果可以改變，你會建議導師如何和班上同學相處，會對同學的學習和適應有不一樣的影響？

班級社會環境與學習表現調查表

親愛的同學：

此份問卷是作為學術研究之用。這並不是考試，所以沒有對或錯的答案，你的老師也不會看到你的回答！請根據自己的經驗與感受，真實地回答每一個問題。謝謝你！

國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系

中華民國九十八年五月

第一部分 基本資料

※ 填答說明：請勾選合適的答案。每一題只能勾選一個。

1. 性別：☐ (1) 男 ☐ (2) 女
2. 年級：☐ (1) 7 年級 ☐ (2) 8 年級 ☐ (3) 9 年級
3. 父母親的教育程度（最高畢業學歷）
 - 父親：☐ (1) 不識字 ☐ (2) 國小或識字
 ☐ (3) 國中或初中 ☐ (4) 高中或高職
 ☐ (5) 專科或大學 ☐ (6) 碩士及以上
 ☐ (7) 其他 _____
 - 母親：☐ (1) 不識字 ☐ (2) 國小或識字
 ☐ (3) 國中或初中 ☐ (4) 高中或高職
 ☐ (5) 專科或大學 ☐ (6) 碩士及以上
 ☐ (7) 其他 _____

第二部份 描述你的班級

填答說明：這並不是考試，而是為了發現你的教室的真實狀況。請據實回答所有的問題，在你覺得最合適的答案上圈選。

總是……如果你覺得敘述的事項非常真實或總是在班上發生。
有時候……如果你覺得敘述的事項有時候在班上發生。
很少……如果你覺得敘述的事項很少或從未在班上發生。

描述你的班級	總是	有時候	很少
1. 我容易在班上交到朋友。	3	2	1
2. 在班上，我知道該怎麼完成我的工作。	3	2	1
3. 在班上，我會提出自己的想法和意見。	3	2	1
4. 我的導師喜歡我。	3	2	1
5. 我的導師關心我的感受。	3	2	1
6. 在班上，我和小組一起做事。	3	2	1
7. 我會專心上課。	3	2	1
8. 上課中我會回答老師的問題。	3	2	1
9. 當我有課業困難時，我的導師會幫助我。	3	2	1
10. 我自己一個人做事，而不是和小組一起做事。	3	2	1
11. 我準時上每節課。	3	2	1
12. 我會向老師問問題。	3	2	1
13. 我的導師對待我和所有同學都一樣。	3	2	1
14. 我的導師對待我和所有同學一樣友善。	3	2	1
15. 在班上，我和同學互動良好。	3	2	1
16. 我了解老師交代的功課。	3	2	1
17. 在班上，我會幫助同學學習。	3	2	1
18. 我的導師喜歡班上所有的學生。	3	2	1
19. 我的導師公平的對待班上所有的學生。	3	2	1

第三部份 描述你希望的班級

填答說明：這並不是考試，而是為了瞭解你希望的班級狀況，請據實回答所有的問題，在你覺得最合適的答案上圈選。

描述你希望的班級	總是	有時候	很少
1. 我想要在班上交到朋友。	3	2	1
2. 在班上，我想要知道該怎麼完成我的工作。	3	2	1
3. 在班上，我想要提出自己的想法和意見。	3	2	1
4. 我想要我的導師喜歡我。	3	2	1
5. 我想要我的導師關心我的感受。	3	2	1
6. 在班上，我想和小組一起做事。	3	2	1
7. 我想要專心上課。	3	2	1
8. 上課中，我想要回答老師的問題。	3	2	1
9. 當我有課業困難時，我想要我的導師幫助我。	3	2	1
10. 我想要自己一個人做事，而不是和小組一起做事。	3	2	1
11. 我想要準時上每節課。	3	2	1
12. 我想要向老師問問題。	3	2	1
13. 我想要我的導師對待我和所有同學都一樣。	3	2	1
14. 我想要我的導師對待我和所有同學一樣友善。	3	2	1
15. 在班上，我想和同學互動良好。	3	2	1
16. 我想要了解老師交代的功課。	3	2	1
17. 在班上，我想要幫助同學學習。	3	2	1
18. 我想要我的導師喜歡班上所有的學生。	3	2	1
19. 我想要我的導師公平的對待班上所有的學生。	3	2	1

第四部份 學習表現

填答說明：請根據自己的經驗與感受，在 1-完全不符合、2-相當不符合、3-有點不符合、4-有點符合、5-相當符合，以及 6-完全符合中，圈選合適的答案，每一題只能圈選一個。

	完全 不符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	完 全 符 合
1. 我花時間唸書是因為我認為讀書本身就是一件快樂的事。	1	2	3	4	5	6
2. 在學校裡，最令我滿意的事就是徹底弄清楚課程內容。	1	2	3	4	5	6
3. 我相信到學校上課讀書能使我學到很多東西。	1	2	3	4	5	6
4. 我覺得能夠到學校上課使我有充實自己的快樂。	1	2	3	4	5	6
5. 我來學校學習的目的主要是為了獲得知識與技能。	1	2	3	4	5	6
6. 我很喜歡來學校上課學習，因為這讓我的生活變得更有意義。	1	2	3	4	5	6
7. 我覺得課堂上的學習是很有價值的。	1	2	3	4	5	6
8. 我對學校的教學內容很有興趣。	1	2	3	4	5	6
9. 我覺得學校所教的東西對我將來是很有用處的。	1	2	3	4	5	6
10. 學會課堂上老師所教的內容對我而言是很重要的。	1	2	3	4	5	6
11. 我覺得讀書是一件很有意義的工作。	1	2	3	4	5	6
12. 我真的喜歡學校所教的東西。	1	2	3	4	5	6
13. 我確定我可以學會老師上課所教的內容。	1	2	3	4	5	6
14. 在課堂的學習上，我認為我比大多數同學來得輕鬆愉快。	1	2	3	4	5	6
15. 我有信心可以幫同學解答學習上的問題。	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	完 全 符 合
16.我有信心可以在學校的作業上得到好成績。	1	2	3	4	5	6
17.不管哪一科目，我相信我的考試成績會很好。	1	2	3	4	5	6
18.我有信心我可以學會課堂裡所教的基本觀念。	1	2	3	4	5	6
19.我希望能精通老師在課堂上所教的內容。	1	2	3	4	5	6
20.我希望我的學習表現受到家人的肯定。	1	2	3	4	5	6
21.在學校裡，我盼望能得到優異的成績。	1	2	3	4	5	6
22.我期望自己能在功課上表現得好。	1	2	3	4	5	6
23.不管哪一方面，能夠獲得老師的肯定對我而言是很重要的。	1	2	3	4	5	6
24.我很希望我的作業能得到老師的讚許。	1	2	3	4	5	6
25.如果不能上學，我一定會很失望。	1	2	3	4	5	6
26.我很高興能從書本中學到東西。	1	2	3	4	5	6
27.能從課堂上學到新知識讓我覺得很興奮。	1	2	3	4	5	6
28.能在學校讀書讓我覺得很愉快。	1	2	3	4	5	6
29.學會老師課堂上所教的東西讓我覺得很快樂。	1	2	3	4	5	6
30.我很喜歡和同學一同上課讀書。	1	2	3	4	5	6
31.我很擔心我的成績比不上其他同學。	1	2	3	4	5	6
32.我很害怕功課會不斷退步。	1	2	3	4	5	6
33.一想到未來的升學考試，我就覺得很焦慮。	1	2	3	4	5	6
34.我煩惱自己的學習能力不夠好。	1	2	3	4	5	6
35.不會的學習內容越積越多，讓我感到很憂慮。	1	2	3	4	5	6
36.考試前我經常擔心書會唸不完。	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	完 全 符 合
37.在考試時，我經常因為害怕考不好而無法專心作答。	1	2	3	4	5	6
38.在考試時，我會想到考不好的後果。	1	2	3	4	5	6
39.在考試時，我總是會感到渾身不舒服。	1	2	3	4	5	6
40.在考試時，我常會擔心考不好而受到處罰。	1	2	3	4	5	6
41.在考試時，我覺得我心跳很快。	1	2	3	4	5	6
42.在考試時，我經常會緊張的無法控制自己。	1	2	3	4	5	6

第五部分 對自己的態度

填答說明：下列題目是有關於你對自己所抱持的態度。每一個題目並無所謂的好壞對錯，請依據你個人的實際狀況，在適合的數字上圈選。當你愈同意該題的說法時，請你圈選愈大的數字。

	非 常 不 同 意	不 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 整體來說，我滿意我自己。	1	2	3	4
2. 有時我會覺得自己一點好處也沒有。	1	2	3	4
3. 我覺得我有很多優點。	1	2	3	4
4. 我能夠做得和大多數人一樣好。	1	2	3	4
5. 我覺得自己沒有什麼值得自豪。	1	2	3	4
6. 有時我覺得自己一無是處。	1	2	3	4
7. 我覺得自己是個有價值的人，至少我與其他人有一樣的價值。	1	2	3	4
8. 我希望我能對自己多一些尊重。	1	2	3	4
9. 從各方面來看，我傾向覺得自己是一個失敗者。	1	2	3	4
10. 我用正面的態度看自己。	1	2	3	4

第六部份 對自己的看法

填答說明：下列題目是有關於你對自己的想法、感覺或行為的敘述。
每一題無所謂的對錯，請依你的實際情形，在適合的數字
圈選。當你愈同意該題的說法時，請你圈選愈大的數字。

	非 常 不 符 合	很 不 符 合	不 太 符 合	有 些 符 合	很 符 合	非 常 符 合
1. 我覺得自己功課方面的能力很好。	1	2	3	4	5	6
2. 我對自己的課業能力充滿信心。	1	2	3	4	5	6
3. 我信任我的學習能力。	1	2	3	4	5	6
4. 我認為我沒有學習的天分。	1	2	3	4	5	6
5. 我的表現能夠達到學校的要求。	1	2	3	4	5	6
6. 我認為我有能力勝任學校工作。	1	2	3	4	5	6
7. 對於課業，我感到力不從心。	1	2	3	4	5	6
8. 在功課上我做不到自己的要求。	1	2	3	4	5	6
9. 我根本不能，也無法把學業做好。	1	2	3	4	5	6
10. 學校的課業壓力我可以應付得來。	1	2	3	4	5	6
11. 我無法控制自己在課業上的努力。	1	2	3	4	5	6
12. 我覺得我自己沒辦法做好學校的事情。	1	2	3	4	5	6
13. 我對自己在學校的表現感到挫折。	1	2	3	4	5	6
14. 我覺得大家都看不起我的功課。	1	2	3	4	5	6
15. 我對自己在學校所做的事感到失望。	1	2	3	4	5	6
16. 在學校，我覺得自己很沒用。	1	2	3	4	5	6
17. 我覺得自己不是好學生。	1	2	3	4	5	6
18. 我覺得自己在學校不受重視。	1	2	3	4	5	6
19. 我對自己的運動能力有信心。	1	2	3	4	5	6
20. 我能夠在運動方面有不錯的表現。	1	2	3	4	5	6

	非常 不符合	很 不符合	不 太 符合	有 些 符合	很 符合	非常 符合
21. 我具備良好的體格。	1	2	3	4	5	6
22. 我覺得自己的體力充沛。	1	2	3	4	5	6
23. 我的健康狀況不佳。	1	2	3	4	5	6
24. 我覺得自己身高體重的比例剛剛好。	1	2	3	4	5	6
25. 我無法接受我的體力不夠好。	1	2	3	4	5	6
26. 我不喜歡自己在運動的表現。	1	2	3	4	5	6
27. 我不能接受自己身體健康狀況。	1	2	3	4	5	6
28. 我討厭自己身體的笨拙。	1	2	3	4	5	6
29. 覺得別人都在笑我的身材體格。	1	2	3	4	5	6
30. 我對自己的生理變化感到厭煩。	1	2	3	4	5	6
31. 跟一群人在一起，我會不知道該怎麼表現才好。	1	2	3	4	5	6
32. 我在同儕面前講話是一件非常困難的事。	1	2	3	4	5	6
33. 我不知如何和朋友說自己的心情。	1	2	3	4	5	6
34. 我能夠和剛認識的人開口交談。	1	2	3	4	5	6
35. 我能夠與別人相處得不錯。	1	2	3	4	5	6
36. 我能夠和想要交往的朋友保持聯繫和互動。	1	2	3	4	5	6
37. 我覺得我在班上是被看重的。	1	2	3	4	5	6
38. 在我的朋友圈中，我是重要的成員。	1	2	3	4	5	6
39. 我覺得大家喜歡和我在一起。	1	2	3	4	5	6
40. 朋友很重視我的意見。	1	2	3	4	5	6
41. 我覺得自己在團體中是有貢獻的。	1	2	3	4	5	6
42. 我喜歡自己在學校的表現。	1	2	3	4	5	6



加油喔!後面還有題目!

第七部分 個人生活狀況

填答說明：以下題目請依據你最近一個月的狀況來回答，請你想想看這個題目所敘述的內容與你的真實情形是「非常不符合」？還是「有些不符合」？或是「有些符合」？或是「非常符合」？想好了後，圈選你所選好的答案，然後做下一題。

例如：

	非	有	有	非
	常	些	些	常
	不	不	符	符
	符	符	合	合
	合	合		
*我能面對所遭遇的問題。	1	②	3	4

如果你像這圈選2，就表示在實際情況下，你不太能面對自己所遭遇的問題。

	非常 不符 合	有 些 不 符 合	有 些 符 合	非 常 符 合
1. 最近一個月，我沒有食慾，不想吃東西。	1	2	3	4
2. 最近一個月，我喜歡吃零食。	1	2	3	4
3. 最近一個月，我昏昏沈沈，提不起精神。	1	2	3	4
4. 最近一個月，我容易疲倦，四肢無力。	1	2	3	4
5. 最近一個月，我會頭痛。	1	2	3	4
6. 最近一個月，我記憶力減弱。	1	2	3	4
7. 最近一個月，我容易激動，發脾氣。	1	2	3	4
8. 最近一個月，我神經過敏，容易緊張。	1	2	3	4
9. 最近一個月，我會失眠。	1	2	3	4
10. 最近一個月，我會睡著了就不容易醒來。	1	2	3	4
11. 最近一個月，我體重減輕很多。	1	2	3	4

	非常 不符 合	有 些 不 符 合	有 些 符 合	非 常 符 合
12. 最近一個月，我體重增加很多。	1	2	3	4
13. 最近一個月，我會拉肚子。	1	2	3	4
14. 最近一個月，我會腰酸背痛。	1	2	3	4
15. 最近一個月，我會胃痛。	1	2	3	4
16. 最近一個月，我視力減弱。	1	2	3	4
17. 最近一個月，我會耳鳴。	1	2	3	4
18. 最近一個月，我長青春痘。	1	2	3	4

問卷到此結束，謝謝你提供寶貴的意見！
請再仔細檢查一下，不要有漏答哦！

