



國立台中教育大學學生生活壓力與因應策略之研究

專題生：張育甄

指導教授：潘儀庭

國立台中教育大學 科學教育與應用學系



摘要

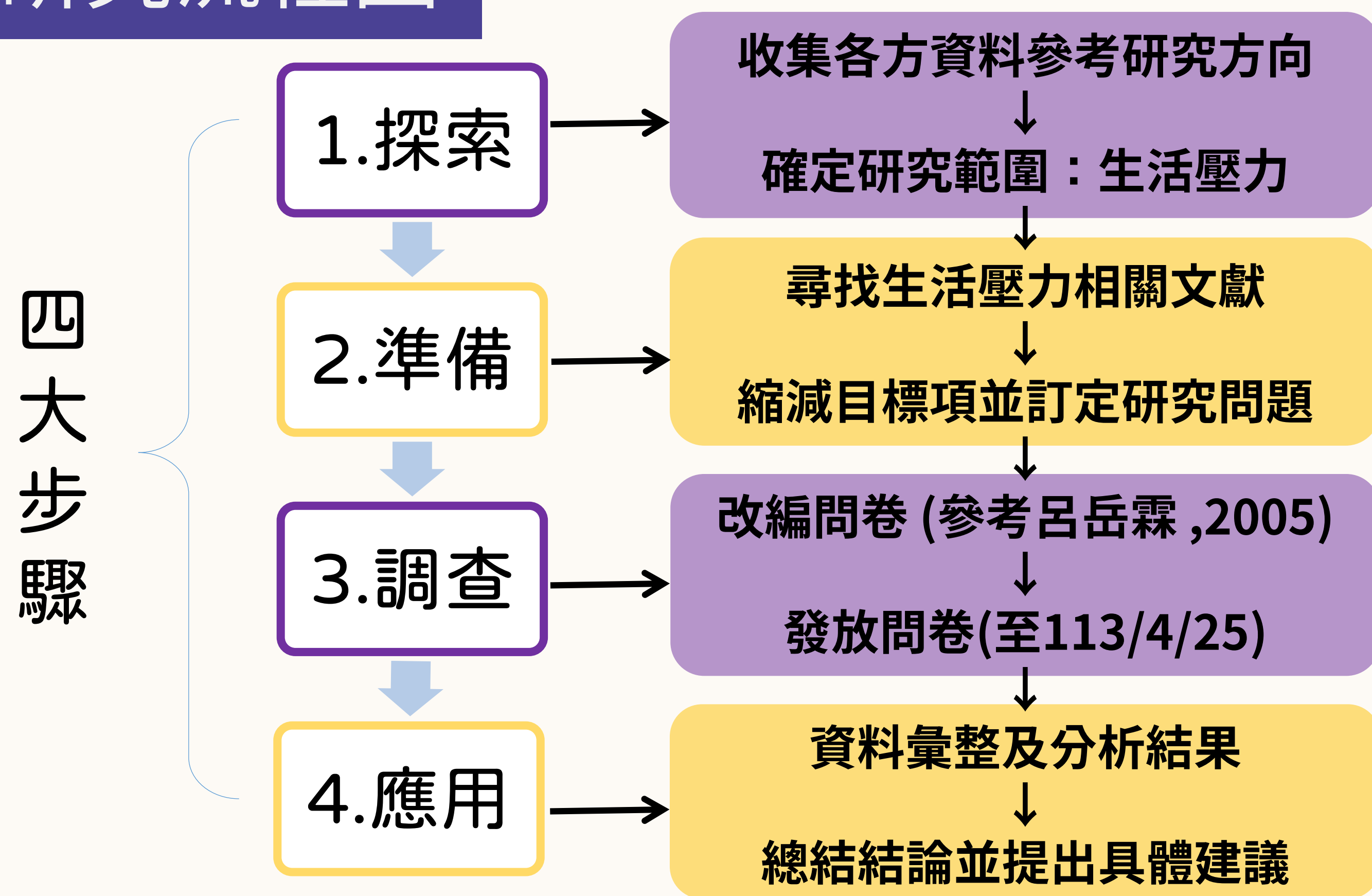
本研究旨在於瞭解國立台中教育大學(以下簡稱中教大)學生目前的主要生活壓力，以及當其遭遇壓力時的因應策略，並且比較不同背景變項大學生於生活壓力的感受度及應對方式之間是否有差異，並從研究結果提出學校輔導機構適合協助大學生發展的方式或策略。本研究主要採用問卷調查法，取中教大106名在學學生作為研究樣本，主要調查生活壓力中影響大學生最深的來源前三名：學業壓力、就業壓力及自我認同壓力，以及面對生活壓力的因應策略。研究結果顯示，中教大學生對於前三大生活壓力感受為中高程度，其中以「就業壓力」感受程度最高，而因應對策中最常採取的方式為「積極解決問題」，故建議校方應多協助學生未來生涯規劃。

研究目的

- 一. 了解目前中教大學生生活壓力之來源
- 二. 了解目前中教大學生面對生活壓力所會做出的因應對策
- 三. 探討不同背景下的中教大學生生活壓力之差異
- 四. 探討不同背景下的中教大學生面對壓力的因應對策之差異
- 五. 根據研究結果，對學校機關提出相關具體建議



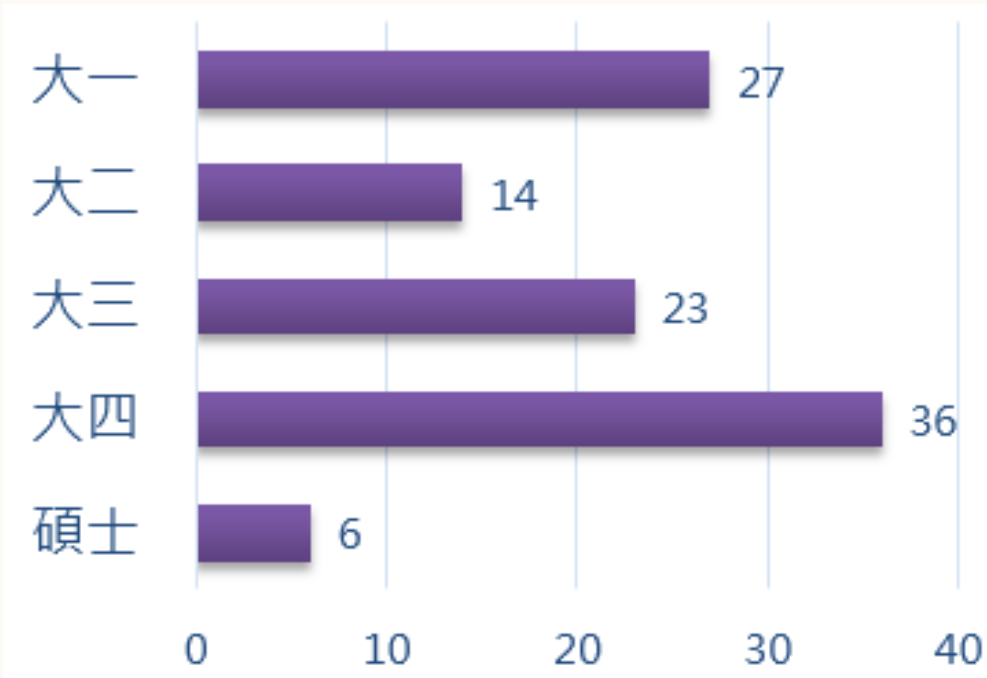
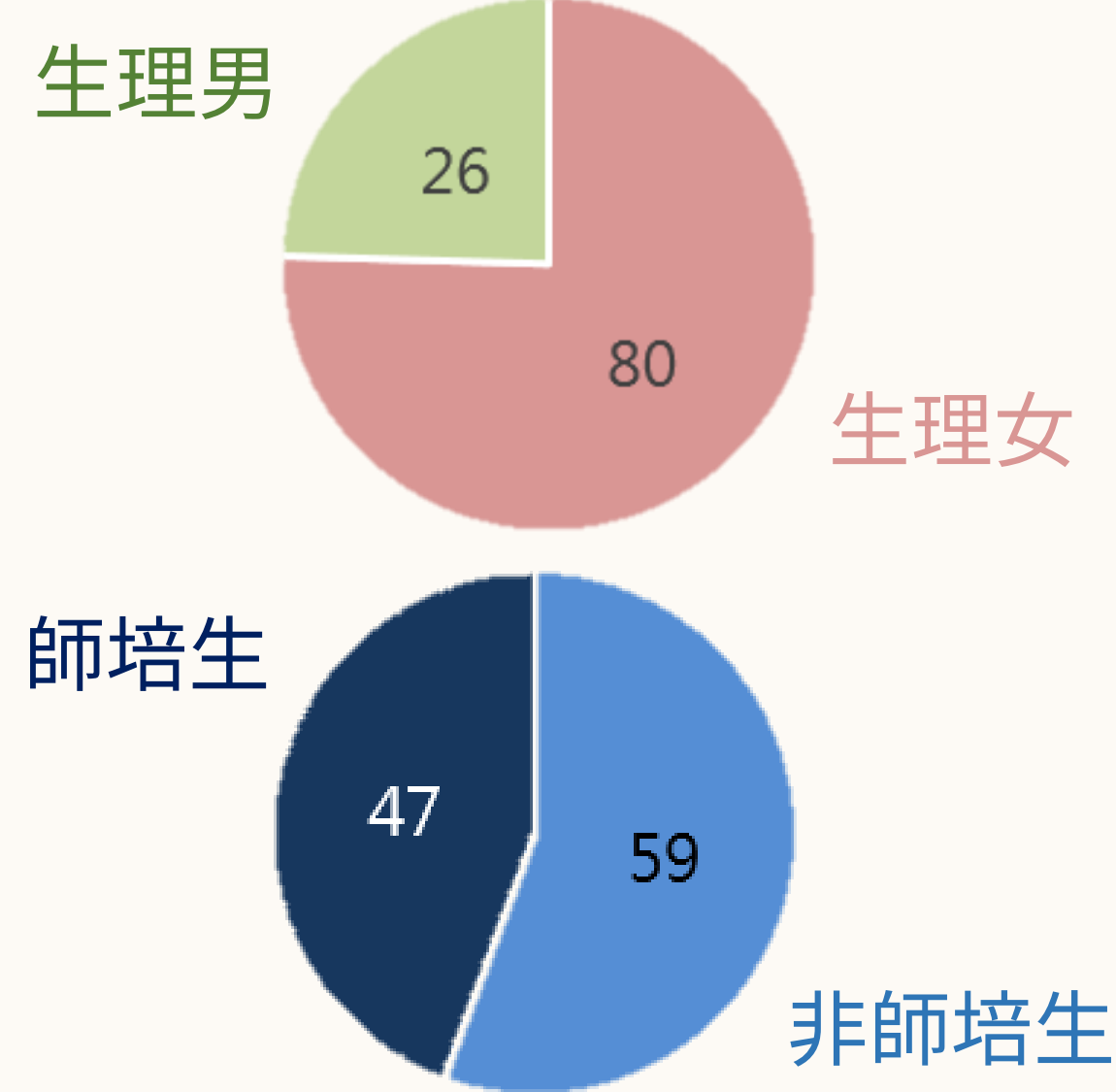
研究流程圖



結果與分析

基本資料

N=106 單位：人數



現況分析

生活壓力分析

因應策略分析

表1、生活壓力現況統計分析表

	題平均分	題標準差	題數	總平均分	總標準差
學業壓力	2.16	.19	4	8.63	2.98
就業壓力	2.67	.09	4	10.70	4.23
自我認同壓力	2.63	.15	4	10.52	4.51
主要生活壓力	2.49	.28	12	29.85	9.31

表3、不同性別在生活壓力之t檢定分析表

	性別	總平均分	標準差	t值	差異
學業壓力	男	8.69	3.52	.12	-
	女	8.61	2.80		
就業壓力	男	10.27	4.79	.55	-
	女	10.84	4.05		
自我壓力	男	9.69	4.55	.28	-
	女	10.79	4.49		
主要生活壓力	男	28.65	10.73	-.75	-
	女	30.24	8.84		

表6、不同性別在因應策略之t檢定分析表

	性別	總平均分	標準差	t值	差異
積極解決問題	男	12.69	1.89	1.20	-
	女	12.15	2.03		
退縮逃避壓力	男	10.46	2.64	-.05	-
	女	10.49	2.24		
消極情緒發洩	男	6.96	2.86	-1.26	-
	女	7.69	2.45		
尋求各方支持	男	11.62	2.93	.86	-
	女	11.13	2.40		

表2、壓力因應策略現況統計分析表

	題平均分	題標準差	題數	總平均分	總標準差
積極解決問題	3.07	.19	4	12.28	2.00
退縮逃避壓力	2.62	.24	4	10.48	2.33
消極情緒發洩	1.88	.37	4	7.51	2.56
尋求各方支持	2.81	.23	4	11.25	2.54

表4、不同身分在生活壓力之t檢定分析表

	身分	總平均分	標準差	t值	差異
學業壓力	師培生	9.34	2.86	2.23*	師>非師
	非師培生	8.07	2.97		
就業壓力	師培生	10.66	4.04	-.08	-
	非師培生	10.73	4.41		
自我壓力	師培生	10.62	4.60	.20	-
	非師培生	10.44	4.47		
主要生活壓力	師培生	30.62	9.12	.76	-
	非師培生	29.24	9.49		

表7、不同身分在因應策略之t檢定分析表

	身分	總平均分	標準差	t值	差異
積極解決問題	師培生	12.32	1.97	.16	-
	非師培生	12.25	2.05		
退縮逃避壓力	師培生	10.51	2.11	.12	-
	非師培生	10.46	2.51		
消極情緒發洩	師培生	7.79	2.40	1.00	-
	非師培生	7.29	2.68		
尋求各方支持	師培生	11.53	2.24	1.04	-
	非師培生	11.02	2.74		

◆ 生活壓力量表採用 Likert-type五點式量表
0為無困擾，4為極大困擾

◆ 因應策略量表採用 Likert-type四點式量表
1為從未如此，4為總是如此

圖5、不同年級在生活壓力之單因子變異數分析表

	性別	總平均分	標準差	F值	事後比較
學業壓力	大一	8.78	2.29	1.01	無
	大二	9.14	2.74		
	大三	9.00	2.59		
	大四	8.44	3.65		
	碩士	6.50	3.02		
就業壓力	大一	10.89	3.57	.76	無
	大二	11.64	3.50		
	大三	10.91	4.69		
	大四	10.47	4.66		
	碩士	8.17	4.22		
自我壓力	大一	11.59	3.91	1.67	無
	大二	11.86	3.39		
	大三	10.43	4.29		
	大四	9.75	4.98		
	碩士	7.50	6.09		
主要生活壓力	大一	31.26	7.88	1.70	無
	大二	30.64	9.71		
	大三	30.35	9.96		
	大四	28.67	10.40		
	碩士	22.17	10.21		

圖8、不同年級在因應策略之單因子變異數分析表

	性別	總平均分	標準差	F值	事後比較
積極解決問題	大一	11.67	2.34	1.82	無
	大二	11.57	1.28		
	大三	12.65	1.64		
	大四	12.69	1.97		
	碩士	12.83	2.64		
退縮逃避壓力	大一	10.96	1.97	1.87	無
	大二	10.43	1.79		
	大三	10.65	2.52		
	大四	10.42	2.61		
	碩士	8.17	1.47		
消極情緒發洩	大一	7.44	2.15	.97	無
	大二	8.64	1.91		
	大三	7.57	3.10		
	大四	7.22	2.65		
	碩士	6.67	2.73		
尋求各方支持	大一	10.74	2.40	1.17	無
	大二	10.64	2.56		
	大三	11.78	2.13		
	大四	11.67	2.93		
	碩士	10.33	1.51		

結論與建議

- 一. 中教大學生對三大主要生活壓力的感受程度順序為：就業壓力(2.67)→自我認同壓力(2.63)→學業壓力(2.16)
- 二. 中教大學生對於三大主要生活壓力總感受程度為中高程度 (題平均分為2.49分，高於中間分2分)
- 三. 中教大學生對壓力因應策略的採取順序為：積極解決問題(3.07)→尋求各方支持(2.81)→退縮逃避壓力(2.62)→消極情緒發洩(1.88)
- 四. 不同學籍身分之中教大學生對於學業壓力感受程度不同，顯示出師培生的壓力大於非師培生 ($t=2.23$ ， $p<.05$)，校方應多加關心



參考文獻



初麗娟、高尚仁 (2005)，壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討，中華心理學刊，47(2)，157-179 頁。
呂岳霖 (2005)，國立台中師範學院學生生活壓與因應策略之研究，台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
黃韞臻&林淑惠(2009)，大學生的生活壓力與身心健康之研究－以中部五所大學為例，國立虎尾科技大學學報，28(1)，41-56頁。