

東海大學教育研究所

碩士論文

臺中市國中學生人格特質、學習壓力
與因應策略之研究

A Study on Personality Traits, Learning Stress
and Coping Strategies of Junior High School
Students in Taichung City

研究生：張世賢

指導教授：李信良博士

中華民國 102 年 06 月 11 日

臺中市國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之研究

摘要

本研究旨在探討國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之關係。研究採用問卷調查法，以臺中市公立國民中學一、二、三年級學生為研究對象，共得有效樣本 969 人。所得資料以描述性統計、*t* 考驗、單因子變異數分析、積差相關及逐步多元迴歸分析等統計方法，進行資料分析。所得結果歸納如下：

- 一、國中學生感受的學習壓力程度在中等以上，以「考試壓力」為最大，以「同儕壓力」為最小。
- 二、國中學生因應策略程度在中等以上，因應程度以「接受調適」最高，以「負面行為」最低。
- 三、國中學生的學習壓力會因年級、學校區域不同而有差異。
- 四、國中學生的因應策略會因年級、學校區域及父母教育程度不同而有差異。
- 五、國中學生的人格特質與因應策略能預測學習壓力；且以神經質最具有預測力。

最後，本研究依據研究結論提出對學校、教師、家長，以及未來研究之建議。

關鍵字：人格特質、學習壓力、因應策略

Abstract

This study aims to discuss the relationship among personality traits, learning stress, and coping strategies of junior high school students. The method of the study was a questionnaire survey. The subjects of the study were 969 seventh to ninth graders in public junior high schools in Taichung City. The collected data were analyzed by descriptive statistics, *t*-test, one-way ANOVA, Pearson's product-moment correlation, and multiple regression. The main results were as follows:

1. The learning stress of junior high school students was shown the degree to which below the average. "Examination Stress" was the highest learning stress of junior high school students, whereas "Peer Stress" the lowest.
2. The coping strategies of junior high school students were shown the degree to which above the average. "Acceptance and Adjustment" was the highest level of the coping strategies, whereas "Negative Conduct" the lowest.
3. The learning stress of junior high school students was different according to the grades of the students and the areas of the schools.
4. The coping strategies of junior high school students were different according to the grades of the students, the areas of the schools, and the education levels of the parents.
5. Both of personality traits and coping strategies of junior high school students could predict their learning stress with the most reliable predictive factor falling on the "neuroticism".

Finally, according to the result of this research, the study provided some suggestions for the junior high school administrations, teachers, parents and further researchers as well.

Key words: personality traits, learning stress, coping strategies

謝 誌

時光飛逝，轉眼間二年的東海教育研究所的求學也即將告一段落。這兩年研究所的日子雖然很辛苦，但有教研所老師們的關心和鼓勵，讓我在求學的路上更有動力。

非常感謝我的指導教授—李信良老師，感謝老師在我撰寫論文過程，耐心指導並且時時提醒我論文的進度，讓我的論文能順利完成。同時也要感謝兩位口委—蔡文榮老師與王文科老師。感謝兩位老師在百忙當中，細心審視我的論文，並給予論文修改的建議，讓我的論文內容能更加完整。

此外，感謝所上的老師—世佳老師、星光老師、啟超老師、淑美老師、子彰老師與娉妍老師在這段求學期間的指導與照顧，很高興能在教研所和各位老師一起學習，讓我體會到學習的真諦。同時也要感謝一起讀書的好同學們，大家相互討論報告、互相分享彼此的學習經驗，讓我的研究所生活更加多采多姿，學習的路上因為有你們，即使辛苦但也多了許多歡笑與樂趣。

最後，從心底最感謝我的太太—偲吟的鼓勵與支持。這兩年來，她在東海教研所學業、家庭與工作多頭燒的情況下，依然將家庭照顧得無微不至，謝謝她為家的付出，很開心能和太太一起從東海教研所畢業，也和大家分享我們完成研究所學業的喜悅！

張世賢 謹誌

102年6月

目次

目次.....	i
表次.....	iii
圖次.....	v
附錄.....	vi
第一章 緒論.....	1
第一節 問題背景與研究動機.....	1
第二節 研究目的與待答問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 人格特質的定義與相關研究.....	9
第二節 學習壓力的定義與相關研究.....	17
第三節 因應策略之相關理論與研究.....	24
第四節 人格特質、學習壓力與因應策略之相關研究.....	35
第三章 研究設計與實施.....	39
第一節 研究架構.....	39
第二節 研究假設.....	41
第三節 研究對象.....	41
第四節 研究工具.....	42
第五節 資料處理.....	46
第四章 研究結果與討論.....	49
第一節 國中學生人格特質之現況與差異分析.....	49
第二節 國中學生學習壓力之現況與差異分析.....	62
第三節 國中學生因應策略之現況與差異分析.....	72
第四節 國中學生人格特質、學習壓力、因應策略之相關分析.....	84

第五節	國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之預測力分析.....	88
第五章	結論與建議.....	97
第一節	研究發現.....	97
第二節	結論.....	102
第三節	建議.....	103
參考文獻.....		107

表次

表2-1	人格五因素及其相關特徵.....	13
表2-2	人格特質與性別研究結果一覽表.....	15
表2-3	人格特質與年級研究結果一覽表.....	16
表2-4	國內外學者對因應定義一覽表.....	25
表3-1	臺中市行政區之劃分表.....	42
表3-2	抽樣班級數統計表.....	42
表3-3	五大人格特質量表之信度係數.....	44
表3-4	國中學生學習壓力問卷信度分析結果摘要表.....	45
表3-5	國中學生因應策略問卷信度分析結果摘要表.....	46
表4-1	國中學生五大人格特質量表各層面之描述統計摘要表.....	49
表4-2	不同性別的國中學生在人格特質的差異比較摘要表.....	51
表4-3	不同年級的國中學生在人格特質的差異比較摘要表.....	52
表4-4	不同學校區域的國中學生在人格特質的差異比較摘要表.....	54
表4-5	不同父親教育程度的國中學生在人格特質的差異比較摘要表.....	55
表4-6	不同母親教育程度的國中學生在人格特質的差異比較摘要表.....	57
表4-7	不同背景變項的國中學生在人格特質上的差異情形.....	61
表4-8	國中學生學習壓力問卷各層面之描述統計摘要表.....	62
表4-9	不同性別的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表.....	63
表4-10	不同年級的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表.....	64
表4-11	不同學校區域的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表.....	66
表4-12	不同父親教育程度的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表.....	67
表4-13	不同母親教育程度的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表.....	69
表4-14	不同背景變項的國中學生在學習壓力上的差異情形.....	72
表4-15	國中學生因應策略問卷各層面之描述統計摘要表.....	73

表4-16	不同性別的國中學生在因應策略的差異比較摘要表.....	74
表4-17	不同年級的國中學生在因應策略的差異比較摘要表.....	75
表4-18	不同學校區域的國中學生在因應策略的差異比較摘要表.....	76
表4-19	不同父親教育程度的國中學生在因應策略的差異比較摘要表.....	78
表4-20	不同母親教育程度的國中學生在因應策略的差異比較摘要表.....	81
表4-21	不同背景變項的國中學生在因應策略上的差異情形.....	84
表4-22	國中學生人格特質與學習壓力之積差相關分析表.....	85
表4-23	國中學生人格特質與因應策略之積差相關分析表.....	86
表4-24	國中學生學習壓力與因應策略之積差相關分析表.....	87
表4-25	國中學生人格特質、因應策略預測整體學習壓力之多元迴歸分析摘要表...	89
表4-26	國中學生人格特質、因應策略預測「課業壓力」之多元迴歸分析摘要表...	90
表4-27	國中學生人格特質、因應策略預測「考試壓力」之多元迴歸分析摘要表...	91
表4-28	國中學生人格特質、因應策略預測「補習壓力」之多元迴歸分析摘要表...	92
表4-29	國中學生人格特質、因應策略預測「同儕壓力」之多元迴歸分析摘要表...	93

圖次

圖2-1	刺激取向的壓力模式.....	18
圖2-2	互動取向的壓力模式.....	19
圖2-3	Folkman與Lazarus 壓力因應認知模式.....	28
圖2-4	個體與環境互動壓力因應模式.....	29
圖3-1	研究架構圖.....	40

附錄

附錄一	臺中市國中學生人格特質、學習壓力與因應策略調查問卷.....	117
附錄二	學習壓力問卷及因應策略問卷量表授權同意書	123
附錄三	五大人格特質量表授權同意書.....	125

第一章 緒論

本研究旨在探討臺中市國中學生的人格特質、學習壓力與因應策略之現況及相關情形。本章共分為三節：第一節為問題背景與研究動機，第二節為研究目的與問題，第三節為名詞釋義。

第一節 問題背景與研究動機

臺灣近幾年來，隨著社會的開放及多元化，教育改革的推廣，教育工作不斷隨著時代在改變，為了因應世界潮流，全面推動教育改革，其目的是要減輕孩子的學習壓力，讓孩子能「快樂學習」，然而在許多的教改政策下，學生的壓力是否有降低呢？還是更加的沉重？兒童福利聯盟文教基金會（2011）公佈「2011臺灣學童學習過勞情形調查報告」，發現 12.7%學童有過勞情形，國中比國小嚴重，每 6 個人就有一個屬於學習過勞。進一步分析學習過勞的原因，主要來自「三多」：考試多、功課多、補習多，其中尤以補習多最普遍。有 6 成學童課後有學科補習，有 4 成學童曾經寫作業或唸書至晚上 11 點以後，有 3 成學童表示近兩個月天天都有考試。不但如此，學童還需要承受父母的殷殷期盼，高達 6 成以上學童認為自己的壓力來源來自家長的要求和期待，而導致學習疲勞。

在這充滿競爭的社會中，每個人都很難避免為壓力所脅迫，但是長時間處於壓力之中，不僅製造情緒問題，身體狀況也會出現問題。平心而論，適度的壓力對人們的生活是必要且有益的，但過度或持續的壓力對身心健康就可能造成損害。例如沒有課業壓力，學生的學習效果不會很好，但過度的課業壓力就可能對學生造成焦慮、失眠、身體不適，甚至自殺。臺灣近年來雖不斷地推動教改，期望能讓孩子快樂學習，但傳統的升學主義、文憑至上的觀念卻難以在短時間改變，在這樣的社會觀念下，學生的學習仍免不了壓力的存在，因此，若能瞭解學生的學習壓力現況為何，將有助於對學生的學習輔導，並協助其處理壓力，此為本研究之研究動機一。

再者，壓力是個體與環境交互作用下所產生的反應結果，每個人對於反應結

果的認知不同，就會造成不同程度的壓力，因此人格特質往往被視為影響個人對壓力知覺的因素之一。近年來人格特質與壓力間的關係也逐漸受到重視與討論，由此可知環境中的壓力與個人的人格特質有相當程度關係。郭明堂（1988）指出不同人格特質的人對其壓力的感受度也不同，可知在個人與環境交互作用下，人們會受到不同人格的影響，所以造成不同的學習壓力。本研究希望瞭解國中學生學習壓力的現況，針對不同人格特質學生使用不同因應策略，藉此改善學習的情形以及適時的提供相關生涯輔導規劃，以利良好的求學發展。其次，學生若能充分瞭解自我的壓力來源，並管理與安排時間，不但可提前為自我做好生涯規劃，更可免去額外的學習壓力。王美業、邱淑貞及何美華（2000）研究護理系學生之「人格特質」及「壓力症狀」的相關情形，其中提到神經質人格傾向與壓力症狀各向度均呈顯著的正相關，其中又以「焦慮」、「憂鬱」與「認知混亂」反應等症狀與神經質人格相關性最高；外向性人格特質僅與壓力症狀中的「認知混亂」反應呈顯著負相關；由此研究可知人格特質的神經質與壓力症狀有相關。學生在面對到升學壓力及教改政策不確定性時，對個人身心勢必產生學習上的壓力，當面對壓力時，處理事情的因應策略是否也會因人格特質有所差異，本研究希望能瞭解國中學生的人格特質與其不同的學習壓力，進而探討兩者間的關係，以作為輔導學生之依據，協助學生瞭解自我，此為本研究之研究動機之二。

在面對壓力事件時，為了減輕壓力所帶來的不適與困擾，人們會試著採取一些行動來進行因應及調適。但因為孩子不像大人一般擁有較多的自主權與資源，所以在承受壓力的過程中，也就較難完全依賴自己的能力去因應。在無法得到適當的宣洩及因應的情況之下，就相對容易會產生許多心理及行為適應上的問題，並對壓力的來源作敵對反抗。他們一方面不能接納自己，學習時缺乏自信；一方面可能以各種方式來逃避現實，例如：以做白日夢、拒絕、否認、合理化等心理防衛方式遠離壓力，部份孩子甚至會以具體的行為做為逃避的方法，如逃家、逃學、尋求暫時樂趣、沉迷享樂、厭惡學習等方式來處理他們所面對的壓力（李源煌，1988）。

除此之外，一個人的壓力過大時，也容易產生許多負面情緒，例如：緊張、焦慮等等。這些負面情緒也是一種可怕的壓力源，例如挫折感便是一種殺傷力極強的負面情緒。而現今國中學生在學校生活中因壓力所引發挫折的情境不勝枚舉，例如：考試失敗、喜歡的人不喜歡自己、學業成績比不上同學、功課量及考試量負荷過重，以上這些都會讓人覺得難過與挫敗！除此之外，許多的挫折感也來自於當事者對自己的信心不夠或缺乏自我接納，這些情境或意念都會讓人長期處於焦慮、煩惱、或冷漠的情緒中，若無法有效的因應這些生活中的各種挑戰，就會成為一種惡性循環，負面情緒越多，壓力就越大，孩子成長受影響的程度就愈深。由上可知，過量的壓力或採取錯誤之因應方式來面對壓力將會對孩子產生不良的後果及影響，若孩子本身知道如何對壓力作出正確及適當的因應策略，則將有助於其壓力的紓解及生活的適應，甚至幫助其成長。也就是說，壓力未必是不好的，壓力對孩子而言，可以成為一種「助力」，但也可能成為一種「阻力」！適當的壓力可以幫助孩子學習解決困難；若完全沒有壓力，孩子便會失去挑戰自我的機會！因此，了解現今孩子面對壓力時所採取之因應策略，就成為本研究之研究動機三。

青少年正值青春期，當他們面對到各種不同學習壓力及未來充滿不確定性時，身心必然造成許多困擾及壓力，不同的人格特質面對壓力時的處理態度不一致，也會引發不同的情緒，因此老師或輔導人員若能對學生的人格特質有所了解，給予其適當的身心調適，這對於學生會有很大幫助。不同的學生因人格特質上的差異，面對各種不同學習壓力的因應策略經常會有很大的不同，而這些反應所產生的正負面效果，對教師或是學生個人而言，都有深遠的影響，研究者目前於臺中市海線地區的國中擔任教師工作，在平日的工作環境中，發現不同人格特質的學生在面對學習壓力時的態度及處理，有不同的方法及技巧。部分學生是用較積極的策略去處理，有些卻是消極的逃避。因此研究者想瞭解臺中縣市在合併為直轄市後，各區學生是否會因人格特質與因應策略的不同，對於學習壓力的感受會有差異，因此本研究將探討學生人格特質、學習壓力與因應策略的關係，於

此升格為直轄市的時空下，自有其學術上之重要性。

第二節 研究目的與待答問題

根據上述的問題背景與研究動機的分析，本研究的研究目的與待答問題如下：

壹、研究目的

- 一、瞭解臺中市國中學生人格特質之現況與差異情形。
- 二、瞭解臺中市國中學生學習壓力之現況與差異情形。
- 三、瞭解臺中市國中學生因應策略之現況與差異情形。
- 四、探討臺中市國中學生之人格特質、學習壓力與因應策略之相關情形。
- 五、分析臺中市國中學生之人格特質與因應策略對學習壓力的預測力。

貳、待答問題

根據前述之研究目的，本研究提出以下的待答問題：

- 一、臺中市國中學生人格特質之現況與差異情形為何？
- 二、臺中市國中學生學習壓力之現況與差異情形為何？
- 三、臺中市國中學生因應策略之現況與差異情形為何？
- 四、臺中市國中學生之人格特質、學習壓力與因應策略之相關情形為何？
- 五、臺中市國中學生之人格特質與因應策略對學習壓力的預測力如何？

第三節 名詞釋義

壹、國中學生

國中學生是指就讀教育主管機關所設置之國民中學的男女學生。本研究所指的「國中學生」係指「101學年度（2012年）就讀於臺中市國民中學一至三年級的學生」，但不包含夜補校之學生。

貳、人格特質（personality traits）

人格特質是指「一個人在不同情境中表現於外在，並且讓人感受一致且穩定的心理特徵，是構成人格的基本要素，也是常用來測量人格的基本單位」。本研究將人格特質定義為：是個體在不同情境下所表現出獨特的想法、感覺，且具有一致性、統合性，與穩定的心理特徵。

本研究係採用黃湘玲（2008）所編製的「五大人格特質量表」所測得之人格特質，其中包含神經質（neuroticism）、外向性（extraversion）、開放性（openness）、友善性（agreeableness），以及謹慎性（conscientiousness）等五構面，某構面測得的分數越高（平均得分越接近5），就代表越具有此構面的人格特質。本研究依照所回收之問卷數，統計所有學生在量表之得分，計算其平均數，以作為判斷學生傾向某種人格特質之依據。

參、學習壓力

學習壓力定義為「學生在學習過程中，面對學習知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，經思考過自己所能運用的資源和自身能力後，所形成的一種被迫感受」。

本研究係採用楊環華（2009）所編製的「學習壓力問卷」，其中所探討的「學習壓力」是以受試者在「學習壓力問卷」上的分數代表之，得分愈高（平均得分越接近5），就表示學習壓力愈高；反之則學習壓力愈低。本研究的學習壓力又區分為課業壓力、考試壓力、補習壓力及同儕壓力等四種層面。依照所回收之問卷數，統計所有學生在學習壓力問卷上之得分，計算其平均數，以作為判斷學生

學習壓力中哪種層面最高、哪種層面最小。

肆、因應策略

因應策略定義為「個體面對外在的壓力或困難，依照本身的條件所採取的處理方式，用以解決及處理問題、排除憂慮」。本研究係採用楊環華（2009）所編製的「因應策略問卷」，所探討的「因應策略」以受試者在「因應策略問卷」上的分數代表之，得分愈高，表示因應程度愈高；反之則因應程度愈低。其中「因應策略問卷」又區分為積極處理、接受調適、延宕消極、負面行為等四種層面。

一、積極處理是指當遇到問題時能積極、勇敢去面對，並尋求一切的可能來解決問題。

二、接受調適是指面對問題時，藉由轉換想法或從事其他活動，來調整情緒與心情。

三、延宕消極是指消極壓抑、逃避問題，面對問題得過且過、自怨自艾。

四、負面行為是指透過負面行為(如打人、罵人、自暴自棄等)來宣洩情緒。

本研究乃依照所回收之問卷數，統計所有學生因應策略問卷得分，計算其平均數，以作為判斷學生因應策略中哪種層面最高、哪種層面最低。

第二章 文獻探討

本章分為四個部分：第一節先探討人格特質的定義與相關研究；第二節探討學習壓力的定義與相關研究；第三章節探討因應策略的定義與相關研究；第四節探討人格特質、學習壓力與因應策略之相關研究。

第一節 人格特質的定義與相關研究

壹、人格的定義

心理學的「人格」一詞，是指英文“personality”。而“personality”是源自拉丁文的“persona”一詞(Hergenhahn, 1990)，原意指的是面具。今日所用的人格概念，卻是十八世紀才出現的，我們要探討的人格並不是戴了某個面具後面的角色，而是卸下面具後的「真人」，指的是一個人每日生活中呈現的真實性格，而面具則變成了描述人格的一種比喻(黃堅厚, 1999)。楊國樞(1983)在《雲五社會科學大辭典—第九冊》中將「人格」定義為個體與其環境交互作用的過程中所形成的一種獨特的身心組織(organization)，而此一變動緩慢的組織使個體於適應環境時，會在需要、動機、興趣、態度、價值觀念、氣質、性向、外形及生理等方面各有不同於其他個體之處。根據張春興(2001)，人格是指個體在其生活歷程中，對人、對事、對己以至對整個環境的適應時，所顯示的獨特特性。此一獨特個性，係由個體在其遺傳、環境、成熟、學習等因素交互作用下，表現於需求、動機、興趣、能力、性向、態度、氣質、價值觀念、生活習慣以至行動等身心多方面的特質所組成。

Allport(1937)探討五十種不同人格定義後，對人格的解釋為人格是個體內在心理物理系統中的動力組織；它決定一個人對環境獨特的適應方式。Cattell(1950)在“*Personality: A systematic, theoretical, and factual study*”一書中認為，人格可以讓我們預測人們在面對不同情境下的行為模式，也就是個體在面對情境時，總有一套固定的行為法則，不但有跡可循，還可找出其關聯程度。Eysenck(1970)在“*The Structure of Personality*”一書中提到人格的定義是指個人的性格、氣質、智力和體

格相對而穩定而持久的組織，它決定著個人適應環境的獨特性。

綜合上述，人格是指個體在先天及後天環境兩者交互作用下，對整個環境的適應時，所顯現的獨特思想、行為及感受，且這些特質均具有相當的統整性、持久性、複雜性與一致性。

貳、人格特質理論

本研究以人格特質論 (trait theory of personality) 的觀點探討學生的人格特質 (personality trait)，在此針對諸位特質論學者的相關理論進行介紹：

一、Allport 的特質論

美國心理學家 Allport 認為特質是人格的基礎，他的個案研究法乃是從一般人的書信、日記、自傳中來分析各種具代表性的人格特質。他強調人格是每個人獨特、持久不變的性格特徵。他將人的特質以下三大類 (黃堅厚, 1999; 張春興, 1997; 張春興, 2001)：

(一) 首要特質 (cardinal trait)：首要特質代表個人最獨特個性的特質。

(二) 中心特質 (central trait)：此特質是構成人格特質的核心部分。Allport (1961) 認為一般人的中心特質大約是五個到十個之間。例如聰明的 (smart)、害羞的 (shy) 等。

(三) 次要特質 (secondary trait)：指個人只有在某些情境下才會出現的性格特徵，例如對食物與衣服的喜好、態度等。

二、Cattell 的特質因素論 (黃堅厚, 1999; 張春興, 2001; 危芷芬譯, 2012; 林淑梨、王若蘭、黃慧真譯, 1991; 陸洛、吳珮瑤、施建彬、翁崇修、陳欣宏譯, 2011)

Cattell 首創人格因素論 (factor theory of personality)，主張特質是人格的基本單位結構，也是一種相對穩定的反應傾向。相對於 Allport 使用個案研究法，他採用客觀測驗統計法來進行分析，此種方法又稱為因素分析，他共得到以下七項特質：

(一) 表面特質 (surface traits)：是指一個人的外在行為雖有某些人格特質，但

這些人格特質不足以構成人格因素的條件。

(二) 潛源特質 (source traits)：是個體的人格結構最重要部分，與個體行為有關聯。

(三) 本體特質 (constitutional traits)：是指由生物因素所決定的特質，屬於與生俱來的遺傳因素使然。

(四) 環境形成特質 (environmental-mold traits)：是指由外在因素影響而形成的特質，屬於後天環境因素使然。

(五) 能力特質 (ability traits)：是指個人面對情境能運作較有效率的技巧，如智力有二種，流動性智力 (fluid intelligence) 是與生俱來的能力，而結晶性智力 (crystallized intelligence) 是隨歲月增長，並從社會文化活動中習得的經驗。

(六) 氣質特質 (temperament traits)：屬於先天的潛源特質，決定個體的情緒反應。如對於外在刺激的反應、速度與強度等，均受到氣質特質左右。

(七) 動態特質 (dynamic traits)：是一種啟動人格的特質，也是人格的動機因素。

三、Eysenck 的特質論

Eysenck 對人格的定義強調特質 (穩定持久的特點)，其人格理論主要是屬於層次性質，認為人格類型包括基本三種的人格維度 (personality dimension)。(洪光遠、鄭慧玲譯，1995；黃堅厚，1999)

(一) 外向與內向 (extroversion-introversion)

外向者不受周圍環境影響，具有情緒衝動和難以控制、喜社交、樂於冒險等特點。而內向者則易受周圍環境影響，不愛社交，不太喜歡熱鬧的場合，喜歡有規律、有秩序的生活和工作。

(二) 神經質與穩定性 (neuroticism-stability)

神經質的維度上的分數是用來判定情緒的穩定性。分數高者有情緒不穩定的傾向，喜怒無常，容易激動。而分數低者的情緒較穩定，情緒反應輕微而緩慢，並且易恢復平靜。

(三) 精神質與超我機能 (psychoticism-superego functioning)

在精神病質量表上分數越高的人較倔強固執、常表現出孤獨、不關心他人、具敵意及攻擊性。若以病態心理學來看，傾向於精神官能症，無法正常生活。而這個量表分數較低者則具有溫柔心腸的特點。

四、Costa 與 McCrae (1992) 的人格五因素

人格五因素涵蓋人際互動中特別重要的特性，並可以捕捉到人們與他人互動時最會考量的個性特徵，也有人稱之為「五大因素」(Big Five)，目前最被廣為接受的是 Costa 與 McCrae 所提出的五大類人格特質構面。包含開放性 (openness to experience)、謹慎性 (conscientiousness)、外向性 (extraversion)、友善性 (agreeableness) 以及神經質 (neuroticism) 等五大因素。以下針對這五大人格特質構面做一概述。

(一) 開放性

開放性是指個體對新事物或經驗有獨特性，能發散性思考；主動、行動力較高，有想像力、及創造力的，樂於思考及改變，具想像力和好奇心；以及勇於嘗試新理念的意願等，其表現越明顯則表示個體的開放性越高。此外，開放性高的人，比起開放性低的人，他們正面或負面的情感體驗都會比較多。

(二) 謹慎性

謹慎性是指一個人對於自制、自律程度，也可以說是自我約束的程度，用以衡量一個人的組織性、堅毅性、以及目標取向的行為動機。謹慎性高的人意志較堅定，做事有規劃，比較有組織性、企圖心及熱忱、具有不屈不撓等人格特質。謹慎性低的人則是粗心大意、缺乏工作目標、較為散漫的人格特質。

(三) 外向性

外向性是描述人際互動的特質和強度，一個人的人際能力及與他人建立正面關係的舒適程度，當個體與他人間之舒適關係越多、表示其外向性愈高。外向性高的人具有自信、善於交際、也較主動，有樂於表現、喜歡交朋友等人格特質。反之，外向性低的人則較退縮、羞怯、也比較冷漠、不熱情、給人嚴肅的印象。

(四) 友善性

友善性是指一個人對於他人所訂下之規範的遵循程度，友善性高的人較會體貼、願意幫助別人、具有同情心、個性正直坦率、容易相處；反之友善性低的人充滿敵意和狐疑、個性冷漠、比較不易相處、也常常與人意見不合。Costa 與 McCrae (1992) 定義友善性的次面向有信任、直接性、利他性、順從、謙虛、寬柔心腸等。友善性高的人在團體中通常扮演順從的角色，避免衝突攻擊性的話語，並且較為謙虛。

(五) 神經質

神經質的向度指個體情緒穩定與適應情形，即一個人能承受負面情感刺激的程度，也可說是個體憂慮的傾向：當一個人所能接受的刺激越少，則表示其神經質程度越高。神經質程度高的人因為沒有安全感，情緒較不穩定、容易緊張。神經質程度低的人個性較冷靜、不會情緒化，心情輕鬆，也比較有安全感。

上面所述為五大人格模式的主要構面，各特質的高低分都代表該項特質的不同強度。表 2-1 人格五因素規準表引自薛秀宜、陳利銘、洪佩圓 (2006) 的研究，表中將五因素特質中高低分的特性做一簡單的歸納整理：

表2-1
人格五因素及其相關特徵

高分者特徵	特質量表	低分者特徵
焦慮的、緊張的、情緒化的、缺乏安全感的、不適應的、憂鬱的	神經質(N) 個體憂慮的傾向，如：不切實際的念頭、過度慾望或衝動，以及不適應等	冷靜、放鬆的、非情緒化的、勇敢的、有安全感的、自我滿足的
高度社交的、活躍的、健談的、人本導向的、樂觀的、享受愛情的、親切的	外向性(E) 人際互動的特質和強度，如：積極主動程度、刺激需求的程度，以及喜悅感	保留的、冷漠的、不熱情的、嚴肅的、工作導向的、羞怯的、安靜的
好奇的、興趣廣泛的、有創造性的、具原創性的、富想像力的、非傳統的	開放性(O) 個體積極尋求的自身經驗狀況，以及個體對於陌生事物的接受度及冒險度	保守的、興趣缺缺的、不具藝術性的、不具分析能力的

(待續)

表 2-1

人格五因素及其相關特徵(續)

高分者特徵	特質量表	低分者特徵
溫暖的、本性良好的、可信賴的、樂於助人的、能原諒人的、相信他人的、正直坦率的	友善性(A) 個體的人際互動特質，探討個體面對事物時，所展現的同情或敵對的認知、情意、態度之表現	嚴肅的、粗暴的、多疑的、不合作的、復仇心重的、無情的、易怒的、虛偽的
具組織力的、可信賴的、工作熱心的、自我規範的、守時的、有道德原則的、井然有序的、熱忱的、鍥而不捨的	謹慎性(C) 個體的組織能力、堅持度，以及目標導向行為的動機狀態。	缺乏目標的、不可信賴的、懶惰的、粗心的、散漫的、享樂主義的、隨便的、缺乏工作意志的

資料來源：Costa & McCrae(1992). pp 5-13.; Pervin, Cervone, & John (2005).

p. 255

綜上所述，人格特質是指一個人在不同情境中表現於外在，並且讓人感受一致且穩定的心理特徵，是構成人格的基本要素，也是常用來測量人格的基本單位。本研究將人格特質定義為：是個體在不同情境下，所表現出獨特的想法、感覺、傾向，且具有一致性、統合性，與穩定的心理特徵。

參、人格特質與背景變項之相關研究

一、人格特質與性別

歷年來，人格特質在性別上的研究結果並不相同。將相關研究結果整理如表 2-2。

表2-2 人格特質與性別研究結果一覽表

研究者	年代	人格特質與性別研究結果
黃挺毅	1996	女生在「和善性」與「嚴謹自律性」兩種人格特質上，顯著高於男生。
洪雅雯	2001	女生的「友善性」與「神經質性」顯著高於男生。而男生的「外向性」顯著高於女生。
薛世杰	2002	國中女生在人格特質的「和善性」、「神經質」、「外向性」較高。
溫嘉民	2006	女生在人格特質的「謹慎性」、「神經質」較高。而男生的「聰穎性」與「外向友善」的特質比女生高。
林珏瓊	2009	女生在「神經質性」、「友善性」與「嚴謹自律性」的得分高於男生。
夏曉葳	2010	男生在「情緒表現」高於女生。
黃貴連	2011	女學生「神經質」傾向大於男學生。
陳昭亨	2011	國中女生比男生更具有「神經質」與「友善性」人格特質。

其他研究也有不同看法，林燕伶（2006）發現國中學生的人格特質，不因性別、年級的不同而有顯著差異。此外，涂秀文（1998）認為人格特質的性別差異，往往是受到傳統性別角色不同的影響所致。一般社會刻板印象認為，男性具有工具性特質；女性則具備情感表達特質，這些差異只來自性別刻板印象，而非真有差異存在。由上述研究發現大多數研究顯示人格特質因性別有顯著差異，但是否所有面向結果都是有顯著差異，本研究會做進一步討論。

二、人格特質與年級

年級也是對人格特質有差異的一項背景因素，將相關研究結果整理如表 2-3。

表2-3 人格特質與年級研究結果一覽表

研究者	年代	人格特質與年級研究結果
彭偉峰	2004	五年級學生在聰穎性、友善性與嚴謹自律性等三個層面中顯著高於六年級，而在神經質性與外向性上並未達到顯著差異。
林燕伶	2006	人格特質與年級未達顯著差異水準。
溫嘉民	2006	人格特質與年級未達顯著差異水準。
劉春錦	2008	人格特質與年級未達顯著差異水準。
林鈺琄	2009	友善性方面，五年級之學童優於六年級之學童，而在神經質性、經驗開放性、外向性與嚴謹自律性方面則未達顯著差異。
黃貴連	2011	一年級國中學生「外向性」傾向大於二、三年級學生。

由上述研究可知國中生人格特質對於年級是否具有差異性，各位研究者尚未有相同結論，人格特質內涵是多向度，或許在施測過程中，因為研究對象、地區有差異，而造成不同研究結果，因此本研究也將年級納入背景變項，作進一步討論。

三、人格特質與父母教育程度

家庭可說是最基本的教育組織，個人人格特質、價值觀念與生活習慣大都在家庭中學習而來，父母就是子女的主要學習對象。家庭讓孩子學會說話、走路、守規矩等，上學後雖然有很多提供教育的機構，但家庭仍是教育的中心，須對成員善盡分享資訊與教導的責任，對一個人的影響最長久深遠。

關於國內研究人格特質與父母教育程度之相關研究，在高職階段只有張淑媛（2002）對於高職學生人格特質、情緒智力與學習成就所做的研究中提出父母的教育程度對子女人格特質具有影響力，教育程度較高的父母在子女人格形成的內外傾向、生活適應性及情緒穩定性皆高於教育程度較低的父母，原因在於教育程度較高之父母親，對於子女之內在人格特質的培養較為注重，高教育程度之父母親較懂得親職互動的方法。另外，王柏元（1999）在臺中縣國小原住民學童家庭因素與生活適應之相關研究中提出家庭社經地位指數，其中說明了父母親的教育程度是直接影響到子女內外人格特質，家庭環境對於人格特質的影響最大，子女人格養成的環境裡其中父母的教育程度代表著價值思想。然而陳李綢（2008）

在探討中學生的人格特質適應性指標，並比較不同背景（地區、國高中、年級、性別、排行、家庭結構、父母教育程度與職業）中學生的個人特質的差異性之研究中發現人格特質總分大都不因排行不同、家庭子女人口、父母親教育程度與職業而有差異性。

由上列研究可發現人格特質與父母教育程度有相當差異性的關係，但是對於國中生之研究並沒有相關資料。因此，人格特質與父母教育程度的關係可以列為背景變項之一。

四、小結

由以上的討論可知，不論是哪個階段的學生，人格特質在性別、年級及父母教育程度是否有顯著差異的事上，許多研究者仍有不同意見及發現。而對人格特質在學校區域的差異，並無相關實徵研究，所以可再作深入探討。自 2010 年，臺中縣市經過合併後，研究者欲瞭解大臺中市國中學生其人格特質是否因不同背景變項而有差異。因此，本研究依據研究目的，探討不同性別、年級、學校區域、及父母親教育程度的國中學生之人格特質的現況及差異，在學術界自有其價值存在。

第二節 學習壓力的定義與相關研究

本節旨在探討學習壓力的理論及其相關研究。以下分為四部分介紹：一、壓力的定義；二、學習壓力的意義；三、學習壓力的來源；四、學習壓力與背景變項的相關研究。

壹、壓力的定義

壓力一詞廣泛的被使用，其定義也因研究者的研究取向不同而有所差異，但綜合各學者對壓力的定義大致可歸納為三類：第一類視壓力為一種刺激；第二類視壓力為一種反應；第三類視壓力為一種互動模式。

一、刺激取向：著重於環境方面，將壓力視為一種刺激。強調壓力源(stressors)

的重要性。當人承受過大的壓力或刺激，身體無法負荷時，將會造成相當大的傷害。如圖 2-1：

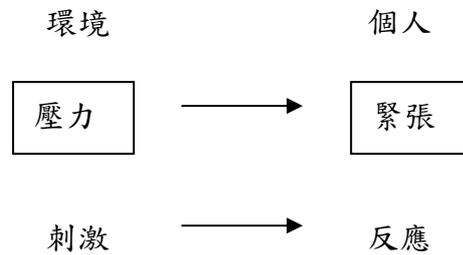


圖2-1 刺激取向的壓力模式

註：引自「國小學童課業壓力與因應策略之相關研究」(頁 10)，蔡素美，2004。

二、反應取向：和刺激取向不同，把壓力視為一種反應，著重個人對壓力源的反應。Selye (1983) 則認為壓力是對任何要求所產生的一種非預期反應，亦即當個體面對刺激時，為了要恢復正常狀況所做的反應，那是一種為了保護自己免受環境威脅而產生的生理防衛機制，稱作一般適應症候群 (general adjustment syndrome, GAS)，可分為以下三個階段：

(一) 警告反應期 (stage of alarm reaction)：即當個體暴露於不適應的刺激環境下所產生的生理反應。

(二) 抗拒期 (stage of resistance)：此階段中，個體已經有能力克服壓力源，也會試著適應，抵抗壓力的過程中，也會有壓力、挫折感產生。

(三) 耗竭期 (stage of exhaustion)：因為個體面對長期且持續的壓力，免疫系統及能量不斷耗損，如果壓力仍然持續，個體就會生病，甚至死亡。

三、互動歷程 (刺激－反應) 取向

持此觀點的學者認為，壓力不只是刺激或反應，而是一個歷程。是個體面對環境刺激後，與環境交互作用所產生的結果。因此，有些刺激對某些人會產生壓力，但對另外一些人並不會，就是這個原因。認為壓力來自於個體與環境間交互作用所產生的結果，強調壓力形成於刺激和反應之間的過程，且此過程是個體主動的認知評估和因應。亦即綜合了刺激和反應取向，透過主觀之認知過程產生心

理威脅和生理激動的現象，因此要決定有無壓力產生，需考慮其個人與環境的因素，如圖2-2：

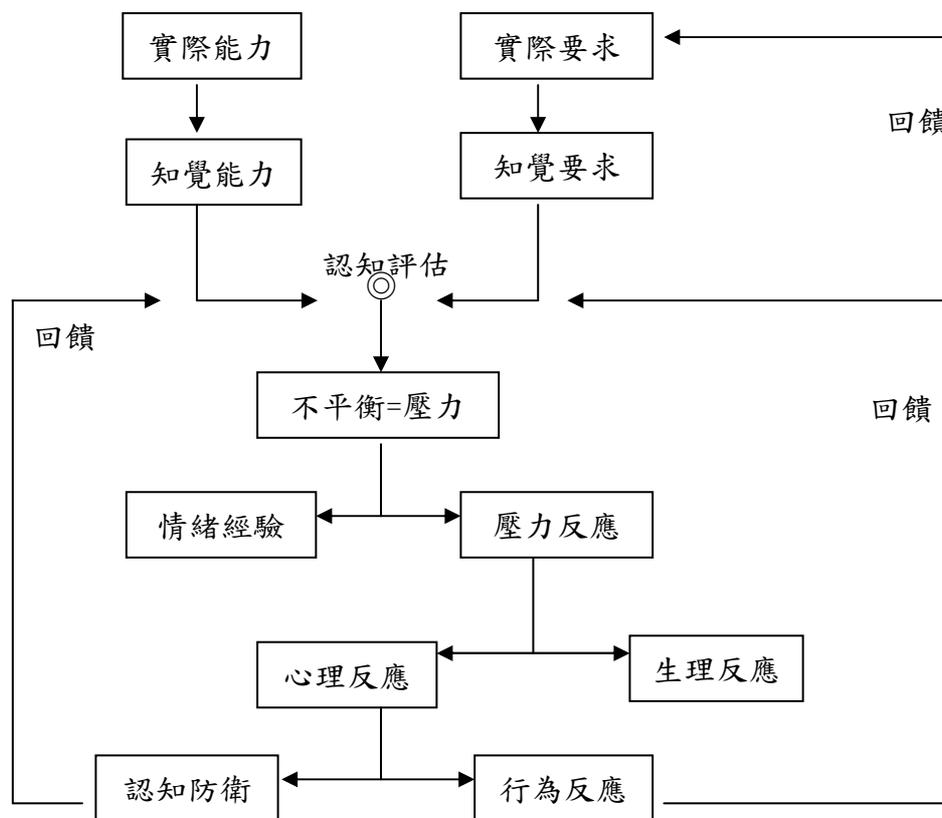


圖2-2 互動取向的壓力模式

註：引自「國小學童課業壓力與因應策略之相關研究」(頁 11)，蔡素美，2004。

上述三種壓力模式，基本上都指出刺激與反應之間的關係。刺激取向與反應取向，對於個人與環境間的關係，大都是被動、單一線性關係；而互動取向，個人在環境間是主動、雙向影響的歷程。因此，研究者認為壓力是個體遇到挫折、刺激時，與環境交互作用產生的結果。

貳、學習壓力的意義

學生在學習的過程中，所遭遇的各種壓力對於其未來的身心發展有重大的影響，不可忽視之。關於學習壓力，學者定義如下：

黃智淵(1998)認為學習壓力是兒童在學校中，經其評估會耗損或超越其因應資源之困擾事項。林銘宗(1999)認為學習壓力是學童在課業學習的過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有礙課業表現

的干擾因素，在評估自己的能力和可因應的資源時，自覺無法達成排除干擾，經其主觀評估後形成的一種被迫的感受，進而引發身體上、認知上、情緒上和行為上的連鎖反應。吳明隆（1996）、李志強（1999）、劉寶（2003）認為學習壓力是指學生在學習過程中，足以讓其憂慮、懊惱、不安與煩躁的一些事情。黃琪媚（2005）認為學習壓力是學生在學習過程中，可能遭遇到來自個人因素、外在環境對學習表現的要求，經由其主觀認知之後，足以讓其憂慮、懊惱、不安與煩躁，使其學習過程失去平衡或產生威脅之事件。

綜合上列學者的看法，學習壓力可以定義為學生在學習過程中，面對學習而知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，經思考過自己所能運用的資源和自身能力後，所形成的一種被迫感受。

參、學習壓力的來源

學生在求學的過程中，最常遇到的壓力是學習壓力。當然，學習壓力來自各個層面，如課業、考試、師長、升學、補習及同學間的互動等因素。黃雅琦（2011）認為學習壓力來源為自我壓力、考試壓力、同儕壓力、教師壓力以及家庭壓力。陳怡年（2010）認為學習壓力來源為強迫壓力、同儕壓力、課業壓力、期望壓力、考試壓力。王淑卿（2004）將國中生之課業壓力分為個人因素、學校因素、家庭因素。黃琪媚（2005）探討國中學生的學習壓力，將其來源分為四個層面：同儕取笑、考試焦慮、強迫學習、課業壓力。劉寶（2003）將國小學童之學習壓力分為四個層面：課業壓力、強迫壓力、考試受罰壓力及同儕取笑壓力。周巧芳（2005）將國小學童學校壓力區分為四類：個人壓力、老師壓力、同儕壓力及課業壓力。吳智惠（2007）將國小學童的學習壓力分成四個層面：課業壓力、同儕壓力、考試壓力及課後學習壓力。陳昭蓉（2007）將嘉義縣國中生升學壓力分成自我壓力、父母壓力、時間壓力、教師壓力、考試壓力與前途壓力等。

從上述的研究中可發現功課壓力、考試壓力、同儕壓力、師生互動壓力、課後學習等層面的壓力來源出現次數較多，本研究主要瞭解國中生學習壓力情況，擬取課業壓力、考試壓力、同儕壓力、補習壓力為學習壓力之來源，並進一步探

討驗證之。

肆、學習壓力與背景變項之相關研究

學習壓力是大部分學生最主要的壓力源之一，不管是國小學童或是青少年或多或少都有一些學習壓力，而不同背景變項的學生之學習壓力是否有差異？影響學習壓力的因素有哪些呢？以下就性別、年級、學校區域及父母親的教育程度來探討學習壓力之相關研究。

一、學習壓力與年級

過去研究中顯示，年級對所知覺的生活壓力有直接影響，其研究結果指出，年級愈高，國中生所知覺的壓力程度愈高（江承曉，1991；傅瓊儀，2001；蔡嘉慧，1998）。

因此年齡的增加會造成個體身心特質發生改變，對於正處於青春期的學生而言，隨著年齡的增加所造成的身心轉變，可能造成許多情緒與學習上的問題，也使得不同年級的學生會有不同程度的學習困擾，相對的產生不同程度的學習壓力。因此，不同年級的國中學生在學習壓力方面可能有差異存在。

在國小階段有關學習壓力的研究如下：黃智淵（1998）的研究發現不同年級的學生在考試壓力、課業壓力方面並未覺知有差異存在；但在同儕暴力壓力上，六年級比四、五年級來得高。楊國樞（1986）認為高年級學生壓力感受較大，李志強（1999）的研究亦呈現類似的結果。在國中生方面的研究則有王文琪（1995）發現國三的學習困難顯著高於一、二年級，但學習壓力卻反而較小。王淑卿（2004）的研究也指出不同年級的國中生在課業壓力的情形是國一大於國二和國三學生。而在同儕壓力和師長壓力方面，則是國一大於國三學生（涂鈺芬，2006）。蔡嘉慧（1998）研究發現在學生主觀生活壓力上，國二學生的平均數高於國三和國一。另外，其他學者也有不同看法，丁明潔（2003）的研究顯示國中生之壓力評估結果不會因年級不同而有差異。在國小方面，有些研究也指出年級在學習壓力的感受上，無顯著差異（吳智惠，2007；曾肇文，1996；劉寶，2003）。

由上述研究可知，學習壓力在年級上的差異並無相同結論，有可能是每位研

究者所研究地區不同，而造成如此的差異，因為不同的學校會有不同的教學風氣、規定也不同，這會造成不同年級的學生在學習適應上的壓力，因此對於學習壓力在年級差異上的研究可進一步再探討之。

二、學習壓力與性別

從發展的觀點而言，國中學生已進入青春期的階段，由於兩性特徵逐漸明顯，造成身心方面的差異，再加上家庭、社會對不同性別有不同的規範與期待，會出現不同的要求標準，因此，性別不同是否有不同的壓力感受呢？相關研究如下：曾肇文（1996）的研究發現國小女生對考試壓力和同儕暴力壓力的知覺大於男生；在國中生學習壓力方面的研究則有陳柏齡（2000）發現國中生在「整體」、「未來發展」、「同儕關係」、「身心發展」等層面上的生活壓力都是女生高於男生。王文琪（1995）的研究指出學習困難度高的國中生較學習困難度中、低度者的有較大的壓力；女生的學習壓力大於男生。研究者認為可能是女生較在乎課業，所以覺得學習壓力較男生大。但李志強（1999）在其研究發現：男生在學習壓力上比女生感受較高的「考試受罰」與「強迫學習」壓力。丁明潔（2003）研究國中生之壓力評估，結果發現初級及次級評估會因性別不同而有差異，女性顯著高於男性。而在國中一至三年級學生的課業壓力源方面，不同性別國中學生的課業壓力有明顯不同，女生的壓力高於男生（涂鈺芬，2006）。

然而，亦有部分研究發現：在功課壓力上男女並無差異（曾肇文，1996）；男女學童在學習適應及壓力感受上並沒無明顯的差異（陳秀蓉，1987）。

以上實徵研究對於性別在學習壓力並沒有一致的看法，而且每位學者對學習壓力也有不同的定義及分類，有些只是單純指出男生壓力高於女生（李志強，1999），有些則是女生高於男生（曾肇文，1996；陳柏齡，2000；王文琪，1995；丁明潔，2003；涂鈺芬，2006），有些則是性別沒有差異（曾肇文，1996；陳秀蓉，1987）。因此，不同性別對學習壓力的影響，仍可以作深入研究。

三、學習壓力與學校區域

學生大部分的時間都在學校中學習，由於各地區的發展有所差異，學校所形

成的學習環境亦會有所不同。因此，學校環境的好壞與教學資源充足與否、學校的教學活動、教師的教學、同儕的競爭，以上這些因素都可能影響學生的學習，進而產生不同程度的壓力感受。過去相關研究不多，整理如下：

林進財（1992）比較台南的市區與郊區國小六年級學生的學習適應，發現來自城市的學生在學習習慣、學習態度、學習環境、身心適應均優於郊區學童。鄭照順（1997）研究台灣地區青少年的生活壓力，發現不同地區的青少年在生活壓力上有差異，台北市地區青少年生活壓力最大，其次是高雄市，再其次是台灣省其他地區之青少年。王振宇（2000）指出不同學校地區的國中學生在學習適應上有顯著差異，台南市優於台南縣。

另一方面，吳智惠（2007）發現不同學校所在地區的國小學生整體學習壓力達到顯著差異、偏遠地區顯著高於一般地區，而在各分層面上，偏遠地區的學生之「課業壓力」、「考試壓力」顯著高於一般地區學生；而一般地區學生的「課後學習壓力」高於偏遠地區的學生；在「同儕壓力」上則無顯著差異。但王素慧（2008）研究臺中市學童的學習壓力，發現不同學校區域的學習壓力未達顯著差異。

綜合以上相關研究，不同學校區域的國中、小學生在學習適應上皆有差異存在，市區學校的學生，學習適應明顯優於鄉村地區的學生。但就青少年的生活壓力方面而言，都會區的壓力大於鄉鎮區。研究者任教臺中市海線地區的國中，因此想瞭解臺中市山線、海線、屯區及市區各區國中學生之學習壓力的差異情形。

四、學習壓力與父母親教育程度

在過去的研究中，較少探討不同父母親教育程度的國中學生在學習壓力方面的差異，一般而言，父母親教育程度高的學生可能會因為父母關係給自己很大壓力。黃仁性（2007）的研究顯示父母的教育程度越高者，學生感受父母的壓力明顯越大，而課業表現也較佳。而王蓁蓁（2000）研究台北縣國中生之學業壓力，發現父母教育程度在壓力源五個分量表的分數之平均數上，中間組的國中生所感受到的學業方面的壓力源，為三組中最高者；而父母教育程度在壓力源五個分量表的分數的平均數上，高分組的國中生所感受到學業方面的壓力源為三組中最低

者。而鄭素女（2005）的研究則發現，父親教育程度與母親教育程度對於學生的學習壓力上並無顯著差異存在。

由上所知，不同父母親的教育程度的國中學生，在學習壓力的差異情形與實際一般人的想法有差異，而且因實證研究太少而值得再深入探討。

五、小結

從上述的探討結果可以發現：

（一）不論是中學或小學階段的學生，他們的學習壓力在性別和年級變項方面是否有顯著差異並無一致性的結論，因此可進一步再探討之。

（二）不同學校區域的國中學生在學習適應上，確實有差異存在，但差異結果並不相同，其結果是：市區的學生學習適應明顯優於鄉村地區的學生，都會區的生活壓力大於鄉鎮區，但在國小課業壓力方面，反而是鄉鎮區的學童高於城市區學童。

（三）另外，對學習壓力在父母親教育程度上的差異，因實證研究太少而值得再深入探討。

（四）此外，自 2010 年起，教育部為了希望降低學生學習壓力，推動擴大免試入學方案，但缺乏瞭解透過免試入學管道進入後期中等學校之國三學生學習成效的機制，此種情形至 2014 年十二年國民基本教育正式實施時將更加明顯。因為目前的國中一、二年級的學生，是當年教改十二年國民教育實施後，最先面臨到新的教育會考方式的一代，這些變革對學生心理及學習壓力是增加抑或是減低，是研究者關心的重點。因此，本研究依據研究目的，想瞭解不同性別、年級、學校區域以及父母親教育程度的國中學生之學習壓力的現況及差異情形。

第三節 因應策略之相關理論與研究

本節目的是探討因應策略的理論及其相關研究，以下分為四部分介紹：

一、因應的意義；二、因應策略的理論；三、因應策略的類型；四、背景變項與

因應策略的相關研究。

壹、因應的意義

因為每位學者研究的方向不同，對因應的定義自然會有不同，以下引用各位學者對因應的定義：

表2-4

國內外學者對因應定義一覽表

研究者	年代	對因應的定義
林純文	1996	因應就是對壓力的反應，亦即努力去面對威脅或壓力的行為方式。
歐慧敏	1996	因應是個體面對超過其所擁有資源和能力的內外情境或問題時，為避免產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變或行為努力去處理情境或問題的動態歷程。
曾肇文	1996	因應是指個體對來自情境或個人內在的要求，為避免使自己焦慮、傷害或失去，所從事的一切行為上、認知上或情緒上的努力。
程一民	1996	因應是當個體面臨超過本身所擁有資源的內外情境或問題時，為緩衝或避免產生壓力、焦慮、威脅或其他身心疾病，努力去處理情境或問題的動力歷程。
林秀靜	1998	因應是一種處理壓力的過程，且具有緩衝壓力的效果，亦即個人針對壓力威脅所採取的一種行為方式。
黃希庭	1998	因應是個體努力對抗壓力的一種手段。
葉龍源	1998	因應是個體面對內外情境之要求、問題與衝突時，為緩衝或避免產生壓力、焦慮或其他身心疾病，努力選擇因應之道，去面對及處理情境或問題的行為方式。
紀怡如	2002	因應是個體面對壓力情境或情緒困擾時，為了重建生理與心理的平衡所採取的解決方法
張春興	2006	因應是個體遭遇困難或心理挫折時，個人嘗試採用不同策略克服困難或化解挫折的心理與行動歷程。
Murgatroyd 與 Woolfe	1982	因應是面對並處理那些對個人會造成嚴重負擔或超出個人解決內外衝突能力的威脅。
Lazarus 與 Folkman	1984	因應是個人因面臨壓力而產生各種內、外在的要求，必須在行為上或認知層面上加以處理，所做出的努力。
Billings 與 Moss	1984	因應是個人針對特定事件所做的行為反應。
Weiten	1986	因應是指盡力去面對並克服困擾情境，以減輕或忍受各項要求。

(待續)

表 2-2

國內外學者對因應定義一覽表(續)

研究者	年代	對因應的定義
Gmelch	1988	因應是一種決定過程，個人自行去選擇最有效的技術或方式來減輕自己的壓力。
Dewe	2000	因應是在認知和行為上的一種行動，用來控制、減少、容忍加諸在某人身上的負荷，或超過某人能力所及的某種能力。

資料來源：研究者自行整理

綜合以上學者對因應的定義，可知因應的概念有相同之處：個體經由行為，也經由情緒和認知的反應，而能對壓力有所因應。其次，因應方式包括有效解除壓力反應也包括不成功的方式。第三，在多數情況下，因應方式可被視為依壓力的種類、壓力的領域、及壓力的時間點而變化的行為模式。研究者認為因應是個人面對環境或威脅，在行為上或認知層面上加以處理後，所採取的行動。

貳、因應策略的理論

關於因應策略的理論，很多是來自壓力的理論。許多學者提出不同的理論，研究者在閱讀相關文獻後，可整理出三種派別，茲分別敘述如下：

一、人格特質取向學派

此派學者認為人格特質會影響個體對於壓力因應策略的選擇。Pervin (1984) 將人格特質歸納為四種主要特徵：

(一) 先天遺傳的人格

個人先天的本質大多是受遺傳的影響，例如種族、體型、外貌等，都會影響個人的因應方式。因此，有些人個性比較保守，有些人天生應變力較強。

(二) 環境性的人格

個人的人格心理症狀，如焦慮、害怕等，大多是來自生存的環境所造成，民族性、個人生活史、環境競爭經驗等，都會影響其因應行為。一個人若長期處於恐懼或害怕中，形成的人格也會相對負面，未來較易使用負面或否定的因應行為。

(三) 社會性人格

社會力量會影響個人的心理發展，因此，社會階層是由先天基因及後天努力決定。社會力量也會影響心理的發展，現在的社會領導、移民政策、智力測驗均有社會達爾文主義現象。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的因應模式。

（四）教育性人格

人格的發展是可教育性的，它包括了情緒性、認知性、行為性等因應方式。人格特質取向學派認為個體對壓力的因應是以「人格取向」為主，不同的人格特質，會有不同的因應方式。例如：神經質的人較容易採取消極因應策略，嚴謹性的人會採取積極的因應策略。

二、情境取向的認知評估學派

此派認為壓力因應是認知評估的動態過程。當外在要求與個人資源不平衡時，就容易產生壓力。Folkman與Lazarus（1984）認為認知評估過程需經歷三個階段（如圖2-3）：1、初級評估：個體評估此壓力事件所造成的影響；2、次級評估：對此壓力事件採取因應策略後，其結果會如何；3、再評估：對所採取的因應策略再加以考慮，是否為最適當的方式，有無修正的必要（引自陳青勇，2001）。

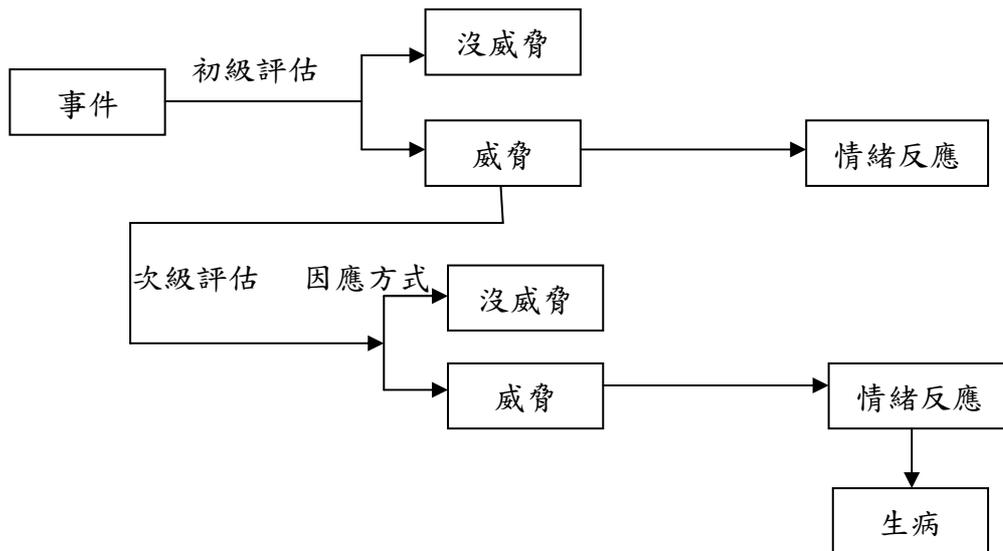


圖2-3 Folkman 與 Lazarus 壓力因應認知模式

資料來源：陳青勇（2001）。國民小學兼任行政職務教師工作壓力與因應方式之研究(頁 68)。

由圖 2-3 可知，認知評估是一切因應的基礎，當事件發生時，認知評估可決定壓力存在與否，而因應方式則會影響壓力感受的大與小，因此認知評估是決定有無壓力及如何因應的基礎。

三、互動學派

根據 Moss & Billings (1982) 的「互動模式」指出，環境因素包括壓力事件的性質、個人因素、因應資源等，都會影響個體對因應策略的選擇。認知能力高者，對壓力的知覺較高，較容易形成結構式的知覺，因此會傾向問題焦點的因應策略，反之，認知能力較差者較不易掌握壓力刺激的關係，故傾向情緒焦點的因應策略(引自林續琴，2003)，如圖 2-4 所示。

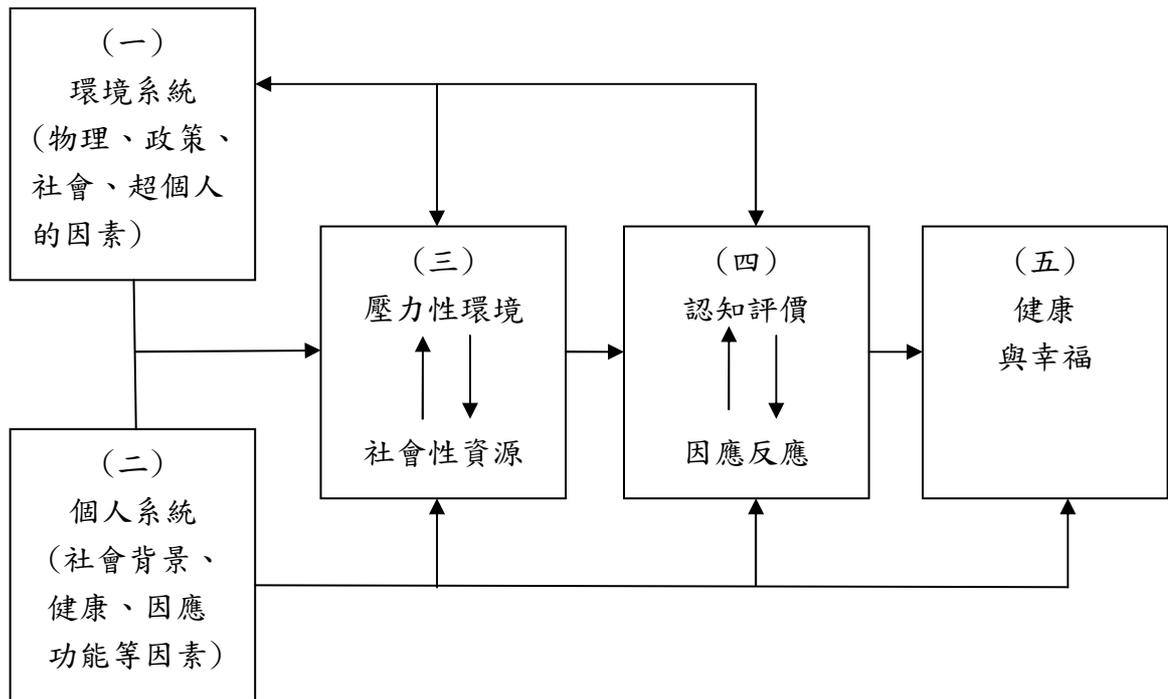


圖2-4 個體與環境互動壓力因應模式

資料來源：出自林績琴（2003，頁 25）

在圖2-4中，「環境系統」包含物理環境、政策、社會資源及其他非個人的因素。「個人系統」包括社會背景、健康、價值觀、一般信念及因應壓力功能等個人因素。「個人因素」與「環境因素」會影響個人對壓力源的認知評估。這些相對穩定的環境和個人因素的交互作用，會影響「壓力性環境」和「社會性資源」，接著，這些組合式的影響會直接或間接地透過「認知評價」和「因應反應」，來影響「健康與幸福」的結果（引自楊環華，2009）。

由上述可知，每個學者使用的研究取向不同，對於因應策略也會有不同的觀點，由早期的特質論，後來變成認知評估，到近期的互動觀點，是結合兩種理論後，認為因應的選擇是由個體和外在環境互動的結果。而在本研究中，研究者認為因應是個體努力對抗壓力的一種方式，而面對不同壓力也會採取相對的因應方式。

參、因應策略的類型

一、Lazarus 與 Folkman 的因應策略類型

Lazarus 與 Folkman（1984）認為因應是個體面對外在、內在需求對其自身

造成負擔，或超過個人能力時，不斷改變認知與行為所做的努力。分為二類：

(一)問題焦點的因應 (problem-focused coping)

是指以解決問題為焦點，即改變或控制造成挫折壓力的問題情境，類似於問題解決策略，個體面對壓力及問題情境時，以改變或處理對個體造成困擾的問題情境為主，當個體評估情境較可能被改變時，會傾向採取此因應策略。問題焦點的因應又分為二種，一是設法消除外在環境的壓力或增加自我資源的行為。二是改變內在的心理歷程。

(二)情緒焦點的因應 (emotion-focused coping)

是指以情緒為焦點，即調節對問題的情緒反應，直接調整對問題的情緒反應為主，可利用行為與認知的方法改變情緒反應，當個體評估情境不易以行為作改變時，常傾向採用此因應策略。情緒焦點的因應又可分為二種，一是改變個體對一事件或情境的認知再評估 (cognitive reappraisal)，例如改變不了一事件的客觀情境，卻可改變其意義。二是設法使自己與壓力情境或經驗隔離，或是用壓抑或潛意識的防衛機轉來遺忘某些經驗。

二、Moos 與 Billings 的因應策略類型 (引自曾淑華，2002)

由Moos與Billings提出，將因應區分為三種方式、九種類型：

1.評估處理為中心的因應 (appraisal-focused coping)

- (1) 邏輯分析：確認問題並預想可能採取的行動及往後的結果。
- (2) 重新定義認知：釐清情境，做更進一步的建構。
- (3) 逃避認知：否認、抗拒、不願接受問題的發生及存在。

2.問題處理為中心的因應 (problem-focused coping)

- (1) 尋求相關的信息或意見：蒐集對此情境有關的資訊、建議或他人的想法、意見，以作為參考。
- (2) 採取解決問題的行動：針對情境擬定計劃，確立行動方向及做法。
- (3) 發展替代報酬：轉換心境，從別處獲取滿足的來源。

3.情緒處理為中心的因應 (emotion-focused coping)

- (1) 情緒的管理：對於起伏的情緒予以適當的調適。
- (2) 順其自然：接受所有可能的結果。
- (3) 宣洩情緒：藉由不同的方式將情緒表現出來。

三、李坤崇、歐慧敏因應策略

李坤崇、歐慧敏提出將因應視為個體面對超過其所擁有內外情境或問題時，為免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變或行為努力去處理情境或問題的動態歷程。壓力因應策略分為兩個向度及五個細項：

(一) 正向策略：（引自曾淑華，2002）

瞭解個體在面對生活壓力或挫折時，直接針對問題採取行動，改善個人與環境互動關係，改變自我資源與尋求外在資源，以增強或調整自我狀態，進而克服障礙解決問題的強度。當個人面對壓力情境時，採取自我改變與尋求資源等直接行動，來調整或增強自我狀態，以改善與環境的互動關係，增進壓力情境的處理強度。

1.解決問題策略：屬於積極性的問題取向。當個人面對壓力情境時，採取直接行動，以解決問題的策略。包括：(1) 理性思考-擬定計劃、探索原因、客觀分析；(2) 積極態度-主動、立即處理、自我肯定；(3) 控制情境-預防問題。

2.暫時擱置策略：屬於消極性的問題取向。當個人面對壓力情境時，採取接納壓力、自我負責或暫時擱置，以稍作調整的問題解決策略。包括：(1) 轉移注意力；(2) 接納責任；(3) 順其自然。

3.改變策略：屬於積極性的情緒取向。當個人面對壓力情境時，採取自我認知及情緒狀態的正向重估，以增強自我資源，調整認知及情緒狀態的問題解決策略包括：(1) 增強自我；(2) 改變認知；(3) 重新評估。

4.尋求支持策略：屬於積極性的情緒取向。當個人面對壓力情境時，採取尋求他人支持，以增強自我資源及情緒狀態的問題解決策略。包括：(1) 家人支持；(2) 老師支持；(3) 同儕支持。

(二) 負向策略：

當個人面對壓力情境時，採取攻擊、壓抑、逃避、違反社會規範，或服用不當藥物等消極負面行為，作為壓力情境的因應策略。

1. 避免逃避策略：屬於消極性的情緒取向。當個人面對壓力情境時，採取逃避、責怪他人、聽天由命等消極負向行為，作為壓力情境的因應策略。包括（1）減少壓抑逃避；（2）減少負向情緒或症狀；（3）減少攻擊他人。

早期各學者對因應的看法較偏向特質論，視因應為個人的一種特質，近年來學者較傾向採用互動論的觀點，強調因應策略的選擇乃決定於個人特質與環境互動後的結果（紀怡如，2002）。研究者認為壓力因應是個人與情境互動時，經由個人思考、認知評估後，決定在認知、行動、情緒上所採取的動態過程。本研究將因應策略定義為：個體面對外在的壓力或困難，依照本身的條件所採取的處理方式，用以解決及處理問題、排除憂慮。

肆、因應策略與背景變項之相關研究

一、因應策略與性別

研究發現壓力因應策略的選擇與性別有顯著的差異存在，丁明潔（2003）發現國中生之性別與壓力評估、各種壓力因應方式均有顯著差異存在；女生較男生使用積極的課業壓力因應方式來解決問題，而男生較女生更常使用消極的因應方式。涂鈺芬（2006）指出國中學生主要以「積極面對」作為課業壓力之因應方式，且女生高於男生。林續琴（2003）提到國中生的因應策略會因性別而有所差異。而文獻上性別對壓力因應的差異以女生較男生使用積極正向的研究較多。而王蓁蓁（2000）的研究和前述研究者的結果稍有不同，她指出國中女生無論在正向或負向因應方式的使用上，均較男生為多。但是紀怡如（2002）認為當國中生遇到壓力事件時，男生較女生傾向於運用積極的因應方式來解決問題，而女生則較男生更常使用消極的因應方式、轉移注意力及尋求他人的協助來處理壓力事件，此研究結果與丁明潔的研究結果不同。

綜合上述研究結果發現，大部分的研究證明性別與因應策略的選擇有顯著的差異，只有薛雪萍（2000）的研究結果與其他不同，就整體父子衝突因應策略、

母子衝突因應策略而言，男女生之間並無顯著差異。而此研究對象為國小學童。這可能是國中生進入兩性期，在情緒上比國小學童較有性別差異，因而影響到壓力因應方式的選擇。另外，在性別上有顯著差異的研究中，其男女性別選擇因應方式的結果並不一致。因此，對於國中學生因應策略的應用，是否因性別不同而有所差異，其差異情形為何，可作進一步探討。

二、因應策略與年級

不同年齡的學生代表孩子不同的成熟度，因此在壓力因應上，不同年級的學生應該有差異。有些研究指出在不同年級的國中學生中，其壓力因應方式有顯著的差異存在，如涂鈺芬（2006）指出在「積極面對」及「自我調適」的因應策略上，國中一年級學生高於二、三年級；在「消極逃避」之運用上則是三年級多於一、二年級。林續琴（2003）的研究顯示國中生的因應策略發現國中生在「問題解決」、「轉移注意」的因應策略上，三年級顯著高於一年級，在「尋求支持」的因應策略上，一年級顯著高於二、三年級。而丁明潔（2003）指出國中生之年級在因應方式（積極問題、消極問題、積極情緒）有顯著差異存在；國一學生在積極的因應方式的使用上最高，在消極的因應方式使用上，也比其他年級為低，此結果與涂鈺芬的研究結果相同。另外，王蓁蓁（2000）也指出國一學生在「邏輯思考與自我控制」及「尋求社會支持」兩項因應方式上，明顯高於國二及國三學生，國三學生在「逃避現實」的因應方式上，則明顯高於國一及國二學生。但也有些研究結果與之不同，紀怡如（2002）就發現當國中生遇到壓力事件時，三年級學生較一年級學生傾向於運用積極的因應方式；而一年級學生較二、三年級學生更常尋求他人協助來解決問題；但一至三年級學生在消極因應及轉移注意方面則沒有差別。

有些研究指出，年級與其因應策略的方式並無顯著的差異存在，如李玟儀（2003）、梁培勇（1993）、曾肇文（1996）、曾淑華（2002）和黃智淵（1998）等。上述研究除研究結果相同之外，研究對象均是國小學童，相較之下，研究指出國中學生的年級與因應策略無顯著差異的實徵研究較少。因此，年級是本研究

欲探討的變項之一。

三、因應策略與家庭社經地位

家庭社經地位也是造成因應策略的變項之一，在研究國小學童因應策略的文獻上，張明麗（2007）的研究顯示，不同家庭社經地位之國小高年級學童採用壓力因應策略情形有差異，其中低家庭社經地位的國小高年級學童在面對生活壓力時，比中家庭社經地位、高家庭社經地位的學童採用較多的「消極的發洩」及「退縮逃避」因應策略。而國中方面，朱敏慧（2007）研究國中學生的因應策略，發現高社經地位家庭的學生採取「情緒調適」高於中社經地位及低社經地位家庭。呂敏昌（1993）也指出，國中學生在高層次的直接行動因應方式上，高社經地位的學生比低社經地位的學生使用較多的直接行動因應方式。但有些研究則有不同的看法，邱富琇（2004）、胡素慈（2002）認為不同家庭社經地位國小學生的因應策略並無顯著差異。許嘉容（2006）也有同樣的看法，她指出不同家庭環境和正向因應的相關情形，兩者間的差異未達到顯著差異水準，表示不同的家庭環境未能影響到學生的因應策略。李欣瑩（2001）與潘盈君（2004）的研究顯示，不同父母社經地位的國中生在壓力因應方式上並無顯著差異。而陳素惠（2005）研究原住民國中生之壓力因應策略，也發現學生的因應方式與家庭社經地位無關係。然而在國外研究方面，Frydenberg和Lewis（1991）的研究卻發現不同家庭社經地位的學生，其壓力因應方式有顯著差異，該研究發現女生較常使用「尋求支持策略」，在部分課業問題方面，女生尋求協助的比率有高於男生之傾向。而面對課業及同儕壓力問題上，男生採取極逃避及非理性的策略高於女生。

由此觀之，不同家庭社經地位的國中小學生，對於壓力因應方式之選擇，並無一致性的研究結果。由於家庭社經地位是依父母教育程度及職業地位為指標，而目前台灣失業率很高，有一些學生的家長沒有工作，若在調查研究中，家長沒有職業，較難推出學生的家庭社經地位。因此，本研究中不探討家庭社經地位，而改探討不同父母教育程度之國中學生在壓力因應方式的差異情形。

伍、小結

從上述的探討結果可以，不論是國內外的高中、國中、國小階段的學生，他們對壓力的因應策略，在性別、年級、學校區域和父母親教育程度上的差異並無一致性的定論，有可能是因研究樣本、研究工具、研究時間、資料處理方法與研究範圍的不同，而導致研究結果的差異性。因此，本研究依據研究目的，想瞭解不同性別、年級、學校區域以及父母親教育程度的國中學生之因應策略的現況及差異情形。

第四節 人格特質、學習壓力與因應策略之相關研究

本節探討人格特質、學習壓力與因應策略的相關研究，以下分為三部分介紹：

壹、人格特質與學習壓力

個人與環境交互作用下，受到不同人格的影響，因此造成不同的學習壓力。汪美伶、李灝銘（2010）提到過度壓力會影響個體的生理、心理以及行為，根據壓力互動觀點，壓力對個體的影響力大小，亦會因個別人格特質而有差異。即使面臨相同的學習壓力或壓力環境，每個人對於反應結果的認知不同，造成不同程度的壓力，人格特質與學習壓力呈正相關。郭明堂（1988）指出不同的人格特質對其壓力的感受度也不同。另外，學者也指出人格特質會影響學業成就，而且有顯著的差異。羅鴻仁、謝振榮、蔡俊傑（2011）指出瞭解國中學生學習壓力情形，藉此改善學生學習情形以及適時增加生涯輔導的課程規劃，將有利良好的求學發展。學生若能充分瞭解自我的壓力來源，並妥善管理與安排時間，便可免去額外的學習壓力。

不論是哪個階段的學生，研究顯示他們的一部分壓力源是來自父母對孩子過高的期望，導致子女有達不到父母期望之困擾，而且人格特質與壓力感受達顯著正相關。不過探討國中學生的人格特質與學習壓力的相關文獻較少，因此一般國中學生的人格特質與學習壓力的相關情形值得再進一步探討。

貳、學習壓力與因應策略

Folkman (1984) 提到面對可控制的事件時，會有較少壓力且結果會是正向的；而對於無法掌握的事件，壓力感受會比較明顯且結果會是負向的。就因應的類型，一般而言，大家通常選擇使用問題焦點或情境焦點的因應策略。Frydenberg 與 Lewis (2002) 提到學生會交互使用問題焦點或情境焦點的因應策略，較常使用情緒焦點因應策略的青少年較少成功，而過度使用無效的因應策略也會阻礙有效的因應策略。探討壓力與因應策略的實徵研究大部分是探討成人的工作壓力與其因應方式，另有一部分則是探討學生的學習壓力與其因應策略。

在國中方面，林續琴 (2003) 研究高屏地區的國中生，顯示學生的生活壓力與因應策略有相關，生活壓力知覺之高分組與低分組的國中生在因應策略上皆有所差異，生活壓力知覺低分組採用「問題解決」、「尋求支持」的因應策略的頻率高於生活壓力知覺的高分組，而生活壓力知覺高分組採用「情緒處理」、「轉移注意」與「整體因應策略」的頻率高於生活壓力知覺低分組。另外，紀怡如 (2002) 認為當國中生面對壓力時，若傷害性和威脅性的情感反應越多，越容易以摔打東西、吼叫或哭鬧等消極的方式去處理壓力。若其挑戰性的情感反應越多、認為事件可改變的程度越大，則越會運用思考問題原因、從書中尋求解決之道、或利用看電視、聽音樂來轉移注意力，同時也傾向尋求他人協助來解決問題。而涂鈺芬 (2006) 探討國中生的課業壓力源與因應方式，發現國中學生主要以「積極面對」作為課業壓力之因應方式，但國三學生卻較多使用「消極逃避」的因應策略。另外，王鎮岳 (2008) 研究台北地區的國中學生，發現學生的行為困擾中，以學業功課困擾最為嚴重，國中生的行為困擾與因應策略有顯著相關。其中行為困擾與正向因應策略呈負相關，而與負向因應策略呈正相關。另外，國外學者 Menec、Struthers 與 Perry (2000) 研究大學生的學業壓力和因應策略的關係，發現大學生中學業壓力較高者，學業成就相對較低，較常用問題解決的因應策略來解決他們的學業壓力和成績；另外，研究中也顯示使用問題解決的因應策略者，比使用情緒解決的因應方式者學習動機較強且學業成就較好。

綜上所述，國內國小或國中學生的學習壓力與因應策略之間均具有顯著相關，不同的學習壓力會影響到因應的方式，而且不同的階段別、性別、年級及不同學校區域也會造成學生有不同的因應方式選擇上的差異。而國外的國中小階段的學業壓力並不大，在文獻上較少研究者討論這方面的議題，一般以討論高中生升大學或大學生的課業壓力之因應策略為較多。研究者在臺中市國中任教，想再探討臺中市國中學生的學習壓力與因應策略的相關情形是否與上述這些研究結果相同。

參、人格特質與因應策略

生活中，壓力的產生無可避免，那麼當壓力來臨時，如何因應壓力，自然顯得重要，那為何個體會有不同的壓力因應方式呢？Bolger（1990）認為這種對於相同壓力有著不同因應的情形，即可說明個別差異對因應的影響。因應其實是人格在壓力中的呈現，也就是說，人們對於壓力的因應方式是受其人格特質所影響的。另外，Taylor（1995）也認為影響個人對壓力因應的因素很多，其中一項即為人格特質，因此瞭解不同人格特質對於因應策略的使用就顯得更加重要。Watson、David 與 Suls（1999）研究人格特質、因應策略與情感之間的關係中，將因應策略分為正向因應策略(包括主動因應、有計畫的、尋求社會支持、重新解釋並成長、接受)及負向因應策略(行為及精神脫離、藥物及酒精脫離、抑制、宗教求助)，發現不同人格特質的人的因應策略不一：人格特質中的神經質與負向情感最有關係，因此神經質的人較容易採取消極因應策略，嚴謹性的人會採取積極的因應策略，而外向性與正向情感最有關係，因此外向性的人會尋求社會支持及採取主動因應策略，開放性的人則不想尋求宗教支持，和善性的人也不想以酒精或藥物來逃離因應。而因應行為也在其中扮演著穩定性及一致性的角色。

張玉芬（2012）也發現國小高年級學童人格特質、壓力因應策略與生活適應之間呈顯著中度相關。其中國小高年級學童之人格特質分層面中的「友善性」與「神經質性」，以及壓力因應策略層面中的「情緒發洩」對其生活適應各層面有顯著預測力。

肆、小結

本節探討人格特質與學習壓力的相關研究，及學習壓力與因應策略的相關研究，對於國中生人格特質與因應策略的相關研究探討較少，原因是在文獻上較少研究者去針對國中生研究這個主題。因此，研究者也想瞭解當不同人格特質國中生，感受到學習壓力後，他們的因應策略為何，有何不同？因此，本研究希望研究國中生人格特質、學習壓力與因應策略，做充分的探討，以補其他研究之不足。

第三章 研究設計與實施

本章採用問卷調查法來收集實徵資料，旨在瞭解臺中市國中學生人格特質、學習壓力與因應策略三者的現況與相關情形，並比較不同背景因素的差異。根據問題背景、研究動機、目的以及文獻探討，歸納出重點作為本研究的基礎，並發展出研究架構。共分為五節，第一節為研究架構；第二節為研究假設；第三節為研究對象；第四節為研究工具；第五節為資料分析，分別陳述如下。

第一節 研究架構

本研究之架構內涵包括四大類：個人背景變項、人格特質、學習壓力與因應策略。其中個人背景變項中，又區分為性別、年級、學校區域（山線、海線、屯區、市區）、父親教育程度、母親教育程度五種；人格特質變項區分為神經質、外向性、開放性、友善性及謹慎性五種層面；學習壓力變項區分為課業壓力、考試壓力、補習壓力及同儕壓力四種層面；因應策略變項區分為積極處理、接受調適、延宕消極、負面行為四種層面。茲將本研究之架構圖說明如圖 3-1 所示：

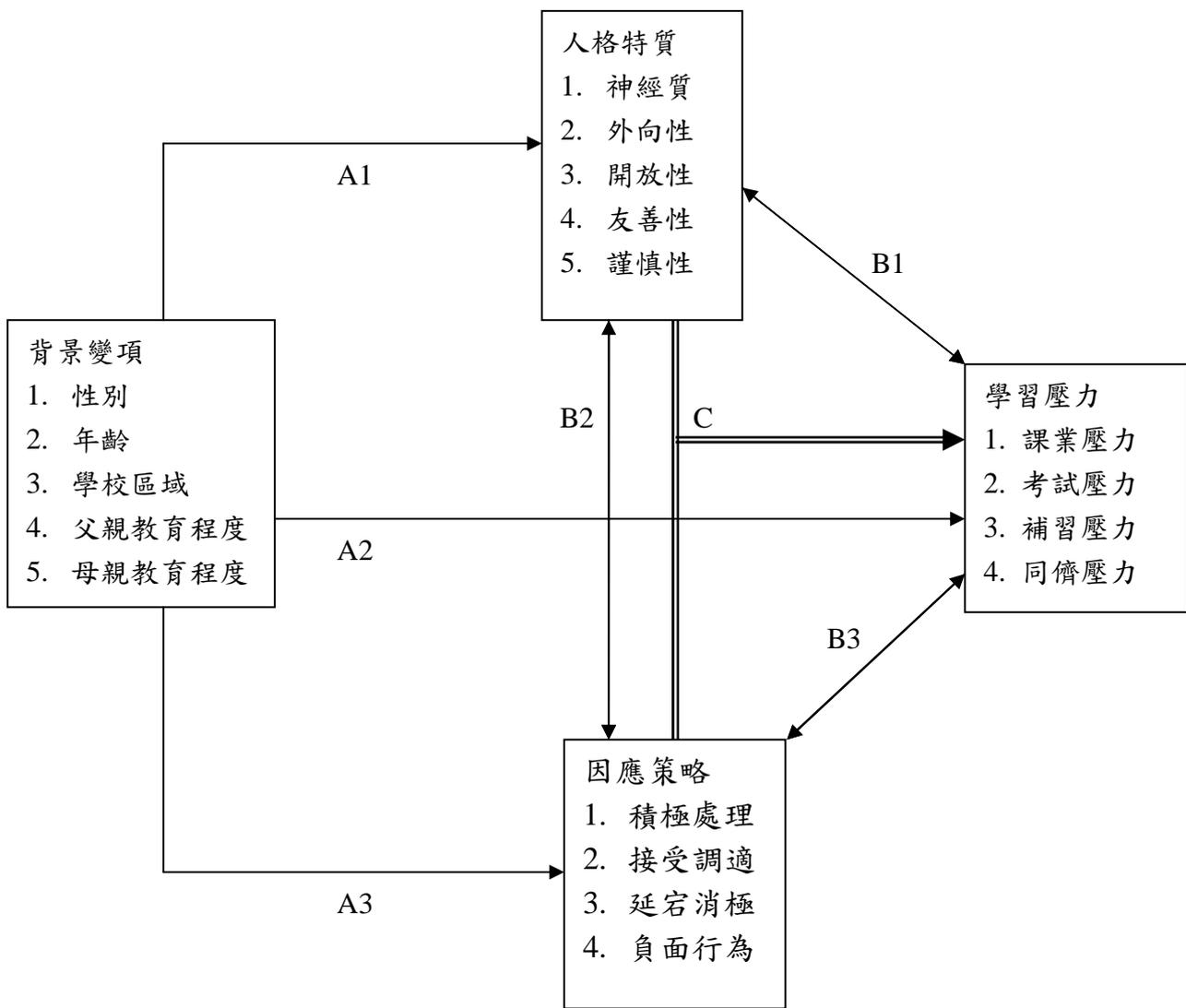


圖3-1 研究架構圖

本研究之基本架構如圖 3-1 所示，茲說明如下：

路徑 A1：分析不同背景變項之國中學生其人格特質之差異情形。

路徑 A2：分析不同背景變項之國中學生其學習壓力之差異情形。

路徑 A3：分析不同背景變項之國中學生其因應策略之差異情形。

路徑 B1：瞭解國中學生人格特質與學習壓力之相關情形。

路徑 B2：瞭解國中學生人格特質與因應策略之相關情形。

路徑 B3：瞭解國中學生學習壓力與因應策略之相關情形。

路徑 C：分析國中學生的人格特質和因應策略對學習壓力的預測力。

第二節 研究假設

基於研究目的及研究架構，本研究提出的研究假設如下：

假設一：不同背景變項之國中學生在人格特質上有差異。

假設二：不同背景變項之國中學生在學習壓力上有差異。

假設三：不同背景變項之國中學生在因應策略上有差異。

假設四：國中學生人格特質、學習壓力與因應策略有相關。

假設五：國中學生的人格特質和因應策略對學習壓力有預測力。

第三節 研究對象

本研究調查對象是 101 學年度(2012 年)就讀於臺中市國民中學一至三年級的學生，但不包含夜補校之學生。本研究以臺中市公立國中學生為研究對象。根據 Krejcie 和 Morgan(1970)樣本抽樣原理，建議之樣本推估方法，當母群體在 75,000 ~1,000,000 人時，抽樣誤差 5%，在 95%的信賴水準下，抽樣人數約為 384 人即已足夠。

根據臺中市政府教育局(2012)公布之資料，101 學年度第一學期之臺中市立國民中學總人數為 96,132 人，本研究以 96,132 位國中學生為研究之母群體，採分層叢集抽樣法之取樣方式；依照臺中市 29 個行政區域，先將以上行政區域分成市區、屯區、山線及海線，如表 3-1 臺中市行政區之劃分表。依據個別區域公立國民中學人數占臺中市國中學生人數的比例，再以一班 30 人計，得出理論

抽樣班級數，再調整為實際抽樣班級數後，抽樣班級數為：市區 12 班、屯區 9 班、山線 6 班以及海線 6 班，表 3-2 為抽樣班級數統計表。本研究共發出 1000 份問卷，回收 982 份問卷（問卷回收率為 98.2%），經刪除填答不完整、疑似亂答、答案呈規則形式等無效問卷者共計 13 份，獲得實際有效問卷的人數共 969 份（問卷有效率為 98.67%）。

表3-1

臺中市行政區之劃分表

地區	行政區	合計
市區	東區、南區、西區、北區、中區、南屯區、西屯區、北屯區	8
屯區	烏日、太平、大里、霧峰	4
山線	石岡、東勢、豐原、后里、神岡、潭子、大雅、新社、和平	9
海線	大甲、清水、沙鹿、梧棲、外埔、大安、龍井、大肚	8
		29

資料來源：臺中市-維基百科（2012）。檢索自<http://zh.wikipedia.org/wiki/臺中市>

表3-2

抽樣班級數統計表

地 區	學生人數	母群抽樣百分比(%)	地區所需 樣本班級 數	調整後地區 所需樣本班 級數
市區	38,988	40.56	13.38	12
屯區	23,852	24.81	8.19	9
山線	15,709	16.34	5.39	6
海線	17,583	18.29	6.04	6
合計	96,132	100	33	33

資料來源：臺中市政府教育局（2012）。檢索自<http://www.tc.edu.tw/school/student>

第四節 研究工具

本研究工具有個人基本資料表、五大人格特質量表、學習壓力問卷及因應策略問卷等四種。茲簡介說明如下：

壹、個人基本資料表

個人基本資料表包括年級、性別、學校區域、父親教育程度、母親教育程度。

一、性別：男生和女生。

二、年級：一年級、二年級、三年級。

三、你的學校區域：山線、海線、屯區、市區。

四、父親教育程度：國中(含以下)、高中(含高職)、專科、大學(含學院)、碩士(含博士)。

五、母親教育程度：國中(含以下)、高中(含高職)、專科、大學(含學院)、碩士(含博士)。

貳、五大人格特質量表

本研究係採用黃湘玲(2008)所編製的「五大人格特質量表」所測得之人格特質，量表內容共 43 題，其中包含神經質(neuroticism)、外向性(extraversion)、開放性(openness)、友善性(agreeableness)，以及謹慎性(conscientiousness)等五構面，其測得的分數越高，代表該項人格特質程度越明顯。此量表為五點式 Likert 量表計分方式，分別為「從不」、「很少」、「偶爾」、「經常」、「總是」等 5 種選項。請受試者依據其對自己的了解作答。此份量表的取樣適當性量數 KMO 分別為「神經質人格特質= 0.88」、「外向性人格特質= 0.72」、「開放性人格特質= 0.80」、「友善性人格特質= 0.87」及「謹慎性人格特質= 0.90」五個量表，從 Bartlett 球形考驗的 χ^2 值分別為「神經質人格特質 1889.46(自由度為 28)」、「外向性人格特質 1275.22(自由度為 21)」、「開放性人格特質 1140.34(自由度為 28)」、「友善性人格特質 1444.87(自由度為 36)」及「謹慎性人格特質 1716.65(自由度為 55)」五個量表，已達顯著差異水準。分量表之 Cronbach's α 信度係數如表 3-3 所示。

表3-3

五大人格特質量表之信度係數

量表名稱	Cronbach's α
神經質	.87
外向性	.83
開放性	.83
友善性	.79
謹慎性	.89

資料來源：黃湘玲（2008）

「五大人格特質量表」內容包括神經質、外向性、開放性、友善性、嚴謹性等五個分量表，量表中第 43 題為反向題。神經質分量表為 8 題，題號為 1~8 題；外向性分量表為 7 題，題號為 9~15 題；開放性分量表為 8 題，題號為 16~23 題；友善性分量表為 9 題，題號為 24~32 題；嚴謹性為 11 題，題號為 33~43 題，全部共 43 題。量表皆為單選題，採用 Likert 五點量表評分法，給分方式為「從不」1 分、「很少」2 分、「偶爾」3 分、「經常」4 分、「總是」5 分；反向題的計分方式則反之，依序為「從不」5 分、「很少」4 分、「偶爾」3 分、「經常」2 分、「總是」1 分，學生填答分數越高，該人格特質程度越明顯。

參、學習壓力問卷

本研究係採用楊環華（2009）所編製的「學習壓力問卷」作為本研究之研究工具，問卷內容共 20 題。本研究的學習壓力又區分為課業壓力、考試壓力、補習壓力及同儕壓力等四種層面。

本研究之信度、效度研究，在「信度分析」方面，本研究分別以各題目與各分量表之相關情形進行比較，以及各題目與分量表之 Cronbach's α 信度係數，進行內部一致性比較，所得總問卷 α 係數為.84，各層面 α 係數如表 3-4 所示，這代表各分量表具有理想的內部一致性。效度方面，「補習壓力」解釋變異量為 16.14%；「考試壓力」解釋變異量為 14.71%；「同儕壓力」解釋變異量為 14.70%；「課業壓力」解釋變異量為 12.66%，其累積的解釋變異量為 58.22%（楊環華，

2009)。

表3-4

國中學生學習壓力問卷信度分析結果摘要表

層面	題數	分量表 Cronbach's α	總量表 Cronbach's α 值
課業壓力	5	.73	
考試壓力	5	.79	
補習壓力	5	.84	.84
同儕壓力	5	.80	

資料來源：楊環華（2009）

「學習壓力問卷」內容包括課業壓力、考試壓力、補習壓力、同儕壓力等四個層面，問卷中無反向題。課業壓力層面為 5 題，題號為 1~5 題；考試壓力層面為 5 題，題號為 6~10 題；補習壓力層面為 5 題，題號為 11~15 題；同儕壓力層面為 5 題，題號為 16~20 題，全部共 20 題。量表皆為單選題，採用 Likert 五點量表評分法，給分方式為「從不如此」1 分、「很少如此」2 分、「有時如此」3 分、「經常如此」4 分、「總是如此」5 分，學生填答分數越高，該分層面越明顯。

肆、因應策略問卷

本研究係採用楊環華（2009）所編製的「因應策略問卷」作為本研究之研究工具，問卷內容共 25 題。其中「因應策略問卷」又區分為積極處理、接受調適、延宕消極、負面行為等四種層面。積極處理是指當遇到問題時能積極、勇敢去面對，並尋求一切的可能來解決問題。接受調適是指面對問題時，藉由轉換想法或從事其他活動，來調整情緒與心情。延宕消極是指消極壓抑、逃避問題，面對問題得過且過、自怨自艾。負面行為是指透過負面行為(如打人、罵人、自暴自棄等)來宣洩情緒。

本研究之信度、效度研究，在「信度分析」方面，本研究分別以各題目與各分量表之相關情形進行比較，以及各題目與分量表之 Cronbach's α 信度係數，進行內部一致性比較，結果如表 3-5，表示各分量表具有不錯的內部一致性。效度方面，「積極處理」解釋變異量為 15.63%；「負面行為」解釋變異量為 11.40%；

「接受調適」解釋變異量為 11.05%；「延宕消極」解釋變異量為 9.51%，其累積的解釋變異量為 47.60%（楊環華，2009）。

表3-5

國中學生因應策略問卷信度分析結果摘要表

層面	題數	分量表 Cronbach's α	總量表 Cronbach's α 值
積極處理	7	.83	
接受調適	6	.75	.78
延宕消極	5	.70	
負面行為	7	.71	

資料來源：楊環華（2009）

「因應策略問卷」內容包括積極處理、接受調適、延宕消極、負面行為等四個層面，問卷中無反向題。積極處理層面為 7 題，題號為 1~7 題；接受調適層面為 6 題，題號為 8~13 題；延宕消極層面為 5 題，題號為 14~18 題；負面行為層面為 7 題，題號為 19~25 題，全部共 25 題。量表皆為單選題，採用 Likert 五點量表評分法，給分方式為「從不如此」1 分、「很少如此」2 分、「有時如此」3 分、「經常如此」4 分、「總是如此」5 分，學生填答分數越高，該分層面越明顯。

第五節 資料處理

正式問卷施測完畢後，將所收回的問卷逐一檢查，剔除填答不全的廢卷，再將有效問卷編碼之後輸入電腦，以 SPSS 17.0 版統計套裝軟體進行統計分析，以考驗各個假設，茲將使用的統計方法分述如下：

壹、描述性統計

本研究針對臺中市國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之現況分析。使用次數分配與百分比等描述性統計加以分析，統計回收樣本及分布情形，並求各層面的平均數及標準差，以有效瞭解樣本學生背景變項分布情形。統計項目有：性別、年級、學校區域、父親教育程度、母親教育程度，藉以分析樣本回收情形及各種資料統計量。

貳、推論性統計

一、以獨立樣本 t 考驗及單因子變異數分析考驗假設一、二、三，探討不同背景變項國中學生之人格特質、學習壓力與因應策略的差異情形。

二、以積差相關考驗假設四，藉以探討國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之相關情形。

三、以逐步多元迴歸分析 (multiple stepwise regression analysis) 考驗假設五，探討國中學生人格特質與因應策略對學習壓力的預測力。

第四章 研究結果與討論

全章共分四節，第一節為國中學生人格特質之現況與差異分析；第二節為國中學生學習壓力之現況與差異分析；第三節為國中學生因應策略之現況與差異分析；第四節為國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之相關的分析與討論；第五節為國中學生的人格特質與因應策略對於學習壓力之預測力分析。

第一節 國中學生人格特質之現況與差異分析

本節旨在了解臺中市國中學生人格特質之現況，以及分析不同背景變項在此一層面的差異情形，以完成研究目的一「瞭解臺中市國中學生人格特質之現況與差異情形」，並回答待答問題一「臺中市國中學生人格特質之現況與差異情形為何?」，茲分述如下：

壹、國中學生人格特質之現況

為瞭解臺中市國中學生人格特質之現況，研究者依據受試者在「五大人格特質量表」中之選填結果，將各題目的得分輸入電腦，並算出國中學生在「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」及「謹慎性」等層面之分數。茲分別將各層面之平均數、標準差、及各層面單題平均數列表說明，如表4-1所示：

表4-1

國中學生五大人格特質量表各層面之描述統計摘要表

層面	平均數	標準差	排序
神經質	2.43	0.72	5
外向性	3.40	0.79	3
開放性	3.11	0.82	4
友善性	3.74	0.72	1
謹慎性	3.57	0.72	2

(N=969)

由表4-1可分析解釋如下：

一、由表4-1可以得知本研究國中學生人格特質之現況，平均分數由高至低依序為「友善性」(M=3.74)、「謹慎性」(M=3.57)、「外向性」(M=3.40)、「開放性」

($M=3.11$)、「神經質」($M=2.43$)。其中只有神經質的分數低於平均3分，其他四個構面皆超過3分。顯示國中學生在人格特質的人數分布上，順序由多而少依次是「友善性」、「謹慎性」、「外向性」、「開放性」以及「神經質」。

二、從表4-1中可以發現，國中學生「友善性」人格特質得分之平均數比其他構面高，且平均得分($M=3.74$)超過3分，代表著國中學生之人格特質以「友善性」傾向較高。

三、「神經質」的平均得分則是在所有的人格特質當中為最低的，且低於整體之平均數，表示國中學生在此人格特質傾向較不明顯。綜上所述，國中學生傾向以「友善性」最高，且以「神經質」傾向最低。

貳、不同背景變項的國中學生在人格特質上的差異情形

為了解不同背景變項(性別、年級、學校區域及父母親教育程度)之國中學生在人格特質上的差異比較情形，以回答待答問題一，考驗研究假設一，本研究以*t*考驗和單因子變異數分析分別考驗不同性別、年級、學校區域及父母親教育程度之國中學生在人格特質上的差異比較情形，以下逐一做討論。

一、不同性別之國中學生在人格特質上的情況及差異比較

欲探討不同性別之國中學生人格特質有無差異存在，以描述統計及*t*考驗進行人格特質之性別差異分析，其結果整理如表4-2所示。

表4-2

不同性別的國中學生在人格特質的差異比較摘要表

層面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
神經質	男	488	2.36	0.74	-3.27**
	女	481	2.51	0.69	
外向性	男	488	3.50	0.83	4.04***
	女	481	3.30	0.73	
開放性	男	488	3.04	0.84	-2.68**
	女	481	3.18	0.80	
友善性	男	488	3.58	0.73	-7.26***
	女	481	3.91	0.67	
謹慎性	男	488	3.47	0.73	-4.38***
	女	481	3.67	0.69	

** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-2可分析解釋如下：

(一)在「神經質」分量表上，女生的平均得分 ($M = 2.51$) 高於男生的平均得分 ($M = 2.36$)，且平均數之間的差異達顯著差異水準， $t = -3.27$ ， $p < .01$ ，顯示不同性別之國中學生在「神經質」人格特質具有顯著差異。

(二)就「外向性」分量表所顯示的平均數而言，男生的平均得分 ($M = 3.50$) 高於女生的平均得分 ($M = 3.30$)，且平均數之間的差異達顯著差異水準， $t = 4.04$ ， $p < .001$ ，顯示不同性別之國中學生在「外向性」人格特質具有顯著差異。

(三)就「開放性」分量表所顯示的平均數而言，女生的平均得分 ($M = 3.18$) 高於男生的平均得分 ($M = 3.04$)，且平均數之間的差異達顯著差異水準， $t = -2.68$ ， $p < .01$ ，顯示不同性別之國中學生在「開放性」人格特質具有顯著差異。

(四)就「友善性」分量表所顯示的平均數而言，女生的平均得分 ($M = 3.91$) 高於男生的平均得分 ($M = 3.58$)，且平均數之間的差異達顯著差異水準， $t = -7.26$ ， $p < .001$ ，顯示不同性別之國中學生在「友善性」人格特質具有顯著差異。

(五)最後根據「謹慎性」分量表所顯示的平均數而言，女生的平均得分 ($M = 3.67$)

高於男生的平均得分 ($M = 3.47$)，且平均數之間的差異達顯著差異水準， $t = -4.38$ ， $p < .001$ ，顯示不同性別之國中學生在「謹慎性」人格特質具有顯著差異。

二、不同年級之國中學生在人格特質上的情況及差異比較

欲探討不同年級之國中學生人格特質有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行人格特質之年級差異分析，其結果整理如表4-3所示。

表4-3

不同年級的國中學生在人格特質的差異比較摘要表

層面	年級	個數	平均		變異來源		自由度	平均平方和		事後比較
			數	標準差	平方和	平方和		F		
神經質	1.一年級	331	2.30	0.71	組間	10.44	2	5.22	10.38***	3>1
	2.二年級	326	2.47	0.72	組內	485.79	966	0.50		2>1
	3.三年級	312	2.54	0.70	總和	496.24	968			
	總和	969	2.43	0.72						
外向性	1.一年級	331	3.27	0.84	組間	9.33	2	4.66	7.63**	3>1
	2.二年級	326	3.50	0.71	組內	590.81	966	0.61		2>1
	3.三年級	312	3.43	0.79	總和	600.14	968			
	總和	969	3.40	0.79						
開放性	1.一年級	331	2.99	0.91	組間	9.31	2	4.66	6.99**	2>1
	2.二年級	326	3.23	0.75	組內	642.89	966	0.67		
	3.三年級	312	3.10	0.78	總和	652.20	968			
	總和	969	3.11	0.82						
友善性	1.一年級	331	3.68	0.81	組間	3.79	2	1.90	3.67*	2>1
	2.二年級	326	3.83	0.67	組內	499.16	966	0.52		
	3.三年級	312	3.72	0.66	總和	502.95	968			
	總和	969	3.74	0.72						
謹慎性	1.一年級	331	3.59	0.78	組間	1.61	2	0.80	1.57	--
	2.二年級	326	3.60	0.71	組內	495.39	966	0.51		
	3.三年級	312	3.51	0.65	總和	497.00	968			
	總和	969	3.57	0.72						

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-3可分析解釋如下：

(一)從分層面來看，不同年級的國中學生之人格特質在「神經質」、「外向性」、「開放性」及「友善性」這四個分層面均有顯著差異。而不同年級的國中學生之人格特質在「謹慎性」這個分層面並無顯著差異。

(二)就「神經質」而言，不同年級的國中學生之人格特質在「神經質」達到顯著差異水準 ($F=10.38, p<.001$)，顯示不同年級的國中學生之人格特質在「神經質」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：三年級 ($M=2.54$) 高於一年級 ($M=2.30$) 且二年級 ($M=2.47$) 也高於一年級 ($M=2.30$)。

(三)就「外向性」而言，不同年級的國中學生之人格特質在「外向性」達到顯著差異水準 ($F=7.63, p<.01$)，顯示不同年級的國中學生之人格特質在「外向性」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：三年級 ($M=3.43$) 高於一年級 ($M=3.27$) 且二年級 ($M=3.50$) 也高於一年級 ($M=3.27$)。

(四)就「開放性」而言，不同年級的國中學生之人格特質在「開放性」達到顯著差異水準 ($F=6.99, p<.01$)，顯示不同年級的國中學生之人格特質在「開放性」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：二年級 ($M=3.23$) 高於一年級 ($M=2.99$)。

(五)就「友善性」而言，不同年級的國中學生之人格特質在「友善性」達到顯著差異水準 ($F=3.67, p<.05$)，顯示不同年級的國中學生之人格特質在「友善性」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：二年級 ($M=3.83$) 高於一年級 ($M=3.68$)。

(六)就「謹慎性」而言，不同年級的國中學生之人格特質在「謹慎性」未達到顯著差異水準 ($F=1.57, p>.05$)，顯示不同年級的國中學生之人格特質在「謹慎性」層面沒有顯著差異。

三、不同學校區域之國中學生在人格特質上的情況及差異比較

欲探討不同學校區域之國中學生人格特質有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行人格特質之學校區域差異分析，其結果整理如表4-4所示。

表4-4

不同學校區域的國中學生在人格特質的差異比較摘要表

層面	學校區域	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
神經質	1.山線	180	2.38	0.71	組間	2.44	3	0.81	1.59	--
	2.海線	173	2.37	0.71	組內	493.79	965	0.51		
	3.屯區	255	2.50	0.73	總和	496.24	968			
	4.市區	361	2.44	0.71						
	總和	969	2.43	0.72						
外向性	1.山線	180	3.38	0.80	組間	7.18	3	2.39	3.89**	3>2
	2.海線	173	3.23	0.85	組內	592.96	965	0.61		
	3.屯區	255	3.45	0.76	總和	600.14	968			
	4.市區	361	3.46	0.76						
	總和	969	3.40	0.79						
開放性	1.山線	180	3.08	0.84	組間	13.78	3	4.59	6.94***	4>2
	2.海線	173	2.89	0.80	組內	638.42	965	0.66		
	3.屯區	255	3.11	0.82	總和	652.20	968			
	4.市區	361	3.23	0.80						
	總和	969	3.11	0.82						
友善性	1.山線	180	3.63	0.74	組間	4.19	3	1.40	2.70*	3>1
	2.海線	173	3.69	0.72	組內	498.76	965	0.52		
	3.屯區	255	3.79	0.71	總和	502.95	968			
	4.市區	361	3.79	0.71						
	總和	969	3.74	0.72						
謹慎性	1.山線	180	3.55	0.77	組間	2.68	3	0.89	1.75	--
	2.海線	173	3.51	0.70	組內	494.31	965	0.51		
	3.屯區	255	3.53	0.70	總和	497.00	968			
	4.市區	361	3.63	0.70						
	總和	969	3.57	0.72						

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-4可分析解釋如下：

(一)就分層面而言，不同學校區域的國中學生在人格特質的「外向性」($F=3.89$ ， $p < .01$)、「開放性」($F=6.94$ ， $p < .001$)及「友善性」($F=2.70$ ， $p < .05$)三個層面均達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生在人格特質的「外向性」、「開放性」及「友善性」上均有顯著差異。而在「神經質」($F=1.59$ ， $p > .05$)與「謹慎

性」($F=1.75, p>.05$)層面未達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生在人格特質的「神經質」及「謹慎性」上均沒有顯著差異。

(二)經Scheffé事後比較結果發現在「外向性」的層面，屯區的國中學生($M=3.45$)高於海線($M=3.23$)的國中學生、市區國中學生($M=3.46$)也高於海線的國中學生($M=3.23$)。「開放性」人格特質中，則是市區國中學生($M=3.23$)高於海線的國中學生($M=2.89$)。此外，在「友善性」人格特質中，則是屯區的國中學生($M=3.79$)高於山線的國中學生($M=3.63$)。

四、不同父親教育程度之國中學生在人格特質上的情況及差異比較

欲探討不同父親教育程度之國中學生人格特質有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行人格特質之不同父親教育程度差異分析，其結果整理如表 4-5 所示。

表4-5
不同父親教育程度的國中學生在人格特質的差異比較摘要表

層面	父親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
神經質	1.國中(含以下)	164	2.58	0.75	組間	5.11	4	1.28	2.51*	1>2
	2.高中(含高職)	486	2.38	0.72	組內	491.12	964	0.51		
	3.專科	134	2.44	0.60	總和	496.24	968			
	4.大學(含學院)	135	2.42	0.75						
	5.碩士(含博士)	50	2.47	0.67						
	總和	969	2.43	0.72						
外向性	1.國中(含以下)	164	3.32	0.82	組間	3.90	4	0.98	1.58	--
	2.高中(含高職)	486	3.38	0.79	組內	596.24	964	0.62		
	3.專科	134	3.42	0.77	總和	600.14	968			
	4.大學(含學院)	135	3.52	0.72						
	5.碩士(含博士)	50	3.49	0.85						
	總和	969	3.40	0.79						
開放性	1.國中(含以下)	164	2.98	0.86	組間	17.68	4	4.42	6.71***	4>1
	2.高中(含高職)	486	3.03	0.80	組內	634.52	964	0.66		
	3.專科	134	3.21	0.76	總和	652.20	968			
	4.大學(含學院)	135	3.31	0.84						
	5.碩士(含博士)	50	3.42	0.85						
	總和	969	3.11	0.82						

(待續)

表4-5

不同父親教育程度的國中學生在人格特質的差異比較摘要表(續)

層面	父親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
友善性	1.國中(含以下)	164	3.62	0.74	組間	5.90	4	1.48	2.86*	5>1
	2.高中(含高職)	486	3.72	0.74	組內	497.05	964	0.52		
	3.專科	134	3.84	0.64	總和	502.95	968			
	4.大學(含學院)	135	3.78	0.70						
	5.碩士(含博士)	50	3.94	0.64						
	總和	969	3.74	0.72						
謹慎性	1.國中(含以下)	164	3.46	0.71	組間	7.01	4	1.75	3.45**	5>1
	2.高中(含高職)	486	3.53	0.73	組內	489.99	964	0.51		
	3.專科	134	3.66	0.67	總和	497.00	968			
	4.大學(含學院)	135	3.68	0.73						
	5.碩士(含博士)	50	3.75	0.65						
	總和	969	3.57	0.72						

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-5可分析解釋如下：

(一)就「神經質」而言，不同父親教育程度的國中學生之人格特質在「神經質」達到顯著差異水準 ($F=2.51$, $p < .05$)，亦即不同父親教育程度的國中學生之人格特質在「神經質」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：父親教育程度為國中(含以下)的國中學生 ($M=2.58$) 在「神經質」方面高於父親教育程度為高中(含高職)的國中學生 ($M=2.38$)。

(二)就「開放性」而言，不同父親教育程度的國中學生之人格特質在「開放性」達到顯著差異水準 ($F=6.71$, $p < .001$)，亦即不同父親教育程度的國中學生之人格特質在「開放性」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：父親教育程度為大學(含學院)的國中學生 ($M=3.31$) 在「開放性」方面高於父親教育程度為國中(含以下)的國中學生 ($M=2.98$) 及父親教育程度為高中(含高職)的國中學生 ($M=3.03$)。此外，父親教育程度為碩士(含博士)的國中學生 ($M=3.42$) 在「開放性」方面也高於父親教育程度為國中(含以下)的國中學生 ($M=2.98$) 及父親教育程度為高中(含高職)的國中學生 ($M=3.03$)。

(三)不同父親教育程度的國中學生在「友善性」($F=2.86, p<.05$)及「謹慎性」($F=3.45, p<.01$)這兩個層面均達顯著差異水準，表示父親教育程度的不同對國中學生在人格特質的「友善性」及「謹慎性」這兩層面有其顯著差異。在「友善性」層面是父親教育程度為碩士(含博士)的國中學生 ($M=3.94$) 高於父親教育程度為國中(含以下)的國中學生 ($M=3.62$)。在「謹慎性」層面也是父親教育程度為碩士(含博士)的國中學生 ($M=3.75$) 高於父親教育程度為國中(含以下)的國中學生 ($M=3.46$)。

(四)不同父親教育程度的國中學生在「外向性」($F=1.58, p>.05$)層面未達顯著差異水準，表示不同父親教育程度的國中學生在人格特質的「外向性」上沒有顯著差異。

五、不同母親教育程度之國中學生在人格特質上的情況及差異比較

欲探討不同母親教育程度之國中學生人格特質有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行人格特質之不同母親教育程度差異分析，其結果整理如表 4-6 所示。

表4-6

不同母親教育程度的國中學生在人格特質的差異比較摘要表

層面	母親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
神經質	1.國中(含以下)	154	2.44	0.74	組間	1.06	4	0.26	.51	--
	2.高中(含高職)	523	2.44	0.72	組內	495.18	964	0.51		
	3.專科	136	2.41	0.68	總和	496.24	968			
	4.大學(含學院)	132	2.38	0.73						
	5.碩士(含博士)	24	2.59	0.53						
	總和	969	2.43	0.72						
外向性	1.國中(含以下)	154	3.29	0.87	組間	5.06	4	1.27	2.05	--
	2.高中(含高職)	523	3.38	0.77	組內	595.07	964	0.62		
	3.專科	136	3.44	0.79	總和	600.14	968			
	4.大學(含學院)	132	3.55	0.77						
	5.碩士(含博士)	24	3.43	0.65						
	總和	969	3.40	0.79						

(待續)

表4-6

不同母親教育程度的國中學生在人格特質的差異比較摘要表(續)

層面	母親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
開放性	1.國中(含以下)	154	2.92	0.84	組間	17.17	4	4.29	6.52***	3>1
	2.高中(含高職)	523	3.06	0.78	組內	635.03	964	0.66		4>2
	3.專科	136	3.23	0.82	總和	652.20	968			4>1
	4.大學(含學院)	132	3.33	0.89						
	5.碩士(含博士)	24	3.41	0.83						
	總和	969	3.11	0.82						
友善性	1.國中(含以下)	154	3.55	0.76	組間	9.91	4	2.48	4.84**	3>1
	2.高中(含高職)	523	3.75	0.73	組內	493.04	964	0.51		5>1
	3.專科	136	3.86	0.70	總和	502.95	968			
	4.大學(含學院)	132	3.76	0.65						
	5.碩士(含博士)	24	4.07	0.58						
	總和	969	3.74	0.72						
謹慎性	1.國中(含以下)	154	3.42	0.70	組間	6.76	4	1.69	3.32*	5>1
	2.高中(含高職)	523	3.56	0.72	組內	490.24	964	0.51		
	3.專科	136	3.64	0.67	總和	497.00	968			
	4.大學(含學院)	132	3.65	0.73						
	5.碩士(含博士)	24	3.82	0.66						
	總和	969	3.57	0.72						

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-6可分析解釋如下：

(一)就「神經質」與「外向性」而言，不同母親教育程度的國中學生之人格特質在「神經質」($F=.51, p>.05$)與「外向性」($F=2.05, p>.05$)均未達到顯著差異水準，亦即不同母親教育程度的國中學生之人格特質在「神經質」與「外向性」層面沒有顯著差異。

(二)就「開放性」而言，不同母親教育程度的國中學生之人格特質在「開放性」達到顯著差異水準($F=6.52, p<.001$)，亦即不同母親教育程度的國中學生之人格特質在「開放性」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：母親教育程度為大學(含學院)的國中學生($M=3.33$)在「開放性」層面高於母親教育程度為國中(含以下)的國中學生($M=2.92$)及母親教育程度為高中(含高職)的國中學生($M=3.06$)。此外，母親教育程度為專科的國中學生($M=3.23$)在「開放性」

層面也高於母親教育程度為國中(含以下)的國中學生 (M=2.92)。

(三)就「友善性」而言，不同母親教育程度的國中學生之人格特質在「友善性」達到顯著差異水準 ($F=4.84, p<.01$)，亦即不同母親教育程度的國中學生之人格特質在「友善性」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較結果發現：母親教育程度為專科的國中學生 (M=3.86) 在「友善性」方面高於母親教育程度為國中(含以下)的國中學生 (M=3.55)。此外，母親教育程度為碩士(含博士)的國中學生 (M=4.07) 在「友善性」方面也高於母親教育程度為國中(含以下)的國中學生 (M=3.55)。

(四)不同母親教育程度的國中學生在「謹慎性」 ($F=3.32, p<.05$)層面達到顯著差異水準，表示不同母親教育程度對國中學生在人格特質的「謹慎性」層面有顯著差異。而進一步進行 Scheffé 事後比較，發現母親教育程度為碩士(含博士)的國中學生 (M=3.82) 高於母親教育程度為國中(含以下)的國中學生 (M=3.42)。

參、綜合討論

綜合本節分析結果，國中學生的人格特質的現況與差異情形分析如下：

一、國中學生人格特質之現況，由高至低依序為「友善性」、「謹慎性」、「外向性」、「開放性」、「神經質」。「神經質」的平均得分則是在所有的人格特質當中為最低的，且低於整體之平均數，表示國中學生在此人格特質傾向較不明顯。此結果與下列研究之結果相同：黃湘玲（2008）以台北市公立國中學生為研究對象，發現只有「神經質」人格特質平均得分低於3分。以上結果皆顯示國中學生在五大人格特質中，「神經質」特質者為最少。

二、不同性別之國中學生人格特質均有達到.01顯著差異水準。其中在「神經質」、「友善性」部分，女生比男生得分較高。這與洪雅雯（2001）、薛世杰（2002）、林珺瑗（2009）之研究結果相同。而在「外向性」部分則是男生得分高於女生，這與洪雅雯（2001）、溫嘉民（2006）研究結果相同。研究者認為性別會造成人格特質的差異，原因可能是因為社會期待與規範，造成男女生人格特質的差異。

三、不同年級之國中學生人格特質有顯著差異。其中在「友善性」、「外向性」、「開

放性」、「神經質」這四個層面二年級的學生均高於一年級的學生。本研究結果只有在「謹慎性」沒有顯著差異。此與黃貴連（2011）研究結果相同，研究者認為年級會造成差異可能原因是國中學生人格尚未健全發展，因此會有顯著差異。

四、不同學校區域之國中學生在人格特質三個分層面達到.05 顯著差異水準(外向性、開放性、友善性)，其中市區與屯區學生在外向性、開放性、友善性高於山線與海線的學生，可能原因是市區人口密集、資源與資訊較為豐富，因而造成人格特質的差異。

五、不同父親與母親教育程度之國中學生在人格特質的開放性、友善性、謹慎性均有顯著差異，父親與母親教育程度較高的國中學生在人格特質的開放性、友善性、謹慎性均高於父親與母親教育程度較低的國中學生，可能原因是教育程度較高的父母親，對於親子間的互動與教育更有方法，因此對於孩子的人格也會有其影響。以下茲將不同背景變項的國中學生在人格特質的差異分析結果摘要彙整成表 4-7：

表4-7

不同背景變項的國中學生在人格特質上的差異情形

	背景變項	神經質	外向性	開放性	友善性	謹慎性
性別	1.男生	2>1	1>2	2>1	2>1	2>1
	2.女生					
年級	1.一年級	2>1 3>1	2>1 3>1	2>1	2>1	
	2.二年級					
	3.三年級					
學校 區域	1.山線		3>2 4>2	4>2	3>1	
	2.海線					
	3.屯區					
	4.市區					
父親 教育 程度	1.國中(含以下)	1>2		4>1,2 5>1,2	5>1	5>1
	2.高中(含高職)					
	3.專科					
	4.大學(含學院)					
	5.碩士(含博士)					
母親 教育 程度	1.國中(含以下)			3>1 4>1,2	3>1 5>1	5>1
	2.高中(含高職)					
	3.專科					
	4.大學(含學院)					
	5.碩士(含博士)					

綜合以上研究分析結果可得知假設一「不同背景變項之國中學生在人格特質上有差異」，獲得大部分支持。

第二節 國中學生學習壓力之現況與差異分析

本節旨在了解臺中市國中學生學習壓力之現況，以及分析不同背景變項在此一層面的差異情形，以完成研究目的二「瞭解臺中市國中學生學習壓力之現況與差異情形」，並回答待答問題二「臺中市國中學生學習壓力之現況與差異情形為何?」，茲分述如下：

壹、國中學生學習壓力之現況

為瞭解臺中市國中學生人格特質之現況，研究者依據受試者在「學習壓力問卷」中之選填結果，將各題目的得分輸入電腦，並算出國中學生在「課業壓力」、「考試壓力」、「補習壓力」及「同儕壓力」等層面之分數。茲分別將各層面之平均數、標準差、及各層面單題平均數列表說明，如表4-8所示：

表4-8

國中學生學習壓力問卷各層面之描述統計摘要表

層面	平均數	標準差	排序
課業壓力	2.81	0.92	2
考試壓力	3.13	1.03	1
補習壓力	2.35	1.11	3
同儕壓力	1.54	0.69	4
整體層面	2.46	0.68	

(N=969)

由表4-8可分析解釋如下：

一、以整體學習壓力來看，每題平均得分為2.46，顯示國中學生的學習壓力程度在中等以下。

二、以分層面來看，國中學生的學習壓力，依其排列由高到低分別為：「考試壓力」（3.13分）、「課業壓力」（2.81分）、「補習壓力」（2.35分）、「同儕壓力」（1.54分）。

三、「考試壓力」的層面得分均大於平均值3，以五點量表來看，顯示臺中市國中學生對於考試壓力屬於中上程度。

四、「課業壓力」、「補習壓力」、「同儕壓力」的層面得分小於平均值3，以五點量表來看，顯示臺中市國中學生對於課業、補習和同儕的壓力屬於中下程度。

五、「同儕壓力」是四種壓力中最小的，只有1.54，代表國中學生的同儕關係普遍良好，對學生而言不會有很大的壓力。

貳、不同背景變項的國中學生在學習壓力上的差異情形

為了解不同背景變項—性別、年級、學校區域及父母親教育程度之國中學生在學習壓力上的差異比較情形，以回答待答問題二，考驗研究假設二，本研究以 *t* 考驗和單因子變異數分析分別考驗不同性別、年級、學校區域及父母親教育程度之國中學生在學習壓力上的差異比較情形，以下逐一做討論。

一、不同性別之國中學生在學習壓力上的情況及差異比較

欲探討不同性別之國中學生學習壓力有無差異存在，以描述統計量及 *t* 考驗進行學習壓力之性別差異分析，其結果整理如表4-9所示。

表4-9

不同性別的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表

層面	性別	個數	平均數	標準差	<i>t</i> 值
課業壓力	男	488	2.85	1.02	1.26
	女	481	2.78	0.81	
考試壓力	男	488	3.07	1.07	-1.84
	女	481	3.19	0.98	
補習壓力	男	488	2.29	1.13	-1.66
	女	481	2.41	1.09	
同儕壓力	男	488	1.57	0.76	1.38
	女	481	1.51	0.61	
整體層面	男	488	2.44	0.72	-.60
	女	481	2.47	0.63	

由表 4-9 可分析解釋如下：

(一)就整體學習壓力來看，不同性別的國中學生在學習壓力之差異未達顯著差異水準 ($t=-.60, p>.05$)，表示不同性別的國中學生在學習壓力上沒有顯著差

異。

(二)就分層面而言,不同性別的國中學生在學習壓力的「課業壓力」($t=1.26$, $p>.05$)、「考試壓力」($t=-1.84$, $p>.05$)、「補習壓力」($t=-1.66$, $p>.05$)、「同儕壓力」($t=1.38$, $p>.05$)四個層面均未達顯著差異水準,表示不同性別的國中學生在學習壓力的「課業壓力」、「考試壓力」、「補習壓力」、「同儕壓力」上均沒有顯著差異。

二、不同年級之國中學生在學習壓力上的情況及差異比較

欲探討不同年級之國中學生學習壓力有無差異存在,以描述統計量及單因子變異數分析進行學習壓力之年級差異分析,其結果整理如表4-10所示。

表4-10

不同年級的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表

層面	年級	個數	平均數	標準差	變異來源			平均平方和	F	事後比較
					平方和	自由度	變異來源			
課業壓力	1.一年級	331	2.63	0.93	組間	16.39	2	8.20	9.81***	3>1
	2.二年級	326	2.93	0.96	組內	806.45	966	0.84		2>1
	3.三年級	312	2.88	0.84	總和	822.85	968			
	總和	969	2.81	0.92						
考試壓力	1.一年級	331	3.15	1.07	組間	12.93	2	6.47	6.14**	2>3
	2.二年級	326	3.26	1.01	組內	1015.67	966	1.05		
	3.三年級	312	2.97	1.00	總和	1028.60	968			
	總和	969	3.13	1.03						
補習壓力	1.一年級	331	2.33	1.17	組間	8.18	2	4.09	3.32*	2>3
	2.二年級	326	2.47	1.11	組內	1189.39	966	1.23		
	3.三年級	312	2.24	1.04	總和	1197.57	968			
	總和	969	2.35	1.11						
同儕壓力	1.一年級	331	1.50	0.69	組間	1.32	2	0.66	1.38	--
	2.二年級	326	1.59	0.72	組內	462.79	966	0.48		
	3.三年級	312	1.55	0.66	總和	464.12	968			
	總和	969	1.54	0.69						
整體層面	1.一年級	331	2.40	0.69	組間	5.05	2	2.53	5.57**	2>1
	2.二年級	326	2.56	0.68	組內	437.41	966	0.45		2>3
	3.三年級	312	2.41	0.64	總和	442.46	968			
	總和	969	2.46	0.68						

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

由表4-10可分析解釋如下：

(一) 從整體學習壓力來看，不同年級的國中學生的學習壓力達顯著差異水準 ($F=5.57, p<.01$)，顯示不同年級的國中學生在學習壓力上有顯著差異。經 Scheffé 事後比較結果發現：二年級 ($M=2.56$) 大於一年級 ($M=2.40$)；二年級 ($M=2.56$) 也大於三年級 ($M=2.41$)，以二年級的學習壓力為最大。

(二) 就課業壓力而言，不同年級的國中學生的「課業壓力」達顯著差異水準 ($F=9.81, p<.001$)，顯示不同年級的國中學生在「課業壓力」上有顯著差異。經 Scheffé 事後比較結果發現，三年級 ($M=2.88$) 大於一年級 ($M=2.63$)；二年級 ($M=2.93$) 也大於一年級 ($M=2.63$)。

(三) 就考試壓力而言，不同年級的國中學生的「考試壓力」達顯著差異水準 ($F=6.14, p<.01$)，顯示不同年級的國中學生在「考試壓力」上有顯著差異。經 Scheffé 事後比較結果發現，二年級 ($M=3.26$) 大於三年級 ($M=2.97$)。

(四) 就補習壓力而言，不同年級的國中學生的「補習壓力」達顯著差異水準 ($F=3.32, p<.05$)，顯示不同年級的國中學生在「補習壓力」上有顯著差異。經 Scheffé 事後比較結果發現，二年級 ($M=2.47$) 的補習壓力大於三年級 ($M=2.24$)。

(五) 就同儕壓力而言，不同年級的國中學生的「同儕壓力」未達顯著差異水準 ($F=1.38, p>.05$)，顯示不同年級的國中學生在「同儕壓力」上沒有顯著差異。

三、不同學校區域之國中學生在學習壓力上的情況及差異比較

欲探討不同學校區域之國中學生學習壓力有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行學習壓力之學校區域差異分析，其結果整理如表4-11所示。

表4-11

不同學校區域的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表

層面	學校區域	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
課業壓力	1.山線	180	2.57	0.92	組間	52.41	3	17.47	21.88***	3>1
	2.海線	173	2.46	0.76	組內	770.43	965	0.80		4>1
	3.屯區	255	3.04	0.89	總和	822.85	968			3>2
	4.市區	361	2.94	0.94						4>2
	總和	969	2.81	0.92						
考試壓力	1.山線	180	3.00	1.06	組間	7.38	3	2.46	2.32	--
	2.海線	173	3.04	0.99	組內	1021.22	965	1.06		
	3.屯區	255	3.15	0.99	總和	1028.60	968			
	4.市區	361	3.22	1.06						
	總和	969	3.13	1.03						
補習壓力	1.山線	180	2.22	1.08	組間	17.31	3	5.77	4.72**	3>1
	2.海線	173	2.17	1.10	組內	1180.26	965	1.22		3>2
	3.屯區	255	2.53	1.08	總和	1197.57	968			
	4.市區	361	2.37	1.14						
	總和	969	2.35	1.11						
同儕壓力	1.山線	180	1.50	0.74	組間	3.75	3	1.25	2.62	--
	2.海線	173	1.51	0.59	組內	460.37	965	0.48		
	3.屯區	255	1.65	0.73	總和	464.12	968			
	4.市區	361	1.50	0.68						
	總和	969	1.54	0.69						
整體層面	1.山線	180	2.32	0.73	組間	13.44	3	4.48	10.07***	3>1
	2.海線	173	2.29	0.62	組內	429.02	965	0.45		4>1
	3.屯區	255	2.59	0.62	總和	442.46	968			3>2
	4.市區	361	2.51	0.68						4>2
	總和	969	2.46	0.68						

** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-11可分析解釋如下：

(一)就整體學習壓力來看，不同學校區域的國中學生在學習壓力之差異達顯著差異水準 ($F=10.07$, $p < .001$)，表示不同學校區域的國中學生在學習壓力上有顯著差異。經Scheffé事後比較發現屯區國中學生的「學習壓力」($M=2.59$)高於山線國中學生 ($M=2.32$) 及海線國中學生 ($M=2.29$)。市區國中學生的「學習壓力」($M=2.51$)也高於山線國中學生 ($M=2.32$) 及海線國中學生 ($M=2.29$)。

(二) 不同學校區域的國中學生的「課業壓力」($F=21.88, p<.001$) 達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生的「課業壓力」有顯著差異。經 Scheffé 事後比較發現屯區國中學生的「課業壓力」($M=3.04$) 高於山線國中學生($M=2.57$) 及海線國中學生 ($M=2.46$)。市區國中學生的「課業壓力」 ($M=2.94$) 也高於山線國中學生 ($M=2.57$) 及海線國中學生 ($M=2.46$)。

(三) 不同學校區域的國中學生的「補習壓力」($F=4.72, p<.01$) 達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生的「補習壓力」有顯著差異。經 Scheffé 事後比較發現屯區國中學生的「補習壓力」($M=2.53$) 高於山線國中學生 ($M=2.22$) 及海線國中學生 ($M=2.17$)。

(四) 就分層面而言，不同學校區域的國中學生的「考試壓力」($F=2.32, p>.05$) 和「同儕壓力」($F=2.62, p>.05$) 未達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生的「考試壓力」和「同儕壓力」沒有顯著差異。

四、不同父親教育程度之國中學生在學習壓力上的情況及差異比較

欲探討不同父親教育程度之國中學生學習壓力有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行學習壓力之不同父親教育程度差異分析，其結果整理如表 4-12 所示。

表4-12

不同父親教育程度的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表

層面	父親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
課業壓力	1.國中(含以下)	164	2.86	0.93	組間	2.37	4	0.59	0.70	--
	2.高中(含高職)	486	2.82	0.90	組內	820.47	964	0.85		
	3.專科	134	2.74	0.88	總和	822.85	968			
	4.大學(含學院)	135	2.76	0.98						
	5.碩士(含博士)	50	2.94	1.09						
	總和	969	2.81	0.92						

(待續)

表4-12

不同父親教育程度的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表(續)

層面	父親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
考試壓力	1.國中(含以下)	164	3.02	1.04	組間	5.18	4	1.30	1.22	--
	2.高中(含高職)	486	3.15	1.04	組內	1023.42	964	1.06		
	3.專科	134	3.16	0.94	總和	1028.60	968			
	4.大學(含學院)	135	3.07	1.00						
	5.碩士(含博士)	50	3.36	1.21						
	總和	969	3.13	1.03						
補習壓力	1.國中(含以下)	164	2.18	1.10	組間	10.07	4	2.52	2.04	--
	2.高中(含高職)	486	2.36	1.11	組內	1187.50	964	1.23		
	3.專科	134	2.40	1.05	總和	1197.57	968			
	4.大學(含學院)	135	2.34	1.12						
	5.碩士(含博士)	50	2.66	1.27						
	總和	969	2.35	1.11						
同儕壓力	1.國中(含以下)	164	1.61	0.79	組間	3.13	4	0.78	1.63	--
	2.高中(含高職)	486	1.57	0.70	組內	460.99	964	0.48		
	3.專科	134	1.50	0.63	總和	464.12	968			
	4.大學(含學院)	135	1.43	0.54						
	5.碩士(含博士)	50	1.50	0.74						
	總和	969	1.54	0.69						
整體層面	1.國中(含以下)	164	2.42	0.71	組間	2.04	4	0.51	1.12	--
	2.高中(含高職)	486	2.47	0.67	組內	440.42	964	0.46		
	3.專科	134	2.45	0.61	總和	442.46	968			
	4.大學(含學院)	135	2.40	0.66						
	5.碩士(含博士)	50	2.61	0.83						
	總和	969	2.46	0.68						

由表4-12可分析解釋如下：

(一)從整體學習壓力來看，不同父親教育程度的國中學生之學習壓力未達顯著差異水準 ($F=1.12, p>.05$)，顯示不同父親教育程度的國中學生之學習壓力沒有顯著差異。

(二)就分層面而言，不同父親教育程度的國中學生的「課業壓力」($F=0.70, p>.05$)、「考試壓力」($F=1.22, p>.05$)、「補習壓力」($F=2.04, p>.05$)和「同儕壓力」($F=1.63, p>.05$)未達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生的「課業壓力」、「考試壓力」、「補習壓力」和「同儕壓力」層面沒有

顯著差異。

四、不同母親教育程度之國中學生在學習壓力上的情況及差異比較

欲探討不同母親教育程度之國中學生學習壓力有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行學習壓力之不同母親教育程度差異分析，其結果整理如表 4-13 所示。

表4-13

不同母親教育程度的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表

層面	母親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
課業壓力	1.國中(含以下)	154	2.81	0.96	組間	1.18	4	0.30	0.35	--
	2.高中(含高職)	523	2.83	0.89	組內	821.66	964	0.85		
	3.專科	136	2.80	0.93	總和	822.85	968			
	4.大學(含學院)	132	2.74	0.97						
	5.碩士(含博士)	24	2.93	1.02						
	總和	969	2.81	0.92						
考試壓力	1.國中(含以下)	154	3.05	1.07	組間	3.04	4	0.76	0.71	--
	2.高中(含高職)	523	3.16	1.01	組內	1025.56	964	1.06		
	3.專科	136	3.19	1.00	總和	1028.60	968			
	4.大學(含學院)	132	3.04	1.08						
	5.碩士(含博士)	24	3.11	1.10						
	總和	969	3.13	1.03						
補習壓力	1.國中(含以下)	154	2.20	1.10	組間	11.09	4	2.77	2.25	--
	2.高中(含高職)	523	2.36	1.11	組內	1186.49	964	1.23		
	3.專科	136	2.49	1.14	總和	1197.57	968			
	4.大學(含學院)	132	2.24	1.04						
	5.碩士(含博士)	24	2.74	1.30						
	總和	969	2.35	1.11						
同儕壓力	1.國中(含以下)	154	1.55	0.64	組間	2.51	4	0.63	1.31	--
	2.高中(含高職)	523	1.58	0.74	組內	461.61	964	0.48		
	3.專科	136	1.45	0.60	總和	464.12	968			
	4.大學(含學院)	132	1.48	0.61						
	5.碩士(含博士)	24	1.63	0.86						
	總和	969	1.54	0.69						

(待續)

表4-13

不同母親教育程度的國中學生在學習壓力的差異比較摘要表(續)

層面	母親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
整體層面	1.國中(含以下)	154	2.40	0.69	組間	2.22	4	0.56	1.22	--
	2.高中(含高職)	523	2.48	0.68	組內	440.24	964	0.46		
	3.專科	136	2.48	0.65	總和	442.46	968			
	4.大學(含學院)	132	2.38	0.66						
	5.碩士(含博士)	24	2.60	0.86						
	總和	969	2.46	0.68						

由表4-13可分析解釋如下：

(一)從整體學習壓力來看，不同母親教育程度的國中學生之學習壓力未達顯著差異水準 ($F=1.22, p>.05$)，顯示不同母親教育程度的國中學生之學習壓力沒有顯著差異。

(二)就分層面而言，不同母親教育程度的國中學生的「課業壓力」($F=0.35, p>.05$)、「考試壓力」($F=0.71, p>.05$)、「補習壓力」($F=2.25, p>.05$)和「同儕壓力」($F=1.31, p>.05$)未達顯著差異水準，表示不同母親教育程度的國中學生的「課業壓力」、「考試壓力」、「補習壓力」和「同儕壓力」層面沒有顯著差異。

參、綜合討論

綜合本節分析結果，國中學生的學習壓力的現況與差異情形分析如下：

一、國中學生的學習壓力，依其排列由高到低分別為：「考試壓力」、「課業壓力」、「補習壓力」、「同儕壓力」。可見國中生感到最大的學習壓力是考試壓力，這與黃雅琦(2011)、陳昭蓉(2007)的研究結果相同，可能是因為免試入學管道較多，但目前學生仍須面對到基本學力測驗。十二年國教實施後，即使國中學生的課程簡化、功課變少，但學校為了提高升學率，考試仍相當多，以致於學生覺得考試壓力大於課業壓力。

二、國中學生對於考試和課業的壓力屬於中上程度；對於補習和同儕的壓力屬於中下程度，尤其在同儕壓力方面，對學生並不會有太大壓力。究其原因，可能是

因為青少年認為同儕關係是相當重要，因此願意與同學維持良好友誼。

三、無論是整體或各層面來看，不同性別的國中學生在學習壓力之差異均未達顯著差異水準，表示不同性別的國中學生在學習壓力上沒有顯著差異。此與王文琪（1995）、涂鈺芬（2006）的研究結果不同，但與曾肇文（1996）、陳秀蓉（1987）的研究結果相同。究其原因，可能是因為目前學校及社會經常宣導兩性平等的觀念，因此國中學生不會因為性別不同而承受不同程度的學習壓力。

四、從整體來看，不同年級的國中學生的學習壓力達.01顯著差異水準，顯示不同年級的國中學生在學習壓力上有顯著差異。其中二年級學習壓力大於三年級與一年級，究其原因，可能是因為二年級學生面對未來十二年國教免試入學教育政策不確定性加上超額比序的計分方式讓二年級學生在學習上會有壓力。而本研究發放問卷時間為下學期，許多國三學生可能已由透過免試入學方式已知未來就讀的學校，因此在學習壓力的感受可能會小於二年級學生。

五、就整體層面來看，不同學校區域的國中學生在學習壓力之差異達.001顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生在學習壓力上有顯著差異。此與王振宇（2000）的研究結果相同。究其原因，可能是因為屯區、市區學校升學率較高，學校班級數也遠比山線、海線學校多、如此一來競爭必定更激烈，學生自然感受到的學習壓力也比較大。

六、從整體來看，不同父、母親教育程度的國中學生之學習壓力均未達.05顯著差異水準，顯示不同父、母親教育程度的國中學生之學習壓力沒有顯著差異。此與鄭素女（2005）的研究結果相同。

以下茲將不同背景變項的國中學生在學習壓力的差異分析結果摘要彙整成表4-14：

表4-14

不同背景變項的國中學生在學習壓力上的差異情形

背景變項	課業 壓力	考試 壓力	補習 壓力	同儕 壓力	整體學 習壓力
性別	1.男生 2.女生				
年級	1.一年級 2.二年級 3.三年級	2>1 3>1	2>3	2>3	2>1,3
學校 區域	1.山線 2.海線 3.屯區 4.市區	3>1,2 4>1,2		3>1,2	3>1,2 4>1,2
父親 教育 程度	1.國中(含以下) 2.高中(含高職) 3.專科 4.大學(含學院) 5.碩士(含博士)				
母親 教育 程度	1.國中(含以下) 2.高中(含高職) 3.專科 4.大學(含學院) 5.碩士(含博士)				

綜合以上研究分析結果可得知假設二「不同背景變項之國中學生在學習壓力上有差異」，獲得部分支持。

第三節 國中學生因應策略之現況與差異分析

本節旨在了解臺中市國中學生因應策略之現況，以及分析不同背景變項在此一層面的差異情形，以完成研究目的三「瞭解臺中市國中學生因應策略之現況與差異情形」，並回答待答問題三「臺中市國中學生因應策略之現況與差異情形為何?」，茲分述如下：

壹、國中學生因應策略之現況

為瞭解臺中市國中學生因應策略現況，研究者依據受試者在「因應策略問卷」中之選填結果，將各題目的得分輸入電腦，並算出國中學生在「積極處理」、「接

受調適」、「延宕消極」及「負面行為」等層面之分數。茲分別將各層面之平均數、標準差、及各層面單題平均數列表說明，如表4-15所示：

表4-15

國中學生因應策略問卷各層面之描述統計摘要表

層面	平均數	標準差	排序
積極處理	3.15	0.88	2
接受調適	3.37	0.97	1
延宕消極	2.37	0.83	3
負面行為	1.57	0.69	4
整體層面	2.61	0.53	

(N=969)

一、從整體因應策略來看，單題平均數依其排列由高到低分別為：「接受調適」（3.37分）、「積極處理」（3.15分）、「延宕消極」（2.37分）、「負面行為」（1.57分）。

二、其中「接受調適」和「積極處理」的層面得分大於平均值3，以五點量表來看，顯示臺中市國中學生之因應策略使用「接受調適」和「積極處理」的方式屬於中上程度，且使用「接受調適」多於「積極處理」。

三、「延宕消極」和「負面行為」的層面得分均小於平均值3，以五點量表來看，顯示臺中市國中學生之因應策略使用「延宕消極」和「負面行為」的方式屬於中下程度。

四、分數最小的是「負面行為」，只有1.57分，代表臺中市國中學生在四種方式中，較不會使用「負面行為」來作為壓力的因應策略。

貳、不同背景變項的國中學生在因應策略上的差異情形

為了解不同背景變項(性別、年級、學校區域及父母親教育程度)之國中學生在因應策略上的差異比較情形，以回答待答問題三，考驗研究假設三，本研究以t考驗和單因子變異數分析分別考驗不同性別、年級、學校區域及父母親教育程度之國中學生在因應策略上的差異比較情形，以下逐一做討論。

一、不同性別之國中學生在因應策略上的情況及差異比較

欲探討不同性別之國中學生因應策略有無差異存在，以描述統計及 t 考驗進行學習壓力之性別差異分析，其結果整理如表4-16所示。

表4-16

不同性別的國中學生在因應策略的差異比較摘要表

層面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
積極處理	男	488	3.06	0.92	-3.31**
	女	481	3.25	0.82	
接受調適	男	488	3.35	1.02	-0.53
	女	481	3.38	0.92	
延宕消極	男	488	2.42	0.85	1.65
	女	481	2.33	0.80	
負面行為	男	488	1.69	0.77	5.19***
	女	481	1.46	0.58	
整體層面	男	488	2.62	0.58	0.64
	女	481	2.60	0.46	

** $p < .01$ *** $p < .001$

由表 4-16 可分析解釋如下：

(一) 就整體因應策略來看，不同性別的國中學生在因應策略之差異未達顯著差異水準 ($t=0.64, p > .05$)，表示不同性別的國中學生在因應策略上沒有顯著差異。

(二) 就分層面而言，不同性別的國中學生在「積極處理」($t=-3.31, p < .01$)、「負面行為」($t=5.19, p < .001$) 達顯著差異水準，表示不同性別的國中學生在「積極處理」、「負面行為」上有顯著差異。其結果為女生 ($M=3.25$) 選擇使用「積極處理」的程度高於男生 ($M=3.06$)；而男生 ($M=1.69$) 選擇使用「負面行為」的程度高於女生 ($M=1.46$)。

(三) 不同性別的國中學生在「接受調適」($t=-0.53, p > .05$)、「延宕消極」($t=1.65, p > .05$) 未達顯著差異水準，表示不同性別的國中學生在「接受調適」、

「延宕消極」層面上沒有顯著差異。

二、不同年級之國中學生在因應策略上的情況及差異比較

欲探討不同年級之國中學生因應策略有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行因應策略之年級差異分析，其結果整理如表4-17所示。

表4-17

不同年級的國中學生在因應策略的差異比較摘要表

層面	年級	個數	平均數	標準差	變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
					平方和	自由度					
積極處理	1.一年級	331	3.19	0.95	組間	7.05	2	3.53	4.63*	2>3	
	2.二年級	326	3.23	0.85	組內	735.83	966	0.76			
	3.三年級	312	3.03	0.82	總和	742.88	968				
	總和	969	3.15	0.88							
接受調適	1.一年級	331	3.31	1.04	組間	2.56	2	1.28	1.37	--	
	2.二年級	326	3.43	0.92	組內	905.37	966	0.94			
	3.三年級	312	3.36	0.94	總和	907.93	968				
	總和	969	3.37	0.97							
延宕消極	1.一年級	331	2.24	0.86	組間	8.57	2	4.29	6.32**	2>1	
	2.二年級	326	2.41	0.83	組內	654.96	966	0.68			
	3.三年級	312	2.46	0.78	總和	663.53	968				
	總和	969	2.37	0.83							
負面行為	1.一年級	331	1.48	0.70	組間	4.02	2	2.01	4.23*	2>1	
	2.二年級	326	1.63	0.73	組內	460.04	966	0.48			
	3.三年級	312	1.61	0.64	總和	464.06	968				
	總和	969	1.57	0.69							
整體層面	1.一年級	331	2.55	0.58	組間	2.19	2	1.10	3.99*	2>1	
	2.二年級	326	2.67	0.48	組內	264.94	966	0.27			
	3.三年級	312	2.60	0.50	總和	267.13	968				
	總和	969	2.61	0.53							

* $p < .05$ ** $p < .01$

由表4-17可分析解釋如下：

(一) 從整體來看，不同年級的國中學生的因應策略達顯著差異水準 ($F=3.99$ ， $p < .05$)

，顯示不同年級的國中學生在因應策略上有顯著差異，且二年級 ($M=2.67$) 因應程度高於一年級 ($M=2.55$)。

(二) 就積極處理而言，不同年級的國中學生的「積極處理」達顯著差異水準

($F=4.63, p<.05$)，顯示不同年級的國中學生在「積極處理」上有顯著差異。經 Scheffé 事後比較結果發現，二年級 ($M=3.23$) 積極處理的程度高於三年級 ($M=3.03$)。

(三) 就接受調適而言，不同年級的國中學生的「接受調適」未達顯著差異水準 ($F=1.37, p>.05$)，顯示不同年級的國中學生在「接受調適」上沒有顯著差異。

(四) 就延宕消極而言，不同年級的國中學生的「延宕消極」達顯著差異水準 ($F=6.32, p<.01$)，顯示不同年級的國中學生在「延宕消極」上有顯著差異。經 Scheffé 事後比較結果發現，二年級 ($M=2.41$) 延宕消極的程度高於一年級 ($M=2.24$) 且三年級 ($M=2.46$) 也高於一年級 ($M=2.24$)。

(五) 就負面行為而言，不同年級的國中學生的「負面行為」達顯著差異水準 ($F=4.23, p<.05$)，顯示不同年級的國中學生在「負面行為」上有顯著差異。經 Scheffé 事後比較結果發現，二年級 ($M=1.63$) 「負面行為」程度大於一年級 ($M=1.48$)。

三、不同學校區域之國中學生在因應策略上的情況及差異比較

欲探討不同學校區域之國中學生因應策略有無差異存在，以描述統計及單因子變異數分析進行學習壓力之因應策略差異分析，其結果整理如表4-18所示。

表4-18

不同學校區域的國中學生在因應策略的差異比較摘要表

層面	學校 區域	個 數	平均 數	標準差	變異 來源	平方和	自由度	平均平 方和	F	事後比較
積極處 理	1.山線	180	3.10	0.86	組間	6.60	3	2.20	2.89*	3>2
	2.海線	173	3.01	0.87	組內	736.28	965	0.76		
	3.屯區	255	3.24	0.83	總和	742.88	968			
	4.市區	361	3.20	0.91						
	總和	969	3.15	0.88						

表4-18

不同學校區域的國中學生在因應策略的差異比較摘要表(續)

層面	學校區域	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
接受調適	1.山線	180	3.23	0.98	組間	19.72	3	6.57	7.14***	4>1
	2.海線	173	3.15	0.99	組內	888.21	965	0.92		
	3.屯區	255	3.41	0.90	總和	907.93	968			
	4.市區	361	3.51	0.98						
	總和	969	3.37	0.97						
延宕消極	1.山線	180	2.23	0.82	組間	5.63	3	1.88	2.75*	3>1
	2.海線	173	2.34	0.82	組內	657.90	965	0.68		
	3.屯區	255	2.43	0.81	總和	663.53	968			
	4.市區	361	2.42	0.84						
	總和	969	2.37	0.83						
負面行為	1.山線	180	1.58	0.75	組間	0.21	3	0.07	0.14	--
	2.海線	173	1.55	0.64	組內	463.85	965	0.48		
	3.屯區	255	1.57	0.69	總和	464.06	968			
	4.市區	361	1.59	0.69						
	總和	969	1.57	0.69						
整體層面	1.山線	180	2.53	0.55	組間	4.80	3	1.60	5.89**	4>1
	2.海線	173	2.50	0.51	組內	262.33	965	0.27		
	3.屯區	255	2.65	0.48	總和	267.13	968			
	4.市區	361	2.67	0.54						
	總和	969	2.61	0.53						

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-18可分析解釋如下：

(一)就整體因應策略來看，不同學校區域的國中學生在因應策略之差異達顯著差異水準 ($F=5.89$, $p < .01$)，表示不同學校區域的國中學生在因應策略上有顯著差異。經Scheffé事後比較發現市區國中學生 ($M=2.67$) 的因應程度高於山線國中學生 ($M=2.53$) 及海線國中學生 ($M=2.50$)。屯區國中學生 ($M=2.65$) 的因應程度也高於海線國中學生 ($M=2.50$)。

(二)就分層面來看，不同學校區域的國中學生的「積極處理」($F=2.89$, $p < .05$) 達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生在「積極處理」層面有顯著差異。經Scheffé事後比較發現屯區國中學生在「積極處理」程度 ($M=3.24$) 高於

海線國中學生 (M=3.01)。

(三)就分層面來看，不同學校區域的國中學生的「接受調適」($F=7.14, p<.001$) 達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生在「接受調適」層面有顯著差異。經 Scheffé 事後比較發現市區國中學生在「接受調適」(M=3.51) 高於山線國中學生 (M=3.23) 及海線國中學生 (M=3.15)。

(四)就分層面來看，不同學校區域的國中學生的「延宕消極」($F=2.75, p<.05$) 達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生在「延宕消極」層面有顯著差異。經 Scheffé 事後比較發現屯區國中學生在「延宕消極」(M=2.43) 高於山線國中學生 (M=2.23)。

(五)就分層面來看，不同學校區域的國中學生的「負面行為」($F=0.14, p>.05$) 未達顯著差異水準，表示不同學校區域的國中學生在「負面行為」層面沒有顯著差異。

四、不同父親教育程度之國中學生在因應策略上的情況及差異比較

欲探討不同父親教育程度之國中學生因應策略有無差異存在，以描述統計量及單因子變異數分析進行因應策略之不同父親教育程度差異分析，其結果整理如表 4-19 所示。

表4-19

不同父親教育程度的國中學生在因應策略的差異比較摘要表

層面	父親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
積極處理	1.國中(含以下)	164	2.91	0.89	組間	30.17	4	7.54	10.20***	3>1
	2.高中(含高職)	486	3.09	0.83	組內	712.72	964	0.74		4>1
	3.專科	134	3.26	0.89	總和	742.88	968			5>1
	4.大學(含學院)	135	3.46	0.90						4>2
	5.碩士(含博士)	50	3.45	0.88						
	總和	969	3.15	0.88						

表4-19

不同父親教育程度的國中學生在因應策略的差異比較摘要表(續)

層面	父親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
接受調適	1.國中(含以下)	164	3.19	1.03	組間	13.20	4	3.30	3.56**	4>1
	2.高中(含高職)	486	3.35	0.95	組內	894.73	964	0.93		
	3.專科	134	3.39	0.92	總和	907.93	968			
	4.大學(含學院)	135	3.60	0.96						
	5.碩士(含博士)	50	3.45	0.95						
	總和	969	3.37	0.97						
延宕消極	1.國中(含以下)	164	2.43	0.90	組間	1.90	4	0.48	0.69	--
	2.高中(含高職)	486	2.37	0.83	組內	661.63	964	0.69		
	3.專科	134	2.31	0.71	總和	663.53	968			
	4.大學(含學院)	135	2.33	0.81						
	5.碩士(含博士)	50	2.49	0.91						
	總和	969	2.37	0.83						
負面行為	1.國中(含以下)	164	1.64	0.70	組間	3.53	4	0.88	1.85	--
	2.高中(含高職)	486	1.59	0.73	組內	460.53	964	0.48		
	3.專科	134	1.43	0.52	總和	464.06	968			
	4.大學(含學院)	135	1.55	0.64						
	5.碩士(含博士)	50	1.61	0.80						
	總和	969	1.57	0.69						
整體層面	1.國中(含以下)	164	2.52	0.59	組間	4.46	4	1.12	4.09**	4>1
	2.高中(含高職)	486	2.59	0.52	組內	262.67	964	0.27		
	3.專科	134	2.59	0.48	總和	267.13	968			
	4.大學(含學院)	135	2.73	0.46						
	5.碩士(含博士)	50	2.74	0.57						
	總和	969	2.61	0.53						

** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-19可分析解釋如下：

(一)從整體因應策略來看，不同父親教育程度的國中學生之因應策略達顯著差異水準 ($F=4.09$, $p < .01$)，顯示不同父親教育程度的國中學生之因應策略有顯著差異。且父親為大學(含學院)教育程度 ($M=2.73$) 之國中學生因應策略程度較父親為國中(含以下)教育程度 ($M=2.52$) 之國中學生高。

(二)從各層面來看，不同父親教育程度的國中學生的「積極處理」達顯著差異水準 ($F=10.20$, $p < .001$)，顯示不同父親教育程度的國中學生在因應策略中的

「積極處理」有顯著差異。經Scheffé事後比較發現：

1.父親為專科教育程度 (M=3.26) 與父親為碩士(含博士)教育程度 (M=3.45) 的國中學生之積極處理程度較父親為國中(含以下)教育程度 (M=2.91) 的國中學生高。

2.父親為大學(含學院)教育程度 (M=3.46) 的國中學生之積極處理程度較父親為國中(含以下)教育程度 (M=2.91) 的國中學生與父親為高中(含高職)教育程度 (M=3.09) 的國中學生高。

(三)不同父親教育程度的國中學生的「接受調適」達顯著差異水準 ($F=3.56, p < .001$)，顯示不同父親教育程度的國中學生在因應策略中的「接受調適」有顯著差異，經Scheffé事後比較結果發現父親為大學(含學院)教育程度 (M=3.60) 的國中學生接受調適程度較父親為國中(含以下)教育程度 (M=3.19) 的國中學生高。

(四)不同父親教育程度的國中學生的「延宕消極」 ($F=0.69, p > .05$)、「負面行為」 ($F=1.85, p > .05$) 皆未達顯著差異水準，顯示不同父親教育程度的國中學生的「延宕消極」、「負面行為」沒有顯著差異。

五、不同母親教育程度之國中學生在因應策略上的情況及差異比較

欲探討不同母親教育程度之國中學生因應策略有無差異存在，以描述統計及單因子變異數分析進行因應策略之不同母親教育程度差異分析，其結果整理如表4-20所示。

表4-20

不同母親教育程度的國中學生在因應策略的差異比較摘要表

層面	母親教育程度	個數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	事後比較
積極處理	1.國中(含以下)	154	2.96	0.87	組間	20.41	4	5.10	6.81***	3>1
	2.高中(含高職)	523	3.10	0.86	組內	722.48	964	0.75		4>1
	3.專科	136	3.33	0.82	總和	742.88	968			4>2
	4.大學(含學院)	132	3.39	0.91						
	5.碩士(含博士)	24	3.39	0.88						
	總和	969	3.15	0.88						
接受調適	1.國中(含以下)	154	3.25	1.01	組間	14.29	4	3.57	3.85**	4>1
	2.高中(含高職)	523	3.33	0.97	組內	893.64	964	0.93		4>2
	3.專科	136	3.41	0.89	總和	907.93	968			
	4.大學(含學院)	132	3.65	0.94						
	5.碩士(含博士)	24	3.22	1.00						
	總和	969	3.37	0.97						
延宕消極	1.國中(含以下)	154	2.41	0.91	組間	0.56	4	0.14	0.20	--
	2.高中(含高職)	523	2.36	0.81	組內	662.97	964	0.69		
	3.專科	136	2.34	0.75	總和	663.53	968			
	4.大學(含學院)	132	2.41	0.89						
	5.碩士(含博士)	24	2.35	0.68						
	總和	969	2.37	0.83						
負面行為	1.國中(含以下)	154	1.67	0.74	組間	4.40	4	1.10	2.31	--
	2.高中(含高職)	523	1.59	0.72	組內	459.66	964	0.48		
	3.專科	136	1.46	0.56	總和	464.06	968			
	4.大學(含學院)	132	1.50	0.60						
	5.碩士(含博士)	24	1.70	0.83						
	總和	969	1.57	0.69						
整體層面	1.國中(含以下)	154	2.56	0.57	組間	2.68	4	0.67	2.45*	4>1
	2.高中(含高職)	523	2.58	0.54	組內	264.45	964	0.27		
	3.專科	136	2.63	0.47	總和	267.13	968			
	4.大學(含學院)	132	2.73	0.44						
	5.碩士(含博士)	24	2.67	0.59						
	總和	969	2.61	0.53						

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表4-20可分析解釋如下：

(一)從整體因應策略來看，不同母親教育程度的國中學生之因應策略達顯著差異水準 ($F=2.45$, $p < .05$)，顯示不同母親教育程度的國中學生之因應策略有顯

著差異。且母親為大學(含學院)教育程度 ($M=2.73$) 之國中學生因應策略程度較母親為國中(含以下)教育程度 ($M=2.56$) 之國中學生高。

(二)從各層面來看,不同母親教育程度的國中學生的「積極處理」達顯著差異水準 ($F=6.81, p<.001$),顯示不同母親教育程度的國中學生在因應策略中的「積極處理」有顯著差異。經Scheffé事後比較發現:

1.母親為專科教育程度 ($M=3.33$) 的國中學生之積極處理程度較母親為國中(含以下)教育程度 ($M=2.96$) 的國中學生高。

2. 母親為大學(含學院)教育程度 ($M=3.39$) 的國中學生之積極處理程度較母親為國中(含以下)教育程度 ($M=2.96$) 的國中學生與母親為高中(含高職)教育程度 ($M=3.10$) 的國中學生高。

(三)不同母親教育程度的國中學生的「接受調適」達顯著差異水準 ($F=3.85, p<.01$),顯示不同母親教育程度的國中學生在因應策略中的「接受調適」有顯著差異,經Scheffé事後比較結果發現母親為大學(含學院)教育程度 ($M=3.65$) 之接受調適程度較母親為國中(含以下)教育程度 ($M=3.25$) 的國中學生與母親為高中(含高職)教育程度 ($M=3.33$) 的國中學生高。

(四)不同母親教育程度的國中學生的「延宕消極」($F=0.20, p>.05$)、「負面行為」($F=2.31, p>.05$)皆未達顯著差異水準,顯示不同母親教育程度的國中學生的「延宕消極」、「負面行為」沒有顯著差異。

參、綜合討論

綜合本節分析結果,國中學生的因應策略的現況與差異情形分析如下:

一、國中學生的因應策略,依其排列由高到低分別為:「接受調適」、「積極處理」、「延宕消極」、「負面行為」。這代表國中學生較常使用「接受調適」的方式來因應壓力,較少使用「負面行為」來作為壓力的因應策略。

二、就整體來看,不同性別的國中學生在因應策略之差異未達.05顯著差異水準,表示不同性別的國中學生在因應策略上沒有顯著差異。此與丁明潔(2003)、林續琴(2003)、涂鈺芬(2006)的研究結果不同。但就分層面而言,不同性別的

國中學生在「積極處理」與「負面行為」上有顯著差異。其中為女生使用「積極處理」的程度高於男生；而男生選擇使用「負面行為」的程度高於女生，究其原因，可能是國中學生進入青春期後，男生個性較易衝動，而女生面對問題時，較會尋求幫助。

三、就整體來看，不同年級的國中學生的因應策略達.05顯著差異水準，表示不同年級的國中學生在因應策略上有顯著差異，此與丁明潔（2003）的研究結果相同。經Scheffé事後比較結果發現二年級的因應策略程度較一年級高。究其原因，可能是二年級學生比較熟悉與適應國中學習生活，因此面對問題時因應程度也較高。

四、就整體來看，不同學校區域的國中學生在因應策略上有顯著差異，經 Scheffé事後比較結果發現市區與屯區國中學生的因應程度較山線與海線國中學生高。究其原因，可能是市區與屯區資源與資訊較豐富，學生對於問題處理與面對壓力的因應程度會較高。

五、就整體來看，不同父、母親教育程度的國中學生之因應策略有顯著差異，經 Scheffé 事後比較結果發現：父、母親為大學(含學院)教育程度的國中學生之因應程度均較父、母親為國中(含以下)教育程度的國中學生高。究其原因，可能是父、母親教育程度較高，教導孩子面對問題時的因應程度也會較高。

以下茲將不同背景變項的國中學生在因應策略的差異分析結果摘要彙整成表4-21：

表4-21

不同背景變項的國中學生在因應策略上的差異情形

	背景變項	積極處理	接受調適	延宕消極	負面行為	整體因應策略
性別	1.男生	2>1			1>2	
	2.女生					
年級	1.一年級	2>3		2>1	2>1	2>1
	2.二年級			3>1		
	3.三年級					
學校區域	1.山線	3>2	4>1,2	3>1		3>2 4>1,2
	2.海線					
	3.屯區					
	4.市區					
父親教育程度	1.國中(含以下)	3>1 4>1,2 5>1	4>1			4>1
	2.高中(含高職)					
	3.專科					
	4.大學(含學院)					
	5.碩士(含博士)					
母親教育程度	1.國中(含以下)	3>1 4>1,2	4>1,2			4>1
	2.高中(含高職)					
	3.專科					
	4.大學(含學院)					
	5.碩士(含博士)					

綜合以上研究分析結果可得知假設三「不同背景變項之國中學生在因應策略上有差異」，獲得大部分支持。

第四節 國中學生人格特質、學習壓力、因應策略之相關分析

本節旨在探討國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之相關情形，以完成研究目的四「探討臺中市國中學生之人格特質、學習壓力與因應策略之相關情形」，及回答待答問題四「臺中市國中學生之人格特質、學習壓力與因應策略之相關情形為何?」。本研究以 Pearson 積差相關來探究國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之關聯，以下分三部分逐一做討論。

壹、國中學生人格特質與學習壓力之積差相關分析

本研究以 Pearson 積差相關考驗，列出國中學生人格特質與學習壓力之積差

相關分析結果，如表4-22所示：

表4-22

國中學生人格特質與學習壓力之積差相關分析表

項目	學習壓力				
	課業壓力	考試壓力	補習壓力	同儕壓力	整體層面
神經質	.46***	.36***	.25***	.31***	.48***
人格特質					
外向性	.28***	.23***	.14***	-.06*	.22***
開放性	.10**	.23***	.12***	-.01	.17***
友善性	.05	.24***	.14***	-.13***	.13***
謹慎性	-.03	.16***	.11**	-.15***	.05

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表 4-22 可分析解釋如下：

楊世瑩（2011）提出的相關係數所代表的相關性之高低的判定標準，本研究據此來判定本研究之人格特質與學習壓力之相關性，其判定標準如下： $r < .30$ 為「低度相關」； $.30 < r < .70$ 為「中度相關」； $r > .70$ 為「高度相關」。根據以上之判定標準，「神經質」與學習壓力整體層面具有中度正相關($r = .48, p < .001$)；「外向性」與學習壓力整體層面具有低度正相關($r = .22, p < .001$)；「開放性」與學習壓力整體層面具有低度正相關($r = .17, p < .001$)；「友善性」與學習壓力整體層面具有低度正相關($r = .13, p < .001$)；「謹慎性」與學習壓力整體層面未達顯著相關($r = .05, p > .05$)。

綜合言之，人格特質其中三個層面(外向性、開放性、友善性)與學習壓力整體層面有低度正相關，而神經質與學習壓力整體層面更有中度正相關。可知人格特質與學習壓力有不同程度的關聯性，其中神經質傾向越明顯的同學，學習壓力越高。

貳、國中學生人格特質與因應策略之積差相關分析

本研究以Pearson積差相關考驗，列出國中學生人格特質與因應策略之積差相關分析結果，如表4-23所示：

表4-23

國中學生人格特質與因應策略之積差相關分析表

項目	因應策略				
	積極處理	接受調適	延宕消極	負面行為	整體層面
神經質	-.01	.03	.38***	.31***	.24***
人格特質					
外向性	.25***	.33***	.16***	.13***	.36***
開放性	.56***	.42***	.00	-.03	.43***
友善性	.53***	.39***	-.05	-.17***	.34***
謹慎性	.64***	.39***	-.13***	-.17***	.36***

*** $p < .001$

由表 4-23 可分析解釋如下：

「外向性」與因應策略整體層面具有中度正相關($r = .36, p < .001$)；「開放性」與因應策略整體層面具有中度正相關($r = .43, p < .001$)；「友善性」與因應策略整體層面具有中度正相關($r = .34, p < .001$)；「謹慎性」與因應策略整體層面具有中度正相關($r = .36, p < .001$)；「神經質」與因應策略整體層面具有低度正相關($r = .24, p < .001$)。

綜合言之，人格特質的神經質與因應策略整體層面有低度正相關，而其中四個層面(開放性、外向性、友善性、謹慎性)與因應策略整體層面更有中度正相關。可知人格特質與因應策略有不同程度的關聯性，其中開放性傾向越明顯的同學，因應策略程度越高。

參、國中學生學習壓力與因應策略之積差相關分析

本研究以Pearson積差相關考驗，列出國中學生學習壓力與因應策略之積差相關分析結果，如表4-24所示：

表4-24

國中學生學習壓力與因應策略之積差相關分析表

項目	因應策略				
	積極處理	接受調適	延宕消極	負面行為	整體層面
課業壓力	-.03	.15***	.41***	.27***	.28***
考試壓力	.26***	.18***	.23***	.07*	.31***
補習壓力	.15***	.11***	.22***	.14***	.24***
同儕壓力	-.09**	-.04	.31***	.29***	.14***
整體層面	.12***	.15***	.40***	.25***	.35***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表 4-24 可分析解釋如下：

學習壓力整體層面與因應策略整體層面具有中度正相關($r = .35, p < .001$)；課業壓力與因應策略整體層面具有低度正相關($r = .28, p < .001$)；考試壓力與因應策略整體層面具有中度正相關($r = .31, p < .001$)；補習壓力與因應策略整體層面具有低度正相關($r = .24, p < .001$)；同儕壓力與因應策略整體層面具有低度正相關($r = .14, p < .001$)。

綜合言之，表示學生學習壓力壓力越大，學生因應程度越高，各因應層面中以延宕消極程度最高($r = .40, p < .001$)。

肆、綜合討論

為探討國中學生的「人格特質」、「學習壓力」與「因應策略」三個變項之相關情形，研究者使用Pearson積差相關分析「人格特質」與「學習壓力」二變項之相關、「學習壓力」與「因應策略」二變項之相關及「人格特質」與「因應策略」二變項之相關，以驗證本研究之假設四。綜合本節分析結果，國中學生的人格特質、學習壓力與因應策略的相關情形分析如下：

一、研究結果發現，國中學生人格特質四個層面(神經質、外向性、開放性、友善性)和學習壓力整體層面之間均有顯著正相關，其中神經質與課業壓力相關程度最高、外向性與課業壓力相關程度最高、開放性與考試壓力相關程度最高、友善性與

善性與考試壓力相關程度最高、謹慎性與考試壓力相關程度最高。此與汪美伶、李灝銘（2010）、郭明堂（1988）的研究結果相同。

二、研究結果發現，國中學生學習壓力整體層面和因應策略整體層面之間，呈現顯著正相關，表示國中學生學習壓力越大，學生的積極處理、接受調適、延宕消極和負面行為的程度也就越高，在各因應層面上以延宕消極程度最高。此與林績琴（2004）、紀怡如（2002）和王鎮岳（2008）的研究結果相同。

三、研究結果發現，國中學生人格特質五個層面(神經質、外向性、開放性、友善性、謹慎性)和因應策略整體層面之間均有顯著正相關，其中神經質與延宕消極相關程度最高；外向性與接受調適相關程度最高；開放性、友善性、謹慎性均與積極處理相關程度最高。此與 Bolger(1990)、Taylor(1995)、Watson、David 與 Suls(1999)的研究結果相同。

綜合以上研究分析結果可知假設四「國中學生人格特質、學習壓力與因應策略有相關」獲得支持。

第五節 國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之預測力分析

本節旨在探討國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之預測情形，因此以國中學生人格特質變項的五個分層面：「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」與因應策略中的四個分層面：「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」、「負面行為」為預測變項，以國中學生的學習壓力整體及各個分層面：「課業壓力」、「考試壓力」、「補習壓力」、「同儕壓力」等變項為效標變項，採用逐步多元迴歸分析進行聯合預測力分析，以完成研究目的五「分析臺中市國中學生之人格特質與因應策略對學習壓力的預測力」，回答待答問題五「臺中市國中學生之人格特質與因應策略對學習壓力的預測力如何？」及考驗假設五「國中學生的人格特質和因應策略對學習壓力有預測力」，茲將結果分述如下：

壹、國中學生的人格特質與因應策略對整體學習壓力的預測分析

國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之預測情形，以國中學生人格特質變項的五個分層面：「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」與因應策略中的四個分層面：「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」、「負面行為」為預測變項，以國中學生的整體學習壓力為效標變項，進行逐步多元迴歸分析，其結果如表 4-25：

表4-25

國中學生人格特質、因應策略預測整體學習壓力之多元迴歸分析摘要表

選出的變項 順序	R^2 增加		未標準化 迴歸係數(B)	標準化 β 係數	共線性診斷			
	R	R^2 解釋量			F	VIF	CI	
神經質	.480	.230	.230	289.39***	7.013	.371	1.182	6.615
延宕消極	.534	.285	.055	192.83***	4.121	.252	1.223	9.293
積極處理	.558	.311	.025	145.06***	2.018	.131	1.089	10.838
外向性	.567	.322	.011	114.41***	1.909	.111	1.113	15.353

*** $p < .001$

由表4-25可分析解釋如下：

一、對國中學生「整體學習壓力」具有預測力的變項有四個達顯著差異水準 ($p < .001$)，依次是「神經質」、「延宕消極」、「積極處理」、「外向性」。

二、上述四個變項，其多元相關係數為.567，共可解釋「整體學習壓力」32.2%的變異量，其中「神經質」的 β 係數最大 ($\beta = .371$)，顯示「神經質」對「整體學習壓力」有較大的預測力，可解釋全部的23%。

三、在 β 值方面，變項中的「神經質」、「延宕消極」、「積極處理」、「外向性」均為正值，說明上述四個變項對學習壓力有正向的影響。

四、上述四個變項變異數波動因素VIF值皆小於10 (VIF值最大為1.223)，條件指數 (CI) 皆小於30 (CI值最大為15.353)，表示共線性問題並不嚴重。

貳、國中學生的人格特質與因應策略對學習壓力之「課業壓力」的預測分析

國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之「課業壓力」預測情形，以國中

學生人格特質變項的五個分層面：「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」與因應策略中的四個分層面：「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」、「負面行為」為預測變項，以國中學生的「課業壓力」為效標變項，進行逐步多元迴歸分析，其結果如表 4-26：

表4-26

國中學生人格特質、因應策略預測「課業壓力」之多元迴歸分析摘要表

選出的變項 順序	R	R ² 增加		F	未標準化 迴歸係數(B)	標準化 β係數	共線性診斷	
		R ²	解釋量				VIF	CI
神經質	.463	.214	.214	263.98***	2.271	.353	1.188	6.793
延宕消極	.526	.277	.063	185.21***	1.154	.207	1.296	9.748
外向性	.564	.318	.041	150.14***	1.190	.203	1.159	11.399
積極處理	.568	.322	.004	114.52***	-.715	-.136	1.648	14.235
接受調適	.575	.331	.009	95.32***	.592	.124	1.726	17.041

*** $p < .001$

由表4-26可分析解釋如下：

- 一、對國中學生「課業壓力」具有預測力的變項有五個達顯著差異水準($p < .001$)，依次是「神經質」、「延宕消極」、「外向性」、「積極處理」、「接受調適」。
- 二、上述五個變項，其多元相關係數為.575，共可解釋「課業壓力」33.1%的變異量，其中「神經質」的β係數最大($\beta = .353$)，顯示「神經質」對「課業壓力」有較大的預測力，可解釋全部的21.4%。
- 三、在β值方面，變項中的「神經質」、「延宕消極」、「外向性」、「接受調適」均為正值，說明上述四個變項對課業壓力有正向的影響。而「積極處理」的β值為負值，代表「積極處理」對課業壓力有負向的影響，亦即積極處理能減低課業壓力。
- 四、上述四個變項變異數波動因素VIF值皆小於10 (VIF值最大為1.726)，條件指數(CI)皆小於30 (CI值最大為17.041)，表示共線性問題並不嚴重。

參、國中學生的人格特質與因應策略對學習壓力之「考試壓力」的預測分析

國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之「考試壓力」預測情形，以國中學生人格特質變項的五個分層面：「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」與因應策略中的四個分層面：「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」、「負面行為」為預測變項，以國中學生的「考試壓力」為效標變項，進行逐步多元迴歸分析，其結果如表4-27：

表4-27

國中學生人格特質、因應策略預測「考試壓力」之多元迴歸分析摘要表

選出的變項 順序	R	R ² 增加		F	未標準化 迴歸係數(B)	標準化 β係數	共線性診斷	
		R ²	解釋量				VIF	CI
神經質	.367	.134	.134	150.05***	2.278	.317	1.214	6.157
積極處理	.458	.210	.075	128.15***	1.429	.243	1.920	10.239
延宕消極	.475	.226	.016	93.80***	1.096	.176	1.618	11.650
友善性	.488	.238	.013	75.42***	.712	.100	1.544	12.975
外向性	.495	.245	.006	62.44***	.700	.107	1.241	15.470
負面行為	.499	.249	.004	53.19***	-.590	-.079	1.515	18.536
接受調適	.502	.252	.003	46.28***	-.386	-.073	1.737	23.074

*** $p < .001$

由表4-27可分析解釋如下：

- 一、對國中學生「考試壓力」具有預測力的變項有七個達顯著差異水準($p < .001$)，依次是「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」、「外向性」、「負面行為」、「接受調適」。
- 二、上述七個變項，其多元相關係數為.502，共可解釋「考試壓力」25.2%的變異量，其中「神經質」的β係數最大($\beta = .317$)，顯示「神經質」對「考試壓力」有較大的預測力，可解釋全部的13.4%。
- 三、在β值方面，變項中的「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」、「外向性」均為正值，說明上述五個變項對考試壓力有正向的影響。而「負

面行為」、「接受調適」的 β 值為負值，代表「負面行為」、「接受調適」對考試壓力有負向的影響。

四、上述七個變項變異數波動因素VIF值皆小於10（VIF值最大為1.920），條件指數（CI）皆小於30（CI值最大為23.074），表示共線性問題並不嚴重。

肆、國中學生的人格特質與因應策略對學習壓力之「補習壓力」的預測分析

國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之「補習壓力」預測情形，以國中學生人格特質變項的五個分層面：「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」與因應策略中的四個分層面：「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」、「負面行為」為預測變項，以國中學生的「補習壓力」為效標變項，進行逐步多元迴歸分析，其結果如表4-28：

表4-28

國中學生人格特質、因應策略預測「補習壓力」之多元迴歸分析摘要表

選出的變項 順序	R^2 增加				未標準化 迴歸係數(B)	標準化 β 係數	共線性診斷	
	R	R^2	解釋量	F			VIF	CI
神經質	.252	.063	.063	65.43***	1.444	.186	1.180	6.335
積極處理	.295	.087	.024	46.20***	.796	.125	1.404	9.364
延宕消極	.335	.112	.025	40.53***	1.155	.172	1.190	12.869
友善性	.342	.117	.005	31.92***	.648	.084	1.396	17.965

*** $p < .001$

由表4-28可分析解釋如下：

一、對國中學生「補習壓力」具有預測力的變項有四個達顯著差異水準（ $p < .001$ ），依次是「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」。

二、上述四個變項，其多元相關係數為.342，共可解釋「補習壓力」11.7%的變異量，其中「神經質」的 β 係數最大（ $\beta = .186$ ），顯示「神經質」對「補習壓力」有較大的預測力，可解釋全部的6.3%。

三、在 β 值方面，變項中的「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」均為正值，說明上述四個變項對補習壓力有正向的影響。

四、上述四個變項變異數波動因素VIF值皆小於10（VIF值最大為1.404），條件指數（CI）皆小於30（CI值最大為17.965），表示共線性問題並不嚴重。

伍、國中學生的人格特質與因應策略對學習壓力之「同儕壓力」的預測分析

國中學生人格特質、因應策略對學習壓力之「同儕壓力」預測情形，以國中學生人格特質變項的五個分層面：「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」與因應策略中的四個分層面：「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」、「負面行為」為預測變項，以國中學生的「同儕壓力」為效標變項，進行逐步多元迴歸分析，其結果如表4-29：

表4-29

國中學生人格特質、因應策略預測「同儕壓力」之多元迴歸分析摘要表

選出的變項 順序	R	R ²	R ² 增加		未標準化 迴歸係數(B)	標準化 β係數	共線性診斷	
			解釋量	F			VIF	CI
延宕消極	.311	.097	.097	103.54***	.724	.173	1.546	6.148
神經質	.371	.138	.041	77.19***	.983	.203	1.215	9.950
外向性	.393	.155	.017	58.83***	-.653	-.149	1.349	11.262
負面行為	.415	.172	.018	50.22***	.720	.144	1.514	14.771
友善性	.420	.176	.004	41.26***	-.546	-.114	1.456	14.988
開放性	.429	.184	.008	36.15***	.460	.109	1.571	21.937

*** $p < .001$

由表4-29可分析解釋如下：

一、對國中學生「同儕壓力」具有預測力的變項有六個達顯著差異水準($p < .001$)，依次是「延宕消極」、「神經質」、「外向性」、「負面行為」、「友善性」、「開放性」。

二、上述六個變項，其多元相關係數為.429，共可解釋「同儕壓力」18.4%的變異量，其中「延宕消極」的β係數最大($\beta = .173$)，顯示「延宕消極」對「同儕壓力」有較大的預測力，可解釋全部的9.7%。

三、在β值方面，變項中的「延宕消極」、「神經質」、「負面行為」、「開放

性」均為正值，說明上述四個變項對同儕壓力有正向的影響。而「外向性」、「友善性」的 β 值為負值，代表「外向性」、「友善性」對同儕壓力有負向的影響。

四、上述四個變項變異數波動因素VIF值皆小於10（VIF值最大為1.571），條件指數（CI）皆小於30（CI值最大為21.937），表示共線性問題並不嚴重。

陸、綜合討論

以下就人格特質層面、因應策略層面對學習壓力之整體層面和分層面之預測情形進行探討：

一、人格特質層面、因應策略層面對國中學生「整體學習壓力」具有預測力的變項有七個達顯著差異水準，依次是「神經質」、「延宕消極」、「積極處理」、「外向性」，共可解釋「整體學習壓力」32.2%的變異量。其中「神經質」對「整體學習壓力」的預測力最大，可解釋全部的23%。由研究結果可知，國中學生的學習壓力是否很大，關鍵在於學生個人人格特質的神經質程度是否很高，以及學生對壓力採取延宕消極的程度是否很強。

二、人格特質層面、因應策略層面對國中學生「課業壓力」具有預測力的變項有五個達顯著差異水準，依次是「神經質」、「延宕消極」、「外向性」、「積極處理」、「接受調適」，共可解釋「課業壓力」33.1%的變異量，其中「神經質」對「課業壓力」的預測力最大，可解釋全部的21.4%。由研究結果可知，國中學生的課業壓力是否很大，關鍵在於學生個人人格特質的神經質程度是否很高，以及學生對壓力採取延宕消極的程度是否很強。

三、人格特質層面、因應策略層面對國中學生「考試壓力」具有預測力的變項有七個達顯著差異水準，依次是「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」、「外向性」、「負面行為」、「接受調適」，共可解釋「考試壓力」25.2%的變異量，其中「神經質」對「考試壓力」的預測力最大，可解釋全部的13.4%。由研究結果可知，國中學生的考試壓力是否很大，關鍵在於學生個人人格特質的神經質程度是否很高，以及學生對壓力採取積極處理的程度是否很強。

四、人格特質層面、因應策略層面對國中學生「補習壓力」具有預測力的變項有

四個達顯著差異水準，依次是「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」，共可解釋「補習壓力」11.7%的變異量，其中「神經質」對「補習壓力」的預測力最大，可解釋全部的6.3%。由研究結果可知，國中學生的補習壓力是否很大，關鍵在於學生個人人格特質的神經質程度是否很高，以及學生對壓力採取積極處理的程度是否很強。

五、人格特質層面、因應策略層面對國中學生「同儕壓力」具有預測力的變項有六個達顯著差異水準，依次是「延宕消極」、「神經質」、「外向性」、「負面行為」、「友善性」、「開放性」，共可解釋「同儕壓力」18.4%的變異量，其中「延宕消極」對「同儕壓力」的預測力最大，可解釋全部的9.7%。由研究結果可知，國中學生的同儕壓力是否很大，關鍵在於學生對壓力採取延宕消極的程度是否很強，以及學生個人人格特質的神經質程度是否很高。

綜上所述，研究分析結果可得知假設五：「國中學生的人格特質和因應策略對學習壓力有預測力」獲得支持。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之現況與相關。本章將本研究之重要發現及結果加以歸納並作成結論，再根據結論提出建議，以供學校、教師、家長及未來研究者參考。全章共分為三節：第一節為研究發現；第二節為結論；第三節為建議。

第一節 研究發現

綜合第四章的分析結果，將主要研究發現摘要敘述如下：

壹、國中學生的人格特質、學習壓力與因應策略之現況

一、國中學生的人格特質依現況，以「友善性」為最高。整體平均分數由高至低依序為「友善性」、「謹慎性」、「外向性」、「開放性」、「神經質」。

二、以整體學習壓力來看，每題平均得分為2.45，顯示國中學生的學習壓力程度在中等以下。

三、國中學生的學習壓力，以「考試壓力」為最高，其次由高到低分別為「課業壓力」、「補習壓力」、「同儕壓力」。

四、國中學生的考試和課業壓力屬於中上程度；補習和同儕壓力屬於中下程度。

五、國中學生的因應策略程度，以「接受調適」為最高，其次由高到低分別為「積極處理」、「延宕消極」、「負面行為」。

六、國中學生之因應策略使用「接受調適」和「積極處理」的程度屬於中上程度；國中學生之因應策略使用「延宕消極」和「負面行為」的程度屬於中下程度。

貳、不同背景變項之國中學生在人格特質、學習壓力與因應策略的差異

一、不同背景變項的國中學生在人格特質上的差異情形

(一)性別：國中學生在人格特質的「神經質」、「外向性」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」有顯著差異。在「神經質」、「開放性」、「友善性」、「謹慎性」四個分層面，女生顯著高於男生。在「外向性」的層面，是男生高於女生。

(二)年級：不同年級的國中學生在人格特質的「神經質」、「外向性」、「開放

性」及「友善性」這四個分層面均有顯著差異。二年級國中學生在神經質、外向性、開放性、友善性等四個分層面高於一年級國中學生。三年級國中學生在神經質與外向性上高於一年級國中學生

(三)學校區域：不同學校區域的國中學生在人格特質的「外向性」、「開放性」及「友善性」這三個分層面均有顯著差異。市區的國中學生在外向性、開放性、友善性等三個分層面高於海線的國中學生。屯區的國中學生在外向性這個分層面高於海線的國中學生。屯區的國中學生在友善性這個分層面高於山線的國中學生。

(四)父親教育程度：不同父親教育程度的國中學生在人格特質的「神經質」、「開放性」、「友善性」及「謹慎性」這四個分層面均有顯著差異。而「外向性」則未達顯著差異。父親為國中(含以下)教育程度的國中學生在「神經質」分層面高於父親為高中(含高職)教育程度的國中學生。父親為大學(含學院)教育程度的國中學生在「開放性」分層面高於父親為國中(含以下)及高中(含高職)教育程度的國中學生。父親為碩士(含博士)教育程度的國中學生在「開放性」、「友善性」及「謹慎性」分層面高於父親為國中(含以下)教育程度的國中學生。父親為碩士(含博士)教育程度的國中學生在「開放性」分層面高於父親為高中(含高職)教育程度的國中學生。

(五)母親教育程度：不同母親教育程度的國中學生在人格特質的「開放性」、「友善性」及「謹慎性」這三個分層面均有顯著差異。而「神經質」與「外向性」則未達顯著差異。母親為專科教育程度的國中學生在「開放性」及「友善性」分層面高於母親為國中(含以下)教育程度的國中學生。母親為大學(含學院)教育程度的國中學生在「開放性」分層面高於母親為國中(含以下)及高中(含高職)教育程度的國中學生。母親為碩士(含博士)教育程度的國中學生在「友善性」及「謹慎性」分層面高於母親為國中(含以下)教育程度的國中學生。

二、不同背景變項的國中學生在學習壓力上的差異情形

(一)性別：不論是整體或各分層面，不同性別的國中學生在學習壓力上沒有顯著

差異。

(二)年級：在「課業壓力」層面，二年級和三年級顯著大於一年級；在「考試壓力」層面，二年級顯著大於三年級；在「補習壓力」層面，二年級顯著大於三年級；但在「同儕壓力」層面卻沒有顯著差異。

(三)學校區域：不同學校區域國中學生的「考試壓力」與「同儕壓力」沒有顯著差異，但在「課業壓力」、「考試壓力」與整體層面和上有顯著差異，整體學習壓力層面，屯區與市區的國中學生都高於山線與海線的國中學生。

(四)父親教育程度：不論是整體或各分層面，不同父親教育程度的國中學生在學習壓力上沒有顯著差異。

(五)母親教育程度：不論是整體或各分層面，不同母親教育程度的國中學生在學習壓力上沒有顯著差異。

三、不同背景變項的國中學生在因應策略上的差異情形

(一)性別：國中學生在「接受調適」、「延宕消極」層面上沒有顯著差異，但在「積極處理」、「負面行為」上有顯著差異，女生選擇使用「積極處理」的程度高於男生；而男生選擇使用「負面行為」的程度高於女生。

(二)年級：不同年級的國中學生在「接受調適」、「延宕消極」、「負面行為」及整體因應策略層面上有顯著差異，但在「積極處理」層面，沒有顯著差異。就整體因應策略層面而言，市區與屯區的國中學生高於海線的國中學生。

(三)學校區域：不同學校區域的國中學生在「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」及整體因應策略層面上有顯著差異，但在「負面行為」層面，沒有顯著差異。就整體因應策略層面而言，市區國中學生高於山線國中學生及海線國中學生。屯區國中學生也高於海線國中學生。

(四)父親教育程度：不同父親教育程度的國中學生在「延宕消極」與「負面行為」上沒有顯著差異，但在「積極處理」、「接受調適」與整體因應策略層面卻有顯著差異，父親為專科教育程度的國中學生之積極處理程度顯著高於父親為國中(含以下)教育程度的國中學生。父親為大學(含學院)的國中學生之積極處理程度

顯著高於父親為國中(含以下)與高中(含高職)教育程度的國中學生。父親為碩士(含博士)的國中學生之積極處理程度顯著高於父親為國中(含以下)教育程度的國中學生。父親為大學(含學院)的國中學生之接受調適程度顯著高於父親為國中(含以下)教育程度的國中學生。就整體因應策略層面而言，父親為大學(含學院)的國中學生之因應程度顯著高於父親為國中(含以下)教育程度的國中學生。

(五)母親教育程度：不同母親教育程度的國中學生在「延宕消極」與「負面行為」上沒有顯著差異，但在「積極處理」、「接受調適」與整體因應策略層面卻有顯著差異，母親為專科教育程度的國中學生之積極處理程度顯著高於母親為國中(含以下)教育程度的國中學生。母親為大學(含學院)的國中學生之積極處理與接受調適程度顯著高於母親為國中(含以下)與高中(含高職)教育程度的國中學生。母親為碩士(含博士)的國中學生之積極處理程度顯著高於母親為國中(含以下)教育程度的國中學生。母親為大學(含學院)的國中學生之接受調適程度顯著高於母親為國中(含以下)教育程度的國中學生。就整體因應策略層面而言，母親為大學(含學院)的國中學生之因應程度顯著高於母親為國中(含以下)教育程度的國中學生。

參、國中學生人格特質、學習壓力、因應策略之相關

一、國中學生人格特質與學習壓力之相關

(一)「神經質」與「課業壓力」、「考試壓力」、「補習壓力」和「同儕壓力」呈現顯著正相關。

(二)「外向性」與「課業壓力」、「考試壓力」和「補習壓力」呈現顯著正相關，而「外向性」與「同儕壓力」呈現顯著負相關。

(三)「開放性」與「課業壓力」、「考試壓力」和「補習壓力」呈現顯著正相關，而「開放性」與「同儕壓力」無顯著相關。

(四)「友善性」與「考試壓力」和「補習壓力」呈現顯著正相關。「友善性」與「同儕壓力」呈現顯著負相關。「友善性」與「課業壓力」無顯著相關。

(五)「謹慎性」與「考試壓力」、「補習壓力」呈現顯著正相關。「謹慎性」

與「同儕壓力」呈現顯著負相關。「謹慎性」與「課業壓力」無顯著相關。

二、國中學生學習壓力與因應策略之相關

(一)「課業壓力」與「接受調適」、「延宕消極」和「負面行為」呈現顯著正相關。「課業壓力」與「積極處理」無顯著相關。

(二)「考試壓力」與「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」和「負面行為」呈現顯著正相關。

(三)「補習壓力」與「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」和「負面行為」呈現顯著正相關。

(四)「同儕壓力」與「延宕消極」和「負面行為」呈現顯著正相關。「同儕壓力」與「積極處理」呈現顯著負相關。「同儕壓力」與「接受調適」則無顯著相關。

三、國中學生人格特質與因應策略之相關

(一)「神經質」與「延宕消極」、「負面行為」呈現顯著正相關。「神經質」與「積極處理」、「接受調適」無顯著相關。

(二)「外向性」與「積極處理」、「接受調適」、「延宕消極」和「負面行為」呈現顯著正相關。

(三)「開放性」與「積極處理」、「接受調適」呈現顯著正相關。「開放性」與「延宕消極」、「負面行為」無顯著相關。

(四)「友善性」與「積極處理」、「接受調適」呈現顯著正相關。「友善性」與「負面行為」呈現顯著負相關。「友善性」與「延宕消極」無顯著相關。

(五)「謹慎性」與「積極處理」、「接受調適」呈現顯著正相關。「謹慎性」與「接受調適」、「負面行為」呈現顯著負相關。

肆、國中學生人格特質與因應策略對學習壓力之預測

一、對國中學生「整體學習壓力」具有預測力的變項有四個，依次是「神經質」、「延宕消極」、「積極處理」、「外向性」共可解釋「整體學習壓力」32.2%的變異量，其中「神經質」有較大的預測力，可解釋全部的23%。

二、對國中學生「課業壓力」具有預測力的變項有五個，依次是「神經質」、「延宕消極」、「外向性」、「積極處理」、「接受調適」。共可解釋「課業壓力」33.1%的變異量，其中「神經質」有較大的預測力，可解釋全部的21.4%。

三、對國中學生「考試壓力」具有預測力的變項有七個，依次是「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」、「外向性」、「負面行為」、「接受調適」，共可解釋「考試壓力」25.2%的變異量，其中「神經質」有較大的預測力，可解釋全部的13.4%。

四、對國中學生「補習壓力」具有預測力的變項有四個，依次是「神經質」、「積極處理」、「延宕消極」、「友善性」，共可解釋「補習壓力」11.7%的變異量，其中「神經質」有較大的預測力，可解釋全部的6.3%。

五、對國中學生「同儕壓力」具有預測力的變項有六個，依次是「延宕消極」、「神經質」、「外向性」、「負面行為」、「友善性」、「開放性」，共可解釋「同儕壓力」18.4%的變異量，其中「延宕消極」有較大的預測力，可解釋全部的9.7%。

第二節 結論

本研究根據主要研究發現，歸納出以下幾點結論：

壹、國中學生感受的學習壓力程度在中等以下，以「考試壓力」為最大，以「同儕壓力」為最小

從研究中發現，臺中市國中學生感受的學習壓力中，「考試壓力」大於「課業壓力」、「補習壓力」和「同儕壓力」，其中「同儕壓力」最小，表示國中學生感到最大的學習壓力是考試壓力，反而同儕相處問題沒有造成很大的壓力。這也顯示目前國中學生的考試繁多，造成身心俱疲，同學彼此切磋或共同從事休閒活動反而可舒緩壓力。

貳、國中學生因應策略程度在中等以上，因應程度以「接受調適」最高，以「負

面行為」最低

從臺中市國中學生的因應策略來看，學生選擇「接受調適」高於「積極處理」、「延宕消極」、「負面行為」等因應方式，其中以「負面行為」為最低，表示國中學生面對問題時會試著去瞭解問題並藉著轉換想法或從事其他活動來調適心情，較少使用摔東西、罵人、打架或逃學等負面行為來做為壓力的因應方式。

參、國中學生的學習壓力會因年級、學校區域不同而有差異

研究發現國中學生的學習壓力會因年級、學校區域不同而有差異。其中國中二年級學生學習壓力程度高於國中一年級與三年級學生；屯區與市區國中學生學習壓力程度均高於山線與海線國中學生。

肆、國中學生的因應策略會因年級、學校區域及父母教育程度不同而有差異

研究得知國中學生的學習壓力會因年級、學校區域不同而有差異。其中國中二年級學生因應程度高於國中一年級學生；市區國中學生因應程度高於山線與海線國中學生、屯區國中學生因應程度高於海線國中學生；父母親為大學(含學院)的國中學生之因應程度均高於父母親為國中(含以下)教育程度的國中學生。

伍、國中學生的人格特質與因應策略能預測學習壓力；且以神經質最具有預測力

本研究發現，臺中市國中學生的人格特質和因應策略對學習壓力具有預測力，最能預測的前兩個變項是人格特質的「神經質」和因應策略中的「延宕消極」，因此，當神經質傾向較高的孩子出現延宕消極的因應方式時，代表他感受到很大的學習壓力。而「延宕消極」對「同儕壓力」有較大的預測力，代表當孩子出現延宕消極的因應方式，孩子可能在同儕相處上會較有困擾，使其產生壓力。

第三節 建議

最後，本研究依據研究結論提出對學校、教師、家長，以及未來研究之建議。

一、對學校的建議

(一)學校應多培訓認輔教師，協助孩子面對學習壓力並教導孩子正向的因應策略

研究結果發現學習壓力與因應策略有相關，且因應層面以延宕消極最高，學校可以多培訓認輔教師，針對不同特質的學生，給予個別的輔導諮商及專業協助，了解孩子的需求，教導孩子面對壓力時一個正向因應策略方式。

(二)學校應舉辦親職教育研習，協助家長認識學生之學習壓力及解壓方法

研究結果發現學生感受的學習壓力中，「考試壓力」與「課業壓力」是最高的兩種，學校應該多舉辦相關的親職教育研習，邀請家長、孩子一同參加。透過研習的討論及分享來幫助家長與孩子共同成長，讓家長知道如何幫助孩子減低學習上的壓力。

二、對教師的建議

(一)教師應多參加輔導知能研習，增加對學生學習壓力的警覺性及處理能力

本研究發現人格特質和因應策略與學習壓力均有相關，教師是學生在學校中接觸最多的人。然而，多數的老師在忙碌於學生課業及備課的過程中，有時易忽略學生感受到的壓力！因此，教師可參與一些輔導研習，增加自己輔導知能，多和學生溝通，保持良好的師生關係，可以提早發現孩子的學習壓力情形，給予適當協助。

(二)尊重學生個別差異，採取多元評量方式

本研究發現人格特質對學習壓力有顯著預測力，教師若能瞭解學生學習上的不同，給予不同的期待及標準，因材施教，並透過一些多元評量方式，減少傳統的紙筆式測驗，讓學生不再害怕考試，而且能充分發揮其能力，達到尊重學生個別差異，激發學習潛能，並達成教育目標。

三、對家長的建議

(一)父母瞭解孩子學習程度差異，多給予孩子鼓勵與自信

本研究發現，國中學習壓力程度在中等以下，其中以「考試壓力」最高，而課業壓力居次。可知目前孩子在學校對於考試及課業學習仍感受到相當大的壓力，父母若能瞭解孩子學習程度的差異，給予子女適時的開導與足夠的關懷，多給予孩子鼓勵與肯定，相信可以減輕其學習壓力的感受。

(二)針對不同人格特質的孩子給予的不同教育方式

研究中發現神經質對學習壓力有較高的預測力，每個孩子具有不同的人格特質，家長應該瞭解孩子的特性，然後給予不同的教育方式，並與學校老師保持良好互動，隨時瞭解孩子的學習情形，幫助孩子發展出自己的特質與潛能。

四、對未來研究的建議

(一)研究對象方面

本研究僅以臺中市的國中學生為施測對象，故研究結果的推論有其限制，未來的研究可以向下延伸研究年齡至國小學童，以便瞭解不同對象的差異情形，使研究結果更具推論性。

(二)研究地區方面

本研究僅以臺中市國中學生為施測的對象，至於其他縣市的學生並未涵蓋在內，因此在以後的研究當中，可以鄰近其他縣市再進行研究。本研究以臺中市國中學生為研究樣本，欲推論於其他縣市的國中學生，恐有不足之處，因此未來研究者可加大研究樣本的區域，以增加研究結果的推論性。

(三)在研究方法方面

本研究主要是以問卷調查法為主，但學生壓力涵蓋範圍極廣，所以，要在有限之問卷題目下測出其壓力感受度及因應策略有其限制。採外，受試者在填答時可能因填答不認真或不明白題目的內容，以致所得資料可能部分失真，加上量化研究，僅能針對統計數量解釋一般情況，若能加入訪談，則可能使研究結果更加準確，也更具研究意義。

參考文獻

一、中文部分

- 丁明潔 (2003)。國中**生樂觀悲觀傾向、課業壓力評估、課業壓力因應方式與學校生活適應之相關研究** (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 王文琪 (1995)。國中**生學習困難、學習壓力、社會支持與生活適應的關係** (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 王柏元 (1999)。臺中縣國小**原住民學童家庭因素與生活適應之相關研究** (未出版之碩士論文)。國立臺南師範學院，臺南市。
- 王美業、邱淑貞、何美華 (2000)。護理學系學生人格特質與壓力症狀相關性之研究。**新台北護理期刊**，2(1)，49-58。
- 王振宇 (2000)。國中**學生學習適應統整模式之研究** (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 王綦綦 (2000)。臺北縣國中**生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究** (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王淑卿 (2004)。國中**生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究** (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 王素慧 (2008)。國小高年級學童**父母教養方式、自我概念與學習壓力之相關研究** (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 王鎮岳 (2008)。臺北地區國中**學生行為困擾與因應策略之研究** (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江承曉 (1991)。青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 危芷芬譯 (2012)。人格心理學。J. M. Burger 著。臺北：洪葉。
- 呂敏昌 (1993)。國中**學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係** (未出版之碩士論文)。私立中國文化大學，臺北市。

- 朱敏慧 (2007)。國中學生數學焦慮與因應策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 吳明隆 (1996)。國小學生學習壓力、學業成就與其社會心理變因關係之研究。
教育資料與研究，8，67-78。
- 吳智惠 (2007)。國小教師教學領導與學生學習壓力之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 汪美伶、李灝銘 (2010)。學校相關壓力對國中生學業成就之影響：內控信念之調節角色。**中華心理衛生學刊**，23 (1)，1-33。
- 李源煌 (1988)。兒童的壓力問題及其心理與行為反應 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 李志強 (1999)。教師行為、父母管教態度與國小學童學習壓力之關係。**臺南師院學生學刊**，20，1-36。
- 李欣瑩 (2001)。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係研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李玟儀 (2003)。國小高年級學童氣質、親子關係與其情緒調整之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 邱富琇 (2004)。兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林淑梨、王若蘭、黃慧真譯 (1991)。E. T. Phares 著。**人格心理學**。臺北：心理。
- 林進財 (1992)。城郊地區國小高年級學生學校適應比較研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林純文 (1996)。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方法之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 林秀靜 (1998)。國中資優班教師工作壓力與因應方式之調查研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 林銘宗 (1999)。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究 (未

- 出版之碩士論文)。國立嘉義師範學院，嘉義縣。
- 林續琴 (2003)。國中生活壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林燕伶 (2006)。國中生的家庭環境、人格特質與自然科學習動機關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 林鈺琨 (2009)。國小高年級學童人格特質、人際關係與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 周巧芳 (2005)。嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 洪光遠、鄭慧玲譯 (1995)。人格心理學。臺北市：桂冠出版社。
- 洪雅雯 (2001)。國小學童之人格特質、同儕接納程度與班級氣氛知覺關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 涂鈺芬 (2006)。國中學生課業壓力與因應方式之探討 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 紀怡如 (2002)。中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 胡素慈 (2002)。國小學生因應日常生活問題策略及其影響因素之徑路分析研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 夏曉葳 (2010)。中生人格特質及其幸福感之相關研究—以高雄市某國中學生為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 涂秀文 (1998)。國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會 (兒福聯盟) (2011)。2011 台灣學童學習過勞情形調查報告。檢索自 <http://www.children.org.tw>。
- 郭明堂 (1988)。國小輔導人員背景變因人格特質工作壓力與輔導成效關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學。高雄市。

- 陳秀蓉 (1987)。父母管教子女的行為：認知互動模式之探討 (未出版之碩士論文)。國立台灣大學，臺北市。
- 陳柏齡 (2000)。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳青勇 (2001)。國民小學兼任行政職務教師工作壓力與因應方式之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 陳江水 (2003)。國中學生家庭環境、人格特質、社會技巧與學業成就之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 陳素惠 (2005)。原住民國中生生活壓力、壓力因應策略與憂鬱傾向之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。
- 陳昭蓉 (2007)。嘉義縣國中生升學壓力預測其親子關係及其調節變項之探討 (未出版的碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 陳李綢 (2008)。中學生個人特質測量與適應性指標研究。教育心理學報，40(2)，323-340。
- 陳怡年 (2010)。國小藝術才能班與普通班學童父母教養方式、學習壓力與幸福感之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳昭亨 (2011)。國中生人格特質與休閒參與之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陸洛、吳珮瑤、施建彬、翁崇修、陳欣宏譯 (2011)。Schultz 著。人格理論。臺北：洪葉。
- 梁培勇 (1993)。以壓力發展模式探討社會資源對兒童「覺知到的能力」的影響 (未出版之碩士論文)。國立台灣大學，臺北市。
- 張淑媛 (2002)。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 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 張明麗 (2007)。國小高年級學童父母管教方式、生活壓力源及壓力因應策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。

- 張春興 (1997)。現代心理學。臺北市：臺灣東華。
- 張春興 (2001)。張氏心理學辭典。臺北市：東華書局。
- 張春興 (2006)。現代心理學。臺北市：東華書局。
- 張玉芬 (2012)。國小高年級學童之人格特質、壓力因應策略對生活適應之研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹縣。
- 許嘉容 (2006)。高雄市國小資優生與普通生學校壓力、因應策略與學校適應之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 程一民 (1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 傅瓊儀 (2001)。以結構方成模式探討制握信念及社會支持在國中生壓力知覺的作用 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 彭偉峰 (2004)。國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究—以中部地區為例 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 曾肇文 (1996)。國小學童學校壓力、因應方式、社會支持與學校適應之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹縣。
- 曾淑華 (2002)。國小學生行為困擾、求助對象與因應策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 黃希庭 (1998)。人格心理學，臺北市：東華書局。
- 黃智淵 (1998)。台南市國小學童學校壓力與因應策略之相關研究。臺南師院學生學刊，19，84-116。
- 黃堅厚 (1999)。人格心理學。臺北市：心理出版社。
- 黃挺毅 (2003)。國小兒童偏差行為與人格特質相關之研究 (未出版之碩士論文)。國立花蓮師範學院，花蓮縣。
- 黃琪媚 (2005)。國中生的父母親管教方式、制握信念、學習壓力與學習成就之研究 (未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 黃仁性 (2007)。國中生課業壓力及課業表現之相關分析 (未出版之碩士論文)。

- 中華大學，新竹縣。
- 黃湘玲 (2008)。臺北市國中生課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食之研究 (未出版之碩士論文)，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃貴連 (2011)。中部地區國中生人格特質與領導技能之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃雅琦 (2011)。國小學生學習壓力、睡眠品質與憂鬱關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 葉龍源 (1998)。國民小學主任工作壓力與因應方式之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中市。
- 溫嘉民 (2006)。國中生人格特質、電玩成癮傾向與人際關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 楊世瑩 (2011)。SPSS 統計分析實務。臺北市：旗標出版股份有限公司。
- 楊國樞 (1984)。人格的定義，雲五社會科學大辭典—第九冊，頁 202-204。臺北市：臺灣商務印書館。
- 楊國樞 (1986)。家庭因素與子女行為：臺灣研究的評析。中華心理學刊，28(1)，7-28。
- 楊環華 (2009)。國中生人格特質、學習壓力與因應策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 鄭照順 (1997)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究(未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 鄭素女 (2005)。台灣地區公立高中舞蹈班學生學習壓力之研究(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 臺中市政府教育局 (2012)。各級學校資料-學生人數統計表。檢索自 <http://www.tc.edu.tw/school/student>。
- 臺中市-維基百科 (2012)。檢索自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/臺中市>。
- 歐慧敏 (1996)。國小學生因應策略與行為困擾之相關研究(未出版之碩士論文)，

- 國立臺南教育大學，臺南市。
- 蔡嘉慧（1998）。國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蔡素美（2004）。國小學童課業壓力與壓力因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 潘盈君（2004）。有無犯罪國中生自我調控能力與壓力因應策略之關係研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義市。
- 劉寶（2003）。桃園縣國小高年級學童父母管教態度、成就動機與學習壓力相關之研究（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹縣。
- 劉春錦（2008）。國小高年級學童人格特質、父母教養方式及其焦慮之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 薛雪萍（2000）。青少年家庭功能、親子衝突、因應策略與生活適應之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 薛世杰（2002）。國中男、女生的網路遊戲使用時間與使用動機、自我效能、人格特質、學業成就、人際關係之相關研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 薛秀宜、陳利銘、洪佩圓（2006）。人格理論新紀元：人格五因素模式之測驗工具與其研究應用。*研習資訊*，23(1)，109-118。
- 羅鴻仁、謝振榮、蔡俊傑（2011）。大專棒球運動員人格特質與學習壓力之相關性研究。*運動休閒餐旅研究*，6(1)，122-135。

二、英文部分

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Allport, G. W. (1947). The psychology of participation. *Psychological Review*, 54 (3), 142-158.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt Rinehart

and Winston.

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 46* (4), 877-891.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(3), 525-537.
- Cattell, R. B. (1950). *Personality: A systematic, theoretical, and factual study*. New York: McGraw Hill.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment, 4*, 5-13.
- Dewe, P., Leiter, M., & Cox, T. (2000). *Coping, health and organizations*. New York: Taylor and Francis Inc.
- Eysenck, H. J. (1970). *The Structure of personality* (3rd ed.). London: Methuen.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 839-852.
- Frydenberg, E., & Lewis, A. R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence, 14*, 119-133.
- Frydenberg, E., & Lewis, A. R. (2002). Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping. *The British Journal of Educational Psychology, 72*(3), 419-431.
- Gmelch, W. H. (1988). Stress of Success: How to optimize your performance. *Theory into Practice, 22*(1), 7-14.
- Hergenhahn, B. (1990). *An introduction to theories of personality* (3rd ed.), Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30* (3), 607-610.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York:

Springer Publishing Company.

- Menec, V. H., Struthers, C. W., & Perry, R. P. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education, 41*(5), 581-592.
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and process. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress* (pp.212-230). NY: The Free Press.
- Murgatroyd, S. & Woolfe, R. (1982). *Coping with crisis: understanding and helping people in need*. Chicago: Harper & Row. Publishers.
- Pervin, L. A. (1984). *Current controversies and issues in personality* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Pervin, L. A., Cevone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and research*. NJ: Wiley.
- Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present, and the future. In C. L. Copper (Ed.), *Stress research*(pp. 1-20). New York: John Wiley and Sons.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology* (3rd ed.). New York: McGraw Hill.
- Watson, D., & David, J. P., & Suls, J. (1999). *Personality, affectivity, and coping*. In C. R. Snyder (Ed.) *Coping: The psychology of what works*.(pp. 119-140). NY: Oxford.
- Weiten, E. (1986). *Psychology applied to modern life*. (2nd ed.). Calif: Brooks/Cole.

附錄一 臺中市國中學生人格特質、學習壓力與因應策略調查問卷

親愛的同學，你們好：

首先感謝你願意填答此份問卷。這份問卷主要目的在了解你對於人格特質和學習壓力的感受及你的壓力因應情形。請你根據自己的實際情況與感受來填答，不要參考別人的意見。這不是考試題目，也和你的成績無關。你的資料及回答內容，純做學術研究之用，我們會對你所填答的資料加以保密，故不需填寫姓名，請你安心作答。請先仔細閱讀填答說明，再依據你個人實際狀況逐題作答，你的每一項作答資訊，對於本研究非常地具有價值，研究者衷心地感謝你的協助與合作！

祝 身體健康 學業進步

東海大學教育研究所
指導教授：李信良博士
研究生：張世賢敬上
中華民國一〇二年 二月

《基本資料》

- 一、性別：1. 男 2. 女
- 二、年級：1. 一年級 2. 二年級 3. 三年級
- 三、你的學校區域：1. 山線 2. 海線 3. 屯區 4. 市區。
- 四、父親教育程度：1. 國中(含以下) 2. 高中(含高職) 3. 專科
4. 大學(含學院) 5. 碩士(含博士)
- 五、母親教育程度：1. 國中(含以下) 2. 高中(含高職) 3. 專科
4. 大學(含學院) 5. 碩士(含博士)

第壹部份

下列句子描述各位同學對個人的感覺，幫助你對於自己的瞭解。請你仔細閱讀每一個句子，然後在句子的右邊選擇合適的答案，在你認為最恰當的數字劃圈，表示你在多數時的感受，每題只有一個答案，請依序作答。

	【 感覺程度 】				
	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
1. 我時常感到煩惱。	1	2	3	4	5
2. 我時常覺得悶悶不樂。	1	2	3	4	5
3. 我很容易感到驚慌。	1	2	3	4	5
4. 我時常很難控制自己的情緒。	1	2	3	4	5
5. 我很容易因一些外在事件而激動。	1	2	3	4	5
6. 遇到困難時，我常覺得不知所措。	1	2	3	4	5
7. 我很容易因為一些小事情而緊張。	1	2	3	4	5
8. 我時常覺得壓力很大。	1	2	3	4	5
9. 我很喜歡和人交朋友。	1	2	3	4	5

	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
10. 我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺。	1	2	3	4	5
11. 我喜歡吸引別人的注意力。	1	2	3	4	5
12. 我喜歡新奇刺激的事物。	1	2	3	4	5
13. 我喜歡參加冒險性的活動。	1	2	3	4	5
14. 我喜歡成為大家的焦點。	1	2	3	4	5
15. 我有很多各式各樣的朋友。	1	2	3	4	5
16. 我喜歡藝術或具有美感的東西。	1	2	3	4	5
17. 我喜歡思考解決複雜的問題。	1	2	3	4	5
18. 我的想像力很豐富。	1	2	3	4	5
19. 我喜歡設計一些不同的東西。	1	2	3	4	5
20. 遇到臨時事件時，我會隨機應變。	1	2	3	4	5
21. 我喜歡閱讀有啟發性的書籍。	1	2	3	4	5
22. 我喜歡享受大自然的美麗。	1	2	3	4	5
23. 我相信藝術的價值。	1	2	3	4	5
24. 我會同情幫助一些較弱小的朋友。	1	2	3	4	5
25. 我不會跟他人搶功勞。	1	2	3	4	5
26. 我會接受大家共同約定的事情。	1	2	3	4	5
27. 我不會利用同學為我做事。	1	2	3	4	5
28. 當別人有困難時，我願意幫助他。	1	2	3	4	5
29. 我能試著去瞭解別人的感受。	1	2	3	4	5
30. 我不會跟別人誇耀自己的成就。	1	2	3	4	5
31. 我總是真心的對待朋友。	1	2	3	4	5
32. 我信任我的家人和朋友。	1	2	3	4	5
33. 我善用我的時間。	1	2	3	4	5
34. 我做事講求效率，不拖拖拉拉。	1	2	3	4	5
35. 對於份內應做的事，我不會推卸責任。	1	2	3	4	5
36. 我做事情是有計畫的，而不是隨隨便便。	1	2	3	4	5
37. 做決定前，我會三思而後行。	1	2	3	4	5
38. 我喜歡把環境弄得乾乾淨淨的，比較舒服。	1	2	3	4	5
39. 跟別人約定好的事情，我會努力做到。	1	2	3	4	5
40. 我有自己的理想目標，並努力朝目標邁進。	1	2	3	4	5
41. 我做事很謹慎。	1	2	3	4	5
42. 別人交代我的事情，我會盡力完成。	1	2	3	4	5
43. 我做事情總是只有三分鐘熱度，不能持久。	1	2	3	4	5

* 辛苦了！下一頁還有題目，請繼續作答。

第貳部份

各位同學，這部分主要是想瞭解您對學習壓力的感受，請仔細閱讀每個句子，圈選一個和自己情況最符合的數字，每題都要填寫喔！謝謝！每題只有一個答案，請依序作答。

【 困 擾 程 度 】

	從 不 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 學校學習科目太多，我覺得有壓力。	1	2	3	4	5
2. 學校的功課太多，我感到壓力很大。	1	2	3	4	5
3. 為了提高成績，老師常把班會和自習課拿來上課。	1	2	3	4	5
4. 為了升學考試，很多藝能科沒有上課，生活失去樂趣。	1	2	3	4	5
5. 為了兼顧各科均衡發展，每科老師所規定的作業花樣多，我感到很吃力。	1	2	3	4	5
6. 我常擔心學業成績表現不好。	1	2	3	4	5
7. 父母會拿別人小孩的成績與我比較，我感到壓力很大。	1	2	3	4	5
8. 我很擔心考試的分數會輸給別人。	1	2	3	4	5
9. 我很擔心考試未達父母、老師的標準而被處罰。	1	2	3	4	5
10. 萬一沒有考上理想的高中職，我會覺得對不起父母和老師。	1	2	3	4	5
11. 父母會強迫我去補習。	1	2	3	4	5
12. 補習會佔用到準備隔天考試的時間，影響考試的成績。	1	2	3	4	5
13. 放學後趕補習，補習後趕著寫功課，每天身心俱疲。	1	2	3	4	5
14. 每天補習回來，我都覺得很累、很想睡覺。	1	2	3	4	5
15. 我擔心如果不補習，成績會趕不上別人。	1	2	3	4	5
16. 活動分組時，同學不喜歡和我同一組。	1	2	3	4	5
17. 同學會因我的外表特徵而嘲笑我。	1	2	3	4	5
18. 同學會因我的成績不好而瞧不起我。	1	2	3	4	5
19. 有些同學會欺侮我。	1	2	3	4	5
20. 同學會說一些不文雅的話或亂罵人，我覺得很害怕。	1	2	3	4	5

* 快完成了，再加油！下一頁還有題目，請繼續作答。

第參部份

各位同學，這部分主要是想瞭解您對壓力的處理態度和方式，請仔細閱讀每個句子，圈選一個和自己情況最符合的數字，每題都要填寫喔！謝謝！每題只有一個答案，請依序作答。

	【 感 受 程 度 】				
	從 不 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 遇到不會的問題，我都會主動去查資料、問同學或請教老師。	1	2	3	4	5
2. 遇到自己比較不拿手的科目，我會更認真聽講。	1	2	3	4	5
3. 如果很多課業做不完，我會排定先後順序，一件一件去完成。	1	2	3	4	5
4. 考試考不好時，我會檢討失敗的原因，以便下次改進。	1	2	3	4	5
5. 當課業有問題時，我會告訴自己：「我的能力一定可以解決問題的。」	1	2	3	4	5
6. 如果同學取笑我，我會更加努力，讓他們看得起我。	1	2	3	4	5
7. 當人際關係遇到問題時，我會請別人告訴我需要改進的地方。	1	2	3	4	5
8. 當課業壓力很重時，我會先從事其他休閒活動，再回來讀書或做作業。	1	2	3	4	5
9. 當我某一科成績不好時，我會想想自己在其他科目上的優點來鼓勵自己。	1	2	3	4	5
10. 段考成績不理想時，我會告訴自己：「沒關係！不要難過！下次一定可以好！」	1	2	3	4	5
11. 有同學討厭我時，我會告訴自己：「沒關係，我還有其他的朋友可以一起玩。」	1	2	3	4	5
12. 和同學相處得不開心時，我會從事其他活動來轉移注意力，例如：打電動、電視、唱歌、運動、打球等。	1	2	3	4	5
13. 和同學、朋友鬧得不愉快時，我會想些開心或有趣的事來轉換心情。	1	2	3	4	5
14. 如果遇到討厭的科目，我會很不想上這堂課。	1	2	3	4	5
15. 看到自己考差的考卷，我會把考卷藏起來，不想看它。	1	2	3	4	5
16. 考試成績不理想時，我會覺得那是自己很倒楣、考運太差。	1	2	3	4	5
17. 上課被老師罵時，即使我是無辜的，也不想解釋。	1	2	3	4	5

	從 不 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
18. 當同學不喜歡我時，我會覺得自己很可憐，而且我也不想跟他們玩。	1	2	3	4	5
19. 因為我在學校沒有朋友，所以我就到網路世界去交網友。	1	2	3	4	5
20. 心情不好時，我會摔東西或打玩偶來宣洩我的情緒。	1	2	3	4	5
21. 遇到人際的壓力時，我會對自己或身邊的人生氣，或是想要找人吵架。	1	2	3	4	5
22. 如果上課時同學取笑我所發表的意見，我會罵他們。	1	2	3	4	5
23. 和同學吵架的時候，我會動手打人。	1	2	3	4	5
24. 學校生活很無趣時，我會選擇逃學來逃避一切。	1	2	3	4	5
25. 心情很煩時，我會去網咖打電動或使用網路。	1	2	3	4	5

*好棒喔，您已經完成了，謝謝您，請記得檢查一下有無遺漏的題目喔！

附錄二 學習壓力問卷及因應策略問卷量表授權同意書

量表授權使用同意書

茲同意私立東海大學教育研究所研究生張世賢於其碩士論文「臺中市國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之研究」中使用本人所編製的「學習壓力問卷」及「因應策略問卷」。

本同意書僅限於做學術研究使用，並請在適當處註明出處，以符合學術論作之規定。

授權者簽名：楊環華

簽章：

中華民國 101 年 11 月 8 日

附錄三 五大人格特質量表授權同意書

量表授權使用同意書

茲同意私立東海大學教育研究所研究生張世賢於其碩士論文「臺中市國中學生人格特質、學習壓力與因應策略之研究」中使用本人所編製的「五大人格特質量表」。

本同意書僅限於做學術研究使用，並請在適當處註明出處，以符合學術論作之規定。

授權者簽名：

張世賢

簽章：



中華民國 101 年 11 月 8 日