

第五章 結論與建議

第一節 結論

根據本研究的目的、研究假設與研究結果綜合結論如下：

- 一、本研究對象以二年級最多，一、三年級則差異不大，性別分布平均。父母的職業及教育程度均不高，多屬於勞動階層及中學階段的學歷。家庭狀況則多數父母婚姻狀況正常且研究對象大多與父母同住的正常家庭。在內外控人格特質方面，則偏向於內控的人格特質。
- 二、研究對象的主觀生活壓力值在本研究所使用的量表分數屬於中等，就各類壓力而言依序為：學校事件、自我相關事件、家庭事件及交友事件。學生最感壓力事件的前十名中以學校事件最多。
- 三、研究對象採取積極解決的因應方式多於消極解決的因應方式，在所採取的因應行為前十名中，有 8 項為積極的因應行為。
- 四、在自覺身心健康狀況方面，研究對象的整體自覺健康狀況在本研究所使用量表分數為中等。最常見的自覺身心健康問題前五名為：不耐煩且容易發脾氣、為瑣事煩心、心情不好，無法應付週

遭的事情、感到緊張、無法很快入眠或失眠。

五、研究對象的整體主觀生活壓力與父親教育程度、父親職業以及內外控人格特質有關。父親職業為技術性工人的研究對象主觀生活壓力最高，且高於父親職業為專業人員的研究對象；另外，人格特質越傾向外控的研究對象主觀的生活壓力也越高。

六、女性較男性常採用積極解決的因應行為。研究對象越傾向內控人格特質者也較常採用積極解決的因應行為。另一方面，三年級學生較二年級學生常採用消極的因應行為，女性較男性常採用消極解決的因應行為，外控人格特質者也較常採用消極解決的因應行為。

七、女性自覺身心健康狀況較男性差，外控人格特質者自覺身心健康狀況也較差。

八、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康狀況間的關係

整體主觀生活壓力積極解決的因應行為並無顯著相關；但和消極解決的因應行為間都有顯著正相關，表示壓力感受越大者，越傾向採用消極解決的因應行為。

主觀生活壓力與自覺身心健康狀況呈正相關，換言之，主觀生活壓力感受越強者，他們的自覺身心健康狀況也越差。

積極解決及消極解決兩種因應行為和自覺身心健康狀況間都呈顯著正相關。換言之，採取越多的因應方式，研究對象的自覺身心健康狀況就越差。

九、性別、家庭事件、學校事件、交友事件、自我相關事件、積極解決的因應行為、消極解決的因應行為及內外控人格特質等八個變項對自覺身心健康狀況的解釋力為 47%，其中又以自我相關事件的壓力感受及消極解決的因應行為解釋力最佳。

第二節 建議

本節針對研究結果與發現，提出對學校、家長、社會及未來研究的建議。

一、學校方面的建議

(一) 注重學生的生活及學習感受，減少以升學為取向的學習方式

學生在校的時間佔了一天之中的至少 1/3，但在以學校生活為主要的生活方式的學生群中，學校生活卻是他們最大的主觀壓力來源。尤其當社會大眾呼喊著要快樂學習的時候，學校考試

多、作業多及嚴苛的學習方式，卻令這些學子們個個喘不過氣。採用活潑化的教學方式，而不是變調的學習單學習方式，強調五育均衡發展，讓學生能發揮潛能，而不是一昧的要求所有學生升學，並以考試成績斷定一個學生甚至是老師的價值，造成即使沒有升學意願的學生，也生活在天天考試的壓力之中，讓他們對學校生活產生更多的畏懼，甚至反感。造成他們到校學習意願更低落的惡性循環。

(二) 教師可多採取活潑化的教學方式

教師嚴苛的教學是研究對象的前十大壓力來源之一。許多教師採取傳統的教學方式，無可厚非。在現今這個 e 化的時代，教師除了要多吸取相關的教學經驗及知識，更應多多了解學生們的想法，了解屬於青少年的次文化，才能拉近和學生之間的距離，當一個受學生敬重的老師。

(三) 多注重學生的心理層面及未來出路的輔導及加強學生因應壓

力的能力。研究發現對學生自覺身心健康狀況有最佳解釋力的變項為自我相關事件的壓力，前三名分別為對未來感到茫然、長青春痘及零用錢不夠用。可見學生最關心的仍是自身的事。只是因為現在學校教學都注重學生的成績，對於他們青春期的心理變化，反而不注重；要求學生要有好的升學率，但除了少數可上明

星高中的學生之外，大多數的學生都不知將來有何出路。因此，學校的輔導室應適時發揮功用，針對學生的心理做好輔導。

另外，加強學生的壓力因應也是學校必須重視的。因為現代學生壓力因應行為雖多採取積極解決的方式，但都是已經面對壓力時，才來採取行動，而且主動尋找資訊及長輩協助的較少。所以，可以在平時即教導學生適時的疏解壓力，以及面對壓力時，除了自行解決之外，應該要尋求長輩或專業人士的協助。

二、家長方面的建議

從研究結果可以發現，家庭對子女的影響很大。不健全的家庭狀況會使子女的壓力感受增加，而傳統望子成龍、望女成鳳的期待心理，更是學生各方面壓力的主要來源，尤其父親的角色更是佔有舉足輕重的地位。尤其父親教育程度及職業屬於中等或以下的，子女的壓力感受最大。所以，建議現代的家長在對子女的教育方式上，應多方面思考，不要把自己未完成的夢想或希望，全部寄託在子女身上，並且要求子女一定要達到自己的要求。所謂行行出狀元，早期的社會體制下，讀書或許是出人頭地最快也是最保險的方法，但現在是多元化的社會，多多培養孩子的各方面的興趣，發覺他們的潛能並加以栽培，或許才能使孩子學習的沒有壓力，並能在這人人高學歷的時代成功的機會。而父母本身的

婚姻狀況對子女的影響也很大。許多研究或報導都指出，不良少年很多都來自不健全的家庭，本研究的結果也顯示越不健全的家庭狀況，學生的壓力越大，心理不健全發生的可能性越高。所以為人父母者，有責任給孩子一個健全的成長環境，不要以為夫妻吵架不合只是大人的問題，好好思考，和子女做好溝通才是解決家庭問題及學生壓力的最佳方法。

三、對社會及現今教育制度的建議

多元入學方案的實施是為了減輕學生的壓力，並且避免造成一試定終生的遺憾。不過從研究結果來看，多元入學方案對學生造成的壓力似乎和以前的聯考制度相似不遠。所以，教育不及社會大眾該考量是否多元入學方案以到需要全盤檢討改進的時候了。

四、對未來研究的建議

(一) 研究工具與測量

1. 本研究的工具試參考國內外的相關問卷所編制而成，經過專家效度與信度考驗，可適用於本研究的對象。但是否適用於其他群體，則有待後續研究加以驗證。

2. 「內外控人格特質」的問卷信度較低，日後可考慮增加題數，

增加题目的信度。另外，「自覺身心健康狀況」可加入實際的情況描述，如：在自覺身心健康狀況可增列最近看醫生的次數或請病假的天數，進行更客觀的評量。

3. 在背景因素方面，本研究所採用的社會人口學變項是依研究者欲探討的因素所設計，但研究結果發現社會人口學變項和依變項之間的關聯並不強烈，建議未來的研究可多增加社會人口學變項的探討，如：家庭社經地位、排行等等。

(二) 研究對象的選取

本研究對象只限於台中縣一所國中學生，因此結論無法推論至全台灣地區的學生。未來研究可以擴大範圍，將研究對象擴大至各地區及各學習階段的學生，以了解台灣地區學生的壓力、因應及身心健康各方面的情形。

(三) 研究設計

本研究採橫斷式及事後回憶的研究，容易造成研究結果的誤差，建議未來的研究設計可多考量這一方面的誤差，採各階段追蹤式的研究，以更了解學生的壓力感受情形。