

第二章 文獻探討

第一節 內外控人格特質

一、人格特質

人格(Personality) 一詞源自拉丁語 Perspna ,其原意為舞台上演員所戴的面具(mask) ,它所代表的是演員所演出角色的個性、思想等等 ; 後來又衍生為人格 , 即指個人的情緒、思想、習慣、內在動機等。

根據 Allport (1937) 的定義 , 所謂人格一詞可意指為「個人生理與心理之動態組織 , 以對環境做適度的調適」; Robbins(1983)則說人格是「個人對他人反應或和他人互動方式的總和」; 張潤書(民 74)則認為 , 為便於我們的應用 , 人格可界定為我們用以說明一個人顯示其典型的人類特徵或變因的混合物。

人格特質的分類有許多種 , 鄭照順(民 88)在其著作中將人格特質分為以下四種特徵 :

(一) 先天遺傳的人格特徵

如基因、種族、智商、性別、身材、容貌等 , 會影響一個人的獨特作為。Previn (1984)指出 , 個人的情緒性、活動性及攻擊性均隱藏在胚質中 , 特質、習性與偏好也來自遺傳。個人的本質受遺傳決定了大半。

(二) 環境性的人格

Pervin (1984)指出生存競爭的環境中人格的心理症狀，如：緊張、焦慮、壓力，大多是來自生存競爭的環境經驗所造成。民族性個人生活史環境競爭經驗等，都影響其因應的行為。

(三) 社會性的人格

Pervin (1984)提出社會達爾文主義(Social Darwinism)，認為社會競爭壓力也會影響心理的發展，現在的社會領導性質移民政策智力測驗均有「社會達爾文主義」的現象，因此社會階層實質的由先天基因及後天努力所決定，當代人格特質明顯的朝向「社會達爾文主義」因應行為模式。

(四) 教育性的人格

教育性的人格改變有助於增進人際關係，Pervin (1984)提出人格的解組有下列三種狀況：

1.情緒性人格解組：需用心理支持協助其觀念的重組。2.認知性人格解組：需排解其非認知之觀念，已脫離非理性之控制。3.行為性人格解組：得增強其正確行為、消弱其不正當行為。具樂觀進取、積極主動的人格特質者，較能去迎接壓力的挑戰，也較能化解壓力的衝擊。

最早的人格內外向的概念是由 Jung 所提出。他指出所謂內向者，指的是較安靜、在人前呈現退縮的傾向、做事較有規劃、也較不會衝

動、喜歡有規律且有秩序的生活、通常會控制自己的感情、較不會有攻擊性的行為、為人可靠但略有悲觀想法及重道德標準。外向性格者，好社交、交遊廣闊、喜歡冒險及刺激的活動、喜歡變化、凡事較樂觀、喜歡不斷工作、具進取心、較不能控制自己的脾氣及感情、較不可靠。

人格特質理論以 Eysenck 為代表，他在 1967 年時應用了因素分析的方法來探討人格特質，發現兩個人格的基本向度，那就是「內向-外向」(introversion-extroversion)和「神經質」--即情緒的穩定性及不穩定性。後來，在 1975 年時，Eysenck 又發現了第三個人格向度—「精神病質」(psychoticism)。他相信人格的差異是有生理基礎的，內外向的人格向度具有喚醒、興奮大腦皮質的功能，神經質的人格特質則與自主神經系統的活動性有關。1976 年時，他根據內外向人格特質編制一個測量人格類型的量表，稱為 EPI (Eysenck Personality Inventory)。有許多後續的研究用此量表來測量人格類型並比較內外向人格的差異，發現兩者會有不同的行為表現，例如：內向者的疼痛感受性比外向者低，內向者在校成績較佳等。

二、控握信念

控握信念這個名詞，最早源自於 Rotter (1954)提出來的社會學習理論，這個理論認為人類的學習行為不同於其他動物，並非只是

單純的由獎賞持續該行為或懲罰而消弱該行為，而是個體是否覺察到行為獲致的報酬是由本身行為所引起的；

Rotter 認為當個人相信自己有能力控制增強的本質或作用，則它會發出一種期待，即他會期望在未來相同的行為將會引出相同的結果；因此它也提出了期望與增強模式，並以下列的函數來表示：

$$BP_x, S_1, R_a = 【E_x, R_a, S_1 \& R_{va}, S_1】$$

BP：行為發生之可能性(behavior potential)

E：期待(expectancy)

RV：增強值(reinforcement value)

S：心理情境(situation)

Ra：增強(reinforcement)

在此理論中，Rotter 認為一個人的行為發生原因可由他本身的期待，增強值及心理情境來加以預測，在公式中說明在情境中行為發生的可能性是「增強 a 隨著行為 x 之後發生的期待」與「增強 a 之價值」的函數。也就是說，個體在某一情境中，如果期待值愈高而且增強愈大，則行為發生的可能性就愈大；反之，若期待與增強愈小，則行為發生的可能性愈小。

此外，Rotter 也提出了類化的期待說模式，認定類化也會影響一

個人的行為學習；所謂類化是指相同或類似的情境刺激或增強所產生的功能式聯結。他也提出了一個公式說明「類化的期待」與「期待」之間的模式：

$$ES_1 = f [E' \& GE]$$

E：期待

E'：以往的期待

GE：類化的期待

S：心理情境

此公式表示，個體在情境中的期待是個體以往的期待與個體類化的期待之函數，若此情境與以往的情境相同，則個體主要是受以往的情境所影響，否則是受了類化的期待所影響。

根據上述社會學習理論架構，Rotter 在 1966 年時提出了「內外控」的概念。用以說明個體是否相信他對發生在自己身上的事件具有控制力。他認為內外控傾向就是一種類化的期望，亦即個人對他的行為與行為結果的增強之間的信念，是已經普遍化的期待使個人在面對事情時會採取同樣的態度與期待。

1982 年他又將控握信念區分為內控及外控兩大向度，進一步定義控握信念為：「當個人認為其行為所得之增強並非完全由其行動所決定，而是運氣、機會、命運的結果，或由有力之他人(powerful

others)及不可預期之因素(個人週遭強大且複雜的力量)所決定。當個人以這樣的方式詮釋一件事情時，即是所謂的外控信念；相反的，當個人認為事件是由其行為或個人永久性的人格特質所決定，即是所謂的內控信念」。亦即外控信念強的人容易受到外在機會、命運或強勢他人等影響而強化事件的強度；相反的，內控信念強的人則不易受外在影響其結果期待，認為一切操之在己，所有的結果需自己負責。

不過，Rotter (1971)也指出，雖然個體會依自己過去的經驗發展出一套傾向於內控或外控的一致態度，但是，內外控是一個連續變項，沒有人是完全屬於內控或外控的人格特質，而是傾向於內控或外控的程度不同而已。因此，在本研究中，研究對象的內外控人格特質是依據其內外控人格量表的分數來表示個人傾向於哪一種人格特質，而非將之二分為內控或外控人格。

三、內外控人格值與生活品質及壓力因應的關係

許多的研究顯示，不同的內外控性格會影響生活的品質，內控者因為認為生活由自己負責，所以會努力去過自己想要過的生活，對生活的滿意度也較高；外控性格者，則容易將因素歸因於外在的影響，而非自身所能控制，所以，容易對生活產生不滿。Banmgardner(1989)發現內控性格者，在遭遇困難時，會比外控的人願意去解決問題，因此內控者遭遇生活壓力事件時會比外控者更有自信去面對它。

Lefcourt & Martin (1984)則發現內控者有較好的人際關係，因為內控者較外控者更能察覺自己的社會關係，並靠自己的努力來改善或維持這種人際關係。King (1998)則認為在壓力下會有一種性格特徵，稱為「堅毅」(hardiness)，這種性格特質在內控性格者較常見，會影響一個人面對壓力時是否會生病，因此，性格也是緩和壓力對身心健康影響的因素。Andrews (1991)及Hurrell & Murphy (1991)的研究指出，內控者即使在經過災難事件之後，也較外控者能採取實際的調適行為；而這種調適行為不只可以幫助個體解決問題及情調適情緒上的不適，同時也可以提昇一個人的健康和適應的能力。朱士祈(民77)的研究指出，青少年的社會支持及內控性格者，其生活適應越好。簡茂發與楊銀興(民77)的研究也顯示國小學童的內外控信念會影響學童的道德標準及判斷；內控信念者的道德感較佳，較能自制，較有自信，學業成績也較佳。

由此可知，內外控人格不單單是一個人的特質，更可能會對個體的壓力感受、因應行為及身心健康各方面產生影響。因此，本研究將探討內外控人格特質與各變項間的關係。

第二節 壓力的探討

一. 壓力的定義：

壓力本為物理學的名詞，但在 1929 年由 Cannon 以「有壓力的

生活事件」來研究壓力在生理及心理上的影響，他發現當我們身處於壓力之中時，神經與腺體就會跟著增加反應及活動，而這種反應及活動的管制中樞就是下視丘，又因下視丘與許多生理與情緒反應都有關係，因此壓力事件會引起生理及心理的反應。從此壓力成為心理學上的另一個名詞。

有關壓力的定義有許多不同的觀點，最常採用的是 Lazarus & Folkman(1984)所提出的定義；他們將壓力歸納為以下三種取向：

(一)刺激取向

此觀點將壓力源(stressor)的變化視為一種刺激，將壓力視為生活壓力的變動。強調內在事件，如：飢餓、冷熱；及外在事件，如：離婚、爭吵、車禍等心理與環境變化對人的影響。最具代表性的是 Holmes & Rahe (1967)的研究，他們認為個體遇到事件而使生活失去了平衡，為了使生活恢復平靜，個體必須花費精神和體力再去適應，因此，「再適應」便成為個人生活壓力的來源。在 1967 年，他們編制了一份「社會再適應評量量表」(Social Readjustment Rating Scale ,SRRS)。表中挑選了 43 項的生活重大事件，並採用大小估計法，以「結婚」為對照刺激，再將各個生活事件與之對照評估，進而評量出各生活事件的平均值，視為該事件的壓力值。此量表的使用是評量受試者在過去一段特定的時間內(通常是一年或一年半內)，個人

所遭遇的事件壓力值總和，這個值稱為生活改變值(Life change units, LCU)。假使 LCU 高於 300 的人會有高度的健康危機；LCU 在 150 到 300 之間的人，有 50% 的機會在二年內發生健康危機。

表 2-1 社會再適應量表

等級	生活事件	平均值	等級	生活事件	平均值
1	配偶死亡	100	23	子女離家	29
2	離婚	73	24	法律問題困擾	29
3	夫婦分居	65	25	個人傑出成就	28
4	牢獄之災	63	26	太太出外工作 或離家	26
5	親密家族成員 死亡	63	27	入學或畢業	26
6	嚴重個人受傷 或疾病	53	28	生活環境重大 變化	25
7	結婚	50	29	個人習慣調整	24
8	被解僱	47	30	與上司相處差	23
9	夫婦復合	45	31	改變工作時間 或狀況	20
10	退休	45	32	遷居	20
11	家屬健康變化	44	33	轉學	20
12	懷孕	40	34	休閒方式改變	19
13	性生活障礙	39	35	宗教活動改變	19
14	增添家族成員	39	36	社交活動改變	18
15	工作整頓	39	37	小額貸款	17
16	重大財物變化	38	38	睡眠習慣改變	16
17	密友死亡	37	39	家人團聚次數 改變	15
18	換工作	36	40	飲食習慣改變	15
19	與配偶吵架	35	41	渡假	13
20	鉅額貸款	31	42	聖誕節	12
21	借貸抵押物被 沒收	30	43	輕微違法	11
22	職務改變	29			

刺激觀點取向的研究強調壓力源的重要性，然而這種用客觀的生活事件當作壓力的指數引起許多的討論。Lazaure & Folkman (1984) 及 Hobfoll (1989) 皆認為若僅將壓力事件視為一種刺激，則僅指出壓力現象的某一層面，未能考量到不同個體對壓力的忍受度不同，不同的個體對相同的壓力源可能會有不同的知覺歷程和處理方式。Fanshawe (1989) 則認為 SRRS 缺乏彈性，忽略受試者的主觀壓力感受，以及個別對壓力認知感受的不同，也沒有考慮到個人價值信念、人格特質及個人壓力容忍度的差異。例如：同樣是離婚，對有些人來說是重大打擊，但對於成其處於家庭暴力的人來說，卻可能是一大解脫。因此，完全以刺激取向的壓力模式，不但忽略了個人對壓力感受的差異，也未考慮到壓力事件是有正負向的。

(二) 反應取向

此觀點將事件對個體所造成的壓力反應(stress response)當作個體所承受的壓力，強調個體在環境刺激下所產生的生理反應。其中以 Selye (1956) 的研究最具代表性。Selye 認為壓力是個體再面臨了外在變化時，所產生的一種非特定反應，他將個體對壓力源的非特殊反應稱為「一般適應癥候」(General Adaptation Syndrome, GAS) (引

自 Fanshawe , 1989) , 當個體因應壓力時可能會遭遇三個階段 :

1. 警覺反應期 (alarm reaction) : 指個體面對可能來的壓力 , 所產生的準備生理反應 , 此時期又可區分為兩個時期 :
 - (1) 震驚期 : 個體對於刺激的立即生理反應 , 包括心悸亢進、肌肉張力喪失、體溫和血壓降低等等。
 - (2) 反震驚期 : 此時個體運用防衛力量以圖復原 , 此時腎上腺皮質擴大 , 且腎上腺素分泌增加。
2. 抗拒期 (stage of resistance) : 個體嘗試去尋求對策解決問題 , 並修補創傷。
3. 耗竭期 (stage of exhaustion) : 若壓力過劇或持續時間過長 , 個體無法抗拒 , 壓力將導致個體的耗竭 , 並且可能導致個體的生病甚至死亡。

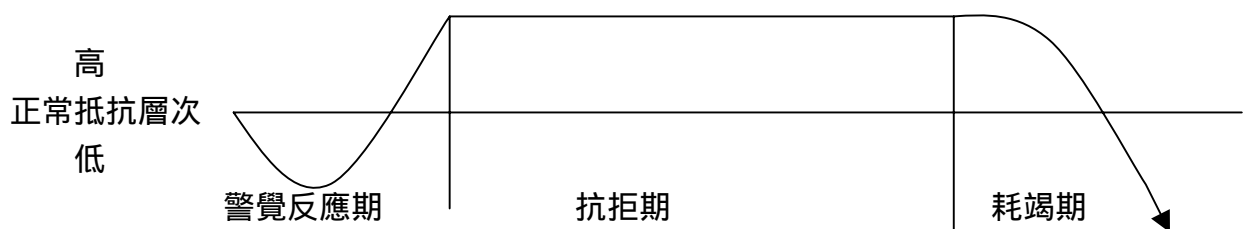


圖 2-1 Selye 對壓力反應之 GAS 理論

只是 Selye 的理論觀點為不論壓力的來源為生理的、心理的或環境的 , 其生理反應都相似。例如 : 緊張會使心跳加速 , 但跑步亦會使心跳加速 , 所以若單單以個體的反應來看 , 不足以代表所感受的壓力。

(三) 互動取向

此觀點認為環境會影響個體，個體也會影響環境，兩者是互動關係的。將壓力視為環境要求即因應資源作認知評估的結果。Lazarus & Folkman (1984)的互動模式中，將其分為初級評估(primary appraisal) 和次級評估(secondary appraisal)。

Bandura 則認為環境和行為及個人是相互影響的，圖示如下：

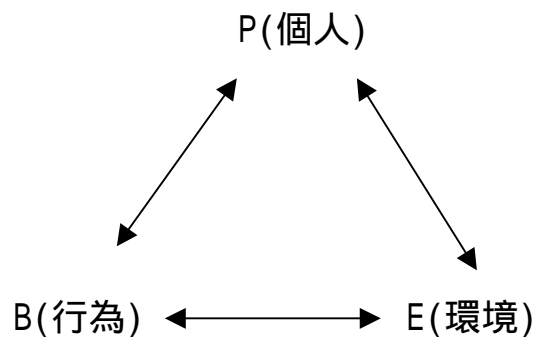


圖 2-2 Bandura 的環境互動模式

這派學者認為個人的認知評估會受環境影響，而產生不同的行為；同樣的，個人行為會因個人評估及環境的不同而不同，總之，人、環境和行為之間是相互關聯的。Cox (1978)提出了更複雜的交流模式，主張壓力是個人與環境間存在的某種特殊關係，是人與環境不斷互動交流的系統，存在於個體所知覺的環境需求與所知覺的反應能力之間的不平衡所致。在壓力過程中，自我調節的認知、行為與情緒的因應策略會影響壓力源對個人的衝擊。其中，在壓力因應過程中造成反應差異的因素可分為內在及外在兩大類。內在因素包含個人變項及人格特質；外在變項則來自於情境及環境，包括壓力源的出現和持續

時間，社會網絡等。

綜上所述，壓力以刺激為取向，容易找出壓力源，但卻忽略了個體對壓力主觀感受認知的重要性；若以反應為取向，則忽略了同樣的生理反應，卻可能源自不同的壓力事件；若以互動為取向，則可看出壓力是一個過程，即個體認知到需求超過了個人的因應能力而產生。因此本研究以互動取向理論為依據，將個人特質納入壓力的主要變項，並以個人對壓力的主觀認知視為個人壓力感受度，亦即以主觀生活壓力作為評量個人壓力大小的依據。

二. 青少年的壓力

發展心理學者 Erikson (1980) 將人生分為三個階段，並描述不同階段的不同任務及衝突壓力，在青少年時期的生命特徵為：精力旺盛、追求理想、好奇、追求獨立。而其生活壓力為：升學競爭、人際交往、情感獨立、生活事件、角色扮演、生涯探索。而近年來有許多研究也顯示出，壓力已是青少年生活中最大的困擾之一。青少年的危機來自何處？Copland (1993)、Swindle (1983)、Justice (1988) 等人均認為，青少年的危機來自缺乏有效的因應措施，再加上缺乏社會支持及人生歷練，當壓力來臨時常常會不知所措。Elkind (1984) 更指出，在最近幾年來，青少年遭遇的壓力有關問題數目以增至三倍

以上；而且，根據行政院的統計報告更指出，我國青少年的事故傷害死亡率更是有增無減；D'Onofrio&Klesse (1990)則指出，青少年面臨的壓力包括處於既非大人也非小孩的尷尬時期，父母及社會之間的期望即要求常衝突且混淆，青少年加諸於自己的要求與期望比外在的要求及期望更來的強烈且混淆。Hall更稱青少年時期為「壓力風暴期」，由此可知，青少年時期的確是一個既矛盾又衝突的時期。

青少年主要的壓力事件又為何？鄭照清（民88）將青少年的壓力分為：日常困擾（daily hassles）、生活事件（life events）、人際壓力源（interpersonal stressors）及學校生活壓力源（school life stressors）等四項。Thoresen（1983）則將青少年的壓力分為：生理、認知、行為和環境等四方面。Newcomb, Hubs & Benter（1981）的一項調查洛杉磯11所學校10-12年級學生的過去一年來所經歷的生活壓力事件研究，則指出青少年最主要的壓力源有：家庭與父母、意外與疾病、兩性交往、自主、違規、遷移和困擾等七項。Strubbe（1989）以「青少年壓力問卷」調查3382名青少年最感壓力的生活事件，前十項為：好友去世、一科或一科以上不及格、祖父或祖母去世、留級、父親或母親去世、與異性朋友分手、在全班同學面前演說、家人使用藥物成癮或染上酒癮、關心個人的外表及轉學。

在國內研究方面，黃敏光(民 74)最先以開放式問卷蒐集高中生的困擾問題，並編成「行為適應問題自檢量表」，內容包括身體的健康、經濟與生活、社交與娛樂、異性的愛情、人我的關係、自我的認識、處世的態度、家人的關係、升學與就業、課業與學習及學校與教學等十項。江承曉(民 80)的調查則發現國內國中一至三年級的學生其主要生活事件有：兄弟姊妹間的爭吵、學校各種考試太多、學業成績不理想、面臨期中考或期末考等重大考試、對某些科目不感興趣、被老師處罰、身體生長發育的改變、班上課業競爭太激烈、覺得社會治安不好，會威脅自身的安全及父母對我期望太高等 10 項。王蓁蓁(民 89)則將國中生的壓力區分為學業、家庭、兩性及一般人際和個人因素等五項。李欣瑩(民 91)則將主觀生活壓力分為家庭事件、學校事件、異性交往事件及自我相關事件。

本研究採用各學者的壓力量表再參照本研究所需修改，訂定出的主觀生活壓力量表來測量，並將整體壓力量表分為家庭事件、學校事件、交友事件及自我相關事件等四大類。又由於人類記憶的限制，一項生活事件與評量的時間相隔越長越容易被遺忘；但另一方面，因為生活有變動性，若受試時間相隔過短，則不容易測試出真正的壓力值。因此，Jenkins 等人(1979)的研究指出，若超過六個月，會有 34%~46%的遺忘率，而至少要 3 個月以上，才能代表一個人所受的壓

力，因此在本研究所採用的主觀生活壓力量表中，請受試者回憶時，將以 6 個月內為期限。

第三節 因應行為

一. 因應行為的定義

學者對因應行為有許多分歧的定義，最早認為因應是一種個人特質：個體對外在事件的因應方式有一定傾向；後來，則著重在因應過程的處理上，認為情境是影響個體因應的主要因素，環境中的資源及個人對外在事件的評估均會影響到因應的行為及結果。Lazarus & Launier (1978)認為，因應包括行動和內心兩方面的努力，以處理環境與內在要求及衝突。Folkman & Lazarus (1984)又提到，以往壓力因應的研究強調個人或環境中的穩定及結構的特質，但結構特質無法說明壓力過程改變的現象，所以他們認為個人對壓力過程的評估是個人採取因應的一個重要因素。後來，Lazarus (1989)又從認知與現象學的角度，將壓力因應定義為： 1. 因應是一種認知行動的歷程，及結合兩種評估的內容 2. 對壓力源的初級評估因應的行動 3. 對因應行為的次級評估，以達到問題解決的目的。Pearlin & Schooler (1978)則認為，因應是個體為了避免壓力所造成的傷害，所採取的方法。因

此，所謂的因應是：「個人在與環境的互動過程中，當個人面臨超出其能力範圍的壓力，而為了重新建立生理與心理的平衡，所採取的處理或解決方法。」(鄭照順，民 88)

二. 因應行為的分類

由於學者對因應行為的定義分歧，所以，對於因應的分類也處於多樣化。因為個人的因應行為具有跨越情境論及特質論的結果，所以近來有學者傾向強調因應是個人特質與環境互動的結果，也就是互動論的觀點。互動論以國內學者歐慧敏（民 85）所做的分類最常被應用(蘇彙君，民 87；王蓁蓁，民 89)，他將歷來學者的理論分為：

(一) 認知過程取向

Schill & Tata (1988)、Woodward & Frank (1988) 認為因應是處理難以負荷的壓力事件或需求，或是用來克服或減低緊張或寂寞的負面心理感受。Lazarus & Launier (1978) 則認為因應是個人在行動和內在心理上的努力，以處理環境和內在的需求和衝突，而這些需求或衝突是他們難以負擔或超出他們個人資源的。Cohen & Lazarus (1979)認為因應是解決問題的行為。Miller (1980)和 Ursin (1980)認為因應是在面對威脅生活的危機時，所學的有助於生存的行為。Han (1982)則認為因應是個體克服困難和處理問題的自我歷程。Folkman & Lazarus (1984)則認為因應方式是個體為處理環境及內在

的需求，不斷改變其人之和行為而作的努力。

因應的認知過程被視為對壓力的一種反應。因此其定義有以下的共同特點：1.以過程為主。2.強調因應效果同時影響個人及環境。3.因應僅為個人回應外在需求的努力，無好壞的先設決定。4.因應是個人與環境交互作用的結果，故因應本身無好壞之分。5.因應是兼具認知及行為的綜合歷程。(歐慧敏，民 85)

(二) 決定過程取向

White (1974) 認為因應方式是個體用來應對每日生活挑戰的方式，是探討問題解答的一種過程及努力，Mckinney, Lorion & Zax (1976) 強調因應是目標導向行為，透過增強行為或訓練計劃促使自我強化，以達到自我領悟，並且成功的組織和統整自己的行為。

Thompson, Dengerink & Geroge(1987) 視因應為個體面對突發和不利情境所做的有效反應。Stone & Neale(1984) 認為因應是個體有意識的運用行為和認知以處理或控制個體所預期或經歷壓力情境的影響。Barocas, Reichman, Schwebel(1983) 認為個體日常生活所用的因應方式(everyday coping mechanism) 就像防衛機轉，是用來維護我們自尊，降低焦慮和保持情緒平衡的。(歐慧敏，民 85；蘇彙君，民 87)

部分學者認為，因應是一種決定的過程，個人在此過程中，選擇最有效的方法來減輕壓力，因此，對因應採取正向的看法，認為因應能使個體更正向更健康。而認知過程取向的學者則認為因應不過是個體適應壓力的過程，無所謂好壞之分。

(三) 其他取向

Werner & Smith (1982)主張「因應係個體面對危機、壓力事件時，使自己維持平衡狀態的能力。」。Dean (1988)認為「因應行為是個體面對壓力反應的態度和行為。」。Baran (1988)主張「因應為個體面對問題時，所反應的整體人格，指在減少面對挫折的壓力。」(歐慧敏，民 85；蘇彙君，民 87)

近年來，有學者則傾向於認為因應是個人特質與環境互動的結果。如：Folkman (1984)認為，因應行為是個體與其環境互動過程的一個結果。Bandurau 也認為行為環境及認知三方面有交互影響。吳英璋(民 83)的研究中指出，研究壓力可從人與環境的互動著手，壓力與個人主觀知覺有關，且其導源於生活變動時，對個體的要求，以及其因應能力兩者間的比較(鄭照順，民 88)。所以在本研究中也較傾向於此一觀點，因此在參考了各學者的研究之後，本研究編制出的因應行為量表分為積極解決及消極解決兩大類。以了解研究對象遭

遇生活中的壓力事件時對環會採取的因應方式。

三、青少年採取的因應策略

Patterson & McCubbin (1987)調查 467 名初級和高級中學生再處理個人及家庭壓力時，發現男生較常採用鬆弛、保持幽默及發展自恃；女生為鬆弛、發展社會支持及親近密友的支持。男女生最少使用的因應方式為尋求專業支持。Compas, Malcarne & Fondacaro (1988)研究 130 名 6~8 年級的學生在面對人際及課業壓力時所採用的因應策略，發現問題取向及情緒取向的因應策略沒有性別差異，但男生較女生使用更多情緒策略。Fanshawe (1989)研究澳洲七所中學 1664 名學生在遭遇生活壓力時所採取的因應策略，前十項為：聽音樂、設法作決定、試圖獨立計劃處理問題的方法、設法維持友誼或結交新朋友、試圖改進自我、幻想、看電視、將事情加以分類組織、和自己所關心的人相處、遵照父母的要求與規定。

Frydenberg & Lewis (1991)以 Folkman & Lazarus 所編製的「因應方式檢核表」調查澳洲 650 名 11~12 年級的青少年，發現他們對日常生活壓力事件所採取的因應方式，在問題取向上並沒有性別差異，但女生則較常採用幻想、白日夢或希望奇蹟發生的一廂情願想法及尋求社會支持。

歐滄和(民 78)研究高中生在面對壓力時所採取的因應方式，發

現最常使用的是內向否認，最少使用外向攻擊。但男生較女生常使用外向攻擊，而女生較男生常使用內向攻擊和內向否認。江承曉(民 80)的研究則發現，國中青少年最常使用的因應方式為：轉移注意力、主動解決與正向情緒處理、逃避延宕與負向情緒處理；最少使用菸酒藥物。

四、人格特質與因應模式

由上述可知壓力因應的行為會因個人不同的人格特質影響其所採取的因應態度及行為，Hewitt & Flett (1996) 整理了壓力因應特質論觀點的人格特質、因應與不良適應模式如下：

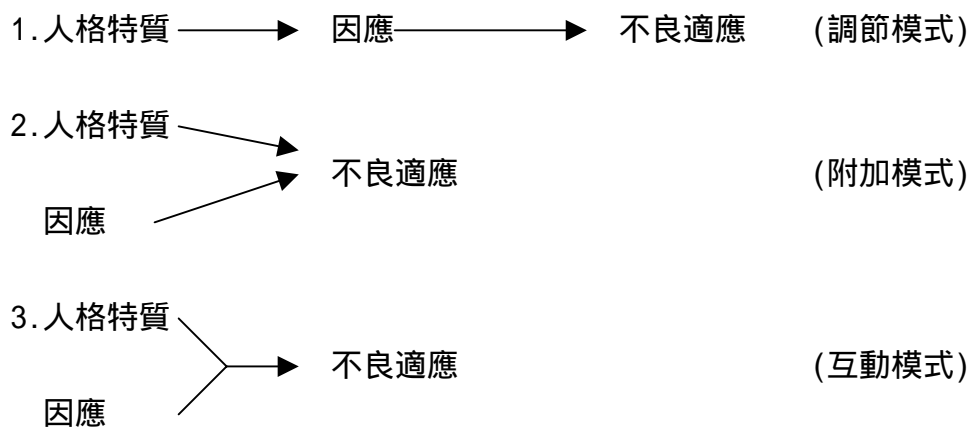


圖 2-3 Hewitt & Flett 的人格特質及壓力因應模式

模式 1 中假定一個人的人格特質決定其在壓力情境下的特殊因應方式或策略，對這個模式的研究大部分是驗證某一人格特質(如：神經質)與特定因應方式(如：逃避因應)的關聯程度，或是測量具有某一高(或低)人格特質者因應與不適應的情形。這樣的研究

都試圖找出是否某一人格變項會導致特定的因應方式，進而引起生理疾病。

模式 2 中假定人格特質與因應方式對不良適應的影響是獨立的，且二者對不良適應都具有預測力。截至目前為止，針對這個模式所做的研究相當稀少。本研究考量欲探討的內容及探討變項，所採取的為此種模式。也就是在本研究中，內外控人格特質及因應方式對身心健康狀況均有影響，且各自獨立。

模式 3 是一個互動的模式，假定人格特質與因應方式間的交互作用是造成不良適應的原因。有許多的壓力模式都屬於這一類互動的模式。(蘇彙君，民 87)

由以上的觀點可知，許多的學者將人格特質視為壓力因應的一個重要因素，因為個人會採取的態度或行動均源自於個人的人格特質，所以在本研究當中，亦將人格特質視為影響主觀生活壓力及因應行為甚至是自覺身心健康狀況的一項重要變因。但人格特質的分類如上所述，有太多種，因此在本研究當中將以控握信念的內外控人格特質視為重要的變項，且因人格特質事屬於個人原本就具備的因素，因此將內外控人格特質歸併為背景因素，並探討和其他依變項之間的關係。

第四節 自覺身心健康與內外控人格特質、主觀生活壓力 及因應行為之間的關係

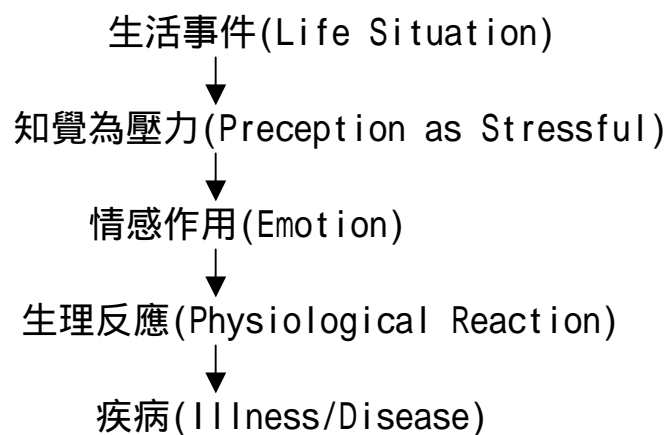
壓力對身心健康並不一定是負面的影響，適度的壓力其實可以促進工作的有效性及增加其成果，但過度的壓力卻會造成身心健康的影響。由於身心健康除非用量表測量並追查其一年來的健康紀錄及就醫情形，否則並不易判斷其正確性為何；再加上，許多健康情形多是自身的感覺，而本研究所探討的是在不同背景因素及主觀生活壓力及所採取不同因應行為情況下，所自覺的健康情形，所以，本研究中的身心健康採取個人認知感覺的自覺身心健康量表所測量。

壓力對健康情形有影響已是許多研究證實出來的事實，Cannon (1920) 早就提出人類與動物對於危險事物的身體反應；他發現當面對危險情況時，有機體的神經和腺體會被引發一系列的活動，讓身體有充分的能力來準備對抗或逃跑。他稱這種壓力反應為「打或跑」症狀 (fight-or-frighy syndrome) (郭靜姿，民 75) 一般學者將其統整為以下幾各方面的壓力負面反應：

1. 生理方面：心跳加速、腎上腺素增加、需氧量增加、血管收縮、血流量增加、淋巴細胞減少、胃腸加速分泌胃酸、胃停止蠕動。
2. 認知方面：學習效率低、精神無法集中、學習反應遲緩、認知條理混亂、考試情緒低落、記憶力減弱、認知易遺忘、訊息編譯錯誤。

3. 行為方面：攻擊反應 - 打架、謾罵、破壞，逃學、逃家、追求刺激、飆車、抽煙、酗酒、嘮叨、退縮、吸毒、自閉、自殺。
4. 心理情緒方面：挫折、妄想、壓抑、退縮、倒退、白日夢、憤怒、怨恨、恐懼、忌妒、焦慮、鬱悶、悲傷、沮喪、自卑。(鄭照順，民 88)

Cohen (1985)指出，壓力來自於個人與環境的知覺，即個體對於事件的主觀認知，是造成壓力與否的重要因素。Greenberg (1981)提出的壓力模式可看出生活事件再個體將他知覺為壓力時才混產生生理與心理的作用(何茱如，民 87；江承曉，民 80) 壓力模式如下所示：



由上述可知，可發現個體對壓力的認知是使客觀壓力成為主觀壓力並形成疾病的重要原因，因此主觀壓力更適合用來測量個人所真正感受的壓力大小，並預測對身心健康狀況的影響。而因應方式與身心健康、壓力、人格特質之間的關係，在前面的討論中也發現與

人格特質、壓力感受及身心健康狀況有關聯。所以，內外控人格特質、主觀生活壓力因應行為及自覺身心健康狀況間的關係是本研究想要了解的重點，研究設計也以此為方向，試圖了解各變項之間是否有關聯，若有關聯，強度又是如何？

第五節 主觀生活壓力、因應行為及自覺身心健康狀況的 相關研究

近幾年來由於青少年事件的不斷攀升及媒體的相繼報導，使得以前較少被注意的青少年壓力及身心健康的相關問題，在近幾年不斷被提出，並做了許多相關的研究。陳淑娟(民 88)的研究發現，青少年的行為困擾會受年級、性別、求助經驗、制控信念人格特質與問題類型所影響。且三年級最嚴重，女生較男生嚴重。王蓁蓁(民 88)的研究則發現，男女生的壓力源並無不同，壓力最大的年級為三年級，父母的教育程度會影響子女在學業壓力上的感受。陳佳琪(民 90)的研究也發現，青少年最主要的壓力來源為學業壓力。江承曉(民 80)的研究發現，女生的主觀生活壓力大於男生，年級越高主觀生活壓力也越大。Price et al. (1985) 及 Basch & Kersch (1986) 的研究則發現，年級、家庭狀況、社經地位與壓力及因應行為有關。Kub(1992)及閔肖蔓(民 84)的研究發現家庭結構不健全的青少年其壓力感受明顯大於家庭結構健全的青少年。

在因應行為方面，江承曉(民 80)、王蓁蓁(民 89)、李欣瑩(民 91)的研究則發現年級越高及女生會採用較多的因應行為。但蔣桂嫻(民 82)、吳宜寧(民 85)則發現年級對於因應行為並無影響。而採取的因應策略會因性別年級而有所不同(江承曉，民 80；蔣桂嫻，民 82；吳宜寧，民 85；Frydenberg & Lewis，1993；Patterson & Mccubbin，1987)而家庭結構對因應行為的影響則較少見。

在自覺身心健康方面，則大數的研究均證實生活壓力越大及所採取的因應行為不同會影響自覺身心健康狀況。(王佩玲，民 76；朱士祇，民 77；邱瓊慧，民 77；江承曉，民 80；蔣桂嫻，民 82；王蓁蓁，民 89；李欣瑩，民 91)。

以下將最近的相關研究列表整理如下：

作者	篇名	對象	工具/ 方法	結論
駱重鳴(民72)	生活壓力、適應方式與身心健康	大一大二學生 438名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 面對壓力事件為：面臨考試、繁重的課業、人際關係範圍、休閒活動量增加、課業上的挫折、生活起居、參加社團活動、家庭內的變動與困擾、與異性朋友交往問題。 2. 80%適應方式傾向於自己處理。 3. 在恐懼性焦慮方面，女性高於男性。 4. 生活事件、主觀生活壓力的及適應方式與身心症狀有正相關。
廖淳婉(民75)	台北地區高職學生生活壓力的與適應之研究	台北縣市高職學生 776名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課業、生涯發展、自我方面較有關者來壓力較大些。 2. 性別、校類、科別、排行、家庭經濟狀況、操行成績、學業成績，與生活壓力顯著差異。 3. 社會以持網路由同輩團體及家人組成，而母親提供助益較大 4. 生活適應上有欠佳現象。
王秀枝(民75)	生活事件、生活壓力的及身心疾病的動力性關係	台大二年級學生 73名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生理組(身心症狀指標高)、生心組(生理及心理症狀指標均高)、心理組(心理症狀指標高)、及健康組，分組收集資料。 2. 在生活事件總數、不受歡迎事件數、獨立事件、影響廣度有差異。 3. 生心組及心理組在預期自己的應付能力低於生理組及健康組。 4. 人際態度與個人的人生觀方面，心理組較傾向於受到重大事件負向影響。
涂柏原(民76)	國三生生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式	台北地區八所國中三年級	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力來自與時間安排、學校課業、父母偶同學爭吵、對未來的前瞻及上課教師的教學態度 2. 男女有顯著差異 3. 國三男生壓力與學業成就有相關存在，女生則無。
王珮玲(民76)	高中聯考壓力與國中生身心健康之研究	台北縣市四所高中學生 1699名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因聯考時間接近，承受壓力較大，身心健康狀況較差。 2. 身心健康狀況因考試焦慮高低，自我強度有所差異。 3. 社會支援多者，身心健康較良。
朱士炘(民77)	青少年壓力與適應之研究	台北市四所國中，三所高中 732名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別及年級有著不同生活目標，社會支持滿意度及內外控與適應性顯著相關。 2. 對於事件喜好度比壓力本身更影響適應性。

朱玲億(民78)	影響國三生身心症狀因素探討	台北市國三生652名	問卷調查	影響身心症狀：生活壓力、人格特質、調適方法、父母教養方式及社會支持。
李源煌(民78)	兒童壓力問題及其心理與行為反應	國小四至六年級生	問卷調查	1. 以壓抑最多，次為依賴。 2. 男女有顯著差異。 3. 男生以衝動比率高，女生以壓抑及依賴高。 4. 年級無顯著差異。
徐盈真(民79)	考試壓力與身心健康的關係-壓力模式的探討	台大修習普通心理學學生169名	問卷調查	1. 不同時間，考試壓力的認知、情緒與因應行為有所不同。 2. 高焦慮健康情形較差，低焦慮為健康較佳。
陳清泉(民79)	大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究	大專院校四個年級學生442名	問卷調查	1. 客觀生活壓力與憂鬱傾向有正相關。 2. 高憂鬱組比低憂鬱組持有更多認知上的偏差。
江承曉(民80)	青少年生活壓力、因應行為與身心健康之相關研究	台中地區六所國中615名	問卷調查	1. 主觀生活壓力事件，依序為：學校生活事件、身心生長發育、家庭事件、異性交友事件。 2. 年級越高，壓力越大。 3. 女生較男生感到困擾。 4. 因應類型依序為：轉移注意力、主動解決與正向情緒處理、逃避延宕與負向情緒處理、使用菸酒藥物。 5. 女生及越高年級使用的因應種類越多 6. 一般身心健康狀況不佳
呂敏昌(民82)	國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係	北市一至三年級國中生809名	問卷調查	1. 最大生活壓力為生涯發展 2. 年級、性別在客觀生活壓力有差異，年級在主觀生活壓力有差異 3. 最常使用直接行動的因應方式，有年級的差異 4. 客、主觀生活壓力與自我保護呈正相關
蔣桂嫻(民82)	高中學生生活壓力、因應方式與身心健康之關係	高雄縣市一至三年級高中生714名	問卷調查	1. 主觀生活壓力源為學校事件及個人身心事件 2. 最呈使用的因應方式為邏輯思考與自我控制 3. 男生異性交往壓力大於女生，女生家庭主觀生活壓力大於男生 4. 私立高中生生活壓力大於公立高中生 5. 女生、高三及私校學生身心健康狀況較差

				6. 壓力越大越常使用逃避現實與責怪他人、聽天由命與責怪自己
黃淑馨 (民82)	台北市參加「國中畢業生自願就學輔導方案」學生升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛之研究	北市普通班學生 669 名及自學班學生 669 名	問卷調查	1. 普通班學生升學壓力大於自學班學生 2. 普通班學生教常採用「面對問題」及「置之不理」因應方式 3. 普通班學生身心較不健康 4. 年級、性別對升學壓力有交互作用 5. 班級、性別及內外控對身心健康有影響
陳惠萍 (民83)	高中生適應情形、制握信念與自殺傾向之關係研究	高雄縣市高中生 900 名	問卷調查	1. 性別、父母婚姻狀況與學業成就知覺在自殺意念有顯著差異 2. 生死觀、自殺觀、適應情形與制握信念在自殺傾向有顯著差異
王者欣 (民84)	家庭支持與國中主觀壓力的相關性研究—以高雄市為例	高雄市國中生 562 名	問卷調查	家庭提供支持越多，青少年在生活事件的各種壓力均有減少的趨勢
曾肇文 (民85)	國小學童學校壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究	新竹市四、五、六年級學生	問卷調查	1. 學校壓力、因應方式、社會支持和學校適應在年級、性別間無交互作用。 2. 學校壓力對學校適應具有負向預測作用。
汪惠芬 (民87)	高職護校升學壓力、因應行為與身心症狀的探討	北市三年級高職護校生共 603 名	問卷調查	1. 主要壓力源為考試壓力、自我壓力與課業壓力 2. 最常用的因應行為是情緒解放、無奈與面對問題 3. 身心症狀以憂鬱與焦慮為主 4. 升學壓力及消極因應與身心症狀呈正相關，積極因應則呈負相關
何茉莉 (民87)	國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作	北縣市 1039 名一至三年級國中學生	問卷調查	1. 主觀生活壓力、幽默感與客觀生活壓力有典型相關存在

	用之研究			
蘇彙君 (民 87)	社會支持、自我效能與國中學生壓力因應歷程中認知評估及因應策略的相關研究	北縣市七所國中一至三年級學生	問卷調查	1. 性別對各依變項皆有顯著差異 2. 年級在自我效能、壓力、認知評估及因應策略有顯著差異存在，但在社會支持則無顯著差異。
蔡嘉慧 (民 87)	國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究	高雄是一至三年級國中生共 958 名	問卷調查	1. 主要壓力源依序為學校生活事件、課業問題、父母管教事件、身體生長事件與生涯發展事件 2. 女生的壓力及憂鬱傾向大於男生 3. 國三學生生活壓力最大 4. 主觀生活壓力較客觀生活壓力更有效預測憂鬱傾向
賴靜瑩 (民 88)	國中生 A 型行為組、內外控人格特質與生活適應之相關研究	北市一至三年級學生共 1230 人	問卷調查	1. 人格特質偏向內控 2. 男生較女生傾向於內控且適應良好 3. A 型行為與內外控人格特質與生活適應有關且具預測力
林銘宗 (民 88)	國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究	18 位國小六年級學童	質性研究 個案訪談	1. 課業壓力可分為個人因素及外在因素兩大類，但較偏向外在因素 2. 因應方式分為解決課業壓力及舒緩情緒反應兩大類
王蓁蓁 (民 89)	台北縣國中生壓力源、因應方式與生活適應之相關研究	北縣市八所一至三年級國中生共 820 名	問卷調查	1. 主要壓力依序為學業、異性交往及個人方面 2. 最常採用因應方式為聽天由命、逃避現實、尋求社會支持、解決問題與正向闡釋及邏輯思考與自我控制 3. 國三生壓力最大 4. 父母教育程度中等的研究對象壓力最大 5. 女生較男生常採用正向及負向的因應方式
陳淑娟 (民	國中學生生活困擾、求助態	台南縣 1134 名一至三	問卷調查	1. 人格特質偏向內控 2. 整體行為困擾不高，但在升學與考試一項偏高

89)	度與求助 偏好之研究	年級國 中生		<ol style="list-style-type: none"> 3. 國三學生、男生及外控者的行為困擾較嚴重 4. 控握信念及行為困擾對求助態度具預測力
邱珮 怡 (民 89)	國中轉學 生社會支 持、制握信 念與學校 適應關係 之研究	台南縣 市國中 轉學生 183 名	問卷調 查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 轉學生在學校適應分量表之平均得分以常規適應最佳，師生關係適應最差。 2. 女轉學生在學校適應量表得分顯著高於男轉學生。 3. 制握信念傾向於內控。 4. 內控傾向較外控有較高的學校適應分數
林寶 珍 (民 90)	國中生災 後壓力、人 格特質、社 會支持、因 應策略與 心理健康 之研究-以 南投災區 國中生為 例	南投災 區縣市 國中學生一至 三年級 506 名	問卷調 查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力經驗主要來源為「困擾壓力」和「經驗壓力」，其次為「身心壓力」。 2. 最常使用因應策略為「直接行動」，再其次為「延遲反應」。 3. 女生獲得社會支持比例比男生高。 4. 女生較男生較常使用直接行動與延遲反應。 5. 在壓力、焦躁反應女生高於男生。 6. 背景變項、因應策略、社會支持、對心理健康均具有顯著預測功能
張雍 琳 (90)	台灣師大 新生適應 問題及因 應行為之 研究	師大新 生 499 名	問卷調 查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生適應不良問題其依序為學習適應、生活起居及經濟適應、社會適應、問標適應。 2. 因應行為主要採取問題/積極、其次為情緒/積極、問題/消極、情緒/消極。 3. 生性較男性偏向情緒/積極因應行為，教育學院較科技學院的新生傾向情緒/積極因應行為。
李欣 瑩 (民 90)	桃園市國 中生主觀 生活壓 力、社會支 持、因應行 為與身心 健康之關 系研究	桃園市 一至三 年級國 中生 455 名	問卷調 查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主觀生活壓力事件，依序為：學校生活事件、家庭生活事件、自我相關事件、異性交往事件。 2. 主觀生活壓力有年級、性別、居住狀況、家庭結構、家庭社經地位的差異。 3. 最常使用的因應行為以正向情緒調適最多，其認為主動解決與正向闡釋、尋求社會支持、逃避問題與發洩情緒、轉移注意力。 4. 社會官能障礙最多，其次為焦慮和不眠症，再其次為身體症狀，最後為嚴重憂鬱症。 5. 主觀生活壓力對身心健康具有顯著影響。 6. 情緒取向、問題取向因應皆只具有直接效果，而不具有緩衝效果。

周珍珍 (民90)	犯罪青少年自尊、困擾問題及其因應行為之研究	桃園少年輔育院 彰化年輔育院與高雄明陽中學三所矯正機構收容人 623名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學歷高，自尊越高，困擾問題越少，但因應行為不會有所差異 2. 罪行越重，人際自尊越高，因應行為越少。 3. 自尊越高，困擾問題越少。 4. 困擾問題越多，因應行為越多 5. 困擾問題最為有效預測因應行為。
陳佳琪 (民91)	青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究	中部五縣市青少年 905名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同就讀學校、不同性別青少年在「生活經驗量表」有顯著差異 2. 偏差組在「異性關係發展」、「整體生活壓力」較一般組大。 3. 不同家庭社經地位在「學業壓力」有顯著差異。 4. 「生活壓力」與「家庭氣氛」、「家庭氣氛」與「偏差行為」有負相關；「生活壓力」與「偏差行為」有正相關。
林杏真 (民91)	自傷青少年生活壓力、社會支持與自我強度的發展及其關係研究	台北 桃園 基隆地區國中生 401名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在「家庭事件」和「人際事件」有差異存在，在「學校事件」和「生長發育事件」無不同。 2. 自傷行為與生活壓力、社會支持及自我強度有密切關係。 3. 課業壓力和家庭問題是主要生活壓力，面對壓力很少求助父母和師長。
蔡婉莉 (民91)	生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究-以高中多元入學方案為背景	高雄市公私立高級中學新生 694名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力主要來源為自我期望及學校生活。 2. 最常採用因應方式為「與好友商量」。最少「尋求專家協助」。 3. 身心健康會況尚屬良好。 4. 生活壓力、因應方式與身心健康情況因個人背景變項不同有差異 5. 生活壓力越大，身心健康狀況越差。 6. 因應方式得高分者與中等分數者之身心健康優於因應方式得低分者
林真平 (民91)	身心障礙大學生壓力因應歷程之探討	六位身心障礙大學生	質性研究 個案訪談	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力事件主要來自學業、未來規劃、人際關係、家庭方面。 2. 學業壓力主要來自學業無法達到學業要求，對未來的不確定感。 3. 人際關係壓力：缺乏同儕接納與認同。 4. 因應策略：主動因應、計畫、社會支持、重新定義情境、接受事發洩情緒及逃避。

張淑媛 (民 91)	高職學生人格特質、情緒智力與學習成就- 以高雄市立海青工商為例	以 89 學年度就讀於高雄市立海青工商學生	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別、父母婚狀況、母親職業、父母管教態度、科別對人格特質有影響。 2. 內外向傾向與生活適應性對情緒智力有影響。 3. 情緒穩定性對實習成績與學習成績與學習成就有影響。
林家屏 (民 91)	青少年自我概念與行為困擾之相關研究	國中、高中生 1576 名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男生在自我關懷、學校生活、人際關係、家庭生活四方面困擾高於女生。 2. 不同年級在自我概念及行為困擾無差異。 3. 學校生活困擾最高。 4. 自我概念越高，行為困擾越低。
鄭惠萍 (民 91)	雙親教養態度、人格特質、社會支持、生活事件與青少年心理健康	台南市高中及高職三年級生 371 名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 28%有中度以上憂鬱症狀。 2. 男生較女生心理健康為佳。 3. 16 歲以前感受到高關懷低保護的雙親教養者，有比較好的心理健康狀況。 4. 性別、雙親教養態度之關懷、神經質人格特質、社會支持及負向生活事件有影響心理健康之重要預測變項。
李金治 (民 92)	國立台灣師大四年級學生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究	師大四年級學生 1849 名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身心健康狀況佳者，以前途壓力最大，其次為教學實習壓力和學校壓力，面對壓力以問題/壓力方式因應，且獲得社會支持以訊息性支持為多。 2. 對生活壓力常採用負向的消極因應方式，而身心健康狀況也越差。 3. 家庭結構、修習教育學分，與生活壓力有關。 4. 學系類組、性別、身份別，與因應方式有關。 5. 學系類組、性別與社會支持有關。 6. 主觀生活壓力和入學方式為身心健康的最主要預測變項。
陳淑芬 (民 92)	國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究	台北市五所國中一至三年級 818 名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年級、性別有差異。 2. 獨處能力、生活壓力、身心健康有顯著關係
林美李 (民 92)	台北市高中生憂鬱程度及其相關因素	台北市高中生 799 名	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別憂鬱程度無差別。 2. 高三憂鬱程度較高。 3. 憂鬱程度和個人因素、壓力生活事件、無望感與自尊之間有關，有 47.8%的解釋力。
徐靜	研究生	北部大	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力介於有些困擾到中度困擾間，以

芳 (民 92)	活壓力、社會支持與身心健康之關係研究	學院校正規日間部碩士班研究生 398 名	查	<p>自我發展與評價的壓力最高，人際相處的壓力最低。</p> <p>2. 社會支持於有時如此到經常如此間，以尊重的支持最高，工具性支持最低。</p> <p>3. 半數研究生在期末時身心健康欠佳。</p> <p>4. 不同年齡、工作狀況、學院、年級者，在生活壓力上有顯著差異。</p> <p>5. 不同性別、年級，在身心健康有顯著差異。</p> <p>6. 生活壓力、社會支持及身心健康有顯著相關。</p>
邱文 泉 (民 92)	嘉義市國中學生個人適應之研究	嘉義市八所國中學生 404 名	問卷調查	<p>1. 在「內向-外向」適應情形較好。</p> <p>2. 在性別有顯著差異</p> <p>3. 不同年級，不同家庭社經地位有顯著差異。</p>
徐世 杰 (民 92)	青少年憂鬱與社會畏懼、雙親教養態度之相研究	青少年 1484 名	問卷調查	<p>1. 因年級、學業表現、生活滿意度不同有差異</p> <p>2. 雙親教養態度類型以低關懷、高保護態度為教養特色之低情感控制型為主。</p>
施協 志 (民 92)	國中學生性別、年級、編班與壓力因應、自重感、幸福感之相關研究-以雲林地區為例	雲林縣立國中學生 941 名	問卷調查	<p>1. 最常使用的因應策略為問題解決與正向情緒因應，次為尋求支持。</p> <p>2. 性別及年級有顯著差異。</p>