**探討臺灣研究生壓力及壓力來源與壓力調適之研究  
-以國立臺灣師範大學工業教育學系技職教育組為例**

**陳冠宇**

**國立臺灣師範大學工業教育學系 研究生**

**laker741215@hotmail.com**

壹、前言

現代人生活中充滿許多壓力，壓力易造成生活作息與健康等層面之影響，隨著社會遽速變遷，人們各方面的壓力日亦沉重。（藍祚鴻，2011）許多研究（黃秀媚，2006；吳英璋，謝念慈， 2007；巫姿嫺2010）指出學生壓力未及時處理或抒發，恐造成更多生理、心理以及社會問題。

以研究生而言，「壓力」包括課業壓力、論文壓力、經濟壓力、與指導教授互動壓力和未來就業壓力…等。

適當壓力會形成學識增進之助力；反之，未及時獲得抒解，則易造成生理與心理之創傷。（林淑惠，黃韞臻，2007）

本研究旨在探討臺灣師範大學技職組碩士班學生之壓力、壓力來源與壓力調適之途徑，將以訪談法蒐集資料，並與Whitman於1985年提出之 Student stress: effects and solutions相對照，以釐清臺灣師範大學技職組碩士班學生之壓力、壓力源與壓力調適之方法。

貳、文獻探討

一、壓力的定義

(一)盧俊宏(1994)：壓力是個體受到情境刺激而反應在身心上的情況，予人

正面或負面感覺。

(二)孫安迪(2000)；壓力是指一個系統在對抗外力作用下，盡全力與之抗恆

的過程。

(三)Selye(1976)將壓力分成四種基本類別:

1.優壓 (eustress)泛指令人興奮、愉快與被渴望之挑戰等心態交互作

用而生之壓力，具有激發潛力的可能。

2.劣壓(distress)指各種苦惱、不愉快、不被預期的，或是希望規避挑

戰等交互作用產生之壓力，嚴重者有影響個人身心健康之慮。

3.過荷的壓力 (hyperstress)指承受壓力的程度超過個人限度。

4.過輕的壓力 (hypostress)指壓力的限度低於個人所認知、可承受的

範圍。(蘇彥彰，2001)

綜上所述，係指在某些情境下，使個人覺得生理或心理受到一定程度的威脅，為了減輕不適而作出必須的處置與反動，以確保身心平衡，這種過程稱為「壓力因應」(coping)。

壓力會影響到個人的表現。依據倒轉U理論，如圖一壓力與表現之關係，每一個人都有一個最適當的壓力水平，以下的圖表說明了短期壓力和表現的關係。當壓力太低時，我們會感覺工作沈悶，缺乏專注力，沒有動機，表現不會太好。當壓力過高時，我們會感覺過於緊張，導致情緒低落，也會影響到工作表現。而當壓力適當時，會產生動力，而且不會感到過份緊張，令表現更佳。

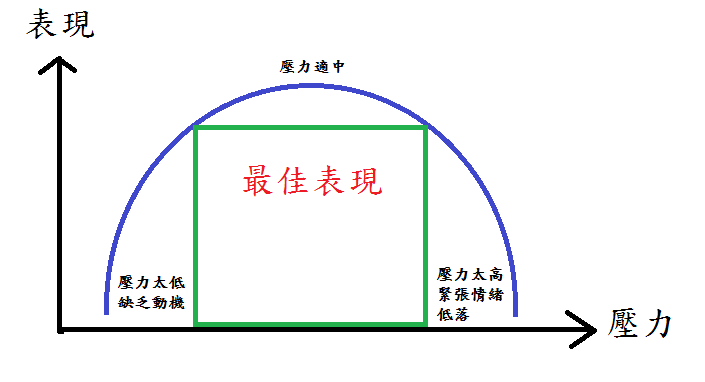


圖1 **壓力與表現的關係**

資料來源:<http://storm.airnet.com.hk/stress/chi/sres13.html>

二、壓力的來源：

(一)Whitman ( 1985) 認為碩士班學生壓力來源有四大類分別為

1.教授過於干涉

2.親密關係和人際關係上的發展和維持的困難

3.有考試和論文的課業壓力

4.工作壓力，包含工作機會少及職業選擇和未來工作不明確。

而且近十幾年來因為社會環境的變化速度快，而產生更多的問題，碩士班學

生面臨到的壓力相較以往更加沉重及複雜

(二)邱昭榕 (2006)壓力來源是指會影響個體在習慣或生活有改變的事件，

所以會產生個體的壓力來源包含在生活情境當中會改變的人、事、物。

(三)單延愷（2005）年分類如下。

1.來自個人的壓力

(1)疾病

(2)衝突

2.來自家庭的壓力

(1)家庭經濟

(2)家庭氣氛

(3)新成員加入（新生兒、姻親）

(4)家庭成員突發之意外

3.來自社會的壓力

(1)學校與壓力

(2)工作與壓力

(3)環境與壓力

三、影響壓力反應的因素:根據藍祚鴻（2011）

（一）壓力特質

強度、頻度、複雜度、時機

（二）人格型態

主控型/人際型/耐性型/傳統型

（三）思考模式

正向/負向

（四）身體健康狀況

（五）年齡

(六）文化背景

（七）支持系統

（八）因應能力

四、壓力的調適與因應(coping) :根據藍祚鴻（2011）

（一）個人評估壓力情境並採取適當措施改變或避開壓力。稱為問題焦慮的

因應(problem-focused coping)。

（二）個人試圖減少焦慮，而不直接處理產生壓力的情境。稱為情緒焦慮的

因應(emotion-focused coping)。

**參、研究設計與實施**

本研究方法主要為質性研究，針對臺灣師範大學工業教育研究所技職組學生進行訪談，以收集資料。

本研究就臺灣師範大學工業教育研究所技職組學生進行收集學生壓力、壓力源及壓力調適的資料。

本研究之質性研究為訪談法，故在使用工具過程中，在現場配合MP3錄音、筆記本、筆等輔助記錄器材，確實蒐集研究資料。任何輔助器材的操作，皆經現場相關人士同意。研究工具有正式訪談大綱、研究者、訪談員、謄稿員、編碼員。

研究設計與實施過程如下圖2:

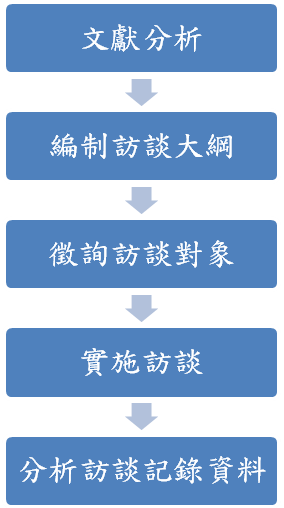


圖2

**研究架構圖**

1. 文獻分析

主要針對相關研究資料整理出合適之背景變項，與合適之訪談問題。

1. 編制訪談大綱

基於文獻探討的理論及統整分析設計訪談問題。訪談大綱參考自林英明

（2008），技專校院學生的課業壓力、壓力反應與壓力因應方式之相關研究。

1. 徵詢訪談對象

針對碩一學生，於共同課程中發放時間調查表，調查可進行訪談之時間與地

點；並再次與之當面確認。

碩二學生以立意抽樣及簡單隨機抽樣之方式，並與之當面確認時間地點，進

行訪談。

四、實施訪談

五、分析訪談記錄資料

（一）訪談參與人員

本研究進行多場次訪談即進行訪談，即分析訪談記錄資料。就質性研究而

言，研究者、訪談員、謄稿員、編碼員皆應視為研究工具，分別說明背景

如下：

1.研究者

研究者有兩位，分別為畢業於彰師大工教系，及畢業於師大圖傳系並輔

修特教系，皆於高級中等職業學校進行過教學實習，並具備研究法基本

認知。

2.訪談員

訪談員由兩位研究員輪流擔任，具有的優點是因為由研究前的研究說

明，以及時間約定及訪談實施較為彈性。

3.謄稿員

謄稿員必須能精確掌握將訪談後的資料與錄音，主要負責將訪談後的資

料與錄音進行逐字稿繕寫與轉謄為文字稿，以利後續資料的分析進行，

與音質不清楚難以辨認部分，由研究者反覆聆聽以釐清訊息。

4.編碼者

主要是在資料轉錄為文字稿之後，能夠以客觀及嚴謹的態度做資料的客

觀分析在編碼過程中 研究者與編碼者進行編碼分類概念，形成共識後

，再進行對每一份文字稿進行編碼。

(二)錄音資料分析

研究對象的稱謂分別以A、B、C、D、E、 F、G、H、I、J建立編碼系統

1.日期:第1欄位置第6欄位代表紀錄之年月日。

2.對象:第2欄位代表本研究進行訪談以及同儕評論之對象，代碼分為「A」

~「J」代表為接受參與訪談的學生。

3.訪問大綱題目：第3欄位代表本研究進行訪談以及同儕評論之題目，代

碼為「2」~「4」，代表接受訪談的題目。

4.回答次序：第4欄位代表回答者回復第3欄位之延續內容。

(三)研究對象背景

本研究時間為一百學年度從台灣師範大學工業教育所技職教育組，選取

十位研究生為研究對象

以下研究對象背景分別以A、B、C、D、E、 F、G、H、I、J代號稱呼，

其中A、F、G、J為碩士一年級學生，B、C、D、E、H、I為碩士二年級學

生，資料經整理詳見表1。

表1

**研究對象背景資料一覽表**

研究對象 背景資料說明

1001104A 畢業於彰化師範大學工業教育系，家住中壢，現居住臺北市，通勤

方式步行或大眾運輸工具，家庭組成有父母、兩個妹妹、妹夫、姪

子、姪女，有擔任實習老師的工作經歷。

台灣師範大學工業教育所技職教育組一年級

1001107B 畢業於臺北商專商業文書科，家住桃園龍潭，現居住新北市中和，

通勤方式為機車，家庭組成有爸爸、兩個姐姐、一個妹妹、一個弟

弟，工作經歷有衛普科技擔任採購三年，接案子畫畫三年，中央大

學工學院擔任專案助理一年

台灣師範大學工業教育所技職教育組二年級

1001107C 畢業於臺灣師範大學工業教育系，家住桃園，現居住台北市南港，

通勤方式為機車、汽車，家庭組成有父母和兩個姊姊，從事教職六

年教師的工作經歷。

台灣師範大學工業教育所技職教育組二年級

1001107D 畢業於臺灣師範大學工業教育學系，家住臺北萬華，通勤方式為機

車、汽車，家庭組成父母、哥哥，工作經歷有王品和開計程車

台灣師範大學工業教育所技職教育組二年級

1001109E 畢業於臺科大建築系，家住台北市，現居住地新北市鶯歌，通勤方

式為汽車，家庭組成有公婆、大姑、丈夫、兩個小孩。

台灣師範大學工業教育所技職教育組二年級

1001109F 畢業於臺師大特教系，家住彰化，現居住地新北市鶯歌，通勤方式

為火車，家庭組成有父母、弟弟、妹妹，從事教職三年多。

台灣師範大學工業教育所技職教育組一年級

1001109G 畢業於正修科大幼保系，家住南投，現居住地臺北市，通勤方式為

騎機車，家庭組成有父母和兩個弟弟，工作經歷為幼稚園老師及花

博工讀生。台灣師範大學工業教育所技職教育組一年級

1001109H 畢業於文化大學地理系，家住桃園，通勤方式為汽車，家庭組成有

媽媽、妹妹，工作經歷為從事教職八年。

台灣師範大學工業教育所技職教育組二年級

1001109I 畢業於高雄師範大學工業教育系，家住新北市，通勤方式為大眾運

輸，家庭組成有父母跟三個姐姐。

台灣師範大學工業教育所技職教育組二年級

1001116J 畢業於彰化師範大學工教系，家住臺北市，通勤方式為機車，家庭

組成有父母、弟弟、妹妹，工作經歷大安高工兼課老師。

台灣師範大學工業教育所技職教育組一年級

**肆、資料處理與分析**

一、入學前的壓力、壓力來源與壓力調適

訪談資料經整理後提及入學準備的壓力、壓力來源與壓力調適詳見表2。

表2

|  |  |
| --- | --- |
| **選擇技職教育組原因/入學前壓力、壓力來源一覽表** | |
| 壓力 | 壓力來源 |
| 自我實現（B-2-2；E-2-1；G-2-1；I-2-2；） | 希望有個教育學歷（E-2-1）；考教師證的壓力（G-2-1）；提升教學專業（J-2-1） |
| 加薪（F-2-1；H-2-1） |  |
| 社會期待（C-2-2；I-2-2） | 資深教師希望新進教師有機會要再進修（C-2-2） |
| 經濟壓力（B-2-3） |  |
| 家庭期許（A-2-1） | 父親的期許（A-2-1） |
| 資料來源:本研究整理 |  |

由表2得知訪談十位選擇就讀技職教育組的研究生壓力主要分為五個方面，有「加薪」、「自我實現」、「社會期許」、「經濟壓力」、「家庭期許」，分類後發現研究生壓力多數來自「自我實現」，當中有三位是碩二學生一位是碩二學生，可看出碩二學生的自我實現壓力高於碩一學生，其中壓力來源來自希望選擇技職教育組能獲得教育學歷、考取教師證、提升教育專業能力，並且發現社會期待壓力皆為碩二學生，可知碩二學生選擇技職教組就讀的壓力除了自我實現的壓力外，主要為社會期待的壓力。

二、現階段學習方面的壓力、壓力來源與壓力調適

訪談資料經整理後提及課業、學業上的壓力、壓力來源與壓力調適詳見表3。表3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **就讀技職教育組衍生之壓力、壓力來源與壓力調適一覽表** | | |
| 壓力 | 壓力來源 | 壓力調適 |
| 學業進步不如同儕（A-3-2；C-3-1；G-3-1；H-3-2） | 需要花時間適應（A-3-2-1） | 運動（G-3-1-1）、用更多時間努力完成（A-3-2-1）、面對去做（H-3-1-1）、請教課業較好的同學，讀書訣竅，與同學談心（C-3-2） |
| 撰寫論文、跟計畫（D-3-1；B-3-2-1；H-3-2） |  | 運動（D-3-1-1）、面對去做（H-3-1-1） |
| 續表3   |  | | --- | | **就讀技職教育組衍生之壓力、壓力來源與壓力調適一覽表** | | | |
| 壓力 | 壓力來源 | 壓力調適 |
| 工作期許勝於課業期許（E-3-1；I-3-3；J-3-1） | 課業修習兼顧教甄，受教職影響修課時數。（J-3-1） |  |
| 研究遇到瓶頸（B-3-1） | 研究樣本取得不易（B-3-1） |  |
| 找指導教授（A-3-1） |  | 建議系上自由分配（A-3-2-2） |
| 心理負擔（I-3-2） | 變得易怒，脾氣越來越大（I-3-2-1） | 聽音樂抒發 |

資料來源: 本研究整理

由表3得知訪談十位研究生在就讀技職教育組的過程‧所面臨到課業壓力分為六個方面，如「學業進步不如同儕」、「撰寫論文和跟計劃」、「工作期許勝於課業期許」、「研究遇到瓶頸」、「找指導教授」、「心理負擔」；當中面臨學業進步不如同儕的壓力情形最多數，有四位研究生面臨到壓力，分別為碩一兩位碩二兩位可知在面臨學業進步不如同儕的壓力在一、二年級都為最多數，所以皆需要花時間來適應，但每個人所做到壓力調適，當中有透過運動來紓解壓力的方式，也有會對課業用更多時間及更努力去完成的方式、有坦然面對去做的方式，也有採用請教班上課業比較好的同學以及和課餘時間和班上同學談心來紓解壓力。

三、其他方面的壓力、壓力源與壓力調適

訪談資料經整理後，除上述二者的其餘壓力、壓力來源與壓力調適詳見表4。表4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **其他壓力、壓力源與壓力調適一覽表** | | |
| 壓力 | 壓力來源 | 壓力調適 |
| 經濟壓力（F-4-1；H-4-1；I-4-4） | 貸款壓力（F-4-1）、出門在外的經濟壓力（H-4-1）  與選課時間相衝，影響經濟來源（I-4-4-1） | 趕快畢業，趕快還貸款，購物抒發壓力（F-4-1-1） |
| 未來出路（B-4-1；D-4-1） |  | 補習考試（D-4-1-1） |
| 異性交往（A-4-2；C-4-2） | 婚姻壓力（A-4-2；C-4-2） |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 續表4   |  | | --- | | **其他壓力、壓力來源與壓力調適一覽表** | | | |
| 壓力 | 壓力來源 | 壓力調適 |
| 家庭角色衝突（I-4-1） | 家人對參與家中事務的要求（I-4-1-1） | 盡可能以家庭角色為重（I-4-1-1） |
| 人際關係（I-4-2） |  |  |
| 丟垃圾（A-4-1） | 台北市需要資源回收及專用垃圾袋（A-4-1-1） | 帶回家丟（A-4-1-1） |
| 工作壓力（C-4-1） | 教師工作壓力（C-4-1） |  |

資料來源: 本研究整理

由表4得知訪談十位研究生在就讀技職教育組在課業以外所面臨到的壓力

共有「經濟壓力」、「未來出路」、「異性交往」、「家庭角色衝突」、「人際關係」、「丟垃圾」、「工作壓力」七個方面，當中多數同學面臨到「經濟壓力」。

研究生對於「經濟壓力」而言，其壓力來源來自貸款壓力、出門在外的租房子的經濟壓力以及與選課時間相衝，影響經濟來源，多數研究生對於「經濟壓力」

的壓力調適為希望能盡快完成學業，並盡快還貸款。

**伍、結語**

根據資料分析的結果，本研究可獲得以下結論:

1. 就讀國立臺灣師範大學工業教育學系技職教育組研究生入學前的壓力及壓力來源
2. 主要壓力為「自我實現」、「經濟需求（加薪）」與「社會期待」三個方面的壓力。
3. 自我實現的壓力來源包含「希望擁有教育學歷」、「考教師證的壓力」、「提升教學專業」，並且在自我實現的壓力來源數，碩一學生多於碩二學生。
4. 就讀國立臺灣師範大學工業教育學系技職教育組研究生課業、學業上的壓力及壓力來源
5. 主要壓力為「學習進度不如同儕」、「撰寫論文」、「跟計畫及工作期許勝過學業期許」
6. 在「學習進度不如同儕」的壓力來源皆為需要花時間調整。
7. 國立臺灣師範大學工業教育學系技職教育組研究生在課業以外的壓力及

壓力來源，

(一)主要壓力為「經濟壓力」、「未來出路」與「異性交往」。

(二)在經濟壓力方面的壓力來源較多數，「有貸款壓力」、「出門在外的經濟

壓力」、「與選課時間相衝，影響經濟來源」等因素。

四、國立臺灣師範大學工業教育學系技職教育組研究生壓力調適途徑

(一)部分學生以運動、聽音樂、購物等休閒活動來抒發壓力為主。

(二)多數學生會權衡時間與能力花上更多努力克服壓力，也顯示國立臺灣

師範大學技職教育組學生在面對壓力的部分多半能將其視為助力或可

克服之目標，表現正面積極的心理。

**參考文獻**

巫姿嫺（2010）。**大學生生活壓力, 心理資本與憂鬱之關係**。國立政治大學教育研究所碩士學位論文，未出版。臺北市。

林淑惠，黃韞臻（2007）。研究生之生活壓力與因應策略現況分析 。臺**中教育大學學報**，22（2），61-84。臺中市。

黃秀媚，林士華（2006）。情緒管理教學對七年級學生壓力因應行為與情緒穩定性影響之研究。**學校衛生護理雜誌**，20，22-46。高雄市。

吳英璋，謝念慈（2007）。**研擬學生壓力調適及心理健康促進之因應策略**。教部訓輔會，臺北市。

林英明（2008）。**技專校院學生的課業壓力、壓力反應與壓力因應方式之相關研究。**未出版之博士論文，國立彰化師範大學工業教育與技術學系，彰化市。

邱昭榕 (2006)。**碩士研究生壓力來源與因應方式之研究-以中部某一所大學為例**

。國立台中教育大學國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。

盧俊宏（1994）。運動心理學。台北市:師大書苑。

孫安迪（2000）。你有沒有壓力症候群？中國時報，第39 版，民89 年10月24 日。

[蘇彥彰（2001）。**應用傳統因子分析與模糊因子分析於工作壓力源之比較研究**。未出版之碩士論文，國立交通大學交通運輸研究所，新竹。](http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gsweb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22089NCTU0118041%22.&searchmode=basic)

單延愷（2005）。現代人壓力的來源。2011-11-05取自<http://www.epochtimes.com/b5/5/2/13/n811153.htm>

藍祚鴻（2011）。壓力與失眠症候群-藍祚鴻。2011-11-05取自[http://www.assetmanagement.hsbc.com.tw/HSBC\_WCTS\_FE/upload/pdf/200811lan.pdf - 2011-11-10](http://www.assetmanagement.hsbc.com.tw/HSBC_WCTS_FE/upload/pdf/200811_lan.pdf%20-%202011-11-10)

Selye, H. (1976). Stress in health and disease reading. Ma: Butterworth.