

# 台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究

## 第一章 緒論

### 第一節 研究動機及重要性

在這多變、資訊爆炸的時代，青少年問題與日俱增；根據行政院主計處的「青少年狀況調查報告」，在 12-24 歲的青少年當中，有 35.13%的青少年有生活上的困擾(民 83)。而董氏基金會(民 88)的以「憂鬱與憂鬱症認知現況調查」的研究發現，大台北地區有 84%的青少年曾感到憂鬱，而且課業較差、睡眠時間少、運動量少及人際關係較差的青少年的憂鬱感最重。可見現在青少年的主觀壓力已非以往我們所說的「少年不識愁滋味」的情況，他們在現在的社會文化中，所感受的壓力遠比我們所想的要大。再輔之以每年不斷攀升的犯罪率及青少年自殺率，我們不得不去正視，現代青少年的高壓力感受及低因應能力。

青春期本就是一個充滿矛盾與掙扎的時期，人格的養成在此時期佔了很大的重要性，但現代青春期的孩子身處一個高競爭性的社會，他們必須面臨隨時生變的多元升學方式、父母望子成龍望女成鳳的心態、充滿誘惑的社會環境、同儕的競爭、生理上的變化、交友及異性的問題等，在他們尚未完全成熟的人格及價值觀之下，是否有足夠的

能力去面對或解決這些壓力？亦或只能一味地逃避？而在個人的教學經驗中，學生對於壓力的因應越來越差，有憂鬱症的學生也逐年增多。常常因為無法面對生活中所發生的事件，而採取激烈或是反社會的方式來處理自己的壓力。

鄭照清（民 88）就曾指出，當青少年面臨壓力時會產生八種負面行為類型：攻擊類型、自我中心類型、找尋生理滿足型、逃避退縮型、潛在發洩型、負向轉移類型、尋求刺激類型、尋求自殺類型。再比照行政院青輔會的統計青少年的犯罪人口比率由民國 73 年的千分之 49.22 遽增至民國 82 年的千分之 128.97，年年激增的未成年人口犯罪率，是否間接的反應出現代青少年學子的壓力及適應不良狀況，以致他們以犯罪及其他的管道發洩？

青少年在面對壓力時，他們所採取的因應方式不僅會影響他們的健康狀況，對整個社會也會產生影響。例如：有青少年以消極方式來逃避他們所遇到的壓力事件，因此，離家、吸毒、自殺的社會案件比比皆是。面對升學壓力時，能在金字塔頂端的也只有少數人，所以許多青少年在面對升學壓力時，不知所措，只好採取鴕鳥心態，放棄應該要學習的課業，更有學生乾脆以反社會的行為來表達他們的不滿，輕則違反校規，重則犯刑法而毀掉大好前程，種種的情況不禁令人憂心。

影響壓力的大小及因應方式有許多因素，而這些因素也都可能會影響到身心健康狀況。許多的研究指出，壓力會造成人類身心上的疾病，春山茂雄（引自鄭照清，民 85）指出，精神壓力增大時，「癌症」的發病率會增加五倍，亦即由百分之十增加到百分之五十；Jenkins (1979) 的研究也發現，壓力會減弱人的記憶力約 20%~50%；因此，壓力會造成行為偏差及精神的焦慮。壓力的大小及輕重是由個人主觀的認知、判斷，而影響個人認知的因素有很多，要逐一探討，著實不易。在參照相關文獻之後，發現內外控人格常被提出和個人的壓力感受及因應方式討論，有學者研究發現內控者在遭遇問題時會比外控者願意且更有自信去解決問題(Banmgardner, 1989)；Eysenck (1976)則利用自製的量表量測個體的內外向人格，則發現兩種人格特質者對事情的態度、壓力的感受及處理方式並不相同；因此，以人格特質之內外控信念來當作變項。再加上因應行為及各變項對個人自覺身心健康之影響，作為本研究之變項。希冀可以找出彼此之關聯性，並作為以後相關研究及個人教學之參考。

## 第二節 研究目的

本研究主要探討國中生的內外控人格特質、壓力來源、因應行為對自覺身心健康的影響，具體的研究目的分述如下：

1. 了解研究對象的主觀生活壓力、因應行為及自覺身心健康狀況。
2. 探討內外控人格特質與主觀生活壓力、因應行為的關係。
3. 探討內外控人格特質與自覺身心健康狀況的關係。
4. 探討研究對象主觀生活壓力、因應行為及自覺身心健康狀況間的關係。
5. 分析研究對象身心健康狀況的影響因素。
6. 提升對現在國中生的了解，提供對學生生理或心理輔導及研究的參考。

## 第三節 研究問題

根據研究的目的及架構，提出了以下的研究問題：

1. 研究對象的主觀生活壓力有哪些？
2. 研究對象面對生活壓力時採用的因應行為為何？
3. 研究對象自覺身心健康狀況如何？
4. 不同人格特質的研究對象，其主觀生活壓力是否有差異？
5. 不同人格特質的研究對象面臨生活壓力時，主要採取的因應行為

是否有差異？

6. 不同人格特質的研究對象，其自覺身心健康狀況的差異如何？
7. 研究對象其主觀生活壓力、因應行為及自覺身心健康的關係如何？
8. 影響研究對象自覺身心健康狀況的因素有哪些？

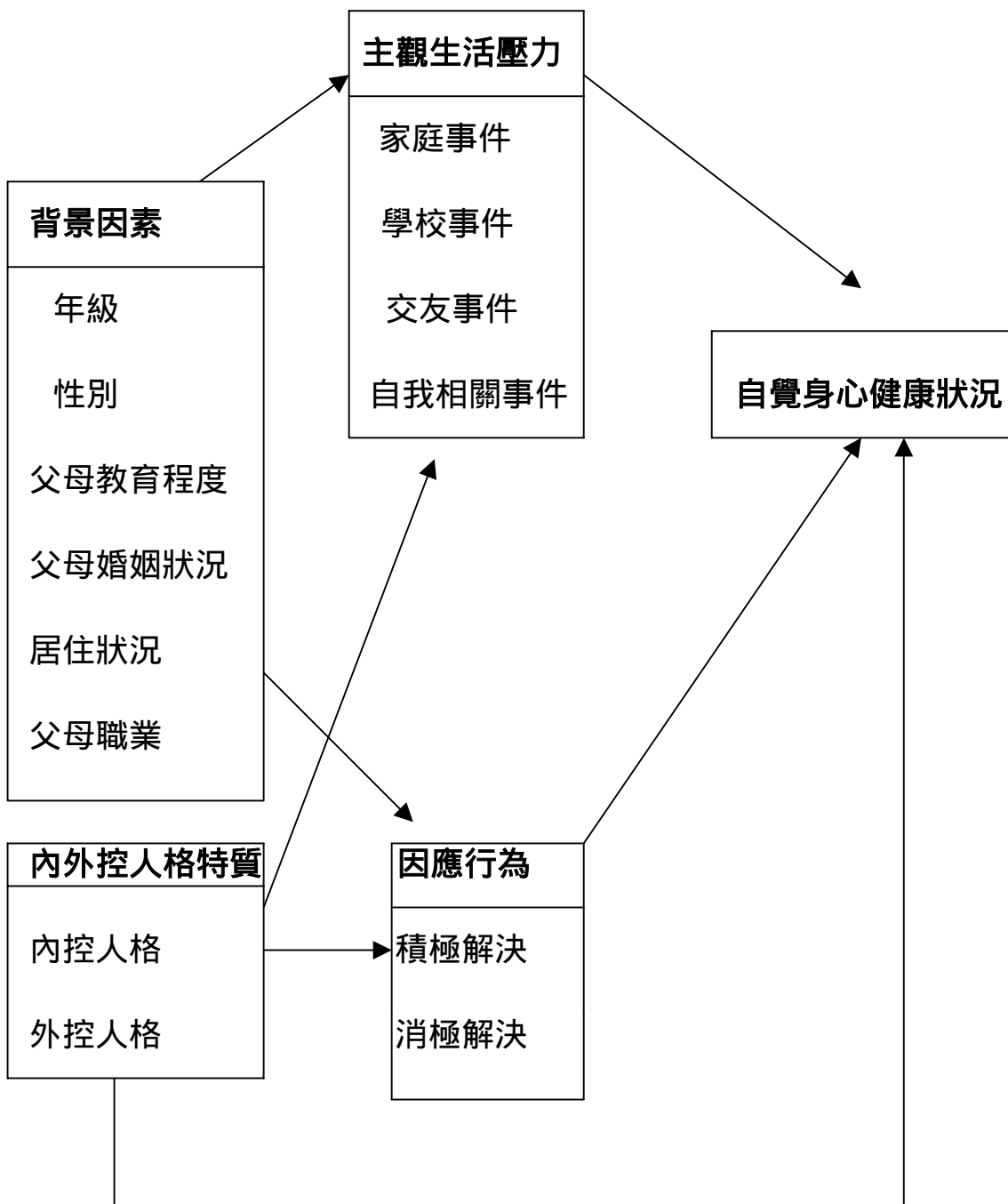
#### 第四節 研究假設

1. 不同人格特質的研究對象，其主觀生活壓力有顯著差異。
2. 不同人格特質的研究對象所採取的因應行為有顯著差異。
3. 不同人格特質的研究對象其自覺身心健康狀況有顯著差異。
4. 研究對象所採取的主觀生活壓力和因應行為間有顯著的關聯。
5. 研究對象的主觀生活壓力感受會影響自覺身心健康狀況。
6. 研究對象所採取的因應行為會影響自覺身心健康狀況。
7. 人格特質、主觀生活壓力及因應行為會影響研究對象的自覺身心健康狀況。

## 第五節 研究架構

本研究採橫斷式調查法(cross-sectional survey)，根據研究目的及相關文獻，提出本研究架構如下：

圖 1-1 研究架構



## 第六節 名詞界定

1. 國中生：本研究指九十一學年度第一學期就讀台中縣某國中一至三年級的學生
2. 內外控人格特質：指的是個人控握信念，又將其分為內控性格及外控性格。內控人格特質者不易受外在環境的影響，認為一切操之在己，所有的結果需要自己負責；外控人格特質者容易受外在環境或事件而強化事件的強度和期待結果。本研究中的內外控人格特質是依內外控性格量表所測量出的分數為依據，分數越高越傾向外控人格，反之，越低越傾向內控人格。
3. 主觀生活壓力：指研究對象對生活事件的主觀壓力感受，分為家庭事件、學校事件、交友事件及自我相關事件等四大感受困擾程度類別。依本研究的主觀生活壓力量表分數為依據，得分越高表示所感受的壓力越高。
4. 因應行為：在本研究中指個體面臨壓力時所採取的態度或行為。分為積極解決及消極解決兩大類。
5. 自覺身心健康狀況：指本研究中所採用的自覺身心健康狀況量表所測量出的結果。分數越高表示自覺身心健康狀況越差。

## 第七節 研究限制

1. 本研究對象僅限於九十一學年度第一學期就讀於台中縣某國中一至三年級學生，故樣本無法外推至其他國中生。
2. 本研究採事後回溯，研究對象在自陳生活壓力、因應行為和身心健康狀況時，可能因回憶誤差而造成結果偏差。
3. 本研究屬橫斷研究，因此對於變項間的因果，並不能提供一個明確的明確。
4. 本研究採取自我填答方式施測，因此受試者回答問題時的認真程度及真實程度可能會影響結果的真確性。