

國中特殊專長學生壓力及因應探討

陳玉霖^{*} 張鳳琴^{**}

摘要

目標：近年來教育推動目標，強調讓學生依專長興趣發展。然而，統計數據調查，高中專長招生的學生數量顯著減少，導致國中專長學生在升學中面臨更大的競爭。因此，本研究探討國中專長學生的壓力與因應方式，來進行主題分類與歸納。旨在提供具實務價值的見解，特別是不同專長學生在面對壓力時的差異。

方法：質性深入訪談，對象為新竹區的國中美術、音樂、體育專長學生、家長各9位，以及指導老師3位。

結果：研究發現，專長學生的壓力主要來自於學業與才能表現的落後。學生感受到自身才能未能達到自我和師長的期望，隨著學業難度增加，在學業與才能發展間的時間分配困難。面對壓力，部分學生採取積極調適情緒，嘗試解決問題；另一部分學生則選擇消極逃避，避免面對挑戰。家長在壓力因應中提供了重要支持，透過正向情感連結和提供物質資源幫助學生增強心理安全感。指導老師則探索學生才能發展、提供具體策略和心理輔導，克服壓力。

* 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士

** 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授(通訊作者)，

E-mail: fongchingchang@ntnu.edu.tw

通訊地址：台北市和平東路一段162號，連絡電話：02-77491711

投稿日期：2024年1月3日；修改日期：2024年8月29日；接受日期：2024年9月12日

DOI: 10.7022/JHPHE.202412_(59).0002

結論：專長學生的壓力來自家長期望和學業表現不佳，進而引發負面情緒。有效的因應策略能幫助學生平衡學業與才能壓力。家庭支持及指導老師的輔導對學生的發展和未來規劃至關重要。

關鍵詞：家庭支持、特殊專長學生、輔導、壓力因應

壹、前言

近年來，教育部推動新課綱教育，旨在達成「適性揚才」的願景，除了傳統的單一入學方式，還採取了多元的入學管道，特別是針對具有特殊專長的學生，設立了美術、音樂等藝才班以及體育班，以幫助具有藝術和運動潛能的學生發展(教育部，2023)。然而，在這種趨勢下，特殊專長學生在升學過程中面臨的壓力和挑戰也日益凸顯。根據110學年度的學校體育統計年報，國小體育班學生數為6566人，國中為20976人，高中則降至10555人(教育部體育署，2023)；此外，中華民國特殊教育統計年報顯示，藝術才能班在國小階段學生數為11270人，國中為14117人，高中則僅有4388人(教育部特殊教育通報網，2023)。這些數據顯示，隨著教育階段的提升，專長班學生人數顯著減少，尤其在高中階段，反映出專長學生在升學過程中面臨的競爭加劇和壓力增加。本研究將探討國中特殊專長學生所面臨的壓力來源及其應對策略，並分析家長與指導老師等重要他人對學生的支持方式，以期找出影響這些學生心理和學習表現的關鍵因素，並提出有效的支持策略來幫助他們妥善應對升學壓力和挑戰。

從本研究運用壓力和因應的交易模型理論，主要是評估應對壓力事件過程的框架，說明壓力和因應是每個人生活都必須會面對的挑戰，適度的壓力可以是助力，反之，過度壓力是阻力(Lazarus & Folkman, 1984)。在特殊專長學生的壓力的生活現況，先前藝術領域學生研究提到，會面臨困難與挑戰為：興趣不被支持或能力不受肯定，枯燥的制式練習以及考試帶來的壓力與挫折，與對未來職業發展的憂慮等(王麗雁，2015)。同樣地，在體育領域學生研究也提到，在專長生活面臨的壓力為：教練的期待、同儕的競爭、家人的期望、受傷的困擾、生理發育的壓力、課業的壓力、運動成就的追逐、訓練環境不佳的壓力、未來就業不確定的

壓力等。與運動員角色的衝突，當訓練營與學校的考試時間相衝時，體育教練可能希望青少年運動員優先考慮體育，而導師則可能希望將學業置於體育之上；以及身心負擔過重的衝突，身體和精神活力的耗盡、自我效能感的喪失、社會支持和時間的耗盡等(黃文成，2012；Van Rens et al., 2016)。此外，在國中特殊專長學生來說，他們必須在專長領域表現出色，同時兼顧學業表現所面臨的壓力，在相關學業成績的研究表明，壓力與成績之存在著負面的關係 (Ye et al., 2019)。綜合前述研究，專長生活壓力都有可能導致學生失去對學業和專長的創造力和表現力。

然而，在特殊專長學生的壓力生活因應情境之下，在相關研究所使用積極因應來解決問題如：身心策略、情感調節和支持；以及消極因應來逃避問題如：過度上網、異常不良的健康行等方面的相關因應 (Schäfer et al., 2017)。尤其在音樂專長學生研究中，最常的焦慮管理解決策略包括：增加練習、自我激勵、參加非正式表演、冥想或呼吸練習，或者依賴藥物和酒精等。所運用的外部資源包括：心理支持、表演心理學的課程、參與該專家領域工作、多參加表演的活動，並研究專業書籍等(王麗雁，2015；Cornett & Urhan, 2021)。在體育領域學生研究中，不同才能的自信的能力和競爭的增強，對運動情況的反應等有效適應的心理訓練關鍵 (González-Hernández et al., 2020)。並從學業生活壓力的相關因應研究，青少年在身體活躍策略，以體育俱樂部活動和慢跑；在積極的策略，以聽音樂、上網和寫文章；在消極調適的逃避，像過度使用網絡遊戲和社交異常行為；在精神力量，依靠祈禱和聖經 (Park & Kim, 2018)。以及其他相關具體的研究介入方法，如：放鬆練習、冥想、與親人和朋友共度休閒時光等 (Alexopoulou et al., 2019)，為特殊專長在生活壓力調適的相關因應策略。

綜合前述研究文獻回顧，從本研究目的來探討國中特殊專長學生面臨的壓力及其因應，然而，在各專長的背景學生壓力與因應的異同之處，及因應策略對各專長的壓力有效性為何來探討，是目前文獻中所欠缺部

分。藉由研究設計所設定問題，針對特殊專長班學生壓力因素所使用的因應、家庭支持和指導老師的輔導策略，進行評估和分析各專長學生壓力因應來補足文獻的缺口，並對本研究提出實務上貢獻和建議及未來研究方向。

貳、研究方法

一、研究設計

質性研究中常用資料蒐集的訪談法，依據結構化程度可分為結構式、半結構式和非結構式訪談(林淑馨，2010；陳向明，2002)。本研究採用深入訪談法，以半結構式訪談為主要方法，旨在了解國中特殊專長學生的壓力及因應經驗。研究者藉由訪談大綱的指引，並在開放的情境中讓受訪者自由表達其主觀觀點，探索專長學生的壓力來源及因應方式，並分析其行為背後的社會文化因素。

二、研究受訪者

本研究採用立意取樣，在新竹地區選取國中特殊專長班的學生、其家長及專長教師，共計21人。受訪者包括美術、音樂及體育專長班的學生及其家長和教師。此樣本對象考量了多樣性、典型性及專家建議。受測受訪者背景基本資料編如表1所示。為確保受訪者在訪談過程中感到舒適，本研究依受訪者所選擇學校、教室及咖啡廳作為主要訪談地點，單獨訪談約40-60分鐘。

表1

受訪者背景基本資料

編碼	稱謂	年級	年齡	性別	學區	教育程度	專長種類
AS1	學生	八	14	女	竹東	國中	美術
AS2	學生	八	14	男	竹東	國中	美術
AS3	學生	八	14	男	竹東	國中	美術
MS1	學生	七	13	女	新竹	國中	鋼琴、長笛
MS2	學生	八	14	女	竹北	國中	小提琴、鋼琴
MS3	學生	七	13	女	竹北	國中	鋼琴、低音管
PS1	學生	八	14	男	竹東	國中	跆拳道
PS2	學生	八	14	男	竹東	國中	標槍、鉛球
PS3	學生	八	14	女	竹東	國中	跑步
AP1	家長	-	49	女	竹東	大學	美術
AP2	家長	-	45	女	竹東	研究所	美術
AP3	家長	-	50	女	竹東	高中	美術
MP1	家長	-	43	女	新竹	大學	音樂
MP2	家長	-	42	女	竹北	研究所	音樂
MP3	家長	-	45	女	竹北	研究所	音樂
PP1	家長	-	39	女	竹東	國中	體育
PP2	家長	-	42	女	竹東	高中	體育
PP3	家長	-	51	女	竹東	高中	體育
AT1	教師	-	40	女	竹東	研究所	美術
MT2	教師	-	37	女	竹北	研究所	小提琴、鋼琴
PT3	教師	-	37	女	竹東	研究所	體育

資料來源：本研究整理

三、研究者背景

研究者具備質性研究相關課程和理論知識訓練，並擁有護理專業背景和專長學生家長的身份，有助於在研究中處理不確定性和建立信任，確保分析過程的客觀性和可靠性。

四、研究工具

(一)訪談大綱

在進行針對特殊專長班學生的深度質性研究之前，為了確保研究的有效性和結構性，首先擬定了研究學生、家長、老師訪談大綱如表2所示。這份大綱明確列出了要探討的開放式問題，根據受訪者的專長學習經驗、面臨的壓力及因應策略，進行問題調整以適應討論的需要。

(二)錄音筆記

訪談過程全程錄音並進行筆記記錄，詳細說明錄音的原因和保密原則，確保受訪者的隱私權。錄音和筆記有助於捕捉訪談內容的完整性和準確性，並補充非語言訊息的資料分析。

表2

學生、家長、老師訪談大綱

研究目的	訪談問題
瞭解不同特殊專長學生的壓力來源因素	一、學生 <ol style="list-style-type: none"> 1.自己是出於什麼原因來學習這專長？會讀這所學校藝(技)班原因？請您說明專長學習過程內容？ 2.自己從練習這專長方面時遇到什麼困難？當時發生什麼事情？ 3.自己於學校學業方面時遇到什麼困難？當時發生什麼事情？ 4.請描述專長和學業最煩問題，你覺得是什麼原因造成的？ 5.專長和學業能力所期待的和現在有怎樣不同？
瞭解不同特殊專長學生的因應	一、學生 <ol style="list-style-type: none"> 1.當自己遇到專長和學業瓶頸，請舉例說明排解內容和方法？ 2.當自己面臨壓力時，請舉例說明是如何轉移注意力，找到紓壓的策略？

(續下表)

表2 (續)

研究目的	訪談問題
瞭解不同特殊專長學生的家庭支持策略	一、學生 1. 當自己碰到壓力時，家庭方面有提供那些幫助？ 2. 當自己碰到壓力時，最期待家庭方面有何幫助？ 二、家長 1. 請您描述在面臨孩子才能瓶頸，所使用過家庭支持策略有哪些？ 2. 當孩子碰到學業壓力時，您在家庭支持策略哪些方面是有幫助？哪些是沒幫助？ 3. 您覺得在家庭支持策略哪些是需要協助？孩子最期待您哪些幫助？
瞭解不同特殊專長學生的指導老師的輔導策略	一、學生 1. 自己碰到壓力時，指導老師輔導有那些幫助？ 2. 自己碰到壓力時，最期待指導老師有何幫助？ 二、家長 1. 孩子碰到才能瓶頸的問題時，指導老師有協助您那些幫助？ 2. 孩子碰到升學壓力時，最期待指導老師有何幫助？ 三、老師 1. 請您描述在面臨學生才能和學業中，最讓學生煩惱的問題是？覺得是什麼因素造成的？ 2. 當學生碰到才能和學業壓力時，您有協助那些方面輔導？哪些是有幫助？哪些是沒幫助？ 3. 您覺得自己在輔導方面經驗哪些是不足的部分？學生最期待您哪些輔導？ 4. 當學生碰到才能瓶頸的問題時，學校有協助您那些資源？ 5. 當學生碰到升學的選擇時，您給學生建議有哪些？

資料來源：本研究整理

五、資料分析

訪談資料的蒐集自112年進行，每次訪談約40-60分鐘，訪談內容經

詳細閱讀和熟悉後進行逐字稿編碼，歸納要素並發展次主題，最終詮釋整體研究主題。

(一)主題分析的步驟組成

主題分析是一種對訪談資料或文本進行系統性分析的方法，旨在從大量的材料中抽絲剝繭，歸納和研究與問題相關的核心意義。(吳啟誠、張瓊云，2020；Braun & Clarke, 2006, 2012；Clarke & Braun, 2013)。這個六步驟過程，首先，將轉錄錄音檔為文字稿，逐字閱讀和熟悉文字稿，確保轉錄的準確性。第二步驟是開始進行逐字稿編號，標記和分析資料中顯著概念，避免遺漏。第三步驟是歸納要素，檢視相似或重疊的編碼並分類，扣住研究問題的關鍵。第四步驟是初步發展次主題，反覆檢視和確認主題。第五步驟是詮釋整體研究主題，檢視和命名主題之間的關聯性。最後步驟，撰寫研究報告，說明專長經驗歷程並加入研究者的省思。

根據上述第四、五、六項的步驟操作，整理主題歸類編碼範例，如表3。

表3

主題歸類編碼範例

壓力源	主題	次主題
專長學生才能與學業能力表現的落後	一、學生感受才能未達到自身及師長期望水平	(一)家長要求 (二)表現不佳

資料來源：本研究整理

(二)研究結果的檢核

研究夥伴首先獨立進行資料分析，然後與研究者比對分析結果，確認一致性與準確性。為確保資料分析的嚴謹性，研究者與研究夥伴進行了多次深入討論，特別是在資料編碼、主題和詮釋過程中進行逐步討論，以處理意見不一致的情況。當有分歧時，雙方共同審視原始資料，必要時徵詢外部專家的意見。整個檢核過程有徵求具有質性研究專長教授的

專業意見，通過多方交流和討論，提升資料分析的嚴謹性和研究結果的整體品質。

六、研究倫理和信實度

為提升研究信實度，本研究遵循倫理規範與資料驗證程序，進行受訪者檢核，確保解釋的準確性。提供受訪者訪問的建議與感想的檢核回饋表單並使用反身性日記識別個人偏見。保護受訪者隱私，也將所有資料均以編號處理，並與受訪者簽訂知情同意書，確保研究的倫理性和資料的可靠性。

參、研究結果

本研究採用主題分析法進行質性資料的系統性處理與分析，嚴格依據 Braun & Clarke (2006, 2012) 的理論框架。為了確保研究結果的信實度和客觀性，研究過程中進行了逐字編碼，標記關鍵概念，形成次主題，最終整合形成核心主題。隨後，將本研究結果以國中特殊專長學生壓力及因應的主題，透過二十一位受訪者資料的綜合分析，從研究問題中進行主題編碼整合出影響不同專長相關因素的次主題。進一步通過交叉比對的方式，找出不同專長之間共同點和獨特性。

一、特殊專長學生的壓力來源因素

本研究旨在探討不同特殊專長學生在學習過程中所面臨的壓力來源。通過對美術、音樂、體育九位專長學生的深入訪談，研究總結了專長學生所面臨的主要壓力來源「才能與學業能力表現的落後」，並進行了詳細分析。研究結果顯示，這些壓力來源主要集中在以下幾個方面：

(一)才能未達到自身及師長期望水平

多數專長學生反應，專長才能未達到自身及師長期望水平，這成為了

主要的壓力來源。首先，家長對學生的高期望是壓力的重要來源之一。學生普遍感受到來自家長的高期望，部分學生的專長選擇甚至是基於家長的意願，而非自身興趣。例如，AS1提到：「媽媽從小讓我去美術社學畫畫和美勞」，這顯示出家長對其專長的強烈期望。然而，當學生在術科的表現未達預期時，會在專長領域感到自信心不足。例如，MS1表示：「術科考試花很多時間練習，也沒有達到老師要的結果」，這進一步加劇壓力感。因此，家長的高期望和術科表現不佳共同構成了專長學生面臨的主要壓力來源，影響了專長學生的心理健康和學習體驗。

(二)學業難度增加

專長學生除了需要在專長領域不斷精進外，還需面對學校的學業要求。隨著學業難度的增加，感到巨大的壓力。首先，許多學生感受到學業進度跟不上的無力感。例如，PS1提到：「學業方面的問題，大部分的科目都得補習」，顯示出這些學生在跟上學業程度方面面臨的困難。此外，考試成績的不理想也讓學生感到焦慮和挫敗。例如，PS2表示：「學業就是第一次考不好，有點嚇到為什麼會這樣」，反應了學生對考試成績的擔憂和無助感。因此，學業難度的增加不僅讓專長學生在專長領域的精進變得更具挑戰性，也使專長學生在學業方面承受著更大的壓力，這雙重壓力進而影響了心理健康和學習效果。

(三)學習才能和學業分配時間不足

專長學生在學習才能和學業之間的時間分配困難，面臨時間管理上的巨大挑戰。首先，術科功課和練習佔用了大量時間。例如，AS2提到：「水彩每天要練，要是畫不好的話，可能就要重新打基礎」，這顯示出術科訓練對時間的高度要求。其次，讀書時間不夠也成為一個重要問題。例如，PS1提到：「術科練習完很晚，補習上課要到晚上7-9點會來不及，也會累死」，反應了學生在術科練習和學業補習之間的時間安排困難。此外，術科活動和學業時間順序衝突也是一大挑戰。例如，AS1提到：「遇

到要繳交美展作品和學校考試同時發生」，顯示出術科活動與學業時間的衝突問題。專長學生在時間分配上的困難，不僅影響了在專長領域的發展，也對學業成績造成了負面影響的壓力。

(四)才能和學業競爭壓力

專長學生在學習過程中，除了學業和才能上的壓力外，還面臨著來自同儕的競爭壓力，這種壓力在演出和比賽等場合尤為突出。首先，許多學生擔心自己跟不上同學的步伐。例如，AS2提到：「學校老師比較注重那些差或者比較好的學生，我在中間可能就是少建議啦」，這顯示出學生在競爭中的不安感和被忽視的情緒。其次，學生對自己的演出和比賽能力感到不夠自信。例如，PS1提到：「跆拳道就是比賽的壞習慣動作，在場上打太累就變成大動作」，這反應出學生對自身能力不足的擔憂。這種競爭壓力不僅影響了學生的心理健康，還可能削弱學生在專長領域的表現。總之，同儕競爭壓力加劇了專長學生的焦慮，進而影響了學習和專長生活。

綜合前述的研究結果說明，特殊專長學生在學習過程中面臨的壓力主要來自專長才能與學業能力的落後、學業難度增加、學習才能和學業時間分配不足，以及才能和學業的競爭壓力。這些壓力因素在不同程度上影響著學生的學習和心理健康。以下為美術、音樂、體育專長學生的壓力源之整理，如表4所示。

表4

美術、音樂、體育專長學生的壓力源

壓力源	主題	次主題	編碼
專長學生才能與學業能力表現的落後	一、學生感受才能未達到自身及師長期望水平	(一)家長要求	1. 媽媽讓我去學畫畫 2. 媽媽說準備美術班考試 3. 媽媽要我讀美術班 4. 我媽希望我有個專長 5. 媽媽讓我去培養興趣

(續下表)

表4 (續)

壓力源	主題	次主題	編碼
專長學生才能與學業能力表現的落後	一、學生感受才能未達到自身及師長期望水平	(二)表現不佳	1. 畫不到自己的期許 2. 老師會說怎麼畫成這樣 3. 術科考試沒達到老師要求 4. 教練講我都没做到 5. 受傷和確診的表現受影響 6. 練習長跑過程中會吐
		(一)學習程度跟不上的無力感	1. 大部分的科目都得補習 2. 英文的程度可能就是小六 3. 數學也去補習班 4. 現國中比國小難 5. 學科困難就是要去理解 6. 老師講什麼都聽不懂 7. 上課就是聽不懂會分心 8. 讀書沒方法、不認真聽講
	二、學生感受到學業難度增加	(二)考試成績不好	1. 成績仍然不好 2. 在班上的成績就是中下 3. 考試錯的比較多 4. 班排前面掉到中間 5. 每科平均的分數都很爛分 6. 學業就是考不好
		(一)術科功課和練習花很多時間	1. 美術需要時間反覆練習 2. 水彩每天要花時間練 3. 術科平均是三週交作業 4. 音樂會花很多時間練習 5. 樂理等作業寫不完 6. 有難度要練很熟悉為止 7. 每週一、三有夜訓 8. 晨間訓練和下午六七節
	三、學生在學習才能和學業分配時間不足	(二)讀書時間不夠	1. 一年級就有第八節課 2. 利用下課時間有先讀 3. 晚上有術科對練時間 4. 術科練很晚，補習來不及

(續下表)

表4 (續)

壓力源	主題	次主題	編碼
專長學生才能與學業能力表現的落後	三、學生在學習才能和學業分配時間不足	(三)有術科活動和學業時間順序衝突	1.美展作品和考試同時發生 2.要優先把比賽曲子先練好 3.會以全國賽為優先於功課 4.家人會說不能只有田徑
	四、學生面臨到才能和學業面臨競爭	(一)怕跟不上同學 (二)怕演出和比賽的能力不夠	1.注重比較好的學生 2.同學都交出好的作品 3.主副修成績在中間 4.彈鋼琴會有比較 1.樂團表演會找厲害的人 2.比賽被抓到缺點輸掉 3.未達標全中運成績

資料來源：本研究整理

二、特殊專長學生的壓力因應策略

本研究旨在探討不同特殊專長學生在面臨學業和才能壓力時的因應策略。通過對美術、音樂、體育九位專長學生的深入訪談，研究總結專長學生所採取的主要「才能與學業的啟發和情緒壓力」的因應策略，並進行了詳細分析。研究結果顯示，這些因應策略主要集中在以下幾個方面：

(一)學生在才能和學業問題的解惑

多數專長學生反應，在面對才能和學業問題時，會尋求有經驗的指導者的幫助，以提升自己的能力和成績。首先，學生會尋求擁有指導經驗的老師或學長姐的幫助。例如，AS1提到：「術科有在地刊物採訪編輯活動，也會在老師規劃下，請畢業的學長姐指導我們」，這顯示出學生在術科訓練中獲得的支持和指導。接著，學生採取各種有效的讀書方法來提高學業成績。例如，MS1提到：「數學比較不好，通常就是爸爸幫我就一起複習」，這表明家庭成員在學生學業中的支持角色。因此，尋求有經驗的指導者和採用有效的讀書方法，成為了專長學生解決才能和學業問題

的主要策略，這不僅提升了學業成績，也增強了在專長領域的自信心。

(二)學生用積極調適來轉移情緒

專長學生在面臨壓力時，會採取積極的調適策略來轉移情緒，減輕心理負擔。首先，體能運動成為學生宣洩壓力的一種有效方式。例如，PS2提到：「自己去跑步放鬆」，這顯示出運動在情緒調節中的作用。其次，學生通過娛樂休閒活動來暫時放空，緩解壓力。例如，AS1提到：「不想念時會先放下書本，看半小時卡通」，這反應了學生通過休閒活動來放鬆身心。此外，學生在壓力時期需要他人的同理和陪伴來獲得心理支持。例如，MS2提到：「偶爾會陪我外出逛逛，讓我把自己心裡話講出來」，這顯示出社交支持在情緒調節中的重要性。因此，專長學生在面對壓力時，透過體能運動、娛樂休閒活動和他人的心理支持來積極調適情緒策略，有效地減輕心理負擔。

(三)學生用消極處理來逃避困難

部分專長學生在面對困難時，會選擇消極的應對方式，以逃避壓力源。首先，有些學生在面對困難時會選擇放棄努力。例如，MS3提到：「會有撞牆期，練到有點想放棄了」，這反應了學生在壓力面前的退縮，無法克服學習和才能上的挑戰，最終影響了專長的表現和自信心。此外，極少數學生會選擇用自殘的方式來面對壓力。例如，PS3提到：「之前壓力過大，在教室時，有用美工刀自殘的方式」，這表明部分學生在極端壓力下的負面應對方式。這些消極的應對策略不僅無助於解決問題，反而可能對學生的身心健康造成更大的傷害。因此，專長學生在面對困難時，採取消極應對方式逃避壓力源，對學生的長期發展和心理健康造成了不利影響。

綜合前述的研究結果說明，特殊專長學生在面臨壓力時採取了積極的解惑與調適策略以及消極的逃避策略。具體來說，學生在才能和學業問題上會尋求有經驗的指導者幫助，並採用有效的讀書方法來提高學業

成績；在情緒調節上，專長學生通過體能運動、娛樂休閒活動和他人的心理支持來疏解壓力；但在極端壓力下，部分學生會採取消極的逃避行為，如放棄練習或自殘。這些因應策略的多樣性反應了專長學生在應對壓力時的複雜性和多面性。以下為美術、音樂、體育專長學生的因應策略之整理，如表5所示。

表5

美術、音樂、體育專長學生的因應

壓力因應	主題	次主題	編碼
才能與學業的啟發和情緒壓力的因應	一、學生在才能探索和學業的解惑	(一)擁有指導經驗的人	1.術科請畢業學長姐指導 2.外面老師會指導加強 3.刊物發想老師會指導 4.尋求主副修老師來加強 5.小提琴老師會教技巧 6.找同學或跟學長學姐 7.教練有告訴我補強之類
		(二)有效率的讀書方法	1.尋求同學的幫助和解答 2.學業問老師、同學 3.爸爸幫我複習、補習班 4.老師講解或讀懂詳解 5.有空就要先讀 6.問老師或聰明的同學 7.問姊姊功課要怎麼讀
	二、學生用積極調適來轉移情緒	(一)體能運動的疏壓宣洩	1.跟國小同學打球 2.和家人一起戶外運動 3.自己去跑步放鬆
		(二)娛樂休閒活動的暫時放空	1.看卡通、畫畫、聽音樂 2.玩遊戲 3.看小說、會吹樂器 4.逛街抒發壓力 5.看電視 6.看手機、出去玩 7.看IG跟不認識的人聊天 8.跟表姊聊天

(續下表)

表5 (續)

壓力因應	主題	次主題	編碼
才能與學業的啟發和情緒壓力的因應	二、學生用積極調適來轉移情緒	(三)同理和陪伴的心理支持	1. 媽媽說有盡力就好 2. 老師就會給鼓勵、支持 3. 媽媽會幫我 4. 會說不用太在意 5. 把自己心裡話講出來稱讚 6. 陪伴、鼓勵、加油 7. 就鼓勵、說訓練上壓力 8. 受傷姑姑就有安慰我 9. 教練開導和調整我的心情
	三、學生用消極處理來逃避困難	(一)放棄不想練習 (二)美工刀自殘	1. 不想特別符合老師標準 2. 就沒有把它練好 3. 會有撞牆期，想走社團 4. 跟教練說想要轉班 1. 在教室時用美工刀自殘

資料來源：本研究整理

三、家庭面對特殊專長學生的支持策略

本研究旨在探討不同特殊專長學生在面臨學業和才能壓力時，家庭所提供的支持策略。通過對美術、音樂、體育九位專長學生之家長的深入訪談，研究總結了家長所採取「提供強大的後援和支出」為主要家庭支持策略，並進行了詳細分析。研究結果顯示，這些支持策略主要集中在以下幾個方面：

(一)家長給予正向情感連結

家長在支持孩子的過程中，給予了大量的情感支持，這些情感連結對學生的心理健康和學習效果產生了積極影響。首先，家長通過與孩子的交流和陪伴，給予小孩心理上的安全感。例如，AP1提到：「睡前陪她聊天，讓她說一說舒緩壓力」，這顯示出家長在情感支持中的重要作用。其

次，家長尊重孩子的學習發展，鼓勵小孩按照自己的興趣和能力發展。例如，AP1提到：「傾聽小孩的想法，不用大人的角度給意見」，這表明家長在支持孩子自主發展方面的態度。最後，家長給予孩子充分的休息和放鬆時間，幫助平衡學習和生活。例如，AP2提到：「偶爾讓他找同學出去打球，或給他線上打電動時間」，家長透過這些策略，不僅提升了孩子的學習效果，也增強了小孩的心理健康和自信心。

(二)家長投入學習所需的物質環境

在支持孩子學習方面，家長投入了大量的物質資源，這些資源對孩子的學習和才能發展提供了重要保障。首先，家長通過尋找外部的教育資源，為孩子提供更好的學習條件。例如，AP1提到：「請外面的美術老師協助指導孩子全縣美展作業」，這顯示出家長在尋找外部支持方面的努力。同樣地，MP2提到：「我們請了一位鋼琴老師，每週來家裡上課，幫助孩子準備音樂比賽」，這顯示出音樂領域家長在支持孩子專長發展的投入。體育領域的家長也有類似的投入，如PP2提到：「購買了專業的體育設備，讓孩子能夠完善的練習」，這反映出家長對孩子在體育專長發展上的支持力度。這些投入不僅幫助孩子在專長領域取得進步，也減輕了他們的學習壓力，讓孩子能夠更加專注和自信地面對學業和才能的挑戰。通過這些物質資源的支持，家長為孩子創造了一個良好的學習環境，促進了他們的全面發展。

綜合前述的研究結果說明，家庭在支持特殊專長學生的過程中，通過提供正向情感連結和投入學習所需的物質環境，幫助學生更好地應對學業和才能的壓力。家長在情感和物質兩方面的支持，不僅提升了學生的學習效果，還增強了他們的心理健康和自信心。以下為美術、音樂、體育專長學生的家庭支持策略之整理，如表6所示。

表6

美術、音樂、體育專長的家庭支持策略

家庭支持	主題	次主題	編碼
家長提供強大的後援和支出	一、家長給予正向情感連結	(一)給予孩子安全感的策略	1.讓她說一說舒緩壓力 2.情感上的的支持跟鼓勵 3.心理輔導 4.陪讀和詢問需要哪些幫助 5.聽她抱怨、有問必答 6.我跟爸爸盡量跟他們聊天 7.關心他要注意安全 8.名盡力就好等心理建設
		(二)尊重孩子的學習發展	1.不用大人的角度給意見 2.尊重孩子的想法 3.會隨著他的個性去發展 4.她要做什麼，是不會介入 5.讓她做自己喜歡的事情 6.每一種給她試試看啊 7.支持他的興趣 8.對他有幫助都會主動說 9.看她的興趣找那方面有關
		(三)給予充分休息時間	1.偶爾給他線上打電動時間 2.讓她放空不要規定時間 3.會跟他說好好休息之類
	二、家長投入學習所需的物質環境	(一)供應外部的學習環境	1.外面老師、補習或找網路 2.術科外面畫畫教室加強 3.補樂理、安排音樂欣賞 4.請外面音樂老師、看表演 5.外面音樂教室，準備檢定 6.出國去移地訓練
		(二)添購器材和訓練的費用	1.需要供應美術工具耗材 2.音樂比賽花時間和金錢 3.要投入好多時間跟錢啊 4.跆拳道電子護具需要花錢

資料來源本研究整理

四、指導老師面對專長學生的輔導策略

本研究旨在探討不同特殊專長學生的指導老師在面對這些學生時所採取的輔導策略。通過對美術、音樂、體育三位專長學生之指導老師的深入訪談，研究總結了指導老師在輔導過程中「面對專長學生探索才能的發展」為主要策略，並進行了詳細分析。研究結果顯示，這些策略主要集中在以下幾個方面：

(一)提供學生突破專長才能的策略

術科課程和比賽是指導老師為學生創造發展專長優勢的關鍵方式。美術、音樂和體育老師們一致指出，在設計術科課程時，會協同開設多樣化的課程，以便學生能在實踐中磨練技藝。例如，AT1提到：「會安排學生參加外部比賽，以提高學生的實戰經驗」，也能讓學生在實際操作中學習和成長。其次，例如，AMT2提到：「音樂專長的老師根據每個學生的練習狀況，與相關老師共同討論，制定參賽計劃」，確保了每個學生都能在比賽中發揮最佳水平。此外，例如，APT3提到：「通過外部訓練和比賽，鼓勵學生充分發揮優勢」，同時注重天賦與後天努力的結合，也培養了專長的競爭意識和團隊精神。

在術科方面，指導老師要求學生自我約束並持續努力。例如，AT1提到：「術科學生承受的壓力比一般學生大，需要花費更多時間練習」，有助於學生在技藝上達到更高的水準。例如，MT2提到：「每位學生在技術上都有可能面臨瓶頸，因此需要根據個人情況進行額外的訓練」，能幫助學生突破技術瓶頸，達到新的高度。最後，例如，APT3都提到：「會考慮學生的身體條件差異，進行針對性的輔導」，強調個別化的指導，能讓每位學生在自己的專長領域中取得最大進步。

(二)提供學生專長發展的影響

升學的經驗分享對於學生未來的專長選擇和職涯規劃有著重要的指

導意義。首先，美術老師會邀請相關領域的學長姐，分享在升學和職業發展中的成功經驗，來幫助專長學生確立清晰的目標。例如，AT1提到：「學長姐們會講述自己在選擇大學專業和職業道路上的經歷」，這些真實的故事讓學生能更具體地了解自己的興趣和能力如何與未來的職業相結合。其次，例如，MT2提到：「鼓勵學生多元發展，強調興趣的重要性，而不僅僅是現有的技能」。音樂老師會鼓勵學生嘗試不同的領域，發掘自己真正喜歡並願意投入的方向，有助於在未來的學習和工作中保持動力。

然而，例如，PT3指出：「雖然家長通常非常重視運動，但這種重視對於學生未來專長發展的實際影響有限」，強調家長的支持固然重要，但會與家長和學生共同探討，如何在保持運動專長的同時，開拓更多的發展可能性。學校提供的資源和環境對學生專長發展也有著深遠的影響。例如，AT1提到：「學校經常與外部資源合作，開展如編輯和繪畫等實踐活動」，這些活動不僅拓寬了學生的視野，還能讓學生了解專業世界的需求和挑戰，為未來的發展打下堅實的基礎。另一方面，例如，M2提到：「學校在專長培養上仍以學科導向為主，這可能限制了學生在藝術領域的全面發展」，呼籲學校能夠提供更多的支持和資源，幫助學生實現更全面的成長。最後，例如，PT3強調：「家長對學生學業和未來競爭力的擔憂，往往影響了學校在體育專長銜接上的效果」，這種擔憂使得學校在設計體育專長課程時，面臨諸多挑戰。因此，體育老師建議，學校和家長應該加強溝通，共同支持學生在體育和學業上的平衡發展。

(三)積極心理輔導的策略

輔導老師在輔導過程中，建立學生的自信心和提供專業輔導措施。首先，指導老師提供鼓勵和支持，幫助學生認識自己，提升自信心。例如，AP1提到：「國八上是探索，然後國八下的話就是有沒有認識自己，然後學生知道自己想要走什麼樣的去向這樣子。」說明在不同階段，老師會引導學生自我探索，找到自己的興趣和方向。例如，MT2進一步指

出：「學生到九年級之後，就好像會進入到一個封閉時期，反而會鼓勵可以拿起樂器來舒壓，可以稍微遠離一下書本；比較邊緣、沒自信，都會給一點補救機會，然後慢慢建立信心起來。」表明在學生感到壓力或自信心低落時，老師會提供不同的舒壓方式。

接下來是專業的輔導措施，指導老師提供專業心理服務，幫助學生應對挑戰，管理情感。例如，AP1提到：「會先基礎的輔導，教他們怎麼做時間的調配；有特殊的狀況，學校有專業的輔導老師。」這表示老師會首先進行基本的輔導，例如時間管理技巧，並在需要時提供專業的心理輔導。例如，PT3也提到：「藉由運動心理師、諮商師的專門輔導，針對孩子們的比賽的表現去增強選手們的信心，來改善運動表現。」這強調了專業輔導的重要性，通過運動心理師和諮商師的幫助，學生在比賽中能夠表現得更好，信心得到提升。

綜合前述的研究結果說明，指導老師在輔導特殊專長學生時，通過提供突破專長才能的策略、分享專長發展的經驗、以及積極的心理輔導，幫助學生提升能力，應對挑戰。這些策略不僅提升了學生的專長發展，還增強了學生的心理健康和自信心。以下為美術、音樂、體育專長指導老師的輔導策略之整理，如表7所示。

表7

美術、音樂、體育專長指導老師的輔導策略

生涯輔導	主題	次主題	編碼
指導老師面對專長學生探索才能的發展	一、提供學生突破專長才能的策略	(一)術科課程和比賽	1.術科老師會互相開課程 2.專長有比賽或是表演 3.會安排外面訓練和比賽
		(二)在術科的自我要求	1.學生要花時間在練習 2.練技巧學生需要時間 3.身體條件對學生進行分析

(續下表)

表7 (續)

生涯輔導	主題	次主題	編碼
指導老師面對專長學生探索才能的發展	二、提供學生專長發展的影響	(一)升學經驗的分享	1. 相關科系學長姐的分析 2. 升學鼓勵多元發展自己 3. 運動對未來發展幫助
		(二)學校對專長的支持度	1. 學校有跟外部資源合作 2. 目前學校往學科的導向 3. 學校對專長銜接不好
	三、積極心理輔導的策略	(一)建立學生的自信心	1. 國八探索、認識自己 2. 補救機會，建立信心
		(二)提供專業的輔導	1. 基礎輔導、專輔老師 2. 運動心理、諮商師輔導

資料來源：本研究整理

肆、討論

本研究旨在探討特殊專長學生在學習過程中所面臨的壓力來源及其因應策略。本章節將綜合研究結果，對美術、音樂和體育專長學生、家長以及指導老師的訪談與先前文獻進行分析，討論三方上存在不同感知與經驗的對比，提供研究發現的差異。

一、專長學生的壓力來源

在美術、音樂、體育專長領域壓力來自「才能與學業能力表現的落後」，學生感受到自己的才能未能達到家長和師長期望的水平，主要是因為術科的課程往往是根據家長的要求而安排的。這也與之前的研究相呼應，王麗雁(2015)指出，缺乏興趣的支持和能力的肯定會增加學生的專業壓力。除此，學生在學習才能和學業分配時間方面也面臨著挑戰。這種時間安排上的挑戰與先前的研究相符，指出學校超負荷訓練可能與考

試時間發生衝突，而在學業和專長領域管理上面臨著困難 (Van Rens et al., 2016)。最後，在學習才能和學業方面的競爭也是學生面臨的壓力生活。這種競爭壓力與先前的研究相呼應，在專長生活中學生所面臨的壓力包括同儕競爭、受傷的困擾、生理發育的壓力、課業的壓力等(黃文成，2012)。綜合前述研究結果文獻分析對比發現，專長學生感受與家長期望之間存在矛盾性，學生普遍感受到來自家長的高期望壓力，但家長多數認為他們在尊重孩子的學習發展。學生與家長之間的期望差異可能源於溝通不足，這些研究表明，家長在支持孩子的同時，也需要更進一步地了解孩子的真實需求和感受。

二、專長學生的因應策略

在美術、音樂、體育領域壓力因應來自「才能與學業的啟發和情緒壓力的因應」主要策略為才能和學業問題的解惑、用積極調適來轉移情緒和消極處理來逃避困難等。專長學生在面對才能和學業問題時，積極尋求有經驗的人幫助。同時，對於學業問題，主動尋找學習資源。呼應了先前研究中所提到才能和學業策略，包括增加練習、參與相關領域活動、閱讀專業書籍以及進行自我省思等方式(王麗雁，2015；Cornett & Urhan, 2021)。此外，學生透過體能運動、短暫時間的放空和朋友的陪伴和家人的支持，來轉移情緒方式等因應。與先前研究中提到的身體活躍方式、積極的娛樂活動，以及與親友共度休閒時光等策略相呼應 (Alexopoulou et al., 2019；Park & Kim, 2018)。對於在研究結果發現，一位體育專長學生曾有使用美工刀，造成身體的負面傷害。這種消極的處理行為與過去研究中呼應到，過度壓力的刺激會引發非適應性傷害 (Schäfer et al., 2017)。綜合前述研究結果分析對比發現，在不同專長的學生需要不同的支持和指導，並未充分支持明確區分不同專長學生所需的具體支持類型，在未來研究應進一步深入探討各專長領域學生在壓力因應過程中所需的具體支持類型，以便提供更具實證依據的建議。

三、專長學生的家庭支持策略

在美術、音樂和體育專長在家庭方面，來自「家長提供強大的後援和支出」支持策略，主要給予正向情感連結、投入學習所需的物質環境等。為孩子提供安全感、尊重孩子的選擇安排和給予充分休息的時間等。與先前研究指出，在培養專長的孩子時，家長會根據孩子的個性和需求，建立一個有助於自主發展和情感支持的環境 (Garn et al., 2012)。另外，在家長的支持研究策略中，提供放鬆練習、冥想、娛樂活動，以及休閒時光等 (Alexopoulou et al., 2019; Park & Kim, 2018)。此外，願意提供適合的外部學習環境，包括必要的器材和訓練費用。在不同專長領域的研究中，發現家長在運動投入上的時間和金錢支出、以及在學音樂方面的成本等因素，都是對孩子專長發展的重要支持(李洋、李金為，2021；周碩政，2019；林大森、陳世昌，2022)。綜合前述研究結果文獻分析對比發現，學生希望能夠在一個支持性的環境中學習，家長則更關心孩子的未來發展和學業成績。強調了在專長環境過程中，滿足學生、家長不同需求的重要性，

四、專長指導老師的輔導策略

在美術、音樂和體育專長的指導老師中，運用多種策略來幫助學生發展才能，這些策略源自於「探索才能的發展」。這些策略包括通過術科課程和比賽經驗，老師幫助學生了解自身在專長領域的強項和侷限性，這些方法呼應了探索學生特質、發展專長優勢和生涯目標的研究(江學滢，2021；陳勇祥，2021)。此外，老師邀請學長姐和家長分享經歷，呼應先前研究應避免過度強調比賽成績和考試，來創造符合孩子性向的環境(王若雯，2016；鄭渝錦，2020；Kao, 2012)。老師提供專長表現機會，呼應先前研究安排多元職業試探和探索課程(劉佳杰等，2017)。同時，老師幫助學生建立自信心和提高自我價值，協助學生管理負面情感。呼應之前研究指出，與專業合作、發展個人、團體和家庭治療的諮詢中心，

以及心理學家了解影響有天賦孩子學習動機的重要性 (Alexopoulou et al., 2019 ; Sangma et al., 2018)。專長輔導策略應設計情緒和心理課程，呼應研究讓學生了解正向與負向情緒，並教授減少焦慮和壓力的技巧 (Cornett & Urhan, 2021)。綜合前述研究結果分析對比發現，在不同專長的學生需要不同的支持和指導，並未充分支持明確區分不同專長學生所需的具體支持類型，可以在未來研究應進一步深入探討各專長領域學生在壓力因應過程中所需的具體支持類型，以便提供更具實證依據的建議。

伍、結論與建議

本研究旨在探討特殊專長學生的壓力來源及其因應策略，並分析家庭支持和指導老師對學生輔導的調適作用。通過質性取向的深度訪談研究法，主要發現幾點重要結論：

一、結論

(一)專長學生的壓力來源

特殊專長學生面臨的壓力主要來自於才能和學業表現未達到自身及師長的期望、學業難度的增加、學習時間分配不足以及才能和學業之間的競爭。這些壓力源進一步引發了學生在面對家長要求和表現不佳時的負面情緒和反應。

(二)專長學生的壓力因應

特殊專長學生採取的壓力因應策略主要包括：尋求才能與學業問題的解決方案、積極調適以轉移情緒、以及消極逃避困難的方法。有效的因應策略有助於學生更好地管理學業和才能之間的壓力。

(三)專長學生的家庭支持策略

家庭在支持特殊專長學生時，通常提供強大的後援，包括正向情感連

結和物質支持。家長的情感支持、安全感和學習資源的供應對學生的才能發展起著至關重要的作用。

(四)指導老師的輔導因應

指導老師通過提供突破專長才能的策略、積極心理輔導及專長發展的影響，幫助學生克服學業和才能上的挑戰。這些策略不僅有助於學生找到合適的未來規劃，還能延續有效的輔導策略並分享成功經驗。

二、建議

根據研究的發現，提出以下幾點實務上的建議，針對學生、學校和家庭三方面，以及未來研究的方向。

(一)實務上的建議

1. 學生方面

提供心情檢測和健康服務專線，協助學生隨時檢視並自我調節情緒，特別是在競爭和比賽焦慮的情境中。以及增加產業和學界交流機會，以擴展專長學生的視野和職涯規劃。

2. 學校方面

根據專長需求提供經費補助，擴充相關的設施和資源。在專長現有學校體系中補足專長老師編制，注重專業發展和指導的培訓，確保教學能力的延續。並促進專業和社區資源的整合，建立專業跨校合作，創建更多元的學習環境。

3. 家庭方面

促進學生、家長和老師之間的有效溝通，實際了解孩子的需求和壓力。提供適當的休閒活動時間，確保孩子在學習之外有充分的休息。積極參與學校的教育推動，了解學校對專長發展的方向及支持和資源。

三、未來的研究

根據研究的結果，提出以下幾點限制及未來研究方向的說明：

(一)對象限制

擴大樣本規模，由於本研究受訪者主要為新竹地區的學校，為了提高研究結果的外推性，未來的研究可以考慮擴大樣本規模，納入來自不同地區的專長班學生，以確保研究結果的廣泛性和代表性。

(二)時間限制

採用更靈活的訪談安排，由於家長和老師會因家庭和工作時間因素無法接受訪談。未來的研究可以考慮更多元的訪談安排，例如：搭配視訊工具進行訪談，以彌補時間限制並獲得更豐富的研究資料。

參考文獻

一、中文部分

- 王若雯(2016)。十二年國教實施後國中升學制度變革之評析。《臺灣教育評論月刊》，5(5)，82-87。
- [Wang, Jo-Wen. (2016). An analysis of the reform of the junior high school admission system after the implementation of the 12-year compulsory education in Taiwan. *Taiwan Education Review Monthly*, 5(5), 82-87.]
- 王麗雁(2015)。藝術教育碩士班學生視覺藝術學習歷程探究：關鍵時刻，困難與美好記憶。《藝術教育研究》(30)，21-61。
- [Wang, Li-Yan. (2015). An Inquiry into Visual Art Learning Processes of Graduate Art Education Students: Key Turning Points, Obstacles, and Sweet Moments. *Research in Arts Education*, (30), 21-61.]
- 江學滢(2021)。高中以下藝術才能美術班之生涯輔導需求及因應對策。《台灣教育研究期刊》，2(3)，47-57。
- [Chiang, Shyue-Ying. (2021). The Need of Career Counseling for the Visual Art Talent Classes under High School. *Journal of Taiwan Education Studies*, 2(3), 47-57.]
- 李洋、李金為(2021)。高中羽球運動員升學岔路之選擇。《運動健康休閒學報》(12)，2-13。
- [Lee, Yang , & Lee, Chin-Wei. (2021). The Choice at Crossroads in Promotion to College of High School Badminton Players. *Journal of Sport, Health and Leisure*, 12, 2-13.]
- 吳啟誠、張瓊云(2020)。主題分析在教育研究上的應用。《特殊教育發展期刊》，(69)，29-42。
- [Wu, Chi-Cheng, Chang, Ching-Yun. (2020). Applying a Thematic Analysis in Educational Research. *The Development of Special Education*, (69), 29-42.]
- 周碩政(2019)。國民中學藝術才能音樂班學生生涯輔導策略與進路之探討。《學校行政》(119)，100-113。
- [Chou, Shuo-Cheng. (2019). An Investigation of Career Development and Planning Strategies for Musically Gifted Junior High School Students in Taiwan. *School*

Administration, 119, 100-113.]

林淑馨(2010)。質性研究：理論與實務。巨流圖書(藍海文化)。

[Lin, Shu-hsin. (2010). *Qualitative research: Theory and practice*. Chuliu Publisher (Blue Ocean Culture).]

教育部(2023)。(國中升學)教育部108課綱資訊網 | 十二年國民基本教育。取自 <https://shs.k12ea.gov.tw/site/12basic/category?root=41&cid=41>

[Ministry of Education. (2023). *Junior high school admission: Ministry of Education 108 curriculum guidelines information network | 12-year basic education*. <https://shs.k12ea.gov.tw/site/12basic/category?root=41&cid=41>]

教育部體育署(2023)。學校體育統計年報。取自 <https://www.sa.gov.tw/ebook/List?id=9&n=170>

[Sports Administration, Ministry of Education (2023). *Yearbook of Sports Education Statistics*. <https://www.sa.gov.tw/ebook/List?id=9&n=170>]

教育部特殊教育通報網(2023)。特殊教育統計年報。取自 <https://www.set.edu.tw/actclass/fileshare/default.asp>

[Special Education Transmit Net. (2023). *Yearbook of Special Education Statistics*. <https://www.set.edu.tw/actclass/fileshare/default.asp>]

陳向明(2002)。社會科學質的研究。五南圖書出版股份有限公司。

[Chen, Xiang-Ming Chen. (2002). *Qualitative research in social sciences*. Wu-Nan Book Inc.]

陳勇祥(2021)。教師對藝術才能班學生的優勢支持對天賦發展影響之探究。特殊教育發展期刊(72)，19-34。

[Chen, Yung-Hsiang. (2021). The Influence of the Teacher's Advantage Support for the Students of the Artistic Talent Class on the Development of Talent. *The Development of Special Education*, 72, 19-34.]

黃文成(2012)。田徑選手的表現：壓力來源與權力階級分析。臺灣運動教育學報，7(1)，15-28。

[Huang, Wen-Chen. (2012). Performance of Track and Field: Resources of Stress and Power Class. *Journal of Taiwan Sport Pedagogy*, 7(1), 15-28.]

劉佳杰、李榮尚、吳勤榮(2017)。體育班學生就讀動機，未來升學意向及職涯規劃之研究。休閒與社會研究(16)，1-16。

- [Liu, Chia-Chieh, Li, Jung-Shang, Wu, Chin-Jung. (2017). The study was of the relationships among motivation of studying, intention to enter higher education and career planning for the student-athletes. *Leisure & Society Research*, 16, 1-16.]
- 鄭渝錦(2020)。考試壓力介入研究之文獻分析。臺灣教育評論月刊，9(12)，172-183。
- [Zheng, Yu-Jin. (2020). Document Analysis of the Examination Stress Intervention Research in Taiwan. *Taiwan Education Review Monthly*, 9(12), 172-183.]
- 林大森、陳世昌(2022)。家長支持影響國小學童參與足球運動的身心發展。大專體育學刊，24(3)，360-377。
- [Lin, Da-Sen, Chen, Shieh-Chang. (2022). Influence of Parental Support on Physical and Mental Development of Elementary School Children Participating in Football. *Journal of Physical Education in Higher Education*, 24(3), 360-377.]

二、英文部分

- Alexopoulou, A., Batsou, A., & Drigas, A. (2019). Resilience and Academic Underachievement in Gifted Students: Causes, Consequences and Strategic Methods of Prevention and Intervention. *International Journal of Online & Biomedical Engineering*, 15(14).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. American Psychological Association.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Successful qualitative research: A practical guide for beginners. *Successful qualitative research*, 1-400.
- Cornett, V., & Urhan, G. (2021). Performance anxiety experiences and coping techniques of Turkish music students and their teachers. *International Journal of Music Education*, 39(4), 504-519.
- Garn, A. C., Matthews, M. S., & Jolly, J. L. (2012). Parents' role in the academic motivation of students with gifts and talents. *Psychology in the Schools*, 49(7), 656-667.

- Kao, C.-y. (2012). The educational predicament confronting Taiwan's gifted programs: An evaluation of current practices and future challenges. *Roeper Review*, 34(4), 234-243.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Park, S.-H., & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1505397.
- Sangma, Z. M., Shantibala, K., Akoijam, S., Maisnam, A., & Visi, V. (2018). Perception of students on parental and teachers' pressure on their academic performance. *IOSR J Dental Med Sci*, 17(1), 67-75. <https://doi.org/10.9790/0853-1701016875>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*, 46, 261-276.
- Van Rens, F. E., Borkoles, E., Farrow, D., Curran, T., & Polman, R. C. (2016). Development and initial validation of the role strain questionnaire for junior athletes (RSQ-JA). *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 168-178.
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. *New directions for child and adolescent development*, 2019 (163), 81-95

A Study on Stress and Coping among Talented Students in Junior High Schools

Yu-Lin Chen* Fong-Ching Chang**

Abstract

Objectives: Recent educational reforms emphasize the development of students based on their talents and interests. However, statistical surveys show a decline in high school specialty program admissions, increasing competition among junior high school students with specialized skills. This study explores the stress sources and coping strategies of these students, providing insights into how students with different specialties manage stress.

Methods: Qualitative in-depth interviews were conducted with nine students (art, music, and physical education) in Hsinchu, along with their parents and instructors, totaling 21 participants.

Results: The primary stress sources are lagging academic and talent performance, insufficient time allocation, and unmet expectations from themselves and instructors. Some students adopt proactive coping strategies, while others resort to avoidance. Parents and instructors play key roles in providing emotional and practical support.

Conclusions: Parental expectations and poor academic performance are major stressors. Effective coping strategies, family support, and instructor guidance are vital for balancing academic and talent pressures and future planning.

Key words: counseling, family support, stress coping, talented students

* Master, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University

**Professor, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University (Corresponding author), E-mail: fongchingchang@ntnu.edu.tw