

第二章 文獻探討

本章主要在探討高職學生行為困擾問題與因應策略之理論及相關研究。全章共分四節，第一節為高職學生身心發展特徵；第二節為行為困擾問題之理論；第三節為因應策略之分類與內涵；第四節為高職學生行為困擾問題與因應策略之相關研究。

第一節 高職學生身心發展特徵

本研究的目的之一在於探討高職學生的行為困擾問題，而不論什麼困擾，大都由青少年期身心發展特徵所引起(引自王煥琛、柯華葳，民 88：6)，所以必須先對研究對象的身心發展有所了解，方能從中探求其困擾所在。由於高職階段學生之身心發展，相當正處於「青年中期」(呂少卿，民 74：122)，因此將先從青年中期之身心發展特徵著手進行了解。

壹、「青年中期」之身心發展特徵

茲將「青年中期」之身心發展特徵分述如下：

一、生理發展處於青春後期

青春期中由於性腺和生長激素的分泌旺盛，造成身體上有許多急遽的變化，且其主要表現在兩大特徵上：(一)主性徵與次性徵的出現；(二)身體各部分發展速率的改變與發展的失衡(林玉慈，民 88：31)。不過這些生理上的快速發展，到了高職階段已逐漸趨於緩和；而且由於生長過於迅速所造成的身體各部份不成比例的現象，到了這個階段，也逐漸達到成熟狀態，是身體發展的定型階段(林崇德等，民 84：61)。

二、情緒的變化無常

張春興(民 72:26-27)指出喜怒哀樂等情緒的變化,本來是人人皆有的,只是青少年時期由於身心變化較大,而且生活環境特殊,所以在情緒表達上,既不再像兒童期之幼稚依賴,也不像成人的成熟與獨立。一般稱青少年為情緒風暴期(the period of storm),多起因於青少年感受到其所處的文化中充滿了期望、評準,而形成對個人發展的重重壓力。因此,情緒的多變與極端化是這個階段的重要特徵。

關於青年中期情緒發展之特色,歸納如下(張春興,民 72:26-27;蘇建文,民 76:92-93;林崇德等,民 84:163-165;王煥琛、柯華葳,民 88:118-119;林正文,民 91:145-147):

(一) 情緒的起因不明確

由於身體變化、內分泌刺激的影響,另一方面由於正處於多夢的年齡階段,幻想增多,所以很多屬於「莫名的煩惱」之類的情緒狀態出現。在情緒體驗的內容上,可說是千頭萬緒。所謂「寂寞的十七歲」,究竟為什麼寂寞,連當事人自己也搞不清楚。

(二) 情緒表達比較直接

無論是喜是怒,青少年在情緒表達上都比較直接。最常見到的現象是,男性青少年動輒衝動打架,女孩子們遇事容易哭泣。青少年在愉快情緒方面的表達,也是一樣,喜歡興奮刺激的活動,喜歡以高聲喊叫喧鬧的方式表現情緒。

(三) 不愉快的情緒較多

此時期情緒較多困擾的原因是多方面的:因為動機強、慾望多,很多幻想,時時想去追求、去獲得,但事實上滿足的機會少,失意的機會多,因此情緒困擾是意

料中的事。

(四) 情緒反應具「兩極波動性」

此時期男女生雖然自控能力提高，但由於身體方面、學歷方面及心理發展還未成熟等種種原因，情緒表態常有明顯的兩極化現象。

(五) 情緒爆發具延續性

此時期男女生之情緒爆發可長達數小時，甚至有些情緒體驗會長期影響其成長，並可改變一個人的個性特徵。

三、面臨自我認同的危機

由於歷經了青春期中身心發展上的大變動，導致性成熟、認知能力增進、同儕團體參與現象增加、重視同性與異性友誼的建立、逐漸離開家庭而獨立...等因素的影響，使得青少年意識到自我的認定問題（李惠加，民 86：279）。青少年常迷惘於「我是誰」、「我要做什麼」、「將來會怎樣」這一類不容易找到答案的問題中，而且他不斷的以模仿四周突出的形象為上述問題的解答。

茲將青年中期面臨的自我認同危機，敘述如下（劉安彥、陳英豪，民 83：11-12；李惠加，民 86：281-282；王煥琛、柯華歲，民 88：138-139）：

(一) 前瞻性的時間觀或是混淆的時間觀(time perspective vs. time diffusion)

對時間的流逝缺乏體認，希望時間過去，難題也過去，以逃避成長的壓力；或希望時間靜止，以延擱對未來應有的計劃與努力，造成時間觀的混淆狀態。

(二) 自我肯定或是自我懷疑 (self-certainty vs. apathy)

太看重別人對自己外表的看法，變得很自覺；或全

然不顧別人對自己的看法，一副對自己及對他人漠不關心的樣子。這種對自己外表及能力不實的看法，容易產生自我懷疑，變成一個缺乏自信心的人。

- (三) 預期工作有成或是無所事事 (anticipation of achievement vs. work paralysis)

因為缺乏毅力，而變得像沒有能力而無所事事的人一樣；或不願意學習，無法應付任何工作，而一事無成。

- (四) 性別角色認同或是兩性混淆 (sexual identity vs. bisexual diffusion)

青少年此時要對社會所規範的性別角色及其責任有所認同，接受自己是個完全的男性或女性而有適當的性別表現。此外，與任何一性的相處要感到自在，否則容易陷於兩性混淆的危機中。

- (五) 服從與領導的辨認 (leadership polarization vs. authority diffusion)

在民主社會中，每個人都有機會領導或被領導。青少年要學習在這二者之間取得平衡，才不會缺乏領導能力又過於盲從或反抗權威，造成權威混淆，表現出狂傲的態度。

- (六) 意識信念形成或是價值困難 (ideological polarization vs. diffusion of ideals)

青少年要開始選擇人生哲學、理想或宗教信仰以為一生內在的支持。若青少年不能形成正確的生活信念，又對社會所呈現的價值觀有所懷疑，將會造成生活沒有重心，成為缺乏生活目標的人。

四、附和同儕，需要友伴

張春興 (民 72 : 29) 指出，到了青年期，影響個人行為

最大的是同輩團體。Measor & Sikes (1992: 92) 也指出, 15 到 18 歲青少年正處於人生發展劇烈的青春期末, 其主要特徵包括: 開始成為獨立的個體及搬離家庭; 和父母的情感開始改變、減弱並往外延伸, 而朋友開始佔據或遞補這個空間, 扮演極為重要的情感及社會角色... 由此可見友情團體對此發展階段個人的重要性是劇增的。

茲將青年中期同儕關係的發展特徵, 歸納如下(呂俊甫, 民 71: 132; 莊懷義等, 民 79: 307-309; 劉安彥、陳英豪, 民 83: 71; 林崇德等, 民 84: 258-261; 鍾思嘉, 民 85: 55; 王煥琛、柯華葳, 民 88: 176; 賴保禎等, 民 88: 362-363; 黃德祥, 民 89: 522-525):

(一) 物以類聚

青少年與其同儕團體, 因為年齡、能力較接近, 因此易於彼此平等地位相互學習。若有共同的興趣及喜好、社會理想及社經地位、族群背景和人格特質... 等, 很容易就會形成自己的小團體。

(二) 追隨同伴的腳步

青少年在如何花錢、約會、穿著打扮、流行物品、休閒活動、性知識、行為舉止、價值觀念... 等方面, 大都傾向尋求同儕之意見與建議。

(三) 分憂解愁的對象

青少年階段由於身心發展之迅速, 較易有情緒之衝動, 有時會出現不安、煩惱、寂寞及孤獨感, 而同儕關係提供了許多相互之心理情緒支持、經驗之分享, 有利於緩和青少年之情緒。

五、對異性好奇

青少年進入十七、十八歲左右, 生理特徵更加成熟, 開

始有結交異性朋友的渴望（鄭照順，民 88：47）。這是由於青年中期正處於性意識發展的第二階段~愛慕期，與異性接近的願望逐漸明朗化，並且以情感吸引和實際接觸需求的形式表現出來（林崇德等，民 84：72），因此將有單戀、相思、甚至狂熱迷戀的現象及困擾產生。

綜合上述可知，年齡大多在 15 至 18 歲之間的高職學生，正處於最具創造力、且富有朝氣的「青年中期」，不僅生理器官快速成長、情緒起伏頗大、渴望友誼、對異性深感好奇、對自己尋求肯定、也對人生充滿著頗多的疑問。

貳、高職學生之特色

高職生與高中生雖然年紀相當，同處於「青年中期」，但其入學的意願、學習的環境、以及教育的體制...等等均不同，所產生的行為困擾問題及因應的方式自然也會有所差異。茲將高職學生之特色，分述如下：

一、入學意願較低，受限於分數

高職學生的入學意願雖然有些出自興趣的選擇，但大多數人仍是受限於聯考分數而不得不就讀的；學業成績不夠理想而被忽視的心理，若再加上未有明確的目標，則易導致思想行為上的偏差及困擾（古山卿，民 84：15）。

二、所選科系不一定合志趣

由於學生在國中階段，對個人的興趣、性向、自我概念...等不夠清楚，加上職業試探與輔導未能有效落實，學生的生涯規劃不成熟，學生面對自己即將就讀的學校科系，其性質、

課程特色、未來的發展方向，大多是模糊的，或與自己的志趣相違（卓秀冬，民 83：13），這些都是造成高職學生日後課業學習困擾的原因。

三、升學競爭受挫，容易失去自信

由於高中職入學方式的改革及逐年增加高中招生名額，國三畢業生在抉擇升學道路時，往往捨棄高職而選擇高中。如此一來，對於原本文憑主義下較不受重視的技職教育，更是雪上加霜，淪為次等選擇（周嘉明，民 90：59）。而十之八九的高職生，都是因為高中聯考失利，退而求其次才來念高職的，在這種「別無選擇」、「不得已才來」的心態下，新生多半有委屈低就的感覺，認為自己應該可以上更好的學校，除了對學校沒有認同感，也容易因此而對自己失去信心，存有自卑感。

四、傾向靠打工，自己解決經濟問題

高職生多以中、低階層家庭為多，然而父母對子女的期望值，並不因其社會地位而遞減（黃必嶸，民 84：42）。但是不少高職學生因高中聯考嚐到刻骨銘心的失敗之後，不敢坦然接受父母繼續支助其三年在補習班的課後輔導或請家教到家裡進行補救教學的工作，如有特別的需求，他們選擇出外打工，靠自己來解決自己的問題（董媛卿，民 83：31）。

五、學習動機不強，容易心有旁騖

高職學生大多沒有建立起有效的讀書方法和良好的讀書習慣與態度（董媛卿，民 83：29），且較缺乏自我學習的能力（沈溪南、楊豪森，民 92：27），除了容易心有旁騖，在學業上所面臨的挫折感，也易產生惡性循環。

六、重感情，易有從眾行為

高職學生雖然不愛唸書，但比較講義氣、重感情（黃必嶸，民 84：40），因此將同學情誼看得很重；但高職學生由於缺乏自我了解，亦缺少主見，因而常常表現出盲目的從眾行為，同儕如何做，多會跟著做（鄧蘭，民 84：4），有時容易從中產生困擾。

七、生活態度與生涯規劃兩極化

高職學生在生活態度與生涯規劃呈現兩極化。有些是玩樂取向，對未來充滿不確定感與茫然，因此上課睡覺、放學打工或玩樂、對未來缺乏規劃、年年寒暑假少不了重補修，到最後驚險畢業，隨便就業。然而也有為數不少的學生，雖然念高職不是第一選擇，對未來卻有清楚之規劃、生活態度也相當嚴謹，是屬於上課認真、與老師互動良好、積極進取的一群（林水見，民 92：24-25）。

由此可知，年紀與高中生相當的高職生，雖然同處於「青年中期」，但因為入學的意願、學習的環境、以及教育的體制...等等均不同，因而具有不同的特質，所面臨的行為困擾問題及採取的因應策略亦有所差異。

第二節 行為困擾問題之理論

壹、行為困擾之定義

行為困擾的「困擾」一詞是由英文”problem”翻譯而來（林正文，民 71：83），然而由於行為困擾的範疇相當廣泛而複雜，因此，關於行為困擾的定義，許多研究者都有不同的看法（賴保禎，民 64：123；楊國樞，民 67：12；黃帆，民 70：31-32；莊耀嘉譯，民 79：177-180；吳武典，民 74：238-239；歐慧敏，民 85：65；陳淑娟，民 89：19）：

- 一、行為困擾是行為問題：青少年常常在肯定目標與追尋理想歷程中遭遇挫折，在遭遇挫敗的過程欠缺支持或疏導，因而形成偏執的價值觀以因應挫折，導致個人心理困擾與行為問題。
- 二、行為困擾就是適應產生問題：當個體在適應歷程中發生困難，將會產生行為困擾。
- 三、行為困擾是一種需求未獲滿足、不平衡的心理狀態：當個體行動過程因個體內在條件的限制或外在環境的不容許，使得需求-行動-目標的歷程無法順利進行，造成個體的挫折感，使個體產生一種不平衡的心理狀態，此狀態稱為行為困擾。
- 四、行為困擾是個體無法有效的因應壓力事件所致。
- 五、行為困擾導因於個體朝向目標受阻礙、朝向目標的動機無法獲得滿足，導致個體處於強烈的情緒緊張狀態之中，因此是一種情緒困擾。

綜觀上述行為困擾的定義，行為困擾可界定為：在日常生活中不斷出現的小壓力，使個體產生了適應不良的現象，甚至導致心理、生理的行為問題。也就是說，行為困擾所涵括的範圍包括了（一）行為問題；（二）行為適應問題；（三）個體需求未獲滿足的失衡心理狀態；（四）情緒困擾。

貳、行為困擾問題之理論基礎

青少年發展是發展心理學的一部份，不僅延續兒童期的發展，並且要過渡到成人期。然而影響青少年成長與發展的因素非常複雜，很多學者均各自提出不同的見解，茲就下列六種觀點來說明青少年行為困擾的原因：

一、生物學的觀點

生物學者重視生物性力量對個體發展的主導作用，因此，生物學觀點重視的是內在的、生理的、遺傳的因素，對青少年發展的影響（李惠加，民 86：25）。

由於青春期荷爾蒙分泌的改變，造成生理上急遽的變化（李惠加，民 86：56），而青少年的困擾，大部分是來自於對自己身體變化的困惑和不確定（陳皎眉，民 75：39），因此，身體變化常常使得個體對身體意象感到不滿，導致沮喪的行為困擾產生（鍾思嘉，民 85：50-51）；至於成熟的早晚也影響著青少年對自己的外表及身體意象的滿意程度（王煥琛、柯華葳，民 88：51）。

另外，青少年的新陳代謝旺盛，使他們感到一股衝勁，需要藉激烈的運動來把這股衝勁發洩掉（謝重光等，民 76：18），導致熱量消耗過鉅，睡眠不足，容易感到疲倦、倦怠（黃德祥，民 89：157），此現象容易使青少年變得緊張、激動、情緒不穩（胡海國譯，民 68：362）。而性機能的漸趨成熟，對於性的興趣、喚起、活動等十分敏感，亦容易引發情緒的牽動與不安（林玉慈，民 88：31）。

從以上各種現象可知，由於個人體內內分泌比例迅速改變，形成不均衡現象，致使青少年不易控制自己的行為，心情起伏變化很大（謝琇玲，民 89：11），因此，生理變化是

影響青少年行為困擾的原因之一。

二、社會學的觀點

社會學家 Cooley 認為人在出生後起初沒有所謂自我概念，而是由他意識到別人對他的態度中去獲得（引自陳秉璋，民 79：118）。所謂自我概念（self-concept）乃是個人透過他人，而間接對自身行為表現的一種主觀的知覺與評估，個人會從他人對自己行為的反應當中去建立其自我評價和自我認同（張景然譯，民 80：43）。它包括了自身存在的知覺，以及對身體、能力、性格、態度、思想等方面的一種統整的評估與感情。

若將這種說法用於青少年身上，可以認為青少年在人際互動中，會將他人給予的反應形成對自己的看法，並且加以內化。這種在與別人互動中映現的自我，Cooley 稱之為「鏡中自我」（looking-glass self）。然而不當的「鏡中自我」是引起行為困擾的原因。有系統的扭曲他人的反應，容易自我誇大或自我貶抑，如果自我感覺扭曲到極端時，會導致心理疾病。青少年期的關鍵難題是來自於自我統整的形成（identity formation），隨著身心成熟、自我意識（self-consciousness）增強，對自己各方面的表現及他人的期待反應均特別敏感，因此常對自我感到困惑（引自陳淑娟，民 89：22）。

青少年由於過高的自我意識，會形成自我中心，此時期的自我中心是不同於兒童時期的，他們的思考著重在自己身上，在意他人的反應與評價，一直以為自己是被觀賞的對象，想像有一群觀眾（audience）在批判自己，所以產生想逃，也因此產生羞恥感、自我批評或自以為是的反應（黃德祥，民

三、文化人類學的觀點

美國著名學者米德 (M.Mead) 研究薩摩亞 (Samoa) 和美國的青少年，認為青少年的行為和經驗反映出他們所生長的社會，來自不同文化的青少年將會形成不同的行為模式(李惠加，民 86 : 40)。

米德發現薩摩亞的青少年並未如霍爾 (Hall) 在《青春期》一書所言出現青春期特有的行為困擾，如心理緊張、混亂、心緒不寧、肇事、破壞、犯罪...等行為問題。青春期對薩摩亞人而言，並不是一段困難、動盪的時期，心理也不會出現危機，薩摩亞人的發展，在不同年齡間的轉換並沒有急速顯著的行為改變特徵(黃德祥，民 89 : 109)。米德分析薩摩亞人能輕鬆的渡過青春期與其寬鬆、隨遇而安的社會文化特色有密切關係。

由於薩摩亞青少年的成長過程沒有經歷到壓力與不安，不像美國的青少年遭遇到很大的壓力，所以，米德認為青少年現象是由環境與文化所決定的 (黃德祥，民 89 : 110)，造成青少年行為困擾的原因是來自於文化加諸於青少年的各種限制與規範，再加上各種限制與規範常常是相互矛盾的，因此導致青少年無所適從 (陳淑娟，民 89 : 23)。

四、場地認知論的觀點

勒溫 (K. Lewin) 重視青少年發展與生活空間的關聯，其認知場地理論主張，所有的行為都必須由場地 (field) 的角度去加以了解，其主要的行為法則是 $B=f(LSP)$ ，B 代表行為，LSP 代表生活空間 (life space)，亦即行為是生活空間的函數，個人的生

活空間包括需求、慾望、意圖、對未來的看法與各種情緒...等，而這些都會影響到個體的行為（黃德祥，民 89：107）。生活空間分化成不同的區域，它隨著個體發展不斷的調整改變（李惠加，民 86：41-42），生活空間的調整需克服一些障礙，當改變過於快速、生活空間調整不易時，將會產生許多非連續性（discontinuity），並造成有機體的緊張（黃德祥，民 89：107）。

此外，Lewin 也認為青少年心理生活空間是扭曲的，青少年正好處於兒童和成人兩個世界之間，成為「邊緣人」。由於成人期與兒童期並沒有直接的聯結，青少年一方面不能再幼稚孩子氣，一方面也不能享受成人社會象徵的活動，青少年常覺得既不是兒童也不是成人，容易產生心理的壓力與衝突，因而形成行為困擾（李惠加，民 86：42）。

五、心理分析的觀點

心理分析論者以性心理為出發點，不僅重視人格的發展，並尋求自我的認定。佛洛伊德（S.Freud）是心理分析觀的創始者，他相信人類所有心理事件都與性本能有關、個體行為表現受制於潛意識作用、並將人格結構分為三個系統：本我（id）是生物性的一面、自我（ego）是心理性的一面、超我（super-ego）則是社會性的一面，三者必須平衡發展才能構成正常的人格。行為困擾即是肇因於三我爭奪有限的心理能量，導致內心力量的失衡，當超我過份嚴苛，阻遏本我的衝動，而衝動不容妥協時，自我意識會產生極大的困擾，因此，青少年行為困擾可能是兒童時期慾望無法滿足所造成（李惠加，民 86：29-30）。

另外，安娜佛洛伊德（Anna Freud）則認為三個我間的衝突若未獲解決會傷害自己，嚴重者可能導致神經症狀產生（李惠加，

民 86:32) 她並認為青少年期是「慾力再現」(resurgence of libido) 的階段，性驅力增強，導致青少年容易產生性衝動，性衝動的結果容易導致本我支配自我，使得青少年期挫折容忍力低、過度衝動；或本我力量勝過自我，使得自我無法依現實而彈性調整，導致自我的固著與僵化(黃德祥，民 89:63-64)，自我功能的喪失，行為困擾由此產生。

六、認知行為 (cognitive-behavior) 學派的觀點

Ellis 認為許多的行為困擾多半不是來自於行為的本身，而是人對該行為所持的信念，是個體不良認知所導致；Ellis 指出行為產生困擾的形成過程為：

事件 → 感受壓力 → 自我困擾 → 產生不愉快 → 行為困擾
(主觀感受) (自覺難以處理)

因此，要消除行為困擾的方法就是找出不合理的信念，重新建立合理的信念。

而認知治療學家 Beck 則認為每個人自幼形成一套自動化的思考模式，並以此對周遭的人或事做反應，個體對訊息的處理若產生「認知謬誤」，就容易產生困擾。所謂認知謬誤分下列幾點來說明：

(一) 任意推論 (arbitrary inference)

常在缺乏證據或證據不足的情況下，任意下特定的結論。

(二) 選擇性簡化 (selective abstraction)

常根據整個事件中的一小部分資料或某情節，就妄自對整個事件加以推論，無法自整體事件看事情。

(三) 過度類化 (overgeneralization)

常根據一小部分的獨立訊息，或從某些事件形成信念，不恰當地廣泛運用到其他情境。

(四) 過度誇大或貶低 (magnification and minimization)

與自己相關的事件，無法就事論事，常有過度誇大或貶低的現象，也就是說會把一件不重要的事件解釋成非常重要；反而將一件重要的事件看成毫不重要。

(五) 個人化 (personalization)

常以為所有的事情都和自己有關，所以自己對所有的事情都要負責。

(六) 兩極化的思考 (absolutistic dichotomous thinking)

對事情的想法、看法是極端的二分法或絕對主義，不是好就是壞。習慣性的以不合現實的負向觀點來評估自己、環境和未來，因此容易產生困擾 (引自陳淑娟，民 89：25-26)。

因此，青少年由於形式運思未臻完善，對於許多事情的看法，不當的認知常常是困擾的根源，常常產生自我誇大、自我貶抑或個人化等扭曲的思想 (黃德祥，民 89：98)，對事情認知的扭曲是造成青少年困擾的根源。

綜合上述六項觀點，可以得知影響青少年行為困擾的因素相當複雜，不管是生理、心理、文化、情境、社會或是個人的認知層面，都可能成為行為困擾的導因。

第三節 因應策略之分類與內涵

學者們對於因應的看法，隨著觀點、時代之不同而有不同的定義。早期對因應的看法較偏向特質論，認為因應為個人的一種特質，個體對外在事件的因應方式有一定的傾向，故此時期較常稱因應為「因應方式」或「因應風格」(coping style)。後來，對因應的研究則著重在因應過程與處理上，認為情境是影響個體因應的主要因素，環境中的因應資源、個人對外在事件的認知評估會影響到個體的因應行為與結果，這樣的看法就是所謂的情境論的觀點，由於不將因應視為不變的特質，故此時期較常稱因應為「因應資源」或「因應策略」(王蓁蓁，民 89：26)。

因應策略 (coping strategies)，是研究者以概念分析或統計方法，將因應行為作有意義的歸類(吳宜寧，民 85：37)。Lazarus & Folkman (1984) 提出因應策略的使用，有兩大主要功能：

一、問題焦點因應 (problem-focused coping)：

- (一) 當個體在面對壓力情境時，能針對問題尋找互動方式，以行動改變個人和環境間的威脅或危險關係。
- (二) 在於控制個體與環境間的互動關係。
- (三) 個體將行為著重在解決問題上、或是減低壓力事件的威脅程度，即處理引起壓力的問題。

二、情緒焦點因應 (emotion-focused coping)：

- (一) 是一種內在心理、精神調理的過程，為個體調理情緒或減輕因問題情境而產生的困擾，所採取的認知方式或行為。
- (二) 在於控制個人之困擾情緒。
- (三) 個體改變對環境的自我內在解釋以減低壓力、調整情緒。

由於許多學者大都以 Lazarus 的理論為基礎，進行相關的研究討論，因此，對於因應策略的分類方式，亦建構在問題焦點因應與情緒焦點因應而予以發展。以下將概述各個學者對於因應策略的分類，並從中了解其內涵所在。

一、Lazarus (1976) 將因應方式分為兩大類：

- (一) 直接行動 (direct actions)：包括個體對抗傷害的準備 (preparing against harm) 對刺激來源的攻擊 (aggression) 逃避 (avoidance) 以及不行動 (inaction) 或漠不關心 (apathy) 等四種行動傾向，以緩和或改變個人與環境間不安的關係。
- (二) 緩和模式 (palliative modes)：為了減低或消除、忍受壓力所產生的困擾情緒，又分為兩種方式。
 1. 症狀取向方式 (symptom-directed modes)：例如喝酒、服用鎮定劑等方式。
 2. 內部精神方式 (intrapsychic modes)：即防衛機制 (defence mechanisms) 的運用，例如：認同、取代、壓抑、否認、反作用及投射等方式。

二、Pearlin & Schooler (1978) 認為個體因應有認知、行為、情緒三個層面。

- (一) 行為層面指個體經由介入的方式去處理問題，以降低困擾情緒。
- (二) 認知層面指個體藉由認知的方式，使問題合理化，不再構成威脅，但壓力情境並未真正解決。
- (三) 情緒層面指個體消極處理問題所引發的情緒困擾，但仍

沒有解決問題。

三、Kyriacou (1980) 將因應分為三種類型：

- (一) 討論問題與尋求社會支持。
- (二) 尋找壓力的實際來源。
- (三) 離開壓力源的相關活動、轉移注意力。

四、Falbo & Peplau (1980) 提出雙向度模式 (a two-dimensional model) , 其根據直接-間接及雙向-單向兩個向度 , 將因應策略分成四種：

- (一) 直接-雙向：例如說服、交涉或折衷等方式。
- (二) 直接-單向：例如要求、哀求、威脅或強迫等方式。
- (三) 間接-雙向：例如建議、逢迎、感動或欺騙等方式。
- (四) 間接-單向：例如批評、哀傷、迂迴、放棄或暴行等方式。

五、Moos & Billings (1982) 將因應分為三個層面：

- (一) 評估焦點因應 (appraisal-focused coping) : 指個體嘗試界定情境對個人的意義 , 包括邏輯分析、認知的再界定、認知的逃避等反應類型。
- (二) 問題焦點因應 (problem- focused coping) : 旨在修正或消除壓力來源 , 包括尋求資訊或建議、採取解決問題的行動、發展替代的酬賞等反應類型。
- (三) 情緒焦點因應 (emotion-focused coping) : 旨在控制情緒與壓力的關係 , 以維持情緒的平衡 , 包括情緒調適、聽天由命的接受、情緒發洩等反應類型。

六、Rosen (1983) 主張個體面對困難情境時，可能採取五項因應策略：

- (一) 向他人求助。
- (二) 拖延不採取行動。
- (三) 經由觀察學習或利用書籍、錄音帶等非人 (impersonal) 資源來幫助自己。
- (四) 在認知上扭曲本身資源的不足、或將困難歸諸外在因素。
- (五) 依靠信仰。

七、Dewe (1985) 將因應行為分為直接行動 (問題解決) 以及緩和模式 (情緒調解) 兩種，其可細分為六項因應策略：

- (一) 忽略壓力情境，以逃避方式紓解緊張情緒。
- (二) 採理性的任務導向行為，直接且誠實的面對問題。
- (三) 透徹了解事情。
- (四) 尋求有效支持或聽取他人意見。
- (五) 減少投入。
- (六) 離開情境。

八、Pine & Aronson (1988) 以 Lazarus 直接因應和間接因應的概念，加上行動因應和非行動因應此向度，將因應方式分為四類，即直接--行動、直接--非行動、間接--行動、間接--非行動等四類因應策略，如表 2-3-1 所示。

表 2-3-1 Pine & Aronson 對因應策略之分類

	行動	非行動
直接	<ul style="list-style-type: none"> · 改變壓力來源 · 對抗壓力來源 · 採取積極態度 	<ul style="list-style-type: none"> · 忽略壓力來源 · 避免壓力來源 · 離開
間接	<ul style="list-style-type: none"> · 討論壓力來源 · 改變自我 · 投注於其他活動 	<ul style="list-style-type: none"> · 酗酒、服用藥物 · 生病 · 頹喪、崩潰

九、Folkman & Lazarus (1988) 進行因應與情緒調節關係之研究，以八個因素作為「因應方式問卷」(Ways of Coping Questionnaire) 的八個分量表。Lazarus 將個體在面對壓力情境時所使用的因應策略分為八類，其名稱與內涵如下：

- (一) 對抗因應 (confrontive coping)：指積極努力改變情境、隱含某種程度的攻擊性及冒險性。例如：試圖改變他人的心意、捍衛自己的立場。此項因應著重於人際關係，與計劃性解決問題有所差異。
- (二) 疏離 (distancing)：試著忘記壓力情境或淡化事情的嚴重性，作正向的思考。例如：假裝事情沒有發生、拒絕去了解事情的嚴重性。
- (三) 自我控制 (self-control)：調整自己的情緒和行動。例如：控制自己的感覺和行動、隱藏自己的情緒。
- (四) 尋求社會支持 (seeking social support)：從他人身上獲取資訊或尋求慰藉。例如：向他人詢問意見、希望獲得他人的了解或同情。
- (五) 接納責任 (accepting responsibility)：承認自己造成問題，並力求改進。例如：責備自己、承諾自己下次能夠做的

比較好。

- (六) 逃避 (escape-avoid) : 指幻想、行為上的隔離、或逃避問題。例如：藉由吃東西讓自己感覺好一點、睡得比平常更多一些。
- (七) 有計劃的解決問題 (planful problem-solving) : 強調問題焦點，能夠深思熟慮、有計劃的改變情境。例如：擬定行動計劃並付諸實行、改善某事扭轉逆勢。
- (八) 正向再認知 (positive reappraisal) : 著重在個人成長的積極意義上。例如：自我改變、產生新的信念或信仰。

其中，對抗因應、有計劃的解決問題屬於問題焦點的因應策略；疏離、接納責任、自我控制、正向再認知為情緒焦點的因應策略；而尋求社會支持則是連結問題焦點與情緒焦點因應。

十、Carver, Scheier & Weintraub (1989) 將因應策略分為三種，其所編製之 COPE Questionnaire 包括十四個分量表：

- (一) 情緒焦點因應：因情緒因素尋求社會支持、正向的再解釋、接受、尋求宗教慰藉、發洩情緒等五種方式。
- (二) 問題焦點因應：因工具因素尋求社會支持、主動因應、計劃、壓抑競爭活動、抑制因應等五種方式。
- (三) 無助益的因應策略 (Less Useful Coping) : 否認、心理隔離 (mental disengagement)、行為隔離 (behavioral disengagement)、酒精藥物隔離 (alcohol-drug disengagement) 四種方式。

十一、陳皎眉（民 79）將因應策略分為四個向度：

- （一）問題-積極：即能針對問題而實際去做某事，例如思考幾種不同的解決方法、檢討自己或改善自己...等。
- （二）問題-消極：即針對問題而未實際去做任何事，例如希望事情能好轉。
- （三）情緒-積極：即能針對情緒而做適當處理，例如聽音樂、從事自己喜好的活動、休息一下或出去散散心...等。
- （四）情緒-消極：即針對情緒而未做適當處理，例如擔心、焦慮、緊張...等。

十二、Amirkhan（1990）經因素分析結果發現因應的三個策略分別為：

- （一）問題解決（problem solving）。
- （二）尋求社會支持（seeking social support）。
- （三）逃避（avoidance）。

十三、Long & Schutz（1995）將因應分為：

- （一）行為因應（Engagement coping）：包括積極努力的去控制問題焦點與情緒焦點等壓力事件。
- （二）隔離因應（Disengagement coping）：是指將思想及行為的焦點放在疏離壓力事件上。

十四、Olah（1995）提出「三 A」模式來分類因應風格：

- （一）順應（Assimilation） - 主要指的是個體在認知與行為上的動機，並依照自己的利益去改變環境，包括：問題焦點、任務取向、建設性的思考、對抗、尋求資訊協助、

問題解決、尋求社會支持提供指引方向、基本的控制等。

- (二) 適應 (Accommodation) - 主要是指個體有認知與行為上的動機，並依照利益去改變自己本身以適應環境。這部份的因應風格包括：情緒焦點、調整情緒、以人為取向的、自我調適、自我控制、接受、被動因應、尋求社會上的支持以解決情緒困擾、次級的控制等。
- (三) 逃避 (Avoidance) - 主要是指在生理或心理上伴隨著逃避現場的行為及認知，包括：逃跑、消極的行為、消極的想法、逃離現實者的幻想、自我隔離、酒及藥品的消極使用或是積極的遺忘等等。

十五、Holahan, Moos & Schaefer (1996) 將因應分為處理因應

(approach coping) 和逃避因應 (avoidance coping) 兩個向度，每一向度可分為認知和行為因應兩個種類，形成四種基本的因應策略：

- (一) 認知處理 (cognitive approach): 邏輯分析、正向再認知。
- (二) 行為處理 (behavioral approach): 尋求指導與支持、採取解決問題的行動。
- (三) 認知逃避 (cognitive avoidance): 認知逃避、認命接受。
- (四) 行為逃避 (behavioral avoidance): 尋求替代慰藉、情緒發洩。

十六、Herman & Peterson (1996) 將因應分為；

- (一) 處理因應：指面對問題時能採取積極的因應行為，例如從不同的觀點看事件。
- (二) 逃避因應：指面對問題情境時採取消極被動的行為，例

如拒絕思考問題情境。

十七、Chang(1996)以 Folkman & Lazarus 之因應方式問卷(Ways of Coping Checklist) 為基礎，所發展之因應策略檢核表 (Coping Strategies Inventory) 將因應行為分為四個向度八個因素：

- (一) 問題處理 (problem engagement) : 解決問題和認知重建。
- (二) 情緒處理 (emotion engagement) : 表達情緒和社會支持。
- (三) 問題隔離 (problem disengagement) : 逃避問題和幻想。
- (四) 情緒隔離 (emotion disengagement) : 社會隔離和自我批判。

十八、吳武典 (民 86) 將因應方式分為五種類型：

- (一) 自己解決：例如自己設法解決。
- (二) 求助他人：例如找家人、老師或朋友談。
- (三) 消極逃避：例如不管它、睡大覺。
- (四) 責備反應：例如責怪自己、責怪他人。
- (五) 轉向反應：例如去運動、去做有趣的事。

綜合上述學者對於因應策略的分類方式，可知學者們對因應策略的闡述大都以 Lazarus 的直接行動和緩和模式兩種因應類型為基礎，以此而衍生出各種不同的概念。由此可知，學者們對於因應策略的內涵，大致從認知、行為、情緒三方面為討論範疇；並以「問題因應」、「情緒因應」、「逃避因應」作為因應策略的三大模式。

第四節 高職學生行為困擾問題與因應策略之相關研究

本研究主要目的在於了解高職學生之行為困擾問題及其因應策略，但國內外此方面的研究不多，因此本節將分成兩個部分予以探討。

壹、高職學生行為困擾問題之相關研究

高職學生由於身心發展正處於急遽變化的時期，加上與家人相處模式的轉變、學校環境的特殊性、以及社會文化所加諸的要求...等，各方面的壓力與衝擊，很容易導致適應不良而產生行為困擾。

由於國內單純針對高職學生行為困擾的研究不多，大多是高中職生一起作研究，因此，下列僅將有關高職學生行為困擾問題之實徵性研究結果作一歸納整理，如表 2-4-1 所示，發現到高職學生所面臨之困擾問題有：

一、學校課業困擾問題

- (一)周幸(民 56)發現高職生以對學校課程之適應困擾最多。
- (二)台灣教育學院輔導學系(民 72)研究台灣省高職學生學習適應問題，發現高職學生能依據自己所擬定的讀書計劃而讀書者，僅佔職校學生 1/5 強。
- (三)蔡敏光(民 74)研究高中學生(含高職)之行為適應問題，發現職業科學生感到最困擾的問題有課業與學習。
- (四)呂少卿(民 74)研究高職學生的煩惱，其有關發現如下：
 - 1.高職生以「學業」與「將來」的煩惱居多。
 - 2.高職學生煩惱最多之前 10 項中：①沒有切實地下功夫讀書；③學校的功課對於自己究竟有多少益處惘然不

知，此兩項屬於「學校課業方面」的困擾問題。

- 3.男生對「學業」的憂慮，比較著重於實際問題，如「不擅於寫論文或報告」；女生則較擔心學校的學業成績。
- 4.男女煩惱類別都以「學業」類居首位，且男生的煩惱較女生多。

(五)廖淳婉(民75)研究台北地區高職學生生活壓力與適應，發現：

- 1.多數高職學生經驗過的生活事件中，比較有壓力的事件有「學業成績不理想」、「擔心考試」。
- 2.女生在課業方面的壓力較男生大；高職學生就讀的科別不同，在課業方面的壓力大小有顯著不同。

(六)林美蓉(民79)針對高職護校學生的行為困擾作研究，發現高職護校學生常見之困擾問題包含「對學校課程之適應」、「課程與教學」。

(七)林宏恩(民79)比較高中職學生生活適應的差異，結果發現：高職學生常見之困擾包含「對學校課程之適應」。

(八)劉中夫(民83)比較高職不同類科學生的學習態度與行為困擾，發現到：高職不同科學生在各個分項的行為困擾等第上大致相似，不管是一般困擾或嚴重困擾的行為問題，對於「課業與學習」有關事件均感到困擾。

二、前途展望困擾問題

(一)蔡敏光(民74)研究高中學生(含高職)之行為適應問題，發現職業科學生感到最困擾的問題有升學與就業；且在一般性困擾問題方面，職業科學生對於升學與就業較普通科學生困擾多。。

(二)呂少卿(民74)研究高職學生的煩惱，其有關發現如下：

- 1.高職生以「學業」與「將來」的煩惱居多。

- 2.高職學生煩惱最多之前 10 項中：④希望學校對學生升學及就業問題有更多的考慮與安排⑦煩惱不能謀到自己理想的職業⑧希望有人告訴我高職畢業後應該怎麼辦，此三項屬於「前途展望方面」的困擾問題。
- 3.男女生第二位的煩惱類別則是「將來」類煩惱，且女生的煩惱比男生多。

(三)廖淳婉(民 75)研究台北地區高職學生生活壓力與適應，發現：

- 1.多數高職學生經驗過的生活事件中，比較有壓力的事件有「對未來要升學或就業感到茫然」、「準備將來參加升學考試」、「擔心將來找不到工作」。
- 2.女生在生涯發展方面的壓力較男生大；高職學生就讀的科別不同，在生涯發展方面的壓力大小有顯著不同。

(四)林美蓉(民 79)針對高職護校學生的行為困擾作研究，發現高職護校學生常見之困擾問題包含「前途-職業和教育」。

(五)林宏恩(民 79)比較高中職學生生活適應的差異，結果發現：高職學生常見之困擾包含「前途-職業和教育」。

(六)吳宜寧(民 85)探討高中職學生的日常生活壓力，發現高職學生在日常生活中，最常有「職業前途、生涯發展」方面的壓力，而且較擔心將來是否能順利升學。

三、自我認同困擾問題

(一)蔡敏光(民 74)研究高中學生(含高職)之行為適應問題，發現職業科學生感到最困擾的問題有自我的認識。

(二)呂少卿(民 74)研究高職學生的煩惱，發現高職學生煩惱最多之前 10 項中：②容易胡思亂想⑤注意力不集中，此兩項屬於「自我方面」的困擾問題。

- (三) 廖淳婉(民 75) 研究台北地區高職學生生活壓力與適應，發現：
1. 高職學生感到壓力最大的事件有「不能達成自己的預定目標」。
 2. 女生在自我方面的壓力較男生大。
 3. 高職學生就讀的科別不同，在自我方面的壓力大小有顯著不同。
- (四) 林美蓉(民 79) 針對高職護校學生的行為困擾作研究，發現高職護校學生常見之困擾問題包含「對自己的態度」。
- (五) 林宏恩(民 79) 比較高中職學生生活適應的差異，結果發現：高職學生常見之困擾包含「個人-心理關係」。
- (六) 劉中夫(民 83) 比較高職不同類科學生的學習態度與行為困擾，發現到：高職不同科學生在各個分項的行為困擾等第上大致相似，不管是一般困擾或嚴重困擾的行為問題，對於「自我的認識」有關事件均感到困擾。

四、社交娛樂困擾問題

- (一) 蔡敏光(民 74) 研究高中學生(含高職)之行為適應問題，發現職業類科學生感到最困擾的問題有社交與娛樂、人我的關係。
- (二) 呂少卿(民 74) 研究高職學生的煩惱，發現到：
1. 高職學生煩惱最多之前 10 項中：⑥難於找到知心朋友
⑨希望成為一個平易可親的人，此兩項屬於「社交方面」的困擾問題。
 2. 女生較憂慮是否能「成為一個平易可親的人」之類的問題，這點男生較不在乎，顯現出男女性格與觀念之不同。

- (三) 林美蓉 (民 79) 針對高職護校學生的行為困擾作研究，發現高職護校學生常見之困擾問題包含「社交和娛樂活動」。
- (四) 林宏恩 (民 79) 比較高中職學生生活適應的差異，結果發現：高職學生常見之困擾包含「社交和娛樂活動」。
- (五) 劉中夫 (民 83) 比較高職不同類科學生的學習態度與行為困擾，發現到：高職不同科學生在各個分項的行為困擾等第上大致相似，不管是一般困擾或嚴重困擾的行為問題，對於「社交與娛樂」有關事件均感到困擾。

五、經濟方面困擾問題

- (一) 蔡敏光 (民 74) 研究高中學生 (含高職) 之行為適應問題，發現在一般性困擾問題方面，職業科學生對於經濟與生活較普通科學生困擾多。
- (二) 呂少卿 (民 74) 研究高職學生的煩惱，發現到：
 - 1. 職校學生在經濟上的煩惱較高中學生多。
 - 2. 男生「有利用假期賺錢」的想法，女生則沒有。
- (三) 廖淳婉 (民 75) 研究台北地區高職學生生活壓力與適應，發現：男生在經濟方面的壓力較女生大。
- (四) 林宏恩 (民 79) 比較高中職學生生活適應的差異，結果發現：
 - 1. 高職學生在經濟和職業上的困擾較大；高職學生比較有為金錢發愁、需要負擔家計或自己設法賺取生活費之困擾。
 - 2. 高職男女學生之間的困擾問題有等級差異，男生有「經濟、生活狀況和職業」此方面的困擾。
- (五) 黃盛蘭 (民 88) 研究高二學生 (含高職) 的困擾問題，發現職業科學生的行為困擾問題以「經濟與生活」多於

普通科學生。

六、感情方面困擾問題

- (一) 蔡敏光(民 74)研究高中學生(含高職)之行為適應問題，發現在一般性困擾問題方面，職業科學生對於異性的愛情較普通科學生困擾多。
- (二) 廖淳婉(民 75)研究台北地區高職學生生活壓力與適應，發現：高職學生所面臨兩性關係方面的事件較少有壓力；而高職學生就讀的科別不同，在兩性關係的壓力大小有顯著不同。
- (三) 林宏恩(民 79)比較高中職學生生活適應的差異，結果發現：高職男生對於求愛、性和結婚之困擾很普遍，在其一般困擾之第二位，可見高職男生常覺得想和異性交往，卻苦無法接近，或不知分寸應該如何掌握。

七、家人關係困擾問題

- (一) 廖淳婉(民 75)研究台北地區高職學生生活壓力與適應，發現：多數高職學生經驗過的生活事件中，比較有壓力的事件有「父母親與我的意見發生衝突」、「父母親發生爭吵」。
- (二) 黃盛蘭(民 88)研究高二學生(含高職)的困擾問題，發現職業科學生的行為困擾問題以「家人的關係」多於普通科學生。

依據上述之實徵性調查研究，得知高職學生所面臨的行為困擾問題非常廣泛，可說是包含了各個層面，綜合歸納之後，研究者發現高職學生面臨較多的行為困擾問題有下面七類：

- 一、學校課業：包括學校課程的適應、學習問題...等。
- 二、前途展望：亦即升學與就業方面的困擾。
- 三、自我認同：包括對自我的認識、了解、接納...等。
- 四、社交與娛樂：即人際之間的相處問題、人我的關係...等。
- 五、經濟方面：有經濟方面的壓力、有打工的想法...等。
- 六、感情方面：對異性產生興趣、有感情問題、兩性相處的壓力...等。
- 七、家人關係：與家人之間的互動...等。

表 2-4-1 有關高職學生困擾問題之實徵研究結果摘要

研究者	研究題目	研究對象	研究方法	研究結果摘要
周幸 (民 56)	高中學生行為困擾調查研究	高中職學生	「孟氏行為困擾量表」調查	高職生以對學校課程之適應困擾最多
台灣教育學院輔導學系 (民 72)	台灣省高級職業學校學生學習適應問題之研究	台灣省各類職校及高中附設職業類科學生，共 4500 人	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 職校學生以為自己的個性適合就讀職校者達 59.16 %，尤以高工學生之 67.74 % 最高，高中商科之 66.79 % 與高中工科之 61.77 % 次之，家職之 49.58 % 最低，但各類之間並無顯著差異。認為個性不適合者達 7.44% 2. 認為就讀職校後，對未來前途極為有利者，以高中工科與高工學生最多，分別為 24.08 % 與 23.73 %，高商與高中商科次之，最低者為高農之 4.4 % 與家職之 10.08 % 3. 能依據自己所擬定的讀書計劃而讀書者，僅佔職校學生 1/5 強。以應付考試為主的讀書方法，超過職校學生 1/3 強 4. 就讀高職後，認為家人仍像以往一樣關懷者佔 43.55 %，各類型家長似乎無明顯之差異，最低為 34.06 % 之高農家長，最高為 49.44 % 之高商家長 5. 認為因進入高職而更加擴大交友範圍的佔 51.1 %，其中尤以高工、

研究者	研究題目	研究對象	研究方法	研究結果摘要
				<p>高中工科之 63.16 % 最高，護校學生之 51.76 % 最低</p> <p>6.高職學生對同學友誼的看法，2/3 以上認為密切與極密切，合計 65.88 %，其中以高工之 78.5 %，高商之 66.59 % 最高，以護理 48.89 % 最低</p>
蔡敏光 (民 74)	高中生行為適應問題之研究	台灣地區公私立高級中等學校學生(含高職)共 35 校，總計 4494 人	自編之「行為適應問題自檢量表」	<p>1.普通科學生比職業科學生願意表達自己的困擾問題，或比較能用自己的語句把所感到的全部困擾有系統地表達出來</p> <p>2.一般性困擾問題方面，職業科學生對於異性的愛情、升學與就業、經濟與生活較普通科學生困擾多，但在嚴重性困擾問題方面，卻是普通科學生困擾較多</p> <p>3.職業科學生感到最困擾的問題是課業與學習、社交與娛樂、升學與就業、自我的認識、人我的關係</p>
呂少卿 (民 74)	我國國中、高中(職)師專、大專學生苦惱之研究	國中、高中(職)師專、大專學生共 834 人	問卷調查法	<p>1.高職生以「學業」與「將來」的煩惱居多</p> <p>2.高職學生煩惱最多之前 10 項為： ①沒有切實地下功夫讀書②容易胡思亂想③學校的功課對於自己究竟有多少益處惘然不知④希望學校對學生升學及就業問題有更多的考慮與安排⑤注意力不集中⑥難於找到知心朋友⑦煩惱不能謀到自己理想的職業⑧希望有人告訴我高職畢業後應該怎麼辦⑨希望成為一個平易可親的人⑩表面上的成績並不能表明真實的能力</p> <p>3.職校學生在經濟上的煩惱較高中學生多</p> <p>4.男生「有利用假期賺錢」的想法，女生則沒有</p> <p>5.男生對「學業」的憂慮，比較著重於實際問題，如「不擅於寫論文或報告」；女生則較擔心學校的學業成績</p> <p>6.女生較憂慮是否能「成為一個平易</p>

研究者	研究題目	研究對象	研究方法	研究結果摘要
				<p>可親的人」之類的問題，這點男生較不在乎，顯現出男女性格與觀念之不同</p> <p>7.男女煩惱類別都以「學業」類居首位，且男生的煩惱較女生多。第二位則是「將來」類煩惱，女生的煩惱比男生多</p> <p>8.各年級的平均煩惱數，呈現一種隨年級升高而煩惱下降的趨勢</p>
廖淳婉 (民 75)	台北地區高職學生生活壓力與適應之研究	抽取台北縣市 11 所高職，共 885 人	自編問卷進行調查	<p>1.多數高職學生經驗過的生活事件中，比較有壓力的事件是「學業成績不理想」、「擔心考試」、「父母親與我的意見發生衝突」、「父母親發生爭吵」、「不能達成自己的預定目標」、「對未來要升學或就業感到茫然」、「準備將來參加升學考試」、「擔心將來找不到工作」。其中，「對未來要升學或就業感到茫然」所帶給高職學生的壓力最大；「不能達成自己的預定目標」、「擔心將來找不到工作」二項次之</p> <p>2.就各領域來看，課業方面、生涯發展方面及自我方面的事件壓力大些，兩性關係方面的事件則少有壓力</p> <p>3.整體而言，高職學生所承受到的壓力並不低，但在年級上沒有顯著的差異</p> <p>4.在性別方面，女生的壓力比較大，以各領域而言，則是男生在經濟方面的壓力較女生大，女生在課業方面、生涯發展方面、自我方面的壓力較男生大，其他方面則無顯著差異</p>
林美蓉 (民 79)	高級護理職業學校學生行為困擾及其輔導策略	台灣地區高職護校共 15 所，總計 1330 名	自編之「高級職業護理學校學生行為困擾問卷表」	<p>高職護校學生常見之困擾問題有「對學校課程之適應」、「社交和娛樂活動」、「前途 - 職業和教育」、「對自己的態度」、「課程與教學」</p>
				<p>1.高職學生常見之困擾有「個人 - 心理關係」、「對學校課程之適應」、「社交和娛樂活動」、「前途 - 職</p>

研究者	研究題目	研究對象	研究方法	研究結果摘要
林宏恩 (民 79)	高中高職學生不同問題解決能力與其生活適應之差異比較	高雄縣市抽取 6 所高中職, 共 12 班, 450 名學生	「孟氏行為困擾調查表」等	業和教育」、「社會 - 心理關係」 2. 高職男女學生之間的困擾問題有等級差異 男:「社交和娛樂活動」、「求愛性和結婚」、「個人 - 心理關係」、「經濟、生活狀況和職業」。女:「個人 - 心理關係」、「社交和娛樂活動」、「對學校課程之適應」、「前途 - 職業和教育」 3. 高職學生在經濟和職業上的困擾較大; 高職學生比較有為金錢發愁、需要負擔家計或自己設法賺取生活費之困擾 4. 高職男生對於求愛、性和結婚之困擾很普遍, 在其一般困擾之第二位, 可見高職男生常覺得想和異性交往, 卻苦無法接近, 或不知分寸應該如何掌握
劉中夫 (民 83)	高職不同類科學生學習態度與行為困擾之比較研究	3 所高職 4 個科 7 個班之學生, 共 327 人	「孟氏行為困擾調查表」等	1. 高職不同科學生在行為困擾上有很大的差異 2. 高職不同科學生在各個分項的行為困擾等第上大致相似, 不管是一般困擾或嚴重困擾的行為問題, 大都以自我的認識、課業與學習、社交與娛樂有關的事件較為困擾
吳宜寧 (民 85)	青少年的日常生活壓力、社會支持與因應策略之探討 - 以高中職學生為例	台北市高中職一、二年級學生	問卷調查法	高中職生在日常生活中, 最常有「職業前途、生涯發展」方面的壓力, 而且較擔心將來是否能順利升學。
黃盛蘭 (民 88)	高中學生行為困擾問題與求助態度之研究	自台灣地區 16 所公立高中暨附設職業科學校中, 抽取高二學生, 共 677 人	蔡敏光編訂之「行為適應問題自檢量表」等	職業科學生的行為困擾問題以「經濟與生活」、「家人的關係」多於普通科學生

貳、高職階段青少年因應策略之相關研究

由於針對高職學生因應策略之研究不多，而因為高職學生正處於「青年中期」，因此，將從此階段青少年因應策略之有關研究著手進行了解。茲將國內外高職階段青少年因應策略之相關研究，概述如下：

- 一、Patterson & McCubbin (1987) 研究高中生處理個人與家庭要求的因應行為，編製「青少年問題經驗因應取向表」(Adolescent Coping Orientation for Problem Experience, A-COPE)，將因應方式分為十二類：發洩情感、轉移注意力、培養自信和樂觀精神、尋求社會支持、解決家庭問題、逃避問題、尋求精神支持、向好朋友尋求認同、尋求專業支持、從事刺激活動、保持幽默。
- 二、管秋雄 (民 78) 修訂「意向本位適應量表」，將高中學生日常生活適應型態分為行為適應、認知適應、同儕支持、成人支持、放鬆、娛樂、退縮、宗教等八種因應方式。
- 三、歐滄和 (民 78) 研究高中職學生在校園的人際壓力情境下所呈現的因應風格，發現高中職學生最常使用的因應反應為內向否認，最少使用外向攻擊。就男女比較而言，男生比女生較常使用外向攻擊，而女生比男生較常使用內向攻擊和內向否認。
- 四、于文正 (民 79) 研究壓力知覺、因應策略與個人憂鬱程度的關係，發現青少年經常使用的因應策略共有：解決問題、訴諸天命、集中注意於情緒、訴諸宗教、逆來順受與壓抑情緒等六項。並且發現壓力事件「可控制度」高者比低者，較常使用「解決問題」的因應策略，但較少使用「逆來順受與壓

抑情緒」的策略；認為壓力事件「持續度」高者比低者，較常使用「集中注意於情緒」和「訴諸宗教」等因應策略。

五、McCubbin & McCubbin 於 1991 年的研究認為因應行為是一種可以解決壓力情境的策略，而青少年因應壓力事件的策略有：

- (一) 接受社會支援網路的協助以減輕面對壓力情境的痛苦。
- (二) 發展策略以期增進自我倚靠的能耐。
- (三) 找尋方式來緩和壓力，如放鬆、參加不同活動、或是從事別的娛樂（引自 Plunkett, Radmacher, & Moll-Phanara, 2000）。

六、Frydenberg & Lewis (1991) 以 Folkman 和 Lazarus 編製的「因應方式檢核表」為工具，調查澳洲墨爾本 650 名 11 及 12 年級學生對其日常生活重要事件所採取的因應策略，發現問題取向因應策略之使用沒有性別差異，在情緒取向的因應策略方面，女生則顯著的使用較多的一廂情願的想法（如幻想、白日夢、希望奇蹟發生）和尋求社會支持。

七、Phelp & Javis (1994) 經因素分析結果，發現 14-18 歲青少年的因應行為主要可歸為四個類型：(一) 主動的因應；(二) 逃避的因應；(三) 情緒為主的因應；(四) 接受。由此可知，他們的說法拓展了傳統因應行為只著重在問題與情緒為主的因應（Lohman & Javis, 2000：18-19）。

八、Tsai, C.J. 於 1993 年研究高中生的生活壓力及因應效能，發現：

- (一) 男女因應壓力策略差異：
 1. 男生常採用要求策略及逃避策略。

2.女生常用交換意見及發展社會支持。

(二) 男女因應壓力採相同的方式：逐步發展自我信賴，較少尋求專家支持。(引自鄭照順，民 88：127)

九、蔣桂嫻(民 82)編製「因應方式量表」，調查高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係，其將因應方式分為：邏輯思考與自我控制、尋求社會支持、逃避現實與責怪他人、聽天由命與責怪自己、解決問題與正向解釋等五種類型。其調查發現：

(一) 高中學生最常採取的因應方式為「邏輯思考與自我控制」，其次為「尋求社會支持」、「解決問題與正向闡釋」、「聽天由命與責怪自己」，而最少使用「逃避現實與責怪他人」。

(二) 生活壓力愈大時，高中學生使用「逃避現實與責怪他人」、「聽天由命與責怪自己」兩類因應方式的頻率愈高，而使用「解決問題與正向闡釋」方式的頻率愈低。

(三) 男女因應壓力方式有差異：

1. 男生較常採用「邏輯思考與自我控制」、「解決問題與正向闡釋」兩類因應方式。

2. 女生常用「聽天由命與責怪自己」的因應方式。

(四) 不同年級在各類因應方式之使用頻率上沒有顯著差異。

(五) 公私立高中學生在各類因應方式之使用頻率上沒有顯著差異。

十、吳宜寧(民 85)探討高中職學生的日常生活壓力、社會支持與因應策略，發現到：

(一) 高職學生最常使用「和他人商討解決之道」與「從事調劑性的活動」來面對生活壓力。

- 1.女生比男生較多使用「和他人商討解決之道」的方式來處理問題，也較多使用情緒取向因應策略。
 - 2.他們在日常生活中較常使用的調劑性的活動，其前五名依序是聽音樂、打球、看電視、找人聊天、睡覺。
- (二) 只有少數的高中職學生會將日常生活壓力事件和家人講述或討論，大部分主要靠自己解決。
- (三) 高中職學生的日常生活壓力事件愈多，整體而言愈多採用問題解決取向策略中的「獨立對抗困難」方式和情緒取向因應策略面對問題。
- (四) 日常生活壓力的影響愈大，則除用「獨立對抗困難」和情緒取向因應策略外，亦愈多使用「和他人商討解決之道」方式。

綜合上述相關研究得知，此階段青少年所採取之因應策略，大體亦從「問題因應」、「情緒因應」、「逃避因應」三大模式發展而來。另外，他們也會找尋方式「轉移注意力」以緩和壓力以及懂得「向外尋求支持」。因此，在本研究中，研究者即依此理論及相關的實徵研究，將高職學生的因應策略分成五大類進行探討：

- (一) 自己面對解決：包括自己蒐集資料、打工賺錢、主動接近朋友、培養自信和樂觀精神...等。
- (二) 情緒發洩：包括哭、笑、大叫、摔東西、抽煙、喝酒、大吃大喝、自我傷害（打牆）、暴力相向、吃檳榔、罵髒話、騎快車、打沙包出氣...等。
- (三) 從事調劑類的活動：即尋求娛樂以轉移注意力，包括運動、去網咖、聽音樂、看書（漫畫）、看電視、去郊外走走、逛街、散步、寫日記、看電影、KTV唱歌、畫畫、聯誼...等。
- (四) 逃避不管：包括擱置一邊不理他、睡覺、躲避、曠課缺席、

在外遊蕩、休學、吸毒、不在乎...等。

(五) 尋求支持：包括找人商量(朋友、家人、師長、教官...)、
看醫生、向輔導室、張老師等機構求助...等。