

投稿類別：各類議題類

篇名：

國中生壓力來源及紓壓方法之探討—

以花蓮縣國中生為例

作者：

林祖葳。花蓮縣國風國中。905 班

陳秦恩。花蓮縣國風國中。905 班

黃湘婷。花蓮縣國風國中。905 班

指導老師：

施宜廷老師

趙毓圻老師

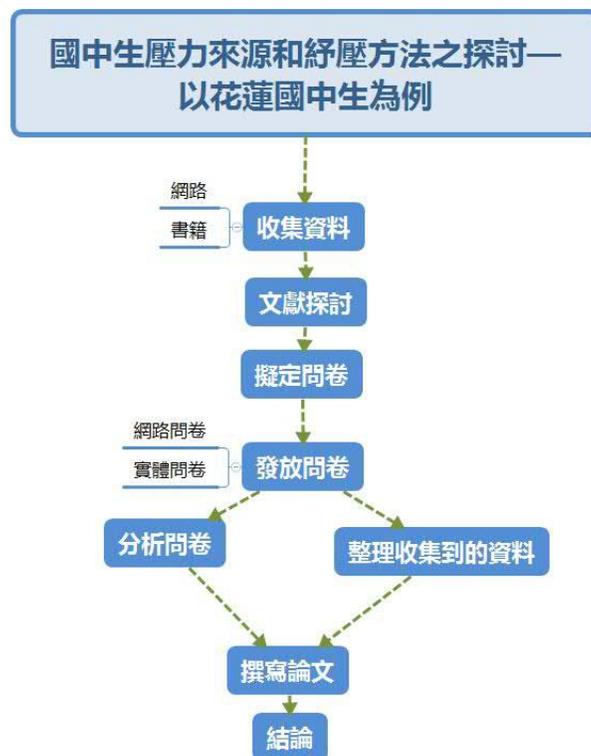
壹●前言

一、研究動機與目的

隨著時代不斷的進步，現代人的生活越來越匆忙，壓力也隨之增加。就算是仍屬於學生的我們也不例外，每天長時間的待在學校、放學後再去補習班加強學科，為了提升競爭力、周末整天待在才藝班也無法避免，永遠排得滿滿的行程表和爸媽的殷切期盼總讓學生們覺得壓力大。在學校也總聽到大家抱怨著讀書壓力好大、被爸媽碎念壓力也很大等，於是我們決定著手研究這個主題。而且藉由這個研究，我們希望藉由問卷調查的方式找出國中生最大的壓力來源以及他們偏好的紓壓方法，在分析問卷後，希望可以提供建議給對此議題有興趣的家長或學生們，並以學生的身分表達最真實的想法。且能夠提供有效數據和研究結果，進一步作為後續研究者探究的參考。

二、研究方法與架構

我們首先利用網路和書籍查詢資料，充分了解壓力及相關名詞，後來決定做問卷調查，並採用網路與實體問卷並行的方式，調查國中生各年級壓力來源及他們紓壓方法的不同處。



圖一、研究架構圖

貳•正文

一、壓力是甚麼

每個人對壓力的想法都不同，以下是我們閱讀網站和書籍的資料後的統整：精神科黃以謙醫師曾在「泰然駕馭都市壓力」一書提及「從中文，壓力是一種抽象且令人不舒服的感覺，從英文來看 **Stress** 是由內心而發的一種感覺。壓力是我們因為應付「困難與挑戰」所產生「生理」及「心理」的反應，壓力是我們日常生活中的一部分，也可以視為對新環境或挑戰所引起的一種反應。因此壓力的定義可以視為人類對恐嚇和威脅所產生的生理且心理反應」(黃以謙，2003)。

適當的壓力能夠激發潛能，幫助我們在緊急的時刻度過難關、提升工作效率。相反的，過多的壓力可能會導致「精神不佳、易怒、沮喪和專注力下降等，生理上則可能會有腰痠背痛、心跳急促、不停流汗、四肢無力、消化不良和腹瀉等情形發生」(黃以謙，2003)。心理學家 Kelly McGoniga 在 2013 年的一場演講曾提出「研究結果顯示，在過去一年承受極大壓力的人，死亡的風險增加了 **43%**，但這結果只適用於相信壓力對健康有害的人。其他承受極大壓力但不認為壓力對健康有害的人的死亡率，甚至比承受一點點壓力但認為壓力對健康有害的人還低」(Kelly McGoniga, 2013)

二、問卷結果分析

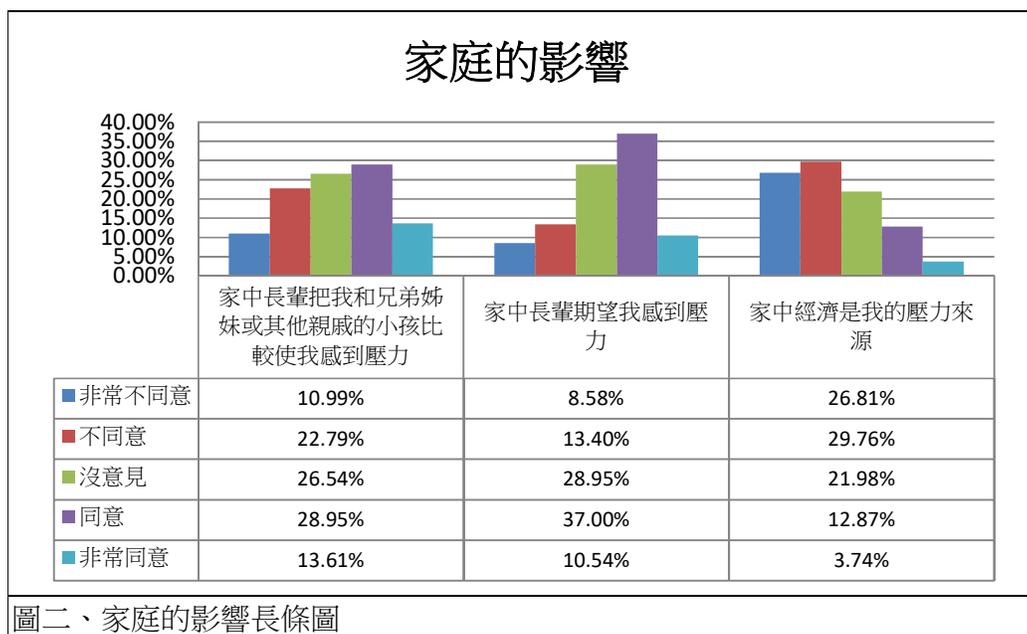
在本研究中，我們採用了實體與網路問卷並行的方式，網路問卷採樣的國中有：國風國中、花崗國中、自強國中、吉安國中、美崙國中和海星中學，共收到 79 則回覆，採用率 100%。實體問卷回收率 100%，從國風國中、花崗國中和自強國中回收了 360 份問卷，採用了 294 份，採用率約為 82%。實體問卷的 294 份中，國中一年級男、女各有 44、53 個填卷者，二年級各有 57、58，三年級則有 37、45 位。

(一)壓力來源分析

我們把壓力來源大略的分成三大部分：家庭、人際及自我認知。第一步份「家庭」是和家中長輩互動的情形以及經濟狀況的相關問題：「家中長輩把我和兄弟姊妹或其他親戚的小孩比較使我感到壓力」、「家中長輩的期望使我感到壓力」和「家中經濟是我的壓力來源」三題。再來的「人際」**廣義的定義則包含文化制度模式與社會關係，如親子關係、兩性關係、手足關係、師生關係等人與人之間任何型態的互動關係。**」(毛菁華等人，2011)，有「被霸凌(言語霸凌、網路霸凌

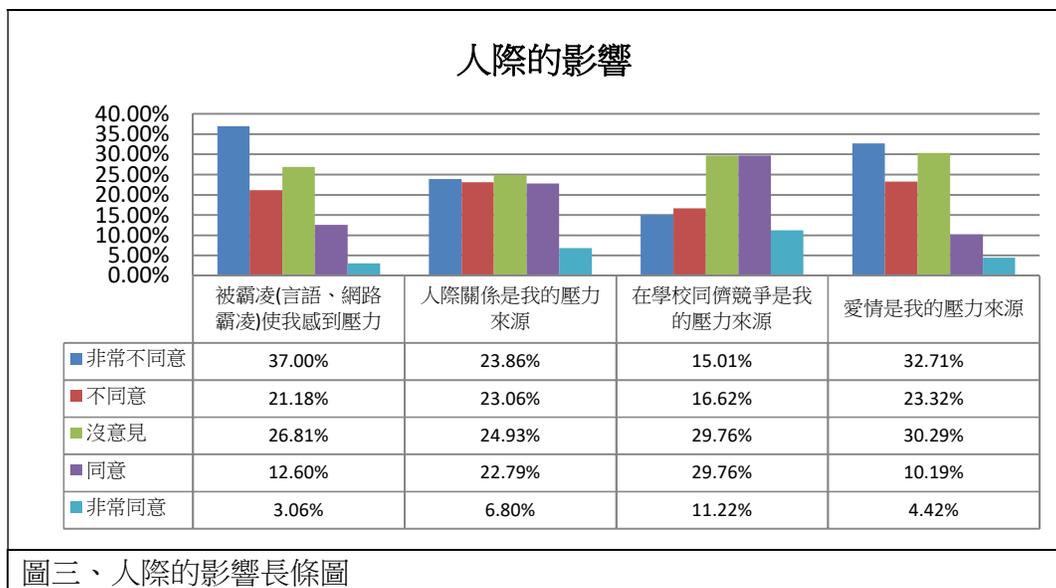
等)使我感到壓力」、「人際關係是我的壓力來源」、「在學校同儕競爭是我的壓力來源」和「愛情是我的壓力來源」四題。最後一個部分「自我認知」我們定義為「對自己的洞察和理解」(壹讀, 2017)包含「性別歧視使我感到壓力」、「種族歧視使我感到壓力」和「課業是我的壓力來源」三個題目。

1.家庭的影響



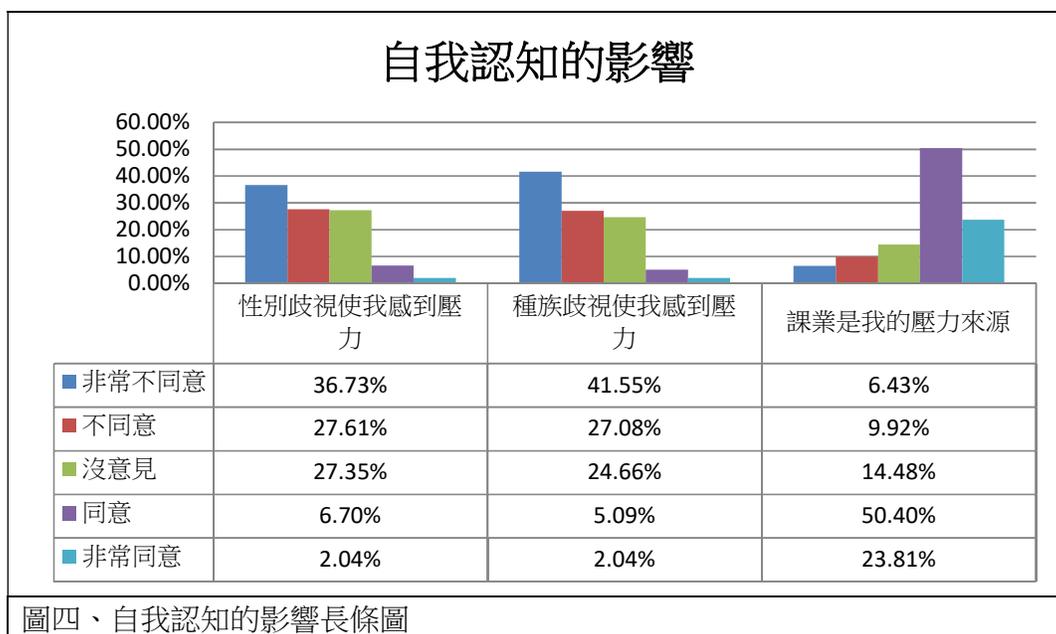
上圖二得到最多共鳴的題目是「因家中長輩的期望感到壓力」。最少人認同的則是「家中經濟是我的壓力來源」，推測是因填卷者全為國中生，幾乎都不是家庭中的經濟支柱，較不需煩惱經濟問題。也有可能因為此次問卷調查對象大都在花蓮市、吉安鄉一帶，如果是在南部區域，例如：玉里、富里等偏鄉地區，結果可能會有所不同。因長輩期望感到壓力猜想應該也跟課業有關，長輩們認為：要小孩子書讀的好，才對的起列祖列宗。抑或是小時家中經濟無法負擔導致沒上學，是人生中一大憾事，所以常會對身為晚輩的我們賦予許多期待。有些案例則是：家長們之間常會比較誰的小孩優秀、誰的小孩最乖，因此希望孩子能有傑出的成績，才不會丟爸媽的臉。

2.人際的影響



圖三中，學生對這四題反應較其他題目冷淡，唯一較明顯的是「在學校同儕競爭是我的壓力來源」，我們認為此結果應也跟課業壓力(見下圖四)有關，課業壓力已是學生們最大的壓力來源，許多家長還會加倍地要求孩子:在學校要班上前_名或全年級前_名，不然就會有沒收手機、不准用電腦或體罰等處罰，有些同學可能盡全力還是無法達到爸媽要求，因此才鋌而走險決定作弊，當這種情形發生時，希望曾經也是學生的家長們可以多跟孩子溝通、理解孩子的想法，並不要太苛責。

3.自我認知

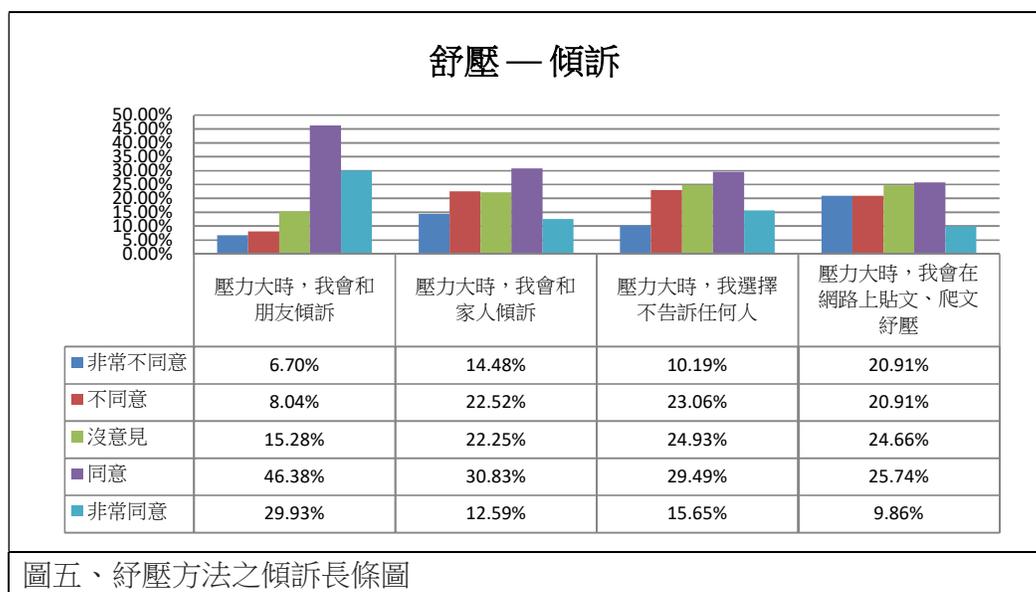


從圖四可以明顯觀察到，相較於人際及家庭兩者的長條圖，自我認知的反應較為熱烈，尤其是課業壓力的部分，另兩個關於被歧視的問題回答同意或非常不同意的人數都非常少，對性別歧視表達同意的佔極少數，應為政府近年極力推動性別平等的觀念，因此性別歧視幾乎完全消失。這三題中唯獨課業壓力，同意佔 48%，非常同意也有 23%，推測主因為台灣的教育體制。雖然在改成十二年國教後強調「成績不是唯一」和「多元智能」，但如果想考上理想的高中，成績依舊重要。且我們雖然身處 21 世紀，但華人「萬般皆下品，唯有讀書高」的傳統觀念依然深植民心，家長們總會要求孩子要把書讀好，因此學生的壓力特別大。

(二)紓壓方法分析

我們把紓壓方法分成三大類:傾訴、動態和靜態，在本研究中，我們把動態定義為「從事此活動時，位置會移動、身體大幅度伸展或會發出聲音」，靜態為「身體較不會有大幅度運動，更多部分著重在思考或單獨創作」，傾訴則為「人與人之間彼此的交流與連結」。

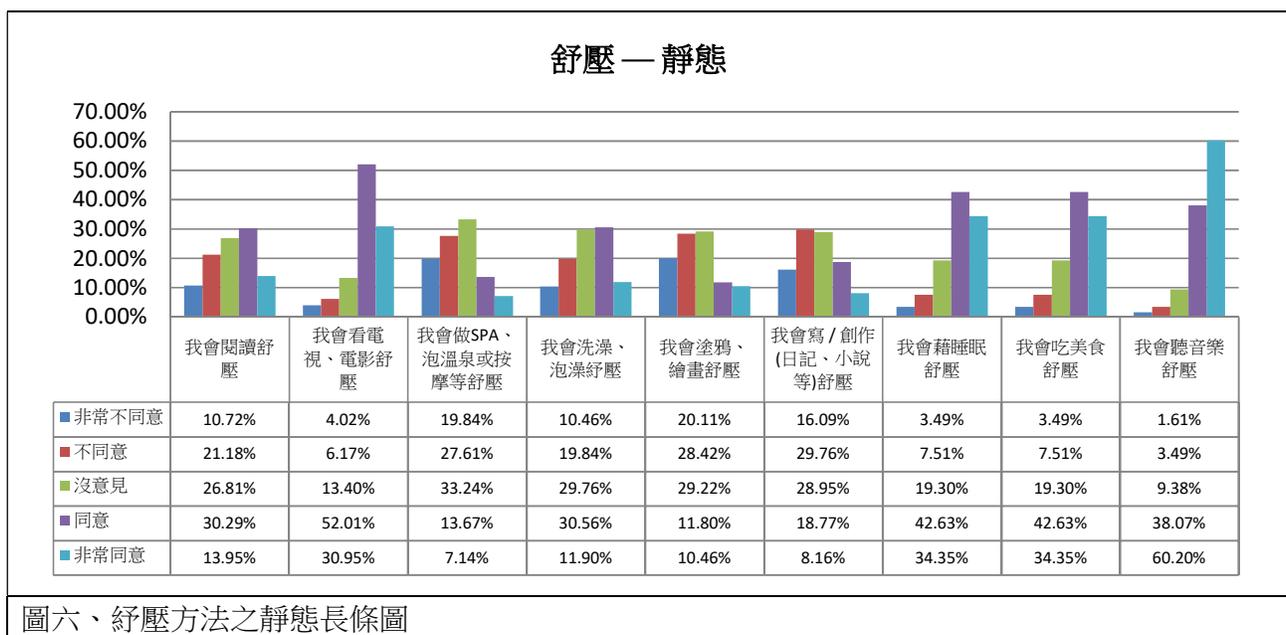
1.傾訴



從圖五中我們發現，國中生們不太願意和他人分享心事，應該是青少年自主意識較強烈，有時會把一些秘密埋在心底，例如:考試分數太低、說謊等，更擔心說出口後一旦造成誤會，不但難以處理，還有可能受到更多負面衝擊，但不說出口反而危險，如果總是把壓力放在心裡不發洩出來，容易造成憂鬱症，嚴重的話甚至有可能走上自殺一途。在真的承受不住壓力時，同學們選擇的傾訴對象大部

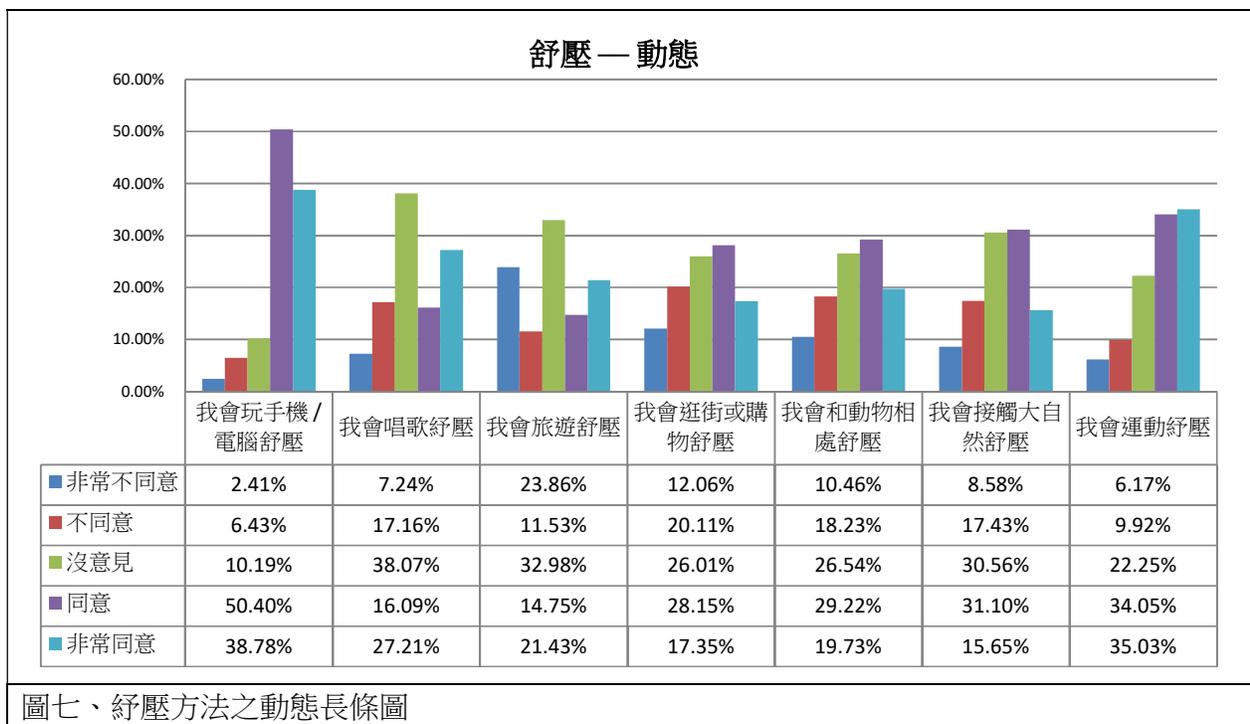
分為朋友，應該是相同年齡相同興趣的朋友們比較能同理自己，而不像有些父母只看表面就斷定事情得對錯進而責罵自己，朋友們也比較信任自己，會認真看待並加以提供建議與協助。

1. 紓壓—靜態



由圖六可觀察到，靜態的活動如閱讀、做 SPA、泡澡、塗鴉和創作認同和相反意見的同學約為各半，但看電影、睡覺、吃美食和聽音樂就相對踴躍，睡覺和吃美食相信不只是國中生，應該是所有年齡的民眾都喜愛的紓壓方式，睡覺可讓人暫時忘卻煩惱，醒來後會更有活力去處理先前面對的問題。吃美食除了可以精神上使壓力得到出口，生理上也同時得到滿足，一舉兩得。看電影和聽音樂受到歡迎的主因推測是平常有些較獨特的想法，怕講出來會遭到惡意批評、嘲笑或反對的聲浪，所以從來不敢把自己真正的想法表達出來，只好透過那些講出心聲的電影和音樂來抒發。

3. 紓壓—動態



圖七裡反應最熱烈的是「我會玩手機/電腦紓壓」，同意就佔了約 50%，非常同意也有接近 40%的支持率，恰巧呈現了現今「滑世代」的取向，民眾手機不離身，走路、騎車甚至開車時也在滑手機，非常危險。而手機、電腦中的遊戲更是青少年沉迷其中的原因之一，使近視的人數不斷增加，間接削減了我國的國力。也有無意見比率最高的活動，如：唱歌和旅遊，正反方勢均力敵，難以下定論。

而像和動物及大自然相處、運動等較有益身心的活動，正方的意見多於反方，顯示雖然許多人喜歡玩手機或電腦紓壓，同時還是會有人決定要走到戶外強健身心。

參●結論

一、壓力來源

(一)家庭的影響:這部分中國中生們最認同的題目是「因家中長輩的期望感到壓力」應該也跟課業有關，長輩們認為:要小孩子書讀的好，才對的起列祖列宗。抑或是小時家中經濟無法負擔導致沒上學，是人生的一大憾事，所以常會對身為晚輩的我們賦予許多期待。

(二)人際的影響:填答最熱烈的是「在學校同儕競爭是我的壓力來源」，我們認為此結果應也跟課業壓力有關，課業壓力已是學生們最大的壓力來源，許多家長還

會加倍地要求孩子:在學校要班上前_名或全年級前_名，不然就會有沒收手機、不准用電腦或體罰等處罰，可能會使同學們之間無法和睦相處，視彼此為敵人。

(三)自我認知的影響:這部分可以清楚發現課業壓力是學生最大的壓力來源，推想原因是台灣的教育體制雖為十二年國教但仍以成績為主軸，且華人「萬般皆下品，唯有讀書高」的傳統觀念依然深植民心，家長們總會要求孩子要把書讀好，因此學生的課業壓力特別大。

二、紓壓方法

(一)紓壓—傾訴:我們發現，國中生向他人傾訴的意願較低，大多把情緒埋在心裡，長期可能導致憂鬱症或自殺。選擇傾訴的對象時，大家則會首先向朋友傾訴，應是年齡相近較能理解自己，而父母有年紀代溝且通常無法了解孩子的想法。

(二)紓壓—靜態:電影、睡覺、吃美食和聽音樂是國中生喜愛的靜態紓壓方法，其中又以看電影和聽音樂最受歡迎，主因推測是有些國中生平常有較獨特的想法，怕講出來會遭到惡意批評、嘲笑或反對的聲浪，所以從來不敢把自己真正的想法表達出來，只好透過那些講出心聲的電影和音樂來抒發。

(三)紓壓—動態:反應最熱烈的是「我會玩手機/電腦紓壓」，呈現了現今「滑世代」的取向，而手機、電腦中的遊戲是青少年沉迷其中的原因之一，使近視的人數不斷增加。而像和動物及大自然相處、運動等較有益身心的活動，正方的意見多於反方，顯示雖然許多人喜歡玩手機或電腦紓壓，同時還是會有人決定要走到戶外強健身心。

從經過這次研究，我們也發現許多能改進的地方，例如:我們的取材範圍太小，只侷限於花蓮市附近、且問卷中有一題關於種族歧視，應調查填卷者的種族，可連結各種族對種族歧視的想法，問卷裡也有些表達不清或是有爭議的點可以修改、以及我們還有許多可以比較的地方像是男女生的不同、其他學校、地區的不同等，都是我們能改進的空間，期待下次我們能做出更好的作品。

肆●引註資料

毛菁華、吳怡萱、周富美、柯賢城、黃世雄、楊荊生、楊維萍、陳昭婧(2011.9.01)。人際關係與溝通。新北市，華立圖書。

黃以謙(2003)。泰然駕馭都市壓力。香港，明窗出版社。

Kelly McGonigal(2013)。駕馭壓力，成為交際好手。取自

<http://tedxtaipei.com/articles/kelly-mcgonigal-how-to-make-stress-your-friend/>

教育規劃師(2017年1月17日)自我調節和人格完善的重要前提就是自我認識。

取自「壹讀」

<https://read01.com/zh-tw/mNM8NE.html#.WdX932iCzP4>

藍采風(2003)。全方位壓力管理。台北市，幼獅文化。

黃德祥(2000)。青少年發展與輔導。台北市，五南圖書。