

投稿類別：健康/護理類

篇名：

越壓越有力？--中學生壓力來源調查（以宜蘭地區為例）

作者：

林榆姍。國立蘭陽女中。高一 6 班

趙悅如。國立蘭陽女中。高一 6 班

潘子婷。國立蘭陽女中。高一 6 班

指導老師：

李健浩 老師

壹●前言

一、研究動機

在現在的社會中，充斥著越來越多的社會問題，像是家庭間的問題，也會影響到孩子的生活，小孩子不再像以前那樣輕鬆，必須面對、承受許多壓力，而此論文探討中學生的壓力來源，讓我們更了解到中學生承受各面向的壓力，並找到問題，這些壓力如何而來？又如何幫助孩子因應這些壓力？這是在競爭日漸激烈的社會中相當重要的課題。

我們所認知到最大的壓力是考試、升學的壓力，上高中要考基測，上大學要考學測，我們從小就在爲了這些大大小小的考試作準備，儘管現在推動免試升學、繁星計畫〈雅虎，2011〉十二年國教，但這些真的減輕了學生的壓力嗎？亦或是加重了學生的壓力呢？這些考試會造成學生心情焦慮（Teo Yew Chye, 2008）。除此之外，家庭的壓力也日漸嚴重，許多父母之間相處的模式，往往會影響到孩子，有時候甚至也令子女倍感壓力，不想回家，逃避家庭，而我們將從各面向來探討這些問題，像是家庭的氣氛、父母的期望，有時候都令孩子喘不過氣。

在成長的階段，除了要面對自我生理和心理的改變，還要在家庭、學校、社會和朋輩中扮演不同的角色，這都爲中學生帶來一連串的壓力。（曾郁喬，2009）探討孩子在人際關係中所產生的壓力，試著去發掘如何與他人建立關係，以獲得自我的肯定感，也是相當重要的。（富田富士也，2005）

整體而言，本研究動機可歸納爲下列 2 項：

1. 競爭日漸激烈的社會，壓力已成爲不得不重視的問題
2. 過度的壓力會造成孩子身心發展的影響

二、研究目的

希望透過本次研究，能以客觀角度探討中學生之壓力來源，並了解其根源及如何因應、減低中學生之壓力，瞭解目前中學生壓力來源的主要成分，學生的家庭背景、父母職業、家中經濟狀況、父母教育程度、管教的方法及其對子女的期望等等，都或多或少直接或間接影響孩子的情緒，而家庭平常的生活方式、氣氛，父母對子女的溝通，繁重的課業、老師教導的方式與期許等，也都是造成壓力來源的重要原因，因此我們透過家庭、學校等各方面的因素，以中學生的角度思考，用問卷的方式來探討學生家庭背景、成績狀況，以及各種原因造成的課業壓力、家庭壓力，以統計方法分析不同壓力來源所造成的壓力大小及可能造成的影響。

期望能夠讓父母、老師等，更加體會、了解到中學生之壓力，將這份研究給社會做參考，期待父母師長甚至政府政策能夠找出因應方法，適當的減少中學生壓力，及適度的溝通、理解，以期讓他們在強烈競爭的同時，能夠適度的放鬆，不時時刻刻被壓力壓著。

基於上述的研究動機，本研究小組歸納出下列的研究目的：

1. 了解中學生的壓力來源

2. 探討這些壓力的根源
3. 分析不同背景之中學生承受的壓力比例有何差別
4. 根據研究結果讓社會大眾更加重視中學生之壓力及如何因應

三、研究方法

爲了達到上述的研究目的，本研究小組採用下列的研究方法：

1. 問卷分析
2. 參考碩博士論文及相關書籍
3. 與老師、同學討論

其中本研究之問卷如下所示：

親愛的受訪者您好： 我們是蘭陽女中的學生，基於課程需要，現正進行『中學生壓力來源』的調查，非常需要您的協助，本問卷純供課堂教學使用，保證不涉及個人隱私或移作其他用途，耽誤您寶貴時間，十分感謝。 國立蘭陽女中小論文研究小組 指導教師：李健浩 研究學生：林榆姍、趙悅如、潘子婷 敬上					
一、基本資料					
1.性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女					
2.目前就讀： <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高職 <input type="checkbox"/> 高中					
3.家庭： <input type="checkbox"/> 雙親 <input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代 <input type="checkbox"/> 拒答 <input type="checkbox"/> 其他（ ）					
4.成績： <input type="checkbox"/> 班上前 1/3 <input type="checkbox"/> 班上前 2/3 <input type="checkbox"/> 班上後 1/3 <input type="checkbox"/> 拒答					
二、問題					同意程度
請針對以下各題的文字敘述，按照個人感受勾選答案，其中 5 表示『同意程度最高』，然後依數字大小逐漸遞減，1 表示『同意程度最低』					
1.父母對你的期望會令你倍感壓力					
2.家庭相處的氣氛會令你倍感壓力					
3.生活的環境會令你倍感壓力					
4.同儕間的比較會令你倍感壓力					
5.同儕間的相處會令你倍感壓力					
6.有無男(女)朋友會令你倍感壓力					
7.成績的進步與否會令你倍感壓力					
8.時間不夠用會令你倍感壓力					
9.對自我的要求會令你倍感壓力					
10.從來不會覺得零用錢不夠用					

四、研究限制

我們定義的受訪對象爲宜蘭地區所有中學生，在中午、下午人潮較多的時候在車站、購物中心、大賣場和電影院等地方隨機分發，盡量請穿著制服的學生幫忙填寫，如有穿著便服的學生，事先禮貌性的請問是否爲中學生，是的話才請他們幫忙填寫。

五、研究大綱

本研究 架構圖	壹●前言	一、研究動機
		二、研究目的
		三、研究方法
		四、研究限制
		五、研究大綱
	貳●正文	一、文獻探討
		1. 壓力定義
		2. 壓力人格
		3. 中學生壓力類型分析
		二、問卷分析
	參●結論	1.個人基本資料分析
		2.所有受訪者對各問題之看法
		3.不同類別受訪者對各問題的看法
肆●引註資料	一、研究發現	
	二、相關建議	
	三、研究心得	

貳●正文

一、 文獻探討

1.壓力定義

壓力一直以來都存在我們的身邊，就像是一種流行，我們時常在別人的口中發現它們的存在，但卻始終一知半解。當你問身邊某一個人最近有沒有遇到什麼壓力，會聽到的大都只是大概，但緊接著而來的卻是一連串的抱怨，例如：學校的壓力，某個老師真的很機車耶……。在一整天的時間裡，各種不同的情緒都可能發生，但有一種情緒很特別，就像一隻蚊子在你的四周圍飛來飛去，雖然當下沒有妨礙到你，但他發出的嗡嗡聲卻總是讓你不對勁，這就是壓力。但大家似乎都認為壓力就是精神緊張，而服用大量的鎮定劑來消除緊張、大量的安眠藥使自己入眠、更甚至是安非他命。**在生活中只要是對身體造成負荷或消耗了身體能量的，均可視為壓力。**適量的壓力對於身體來說是好的，能激發人體一些異想不到的潛能。但若是壓力過大、次數過於頻繁更甚至是持續時間過久時，皆會對身體產生傷害。（壓力探討－三民高中）

也有多數學者將壓力的定義歸類為三個取向：刺激、反應、互動。

刺激取向：視壓力為自變項，即指外來的壓力會造成個人的壓力反應或緊張。以史匹柏格、荷姆斯及瑞伊為代表。

反應取向：視壓力為應變項，即指壓力是有害環境的反應型式。而此派的代表人物則為賽黎。

互動取向：視壓力為中介變項，即指壓力係來自個人與環境之間動態交流系統的一部分。此派以拉札勒斯及富克蘭為代表。（何謂壓力）

2. 壓力人格

壓力型人格特質：焦慮型的人格；完美型人格；負向思考型人格；壓抑的敵意和憤怒；對環境、他人的不信任。

佛雷德曼將一般人按其性格分為兩大類型；一為A型人格，另一為B型人格。

A型人格的人：是指個性急躁、求成心切、善進取、好爭勝的一種性格。A型人格對時間有過分的緊迫感、自我期許高、希望利用最短的時間完成很多事、不喜歡浪費時間在不必要的日常瑣事上、對人懷有敵意。此種性格的養成，顯然與現代都市工業化的社會有關。在現代都市中可看見大家匆匆忙忙趕著上班、爭先恐後的找著工作、連最基本的打掃清潔工作也有數量眾多的對手。生長在這種社會中，若不及時把握機會，就會失敗而被淘汰。故大部分的人自小就受時代潮流影響，養成力爭上游的個性。

B型人格的人：個性隨和、生活較為悠閒、對工作要求較為寬鬆、有耐性較為隨和、對成敗得失的看法較為淡薄。

現今的台灣社會已為工業化國家，大多以A型人格為主流人格，在這時代趨勢下A型人格較有存活的机会，而B型人格也漸漸被A型人格同化。（壓力人格）

3. 中學生壓力來源分析

中學生壓力大致可分為下列幾種：

個人壓力：對未來的迷惘，前途發展的不確定、情緒不穩定，容易受到外在因素影響、健康狀況、外貌不出眾、對於家庭、學業、人際關係等的自卑感、失落等。

家庭壓力：父母給予的期望或責罵、家庭之間的相處缺乏溝通、與兄弟姊妹不和、父母關係不和睦，經常爭吵、家庭破碎、家庭經濟欠佳、兼顧太多家務等。

學校壓力：功課繁忙、艱深、測驗和考試次數頻繁、成績不甚理想、老師或自我的要求過高，師生間缺乏了解及關懷、同儕間的相處出問題，被排擠、無法融入等、校規太嚴、被學校處分等。

社會環境壓力：居住的環境擁擠、交通擠塞、環境衛生不佳、噪音污染、空氣污染、缺水限電、自然生態遭受破壞、不良份子猖獗、社會風氣敗壞、物價高、治安惡化、法律及社會制度不健全等。

朋輩壓力：缺乏知心好友、被朋友利用欺瞞、與朋友發生爭執甚至打架、被朋友冷落、排擠，霸凌情形嚴重、缺乏優越感，總是比不過朋友等。

愛情壓力：對彼此的了解不夠深入，經常爭執、期望過高，將自己所嚮往的套在對方身上，勉強對方成為自己想要的樣子、對性的渴望等。

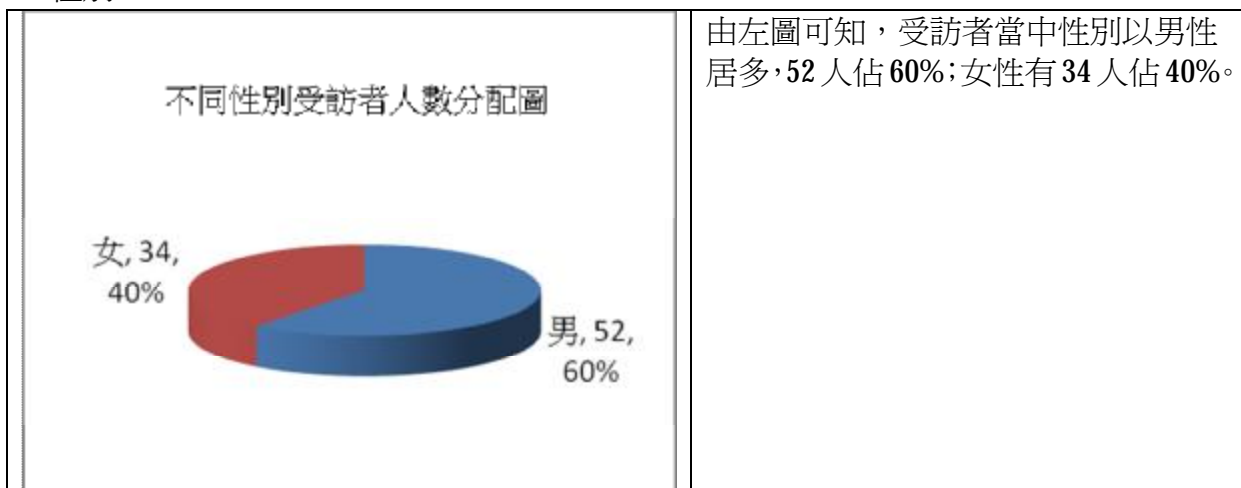
（香港心理學會臨床心理組（壓力面面觀）編輯委員會，(1995)，壓力面面觀，香港，香港基督教服務處）

二、 問卷分析

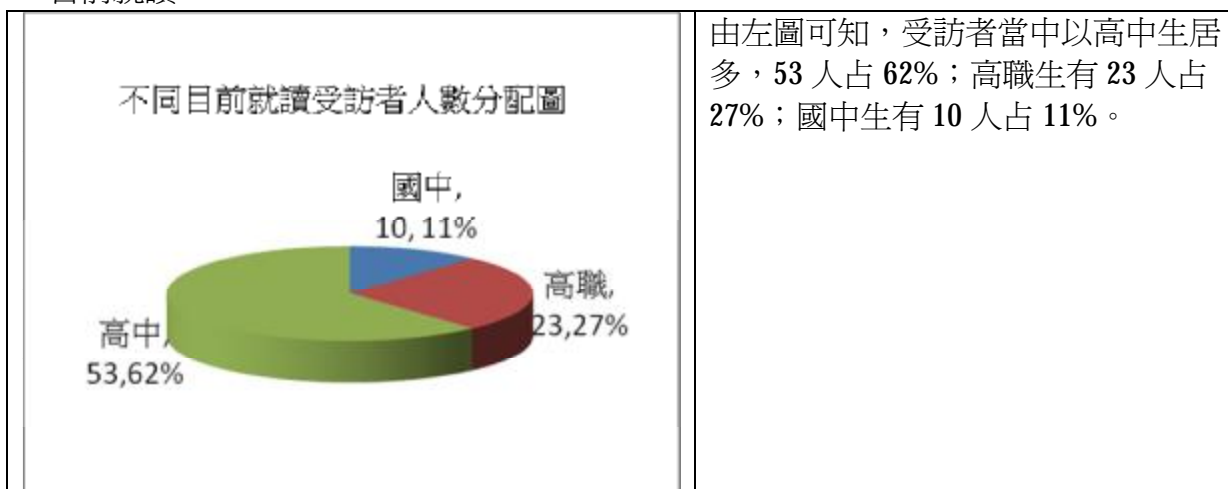
1.個人基本資料分析

本次問卷訪談共發出 90 份，回收 89 份，剔除無效問卷 3 份，有效回收率為 95.5%，依個人基本資料之不同，其分配情況如下：

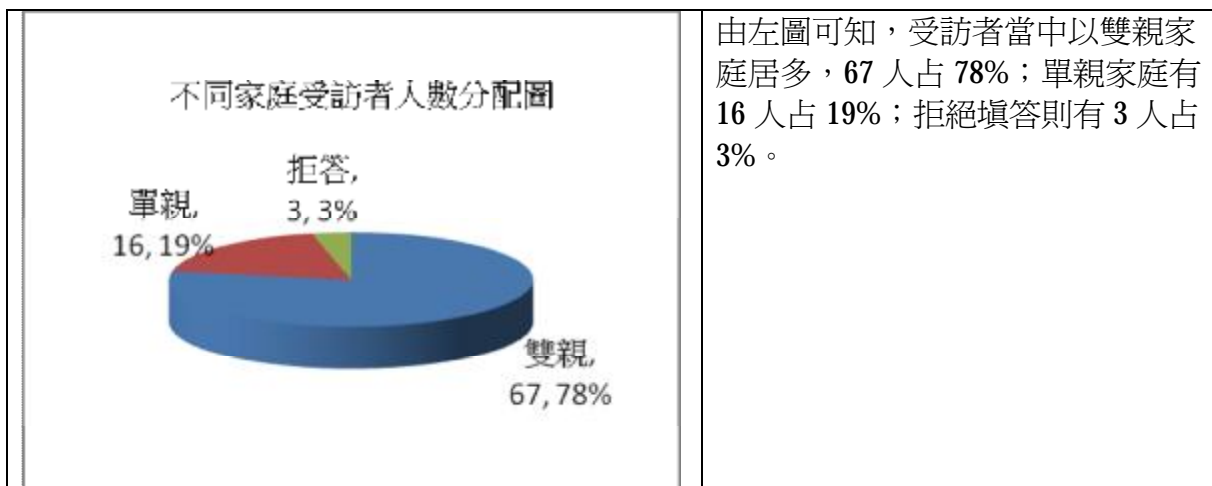
A.性別



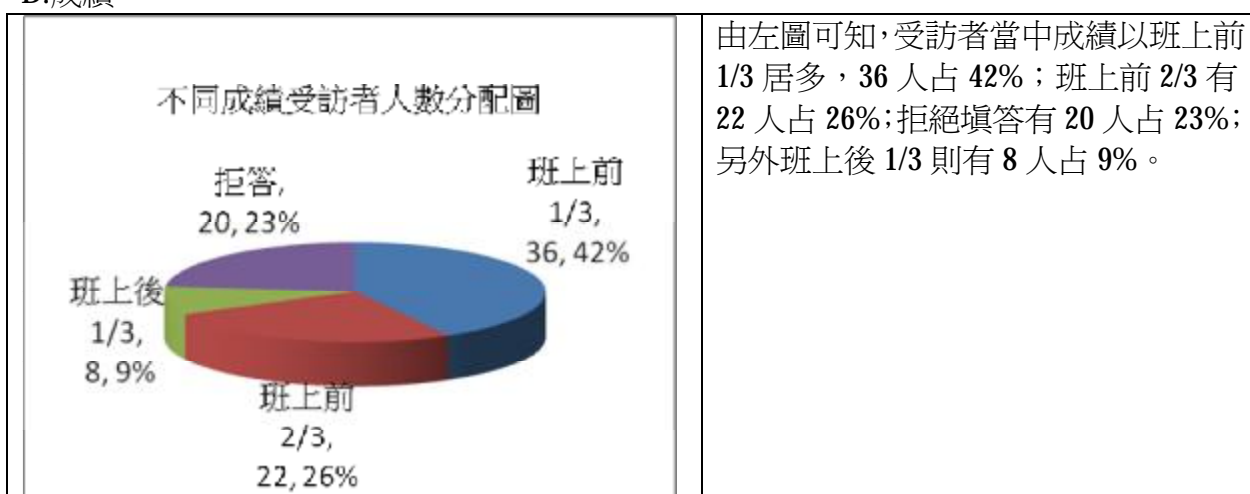
B.目前就讀



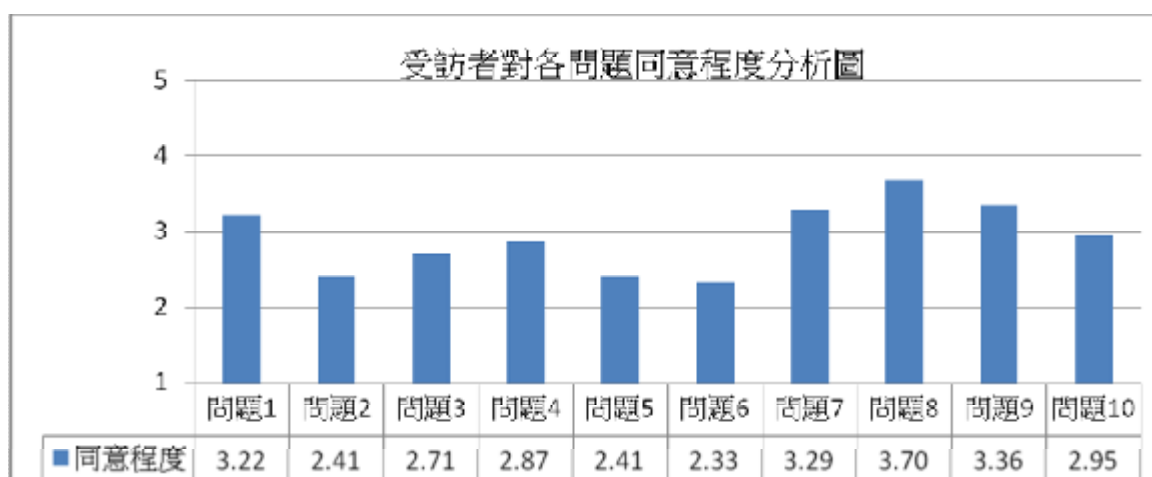
C.家庭



D.成績



2.所有受訪者對各問題之看法



由上圖可知，受訪者對各問題趨於同意者（平均高於 3.5 以上）依程度由高至低分別為：問題 8 「時間不夠用會令你倍感壓力」同意程度最高（3.70）。

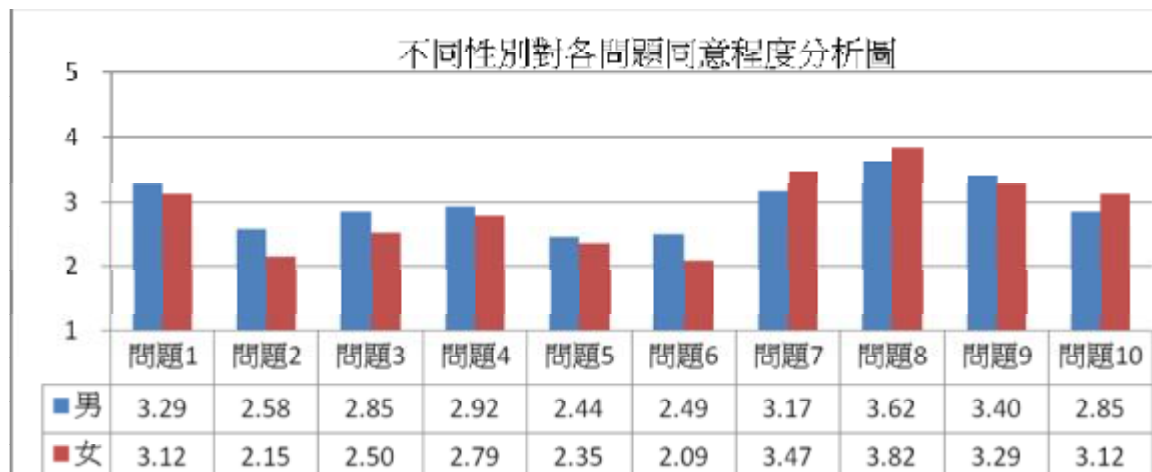
而不同意的題目（平均低於 2.5 以下）依程度由高至低分別為：問題 6 「有無男(女)

朋友會令你倍感壓力」同意程度最低（2.33）；其次為問題 2「家庭相處的氣氛會令你倍感壓力」和問題 5「同儕間的相處會令你倍感壓力」（2.41）。

受訪者對其他（問題 1、問題 3、問題 4、問題 7、問題 9、問題 10）問題則呈中立意見（平均介於 2.5 至 3.5 中間）。

3.不同類別受訪者對各問題的看法

A.性別



從上圖可知，不同性別受訪者對於各問題意見看法一致。

B.目前就讀



從上圖可知，不同目前就讀受訪者對於問題 10「從來不會覺得零用錢不夠用」有最明顯差距（高中生高於國中生），其次為問題 5「同儕間的相處會令你倍感壓力」（高中生與高職生高於國中生），第三為問題 8「時間不夠用會令你倍感壓力」（國中生與高中生高於高職生），而不同目前就讀受訪者對於其他問題則無明顯差距。

推論：

- 1.針對問題 10「從來不會覺得零用錢不夠用」，因為高中生與高職生可能就讀離家裡較遠的學校，而需要較多的交通費以及隨著學習的須要而增加的補習費和書費。
- 2.針對問題 5「同儕間的相處會令你倍感壓力」，高中生與高職生因為所處的社會環境比國中生來的大又複雜，對於群己互動是非常重視的，所以同儕間的相處相較之下是比較憂心看重的。
- 3.針對問題 8「時間不夠用會令你倍感壓力」，國中生為了上高中而準備基測，高中生為了上大學而準備學測，每天必須不斷付出心力來用功，但考試時間越接近越會覺得時間不夠用。所以相較於高職生，高中生與國中生對於時間不夠用才會如此得有壓力。

C.家庭

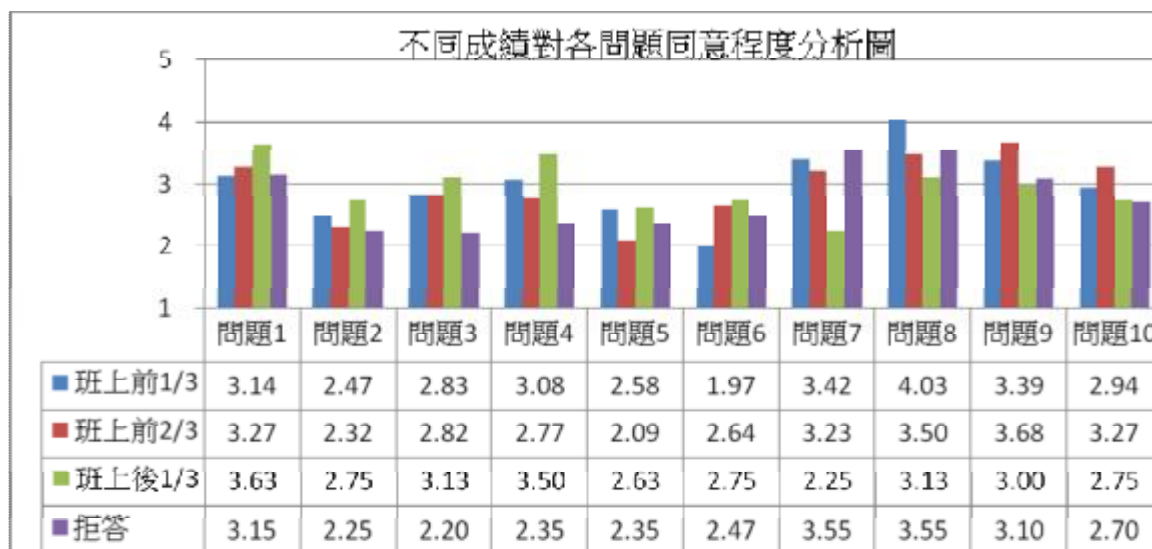


從上圖可知，不同家庭受訪者對於問題 5「同儕間的相處會令你倍感壓力」有最明顯差距(拒答者高於雙親家庭與單親家庭者)，其次為問題 9「對自我的要求會令你倍感壓力」（單親家庭者高於雙親家庭與拒答者），第三為問題 7「成績的進步與否會令你倍感壓力」（單親家庭者高於雙親家庭與拒答者），而不同家庭受訪者對於其他問題則無明顯差距。

推論：

- 1.針對問題 5「同儕間的相處會令你倍感壓力」，因為拒答者人數太少只有 3 人，所以平均值比其他的值還來得高。
- 2.針對問題 9「對自我的要求會令你倍感壓力」，單親家庭者因為已身處在一個不健全的家庭，沒有安全感，而且從小媽媽或爸爸總會希望他們能為自己爭一口氣不讓別人瞧不起，因此對自我要求壓力相較之下會比雙親家庭者高。
- 3.針對問題 7「成績的進步與否會令你倍感壓力」，單親家庭者可能從小活在單個家長的期望下成長，希望能有好的成就，不希望同學因為自己的環境而嘲笑，所以成績的進步對於他們日後的發展很重要。

D.成績



從上圖可知，不同成績受訪者對於問題 7「成績的進步與否會令你倍感壓力」(拒答、班上前 1/3 與班上前 2/3 者高於班上後 1/3)，其次為問題 4「同儕間的比較會令你倍感壓力」(班上前 1/3 與班上後 1/3 者高於班上前 2/3 與拒答者)，第三為問題 8「時間不夠用會令你倍感壓力」(班上前 1/3 高於班上前 2/3 與班上後 1/3 者)，而不同成績受訪者對於其他問題則無明顯差距。

推論：

1. 針對問題 7「成績的進步與否會令你倍感壓力」，班上前 1/3 與班上前 2/3 者因為想極力保住自己的成績排名或想要日後有較好的成就，所以對於成績的進步與否比班上後 1/3 者較重視。
2. 針對問題 4「同儕間的比較會令你倍感壓力」，班上前 1/3 者因為對於成績很重視，所以同儕排名第幾都會互相比較，再加上同學間總會談論誰功課好，對於這一切他們的壓力總會比較大。而班上後 1/3 者因為自身的成績不好感到很自卑，如果又加上父母親或同學間說為什麼你的成績比 XXX 差，壓力總會層層累加。
3. 針對問題 8「時間不夠用會令你倍感壓力」，班上前 1/3 者對於功課總是孜孜矻矻的，功課、讀書量大，每天回家除了讀書還是讀書，深怕自己落後別人，總覺得時間不夠用。

叁●結論

一、研究發現

基於上述的文獻探討及問卷分析，本研究主要發現有 3 項，分述如下：

1. 日漸競爭激烈的社會還是存在著「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，使學生活在種種的壓力下。
2. 不管是國中生、高職生或者是高中生，都會因為家庭、環境甚至是同儕的影響而倍感壓力。
3. 從單親家庭者的觀點來看，他們總會認為自己有不幸福的成長過程，所以對任何事往往自我要求過高，而讓自己處於壓力太大的狀態。

二、相關建議

針對上述的研究發現，本研究提出下列建議：

1. 父母能正視此事，不要因為想讓孩子有成就，而讓他們沒有選擇自己到底要什麼，總是硬塞東西要他們接受，搞砸了孩子的身心發展。
2. 學生能因應己身的壓力影響調整生活作息，規劃一些休閒活動來降低壓力，調劑身心。
3. 社會能省思為何要將這種觀點深深植入每個人的心，成為荼毒年輕學子的健康。

三、研究心得

經過這次的小論文研究發現中學生壓力來源的種種是為何形成的，而這些壓力在於不同性別、家庭、目前就讀、成績的中學生中，比例會有怎樣的差異。這次的研究打破了許多我對於觀點的迷思，例如：我曾經認為高職生因為不是高中生所以不會有任何的學業壓力，因為他們每天只管打扮的漂漂亮亮，開開心心的去上學或許只會對有無男(女)朋友而感到煩惱。沒想到調查後的結果令我感到驚訝，即使是高職生也會因為課業、同儕……而感到有壓力。

不僅如此，我也發現了原來不只有高職生會因為零用錢不夠用而倍感壓力，高中生也會甚至比高職生得程度來的高。這種種的一切都讓我驚訝不已，我不禁為我們這輩的年輕學子感嘆社會真的生病了。就因為美好的一番理想，把自己搞得烏煙瘴氣的、悶悶不樂，完全忘了身為青少年天生所具備的快樂特質。我想這正是社會大眾與師長不可不重視的議題之一了。

肆●引註資料

- 何謂壓力。網址：<http://summer.ntua.edu.tw/~t0336/pressure.htm>。(檢索日期:2011/06/4)
- 沈怡吟(2010)。國中學生生活壓力、自尊與希望感之相關研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文。
- 徐曼淳(2007)。國中生生活壓力,自尊與其幸福感之相關研究:以復原力的觀點探討。國立彰化師範大學碩士論文
- 高民凱、林清文(2008)。中學生的解釋風格、生活壓力和憂鬱之關係：從憂鬱的認知特異質－壓力模式探討。輔導與諮商學報，30卷1期，41-59頁
- 張有才(2008)。戰勝考試焦慮－幫助學生克服考試壓力(平裝)。台灣：心理出版社
- 陳佩瑜(2009)。國中生壓力來源之主成分分析。中華大學應用數學學系(所)碩士論文。
- 富田富士也(2005)。誰說孩子沒壓力(平裝)。台灣：新手父母出版社
- 曾郁喬(2009)。國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究－以台中縣市公立國中生為例以台中縣市公立國中生為例國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究－以台中縣市公立國中生為例。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。
- 黃同展(2006)。高雄縣市高中學生生命意義感、生活壓力與憂鬱情緒之相關研究。高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 壓力人格。網址：<http://life.yinet.com/view.jsp?oid=10646007>。(檢索日期:2011/06/4)
- 顏于婷、魏淨怡(2008)。壓力的探討。三民高中