

第三章 研究方法

根據本研究的目的、研究架構及文獻探討情形，擬定研究對象、工具、資料分析及收集的方法。本章分為四節，分別為(一)研究對象的選取、(二)研究工具的選定、(三)研究步驟及(四)資料處理與分析。

第一節 研究對象

本節在說明研究對象的選取及範圍。

一、研究母群體

為探討國中生的人格特質與壓力、因應行為及身心健康的關係，但礙於研究時間、經費及人力等因素的考量，故僅以台中縣某國中九十一學年度一至三年級的學生為研究母群體。

二、研究樣本

(一) 抽樣單位

因考慮行政及施測等客觀因素，本研究以班級為抽樣單位，且以所抽得的全班學生為研究樣本。

(二) 抽樣方法

本研究以分層集束集體抽樣法進行抽樣，以年級為分層，於每一學年級集束則以隨機抽樣方式抽取調查班級。該校一至三年級各有 17 班，每一個年級各班以序號 1~17 號加以編號，再從中隨機抽取 3

個班級，共計抽取 9 班級為調查樣本。實際回收 9 個班級。

(三) 樣本人數

被抽取的 9 個班級學生共計 321 名。調查當天有 317 名學生到校，因此完成樣本人數為 317 人(完成樣本率為 98.7%)。

年 級	班級數	學生數
一年級	16	601
二年級	16	610
三年級	17	592

表 3-1 樣本母群體人數表

第二節 研究工具

本研究採問卷調查法，研究工具內容包括五大部分，分別為(一)生活壓力量表、(二)因應行為量表、(三)一般身心健康量表、(四)內外控性格量表和(五)社會人口學變項量表。本研究工具的編制過程經過下列步驟 (一)自編的開放式問卷 (二)以開放式問卷為引導，再配合各研究所研擬出的結構式問卷。

一、開放式引導問卷

為了解國中生的壓力及因應情形，除參考相關文獻，先行編製一份開放式問卷，以更了解現在一般國中生的生活壓力、因應及健康情形。問卷內容如下：(附錄二)

1. 你在家庭方面的煩惱有哪些？
2. 你在學校生活方面的煩惱有哪些？

3. 你在課業方面的煩惱有哪些？
4. 你在交友方面的的煩惱有哪些？
5. 除了上述的項目，你還有哪些煩惱？
6. 當你愈到壓力或困擾時，你通常會如何處理？
7. 當你有壓力或困擾時，最常找誰訴說或幫你解決你的困擾？
8. 最近半年你覺得你的身體健況如何？
9. 最近半年你是否有任何身體不適的情況？若有，是哪方面的問題？
10. 最近半年你是否有任何心理方面不適的情況？（如：緊張、害怕、煩心　　）

以就讀於國中一至三年級的學生每年級各 10 名，共計學生 30 名為對象進行本開放式問卷的調查，採自由填答，並鼓勵受訪學生盡量就自己的情形寫出答案。本問卷除了了解現代國中生的生活壓力、因應行為及一般常見的健康情形，再採取出現頻率最高的答案，作為結構式問卷的內容依據。其結果分析如下：

1. 你在家庭方面的煩惱有哪些？

以和父母或兄弟姊妹吵架、父母之間吵架及父母期望太高為最常見。

2. 你在學校生活方面的煩惱有哪些？

以和同學不合，有 17 人；及課業壓力，有 23 人出現頻率最高。

4. 你在課業方面的煩惱有哪些？

主要有下列四項：

學校考試太多，有 25 人；學校作業太多，有 23 人；成績不理想，有 20 人；老師太凶，有 17 人。

5. 你在交友方面的的煩惱有哪些？

出現的頻率較高的有：

和同學不合，有 16 人；以及異性問題，有 13 人。

5. 除了上述的項目，你還有哪些煩惱？

其中 14 人有升學問題，7 人擔憂社會問題。

6. 當你遇到壓力或困擾時，你通常會如何處理？

表示能針對問題想出解決方法的有 24 人；會和同學或朋友商量，有 25 人；有 18 人會詢問師長意見。

7. 當你有壓力或困擾時，最常找誰訴說或幫你解決你的困擾？

以同學或朋友出現的頻率最高，有 27 人。再來是老師或長輩，有 15 人。

8. 最近半年你覺得你的身體健康狀況如何？

15 人表示普通，另有 8 人覺得身體狀況不是很好。

9. 最近半年你是否有任何身體不適的情況？若有，是哪方面的問題？

19 人曾感冒，14 人有頭痛出現頻率最高。

10.最近半年你是否有任何心理方面不適的情況？（如：緊張、害怕、煩心　　）

主要的心理不適有緊張和心情不好，其中 21 人曾感受到緊張，23 人表示覺得心情不好。

以緊張—有 21 人，心情不好—有 23 人出現頻率最高。

二、內容效度

根據開放式問卷之結果及各相關文獻擬定結構式問卷初稿後，為確定問卷內容之適用性、重要性、正確性及內容的涵蓋面，延請 5 位相關領域專家(附錄一)予以評審指教，以期提高問卷內容的效度，並進行問卷修改。

三、預試

參酌各相關文獻(涂柏原，民 76；朱士祈，民 77；江承曉，民 80；何茱如，民 87；邱瓊慧，民 87；王蓁蓁，民 89；李欣瑩，民 91)及 5 位專家之建議修改問卷成為預試問卷。於民國 92 年 6 月 13 至 7 月 13 日間在母群體中，扣除正式樣本班級後，以簡單隨機集束抽樣法從剩下的班級中，每年級各抽出一班，共計三班學生，合計 108 人，實施預測，以了解研究對象在作答上是否有困難，遣詞用字是否淺顯易懂，研究對象是否能明白題意，及預估填答所需時間。預試問卷內容如下(附錄四)

(一)生活壓力量表:共 43 題

生活壓力量表部分是採用 Likert 五點式量表來測量最近半年來學生的主觀壓力感受情況；主要是參考相關文獻(涂柏原,民 76；朱士祈,民 77；江承曉,民 80；何茱如,民 87；邱瓊慧,民 87；王蓁蓁,民 89；李欣瑩,民 91) 編制而成。題目內容的設計是測量學生主觀的生活壓力事件，對學生所造成的壓力大小，每題包括「從未發生」、「沒有困擾」、「有些困擾」、「時常困擾」和「十分困擾」等五選項，分別給予 1~5 分，得分越高，表示該學生的主觀生活壓力越高。另依據文獻及研究分析方向，將此部份分為四部分，分別是：家庭事件、學校事件、交友事件和自我相關事件

(1)家庭事件:共 15 題(第 1~15 題)

(2)學校事件：共 10 題(第 16~25 題)

(3)交友事件:共 9 題(第 26~34 題)

(4)自我相關事件：共 9 題(第 35~43 題)

(二)因應行為量表:共 26 題

因應行為量表亦採 5 點式計分方式，以了解學生面對壓力源時，可能會採取的因應方式。此部份的量表是參考相關文獻(朱士祈,民 77；江承曉,民 80；邱瓊慧,民 87；王蓁蓁,民 89；李欣瑩,民 91) 編制而成。根據文獻探討的結果將 26 個題目分為：積

極解決及消極解決。

(1)積極解決：共 16 題(第 1~7、 9~16 及 25 題) ，由 1~5 代表從未如此~總是如此。

(2)消極解決：共 10 題(第 8、 17~24、 26 題) ，由 1~5 代表從未如此~總是如此。

(三)自覺身心健康量表：共 13 題

測量研究對象的自覺身心健康情形，採 5 點式計分方式以了解學生最近三個月內的自覺健康狀況。此部份問卷是參考相關文(駱重鳴，民 72；江承曉，民 80；蔣桂嫻，民 82)及開放式問卷之結果所編制而成。學生填答所得得分越高表示其健康狀況越差。

(四)內外控量表：共 20 題

測量研究對象的內外控人格特質，採同意不同意型式，是依據相關文獻所編制而成。內容分為內控題 9 題和外控題 11 題；在內控題若填答為同意得 0 分；反之，填不同意得 1 分。外控題如填答同意得 1 分，如填答不同意得 0 分；得分越高表示研究對象外控人格特質越強。

(1)外控題：共 11 題，包括 1、 4、 5、 8、 11、 12、 14、 15、 17、 18、 19。

(2)內控題：共 9 題，包括 2、 3、 6、 7、 9、 10、 13、 16、 20。

(五)個人基本資料：包括年級、性別、父母親教育程度和職業、父母婚姻狀況和目前居住狀況。

四、修改並完成正式問卷

預試後，研究者進行統計分析，並分析問卷各量表之內部一致性。以 Cronbach 呈現。結果如表 3-1 所示，各分量表的信度係數約在 .65~.92 之間，表示各分量表的題目內容有中等以上的一致性。

表 3-2 預式問卷信度係數分析表(N=108)

分量表名稱	信度指標	信度係數
生活壓力量表	Cronbach	.91
因應行為量表	Cronbach	.79
一般身心健康量表	Cronbach	.87
內外控量表	Cronbach	.65

根據預試結果分析及預試對象作答情形，及與指導教授討論後，修正而得正式的研究工具。正式問卷內容如下：(附錄五)

第一部份：主觀生活壓力量表，共 43 題：

經預試分析結果，分析信度均達 .90 以上，因此所有預試問卷題目均予以保留。

第二部分：因應行為量表：共 24 題。

經預試結果分析，將預試問卷中的第 17、18 題刪除後可提高題目的信度係數達 .80，故將第 17、18 題刪除，共得正式問卷因應行為量表 24 題。正式問卷內容如下：

(1) 積極解決：共 14 題(1~7、9~16 及 23 題)，由 1~5 代表從未如此~總是如此。

(2) 消極解決：共 10 題(8、17~22、24 題)，由 1~5 代表從未如此~總是如此。

第三部份：一般身心健康量表：共 13 題

經預試結果分析，分析信度均達 .80 以上，因此所有題目均予以保留。

第四部分：內外控量表：共 20 題

經預試結果分析，每一分量表分析信度均約為 .60 以上，屬中等，為求學生內外控人格特質能更準確，經與指導教授討論後，決定 20 題全部予以保留。

第五部分：個人基本資料一共 8 題，也全數保留。

表 3-3 正式問卷信度係數分析表(N=311)

分量表名稱	信度指標	信度係數
生活壓力量表	Crobach	.91
因應行為量表	Crobach	.87
一般身心健康量表	Crobach	.86
內外控量表	Crobach	.67

第三節 研究步驟

本節將本研究之實施步驟加以說明，包括事前的行政聯繫，研究工具的施測過程及問卷回收的整理情形。

一、行政聯繫

首先由研究者與受試學校取得聯繫，徵得受試學校及受測班級導師同意後，再根據各班的上課情形，安排時間加以施測。

二、開放式引導問卷

開放式引導問卷為受測學校九十一學年度第二學期在學的一至三年級學生。施測時間為九十二年三月二十六日至三月二十八日；由一至三年級各挑選一班，再隨機從座號中各抽出 10 名學生，共計 30 名學生，填寫開放式問卷。

三、預試

開放式引導問卷填答並統計完畢之後，將預試問卷編制並經過數位專家指教及與指導教授討論完成之後，完成預試問卷。預試施測時間為九十二年六月十六日至十七日；受測學生與開放式問卷同所國中九十一學年度第二學期在學的一至三年級學生，排除開放式問卷受試班級後，採簡單隨機集束抽樣法，由一至三年級各挑選一班，進行預試。

四、正式施測

正式施測時間於民國九十二年七月十四日~十六日止。為求施測方法一致性，事前由研究者對施測員進行講解及說明，再經由各施測員進行實地施測，由受試學生填答。問卷說明及作答時間約為 20~30 分鐘，視各班級情況而定。

五、問卷回收及整理

實際施測完畢之後，回收問卷檢查，扣除填答不完全及填答有矛盾者 6 份，實際回收問卷 311 份。回收率為 98%。隨後即進行編譯工作，將所有試題均編譯並進行統計分析。

第四節 資料處理與分析

一、分類、計分方式與分析

本研究各題目的操作型定義、分類與計分方式分述如下(表 3-3)：

表 3-4 本研究各題目的操作型定義、分類與計分方式

變項名稱	操作型定義	分類與計分方式
生活壓力	受試者於受測前半年內所感受到的主觀壓力	由「從未發生」到「十分困擾」，分別以 1~5 分表示，受試者所勾選的選項即為該題得分，總得分越高，表示受試者主觀壓力越大。此部份又分類為： 1. 家庭事件 2. 學校事件 3. 交友事件 4. 自我相關事件
因應行為	受試者於面對壓力時，所可能採用的行為	由「從未如此」到「總是如此」，分別以 1~5 分表示，受試者所勾選的選項即為該題分，總得分越高，表示受試者採用該因應行為的機會越大。此部份又分類為： 1. 積極解決 2. 消極解決
身心健康量表	受試者自覺三個月內的身心健康狀況	由「從未如此」到「總是如此」，分別以 1~5 分表示，受試者所勾選的選項即為該題得分，總得分越高，表示

		受試者自覺身心健康狀況越差。
內外控量表	測試受試者的內外控人格特質	分為正向題及負向題，正向題有 11 題，答同意者得 1 分，不同意者得 0 分；負向題有 9 題，答不同意者得 1 分，同意者得 0 分；得分越高表示越傾向外控人格。
年級	受試者於民國九十一學年度就讀於台中縣某國中之年級	1. 一年級 2. 二年級 3. 三年級
性別		1. 男性 2. 女性
父親教育程度	受試者父親所受之最高教育程度	1. 研究所以上 2. 大專(含大學及專科) 3. 高中(職) 4. 國中 5. 國小以下
母親教育程度	受試者母親所受之最高教育程度	1. 研究所以上 2. 大專(含大學及專科) 3. 高中(職) 4. 國中 5. 國小以下
父母目前婚姻狀況	受試者於受試時父母之婚姻狀況	1. 結婚且同住 2. 分居 3. 離婚 4. 父(母)一方已去世

與父母居住狀態	受試者於受試時本身的居住狀態	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與父母同住 2. 只與父親同住 3. 只與母親同住 4. 不與父母同住 5. 與父(母)一方及繼父(母)同住
父親職業	受試者父親目前之職業，以職業指數表示	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一級 半技術、非技術工人及無業 2. 第二級 技術性工人 3. 第三級 半專業人員 一般性公務人員 4. 第四級 專業人員、 中級行政人員 5. 第五級 高級專業人員、 高級行政人員
母親職業	受試者母親目前之職業，以職業指數表示	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一級 半技術、非技術工人及無業 2. 第二級 技術性工人 3. 第三級 半專業人員 一般性公務人員 4. 第四級 專業人員、 中級行政人員 5. 第五級 高級專業人員、 高級行政人員

二、統計分析

問卷回收後，將問卷編流水號 譯碼 輸入電腦並使用 SPSS 8.0for Windows 套裝統計分析軟體進行統計分析，依研究目的、架構及變項特性分析，本研究之資料處理分析方法如下：

(一)描述性統計

以次數分配表、百分率、平均值、標準差及排名來描述研究對象的各變項分佈的情況。

(二)推論性統計

1. 以 t-test 及單因子變異數(One-way ANOVA)考驗社會人口學變項與主觀生活壓力、因應行為及自覺身心健康狀況間的關係。
2. 以皮爾森積差相關(Person Product-Moment correlation)考驗內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為及自覺身心健康狀況間的關係。
3. 以多元複迴歸考驗背景因素和主觀生活壓力、因應行為及自覺身心健康狀況間的關係。