

南 華 大 學
應用社會學系教育社會學碩士班
碩士論文

實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響

**Effects of the Champions Course on Junior High
School Students' Stress Coping**



研 究 生：古瑞美 撰

指 導 教 授：劉素珍 博士

中 華 民 國 106 年 6 月

南 華 大 學
應用社會學系教育社會學碩士班
碩 士 學 位 論 文

實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響

研究生：古 瑞 美

經考試合格特此證明

口試委員：劉志玲

張桐明

張宗璋

指導教授：劉志玲

系主任(所長)：蘇峰山

口試日期：中華民國 106 年 6 月 8 日

謝 誌

時光荏苒，回顧兩年來的研究所生活，忙碌而充實，尤其是最後這段撰寫論文的
日子，點點滴滴在心頭……，這本論文得以順利完成，需要感謝的人實在太多了。

首先，最要感謝指導教授劉素珍博士一直以來殷切、費心的指導，老師敏銳周詳
的思考、嚴謹踏實的教學態度，及扎實豐厚的學術涵養，不僅幫助我在研究的過程中
獲得遵循及努力的方向，更讓我在遇到挑戰時，協助我克服種種困難。這份難以言喻
的情誼，將永銘我心，成為生命中最珍貴難得的記憶，感謝您。

同時，也要感謝兩位口試委員，詹宜璋教授及張楓明教授對本論文的細心審查與
指正，兩位教授的寶貴意見，令我受益良多，本論文也得以益趨良善。當然，所上師
長們的教誨及指導，亦是完成本論文及碩士學位的重要助力，在此一併致謝。

在研究所求學這兩年，感謝先生對我的陪伴與支持，協助處理家事及照顧小孩，
以及兩個小孩的乖巧懂事，體諒我的忙碌，讓我得以全心完成論文。

最後，感謝身邊的同事、朋友及所有協助我的人，僅將本論文獻給我愛的人及愛
我的人，以表心中無限的感激。

南華大學應用社會學系教育社會學碩士班

實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響

研究生：古瑞美 指導教授：劉素珍 博士

摘 要

本研究旨在探討實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響。針對嘉義市公立國中二年級學生，將其分成三組為研究對象，研究工具包含「得勝者課程評估問卷」及「國中生壓力因應量表」，採問卷調查方式進行，發出 840 份問卷，有效回收問卷為 766 份，所得資料以 SPSS 19.0 進行資料處理，以描述統計、t 考驗、單因子變異數分析、雪費法事後比較、皮爾遜積差相關、多元迴歸等分析方式，獲致主要研究發現如下：

- 一、不同背景國中生對學習得勝者課程並未有顯著差異。
- 二、不同背景國中生其壓力因應方式有顯著差異。
- 三、國中生在壓力因應策略中較常使用正向「情緒調適」及「面對問題」的方式。
- 四、實施得勝者課程對國中生壓力因應產生正向的影響。
- 五、實施得勝者課程對國中生壓力因應產生效果。

最後，本研究根據研究發現進行討論與建議，以供教育主管機關、教師及父母作為教育、輔導國中生參考。

關鍵詞：國中生、得勝者、壓力因應

Effects of the Champions Course on Junior High School Students' Stress Coping

Student : Jui-Mei Ku

Advisor : Su-Jen Liu Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore effects of the Champions Course on junior high school students' stress coping. Therefore, the second year students of Chiayi City were divided into three groups. The research tools included the "Champions Course Assessment Questionnaire" and the "Junior High School Students' Stress Coping Scale". The study is conducted through research on returned questionnaires. 840 questionnaires were issued, and 766 effective copies were returned. The data were analyzed and presented by descriptive statistic, t-test, one-way ANOVA, Scheffe's method, Pearson correlation, and stepwise multiple regression, using the Statistical Product and Service Solutions 19.

The results were as follows :

1. There is no significant difference on different background junior high school students in learning the Champions Course.
2. There are significant differences on different background junior high school students in stress coping .
3. Junior high school students use the positive "emotional adjustment" and "face-to-face" approach in stress coping strategies.
4. The implementation of the Champions Course has a positive impact on junior high school students' stress coping.
5. The implementation of the Champions Course has effects on junior high school students' stress coping.

At last, this study is based on the findings of the study to discuss and advise for education authorities, teachers and parents as education, counseling.

Keywords : junior high school student 、 The Champions Course 、 stress coping

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目錄	III
表次	V
圖次	VI
附錄次	VI
第一章 緒 論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	4
第三節 研究目的	5
第二章 文 獻 回 顧	7
第一節 壓力與壓力源	7
第二節 壓力因應的理論及相關研究	11
第三節 與壓力因應相關之背景變項	20
第四節 得勝者課程與相關研究	23
第三章 研 究 方 法	31
第一節 研究架構	31

第二節	研究對象	32
第三節	研究工具	34
第四節	研究程序	42
第五節	資料處理	43
第四章	研究結果與分析	45
第一節	實施得勝者課程對國中生壓力因應之描述性統計分析	45
第二節	不同背景變項受試者對得勝者課程評估的差異情形	54
第三節	不同變項受試者在壓力因應策略上的差異情形	58
第四節	得勝者課程與國中生壓力因應的相關情形及迴歸分析	66
第五節	綜合結果	68
第五章	結論與建議	71
第一節	研究發現	71
第二節	研究討論	73
第三節	研究建議與限制	78
參考文獻		82
附錄		89

表 次

表 2-2-1	行為歷程取向學者對壓力因應的見解	12
表 2-2-2	國內國中生壓力因應相關研究整理	17
表 2-4-1	「問題處理」課程單元目標與品德教育核心價值	25
表 2-4-2	「情緒管理」課程單元目標與品德教育核心價值	26
表 2-4-3	得勝者課程相關研究整理	29
表 3-2-1	嘉義市各國中實施得勝者課程情形及班級數	33
表 3-2-2	有效樣本來源人數一覽表	33
表 3-2-3	各組有效樣本人數分配	34
表 3-3-1	國中生壓力因應量表初稿參考之問卷及量表資料	35
表 3-3-2	得勝者課程評估問卷預試問卷各向度題目分配情形	36
表 3-3-3	國中生壓力因應量表預試問卷各向度題目分配情形	36
表 3-3-4	得勝者課程評估問卷信度分析摘要表	38
表 3-3-5	國中生壓力因應量表信度分析摘要表	39
表 3-4-1	研究流程	42
表 4-1-1	個人基本資料分配表	47
表 4-1-2	得勝者課程評估問卷分布情形	49
表 4-1-3	壓力因應量表--面對問題分量表分布情形	50
表 4-1-4	壓力因應量表--延宕逃避分量表分布情形	51
表 4-1-5	壓力因應量表--情緒調適分量表分布情形	52
表 4-1-6	壓力因應量表--情緒發洩分量表分布情形	53
表 4-2-1	不同性別在得勝者課程各層面上之 t 考驗分析摘要表	55
表 4-2-2	不同父親教育程度在得勝者課程各層面上之單因子變異數分析摘要表	56
表 4-2-3	不同母親教育程度在得勝者課程各層面上之單因子變異數分析摘要表	57
表 4-2-4	不同家長管教方式在得勝者課程各層面上之單因子變異數分析摘要表	58

表 4-3-1	不同性別在壓力因應各層面上之 t 考驗分析摘要表	59
表 4-3-2	不同父親教育程度在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表	60
表 4-3-3	不同母親教育程度在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表	62
表 4-3-4	不同家長管教方式在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表	63
表 4-3-5	是否接受得勝者課程在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表	65
表 4-4-1	得勝者課程與壓力因應整體相關分析表	66
表 4-4-2	一學期得勝者課程與國中生壓力因應迴歸分析表	67
表 4-4-3	一學年得勝者課程與國中生壓力因應迴歸分析表	67



圖 2-2-1	Lazarus 的壓力互動圖	12
圖 3-1-1	研究架構	31

附 錄 次

附錄一	國中學生壓力因應問卷〈預試〉	89
附錄二	國中學生壓力因應問卷〈正式〉	93

第一章 緒論

本研究旨在探討實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響。本章共分為三節：第一節為研究背景，第二節為研究動機，第三節為研究目的。各節分述如下。

第一節 研究背景

近年來，台灣社會急遽變遷，家庭型態與家庭功能也大幅改變，雖然現代家庭小孩生得少，但父母卻沒有因此花更多心力陪伴與教育小孩。根據 2005 年《天下雜誌》調查家中有國小學生的父母，結果顯示，近七成國小中、高年級的孩子，每天課後平均待在安親班或補習班一到三小時；近五成的孩子，甚至週末假日也要補習。課業與才藝的學習，占據孩子大部分的時間，導致家長真正能與孩子相處的時間被壓縮，親子互動的內涵相對貧乏，彼此聊天的話題，大多局限於「課業升學」和「日常瑣事」，而非孩子們最想和父母分享的「心情和情緒」。另外，親子共處時，最常從事的活動是看電視，換言之，父母和小孩只是「在一起」，卻沒有深度的互動，這也讓孩子常常覺得父母不了解自己（天下雜誌，2005）。

再對照兒童福利聯盟於 2014 年公布之「台灣兒童幸福感調查」，結果也顯示相似狀況，有四成四的孩子表示很少全家一起從事休閒活動、近半數的孩子覺得家人不常一起聊天，也不會互相訴說自己最近發生的事、有三成三的孩子每星期和父母同桌吃飯不到三天，甚至有一成七的孩子幾乎整週都沒有和父母吃飯。另外，在缺乏良性親子互動的情況下，調查顯示有超過三分之一的孩子曾因為上網問題而與家人發生衝突（兒福聯盟兒童家庭幸福感調查，2014）。

這兩份相距十年的調查報告，均無奈的揭露出現代的父母大部分仍因生計而忙於工作，忽略孩子最需要的其實是陪伴與幸福感。在孩子的成長過程中，爸媽們或許提供了孩子不虞匱乏的物質與金錢，但深層情感上的連繫卻仍相當薄弱。因而，當孩子面臨壓力及問題時，往往就疏於向父母開口求助，而當父母不了解孩子的問題在哪裡，當然也無從教導孩子該如何面對及處理壓力。

待孩子進到國中後，生理、心理都面臨轉變，獨立自主意識上升，親子衝突也隨之增加。家扶基金會於2015年調查全台1630位12到15歲的國中生，結果顯示有三成左右國中生表示與父母關係不佳，有三成二的父母仍習慣以責打方式管教小孩，有三成六的父母生氣時會口不擇言。雖然，不少孩子表示父母會抽空陪伴、聆聽孩子訴說學校事務，但高達六成五的受訪者認為父母只關心自己學業成績，顯示父母雖高度關注孩子的生活狀況，但關注核心仍集中在學業表現，容易被孩子解讀為只在乎學業成就（家扶基金會，2015）。在親子關係緊張下，父母也不易理性的以身教來與孩子溝通、解決彼此的壓力與問題，導致孩子更無法對父母說出心中的想法，更遑論習得正確處理壓力及解決問題的方法。

在家庭功能逐漸式微之下，能夠倚靠的就是學校教育了。但是一般社會大眾因為傳統重視文憑的觀念仍盛，往往投注大量時間、金錢於孩子的智育培養，而忽略或簡化了孩子在成長中所遭逢的壓力與問題，反更增加孩子在情緒上的負擔及困擾，如：緊張、焦慮、挫折、自卑、憂鬱、沮喪……等（張春興，1990）。學校在現實的考量下，為了拿出可令家長放心的客觀績效，往往以升學榜單作為招生的利器，未能分配足夠的資源於所有科目，導致原本可以抒發、調節孩子情緒的綜合、藝文等領域課程被犧牲，孩子們也無法由學校中順利學習到壓力因應的相關概念。

因此，台灣自1990年代以來實施一連串的教育改革措施，不論是法令、師資、課程、教科書、財政挹注等方面，均有重大的變革，目的是推動多元教育、提升教育品質、開創美好教育遠景。2003年7月民間團體發表《教改萬言書》就指出，教改各項方案都是以「打倒升學主義、減輕升學壓力」作為首要考量，立意雖良善，但在相關配套措施不足的情況下，卻也造成另一波的問題。而政府自民國101年開始推動十二年國民基本教育，打算實施免試升高中職，並以多元入學進路來疏散瘋擠明星高中的人潮，認為如此台灣才有優質教育、快樂學習及全球競爭力。

然而，研究者在國中任教十多年，切身經歷這些改革，在實務現場觀察到的是：無論是研究者本身就經歷的聯考，還是任教後學生參加的基本學力測驗，到近年的教育會考，都脫離不了社會上「升學主義」掛帥的觀念。免試、多元表面上是為了減輕

學生的負擔與壓力，實質上卻製造了更多元的壓力。所以，想藉由教育改革來減輕學生的負擔與壓力，無疑是一個遙遠的夢想，在這個夢想尚未達成之時，倒不如確實落實教導學生正向的壓力因應方式來得實在。

正值青春狂飆期的國中學生，面臨身心劇烈變化，除了必須面對自我形象所產生的壓力外，生活上還有親子、人際關係及課業上的問題。但是，在教改多年後，有關學生在生活中所要面對的壓力，並無一套完整的課程來教導他們如何面對與處理。雖然在課程、教學內容及教學方法不斷創新下，各種重大議題以融入七大學習領域的方式進行，但因升學主義及過分強調認知學習的結果，導致一般老師根本無暇兼顧學生的各種壓力問題，通常要等學生出現嚴重的情緒問題或偏差行為時才會注意(王淑俐，1997；江文慈，1997)。

另外，研究者在教學現場也注意到，每個科目除了要達成原定的教學目標、融入其他議題外，也常須配合教育主管機關的指示，臨時加入宣導活動或繳交成果。使得老師、學生們為了應付上級訪視、製作成果而疲於奔命，實在也無暇顧及課程內容是否教授完整，學生是否學得應有的能力。以綜合領域的輔導活動科為例，課程可分成生活輔導、學習輔導與生涯輔導等三大區塊，原是均衡在三年中完整、分階段來完成這三方面的學習。但近年來實施十二年國教後，特別偏重學生的生涯輔導，開始推行製作學生的生涯檔案、填寫生涯紀錄本、技職宣導、多元入學宣導……等，耗費大量時間，也讓每個星期只有一節的課程，就在應付這些要求中悄悄溜走了，然學生真的學到此階段該學得的能力了嗎？

綜上所述，國中生無論在家庭或學校，似乎都無法有機會學到正確面對壓力及解決問題的方法，導致層出不窮的青少年問題。研究者常在傳播媒體上看到如下的報導：「全國自殺防治中心公布民國 103 年統計，自殺位居青少年死因亞軍」、「青少年因好奇、人際或壓力問題而吸毒」、「僅因手機被沒收，國三生就把老師打到骨折」及「筆電被沒收，14 歲少年負氣跳樓亡……」等。這些正值青春年華的孩子們遇到壓力與問題時，找不到適切的方法來處理問題及情緒，僅能用自己的血和淚衝撞著橫阻在他們成長路上的障礙及危難。這個課題著實是當前社會與教育工作者該深思與檢討的。

第二節 研究動機

看到電視新聞及報章雜誌上層出不窮的青少年問題報導，每每令人感嘆，身為國中教師的研究者經常思考著，台灣的家庭教育及學校教育到底出了什麼問題？學生為何無法學習到面臨壓力及問題時，能以正向、良善的方式來因應？在教育改革二十多年後，為何青少年在面對困境與挫折時，竟然仍會選擇如自殺、毆打他人或吸毒……等較極端、激烈的手段來處理問題？

幾年前，研究者在任教的學校接觸到了「得勝者課程」，這是由得勝者教育協會自行招募和訓練輔導志工，在各縣市政府教育局及學校的協助下，讓學校自由申請後，於校園內實施的一種課程，目的是培養青少年問題解決及情緒管理的能力，希望讓學生在關心與正確的引導裡，健康快樂的成長。

每年實施此課程後，在老師及學生的回饋裡，大致上都肯定此課程帶來的幫助與成長。得勝者教育協會的成果報告也顯示著，研究者所在縣市有實施此課程的學生、老師及家長對此課程有相當的滿意度及認為有產生效果（102-103年嘉義縣市得勝課程成果報告）。這引起了研究者的好奇，既然這套課程有相當的效果，那麼對國中生在壓力因應方面的影響為何？此套課程與國中生的壓力因應是否相關？假使該課程能對國中生壓力因應產生立即性的效果，那麼此效果能否持續？綜合以上，形成本研究的研究動機。

第三節 研究目的

根據本研究之背景與動機，研究者擬以「實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響」為題進行研究，深究得勝者課程的內涵，探究國中學生面臨壓力時的因應方式，再探討、比較接受此課程的學生在壓力因應上所造成的影響為何。茲將本研究之目的條列如下：

- 一、探討實施得勝者課程是否對國中生的壓力因應方式產生影響？
- 二、探討實施得勝者課程對國中生壓力因應方式產生影響的立即性效果如何？
- 三、探討實施得勝者課程對國中生壓力因應方式產生影響的延續性效果如何？
- 四、根據研究結果進行討論並提出建議，以供父母、教師及教育當局教導國中生壓力因應方式之參考。



第二章 文獻回顧

本章將就本研究關注的課題，進行相關文獻的探討與比較，以建立本研究的理論依據，以下分成四節進行論述：第一節為壓力與壓力源；第二節為壓力因應的理論及相關研究；第三節為與壓力因應相關之背景變項；第四節為得勝者課程與相關研究。

第一節 壓力與壓力源

壹、壓力的定義

近代以來，隨著人們想要追求更高品質的生活、獲取更高績效的利潤，使得「壓力」這個名詞廣泛出現在日常口語或報章傳媒之中。事實上，壓力本是物理名詞，意思是指物體在單位面積上，所受正向力的大小（南一版國中自然與生活科技課本第四冊，2016），後來才漸漸被轉述引用到生物學、醫學、心理學及社會學等領域。然因過往學者們各自對壓力的研究取向與詮釋角度相當多元（Brown,1974；Ivancevich & Matteson,1980；Kanner,1981；Selye,1956；Lazarus&Folkman,1984），而其對壓力的見解也不盡相同，顯現壓力議題的可探究性相當深厚。

綜合國內外對壓力觀點的相關研究，可發現過往研究者們大致將壓力界定出三種取向（黃惠惠，2002；李玫玲，2004）：

一、刺激取向

此觀點將壓力視為一種對個體的刺激，是衝擊個體狀態的外來力量，舉凡工作上的困擾、環境裡的重大改變等皆是，無論它是真實存在或想像的（Brown,1974）。換言之，壓力是客觀存在於環境之中的，只要能使個體的生活產生變動，對個體造成威脅，讓個體失去原有平衡狀態的元素，皆可被稱為壓力（Kanner,1981）。

二、反應取向

早在1929年，學者 Cannon 便研究指出個體在感受到壓力的情況下，會本能的產生生理上的反應，以應對外在的威脅。而 Selye(1956)亦認定壓力是為了因應外在威脅及需求，引發個體在身心上所產生的一連串反應，他並認為不論壓力來自何處，個體

產生的生理反應都相當類似，將其稱為「一般適應症候群」(General Adaptation Syndrome)。Ivancevich 和 Matteson (1980) 也強調壓力是個體面臨刺激時的感受及表現，著重的是個體調適的反應歷程。

三、互動取向

Lazarus 和 Folkman(1984)界定壓力為個人與其所處環境中人、事、物互動的一種特別關係，而這種關係對個人而言是有負擔的，是超越個人所能承受，是以前述兩位學者將這種足以威脅個人身心健康及個體綜合利益的概念，稱之為壓力。也就是個體對環境中的威脅與刺激，經內在評估認知後，所採取的因應措施，是一種刺激與反應的交互關係。

綜上所述，研究者發現壓力理論的發展，是先將壓力定義為外在刺激，進而強調壓力是個體的反應，然而研究者認為若單以刺激取向來定義壓力，則無法確知不同個體對環境變動的解讀及感受會是如何？反之，若單以反應取向來看待壓力，則更無法辨識不同個體身上所產生的諸多反應，是否真是壓力所導致？如此看來此兩種取向均有其不足與侷限之處。

最後 Lazarus 和 Folkman(1984)從人的主體性出發，以個體對壓力的認知評估為核心來探討壓力、評估與因應的互動關係，界定認知評估是刺激與反應的中介變項，其過程是互動的，在加入認知評估與人境互動的概念後，壓力理論更趨完整。而研究者也認為人在與環境接觸的過程中，無時無刻均在接受外界刺激，並經內心評估個人身心是否足以負荷，最後才決定要採取的行動。

考量本研究旨在探討國中生接受得勝者課程其問題解決及情緒管理之因應策略的教導後，對壓力因應之影響，且此課程希望藉由認知評估的改變，引導國中生採取正向的因應策略來處理壓力。因此，本研究將以互動取向來定義壓力，同時兼顧壓力、評估與因應的關係，也更能忠實呈現出學生與課程、真實生活之間的互動面貌。

貳、國中生的壓力源

青少年是介於兒童期與成年期之間的過渡期，年齡應是在 12 至 18 歲之間，這種尷尬的時期，往往讓他們的內心面臨許多混淆與衝突（D`Onofrio & Klesse, 1990），不少學者以「狂飆期」、「反叛期」、「迷失期」或「風暴期」等來稱呼青少年期，雖然這些名稱帶有些許負面的意涵，但這也顯示了青少年時期正是人生中充滿變化、困難、挫折及矛盾的關鍵時期（吳鼎隆，1985）。而國中生正值青少年時期，若以發展心理學的觀點而言，國中生就是處於身心劇烈發展的重要過渡階段，需要面對相當多的壓力事件（張春興，1994）。

青少年面臨的諸多壓力事件，經呂敏昌(1993)整理文獻後發現，可將青少年的壓力來源分為兩方面：第一方面是個體身心發展過程所帶來的壓力，這種壓力又可細分為三個類別：

一、生理發展的壓力：

個體隨著青春期的發展，會出現生理與心理的種種變化，如第二性徵的出現、對身體外觀的覺等，這些生理的改變，對青少年的心理有重大的影響。

二、認知改變的壓力：

個體認知發展的成熟度，將影響青少年對壓力的感受及知覺，因此也會產生程度不一的壓力。

三、社會化發展的壓力：

個體從青少年時期起，需要發展個人的自我概念、建立自我認同和角色定位、學習脫離主要照顧者而獨立自主，並且和他人建立情感連繫，建構自己的人際關係，同時要學習社會規範和道德規範，決定未來的目標，此過程亦會給青少年帶來不小的壓力。

第二方面的壓力源則是生活事件引發的挫折、威脅或衝突所造成，而這些生活瑣事多半是由社會、學校、父母、老師和同儕加諸於青少年身上。

另外，馮觀富（1994）則從心理學的角度，提出由「內在壓力」和「外在壓力」

兩個角度來審視青少年的壓力現象，認為青少年的「內在壓力」是個人生理、心理變化所引發的問題；「外在壓力」則包括學校課業、考試、同儕相處及未來前途等問題。

此外，國外亦有不少研究針對青少年的壓力源進行探究：

多項以問卷調查法進行的研究(Forman、Eidson & Hagan,1983; Basch & Kersch,1986; Strubbe,1989) 均指出，青少年最感困擾的壓力事件，排名在前的多是：親人過世、好友過世、父母離婚或分居、親友重病等來自家庭方面的因素。

另有一些研究 (Humberg,1981; Armacost,1989; Copeland,1993) 則發現，學校課業、人際關係及個人生理變化才是青少年最感壓力的事件。

而在國內方面，以國中生為主體，探求其壓力來源的研究亦不少：

王蓁蓁 (2000) 對北部八百多名國中生進行實徵研究，發現國中生主要的壓力源是在學業方面，其次為異性交往和個人方面。李欣瑩 (2001) 則指出國中生面臨主觀的生活壓力事件依序為學校生活、家庭生活、自我相關以及異性交往。趙華貞 (2012) 以「立意取樣」方式，選取 421 名北部學生進行調查，發現國中生最大的壓力來源為課業方面，其它依序為個人方面、家庭方面及同儕方面。陳麗娟 (2013) 以問卷調查法，對 368 名國中生進行研究，發現國中生最大的壓力來源為學校問題，其它依序為家庭問題、自我感覺問題與同儕問題。

綜合以上研究結果發現，課業問題、人際壓力、家庭壓力及個人問題都是青少年共通的壓力源。然而，無論從何種角度分類、剖析國中生的壓力來源，不外乎皆為個人與環境的互動所產生。所以，研究者認為國中生的壓力源大致上與學校課業有著密不可分的關係，課業成績的好壞影響個人的自我概念、在同儕間的人際關係及家長的期待；其次為與父母、同儕相處及異性交往，此三者皆可歸屬於人際關係的範疇。另外，再加上研究者從事國中教育工作十餘年的現場觀察，深切感受到國中生面對此時期生理劇烈變化的焦慮，心理上渴望展現獨立自主的能力，另一方面又要應付課業、同儕、父母……等來自各方面的需求與期待，因之歸納出國中生所面臨的壓力源主要包括了「學校課業」、「人際關係」及「個人變化」等三大類型，本研究也將以此為基準，進行後續的問卷調查與分析。

第二節 壓力因應的理論及相關研究

根據金車文教基金會調查（2016），全台有近七成國中生因課業壓力大，導致睡眠不足而不想到校上課；新聞中也常報導國內學子面對壓力來襲的情況時，不時有令人愕腕的舉措，未能採取合宜的因應方式來面對以減輕衝擊，這凸顯了壓力因應的必要與重要性。以下便分別介紹壓力因應相關的理論及研究成果。

壹、壓力因應的定義及理論

因壓力所引起的生理、心理反應會讓人感覺不舒服，因此，個體會做出一些可減緩不適的行為，這種由個人試圖處理壓力的過程稱之為因應（曾瑞譙，2004）。然而隨著研究角度的多元化，學者們對壓力因應的看法也有所變遷調整，研究者從相關文獻中，大致發現四種壓力因應的定義及理論，茲說明如下：

一、人格特質取向：

持此種取向來看待壓力因應的代表性學者為 Pervin（1984），認為「因應」是一種個人的特質，並進而形塑了個體對外在事件有特定的因應方式。Pervin（1984）進一步指出，雖然人格的形成因素複雜，但可以歸納出四種特徵：

- （一）先天遺傳的人格：例如基因、性別、種族……等。
- （二）環境上的人格：此源自生存競爭的環境所產生，例如工作升遷、業績績效……等，均會影響個人的因應行為。
- （三）社會性的人格：此乃奠基於達爾文的理論，認為人類會為了追求更好的生存環境，導致基因發生改變，進而改變人格。
- （四）教育性的人格：此點指出後天教育的重要性，可讓個體學會樂觀、開朗、主動等人格特質，進而轉成處理壓力事件時的資源。

所以，人格特質取向學派的學者認為，個體對壓力的因應是以「人格取向」為主的，不同的人格特質，會有不同的因應方式，而人格特質又受遺傳與後天環境的影響。（蔡素美，2004）

二、行為歷程取向：

以行為歷程作為壓力因應核心概念的學者，大致摘錄如下：

表 2-2-1 行為歷程取向學者對壓力因應的見解

年代	研究者	主要見解
1976	Mckinney, Lorion & Zax	因應是目標導向的行為，可透過訓練強化自己，並成功地重整自己的行為。
1978	Weisman	因應是解決問題的行為，讓個體得以減輕痛苦、消除困難，並藉以得到報酬。
1980	Miller	因應是個體面對危機時，所學得有助於生存的行為。
1982	Ray, Lindop & Gibson	因應是指對抗壓力情境的行為反應模式。
1984	Fleishman	因應是指用來消除個人心理傷害的內隱或外顯行為。
1987	Thompson、 Dengerink & Geroge	將因應視為個體面對突發危機時，為化解困境所產生的有效行為反應。

由上表可看出此取向的定義強調行為的過程，且因應後的效果是同時影響個人及環境，是對外在需求的一種回應，目的就在於消除、化解對個體造成威脅的壓力因子。

三、認知評估取向：

此派學者認為個人遭受壓力事件時，內心會對事件進行評估及判斷，進而採取相對的因應方式，視壓力因應為一種認知評估的動態過程。以下便以 Lazarus 和 Folkman (1984) 所提出的「壓力互動圖」來說明：

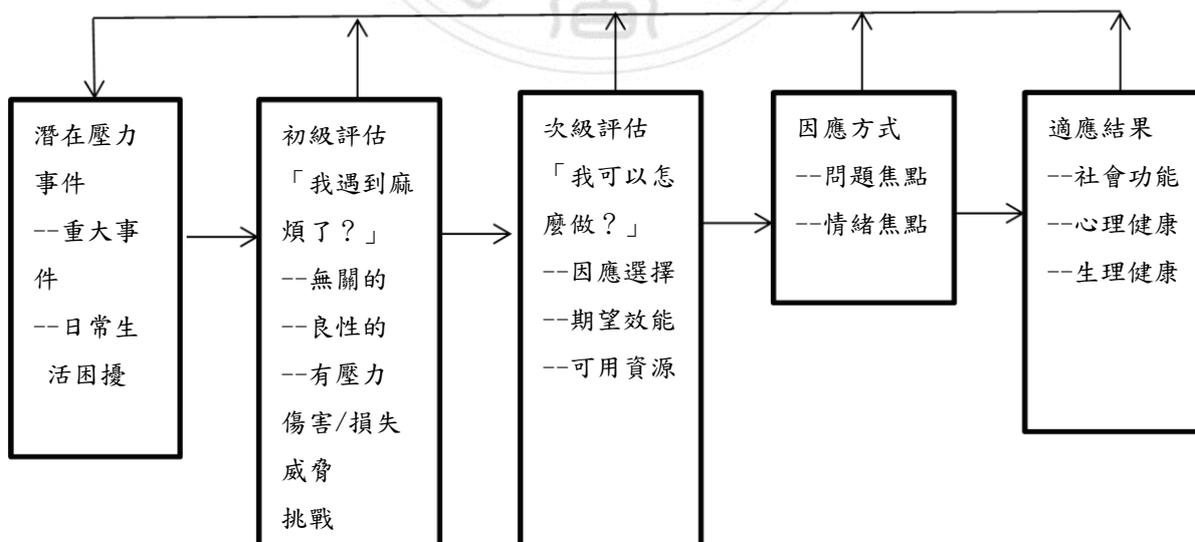


圖 2-2-1 Lazarus 的壓力互動圖

資料來源：參考高麗娟 (2014)

由圖 2-2-1 可明白 Lazarus 和 Folkman (1984) 將認知評估的歷程分為三大階段：

(一) 初級評估

當出現壓力事件時，個體察覺該壓力是否對己身造成威脅的歷程，並根據個體與環境間的互動情況，產生三類主要的判斷類型：無關的 (irrelevant)、有益且正向的 (benign-positive)，最後是有壓力的 (stressful)。簡述如下：

1. 無關的：表示此事件對個體不具意義，不會產生負面的影響。
2. 良性的：表示此事件尚在個體資源所能負荷、處理的範圍內。
3. 有壓力的：表示此事件已可能對個體產生傷害、損失、威脅及挑戰，而會有這樣的判斷結果，又是受到個人（例如人格特質、信念、動機……等）及環境（例如個體對事件的熟悉程度、事件發生的時間……等）兩大因素的影響。（Holroyd & Lazarus, 1982；Folkman, 1984）

(二) 次級評估

此階段即是進一步評估個體對壓力刺激所能運用的資源及可採取的方式，換言之就是問自己：「我可以怎麼做？」的意思。而個體所能運用的資源包括身體的、社會的、心理的或物質的四方面；可採取的因應方式則受到類似情境的處理經驗、本身問題解決技巧的熟練程度、周遭環境資源（例如他人支持、金錢……等）的可利用性等因素所影響。（Holroyd & Lazarus, 1982；Folkman, 1984）

(三) 因應

在次級評估後，個體決定採行的因應方式，並繼之實踐的歷程，也可說本階段就是個體為了克服或預防傷害，在評估之後做出的選擇。（Holroyd & Lazarus, 1982；Folkman, 1984）

然重要的是，此種壓力因應模式並非單純的線性順序，當個體內心想法改變或外界情境改變時，都會影響壓力事件的處理順序。所以，每個階段都是相互影響的，任何新訊息的介入，都有可能導致再評估的發生，進而採取新的因應策略，引發不同的因應結果，這種不間斷、持續性的循環，正是此種取向的重要特質。（Folkman, Schaefer & Lazarus, 1979；Folkman, 1984）

四、互動取向：

Moos (1992) 則提出了互動取向的模式，認為壓力事件的性質、個人的人格特質及可運用的環境資源等因素，都會影響個體對因應策略的選擇。換言之，當壓力事件出現時，個體所擁有的因應資源會影響個人的生活，造成生活危機，進一步又影響個體的認知評估和因應反應，造成健康和幸福感的降低，又會反過來改變個人及環境系統。因此，所謂的因應作為，便是在各種因素的交互互動下，個體統整各種資訊，而積極採取的因應反應，重視的是因應的主動及互動性。(Moos & Schooler, 1993)

綜合上述學者對壓力因應的定義可得：壓力因應是個體遭遇壓力事件時，為解決內外衝突，在評估資源後，所採取認知、情緒及行動上的努力，也可以說壓力因應是一種處理問題的方法、是一種動態歷程、是一種行動。

貳、壓力因應的分類

在查閱文獻的過程中研究者發現，個體對壓力的因應方式、策略相當多元，以下便就國內外各研究學者們對壓力因應的分類，做初步的摘述。

一、Moos 和 Billings (1982) 以三種面向來分析壓力的因應：

- (一) 以「評估為焦點」(appraisal-focused) 的因應，指個體以自行定義的方式，來解讀當前所面臨到的壓力意涵，包含邏輯分析、認知再定義及認知迴避等。
- (二) 以「問題為焦點」(problem-focused) 的因應，亦即個體努力消除壓力來源，甚或自行發展出較令人滿意的情境，例如尋求資源或建議、採取解決問題的行動和發展替代性的獎賞等方式。
- (三) 以「情緒為焦點」(emotion-focused) 的因應，也就是個體盡力控制並維持情緒的平衡，主要的反應包括有效的調適、消極的接受和情緒的發洩。

二、Folkman 和 Lazarus (1984) 的研究，則將因應視為壓力事件與適應間的中介者，以兩種角度來說明壓力因應的功能：

- (一) 問題取向的因應：個體直接針對所面臨的壓力根源，尋求解決問題的方式，例

如蒐集資料、安排計畫、動手執行等。

(二) 情緒取向的因應：個體主要以紓解情緒上的痛苦，當成壓力因應的核心作為，例如壓抑、否認、假裝、投射或合理化等，並非真正的解決問題。

三、Carver, Scheier 和 Weintraub (1989) 以 Folkman 和 Lazarus 的見解為基礎，視因應的分類為三大類，並涵蓋了十三種因應作為。

(一) 首先是「問題取向」的因應：積極的因應、做計畫、抑制活動、自我克制及尋求工具性的社會支持。

(二) 其次是「情緒取向」的因應：否認、再詮釋、接受、尋求宗教協助或情緒性的社會支持。

(三) 最後是「無明顯效用」的因應：行為抽離、心智抽離及情緒的發洩。

四、Moos 和 Schaefer (1993) 則區分出四種壓力因應的類型。

(一) 「認知取向」(cognitive approach) 的因應：

指個體以邏輯分析和積極的評估來定義壓力。

(二) 「行為取向」(behavioral approach) 的因應：

指個體努力尋找支持的資源，或採取行動直接面對壓力。

(三) 「認知迴避」(cognitive avoidance) 的因應：

這是指個體消極的否認壓力存在、被動接受並認定自己無法改變現況。

(四) 「行為迴避」(behavioral avoidance) 的因應：

指個體尋求替代性的活動以減輕壓力的傷害，也包括情緒上的宣洩等。

另外，在國內的研究方面，也有不少的文獻可供參考。

吳意玲 (1993) 亦贊同將因應分為「情緒導向」和「問題導向」。前者是透過改變自己的認知，達到調適情緒的目的；後者則以找出解決問題的方法，並據以執行為主。

梁培勇 (1993) 則將壓力因應分成「因應內容」和「因應形式」兩類。前者是以解決問題和處理情緒為主；後者則包括自己處理和尋求外在支持。

周意茹(1995)的研究是將因應的形式歸類成「自己處理或尋求他人協助」、「立刻解決或延宕處理」及「面對問題或逃避問題」等三種。

曾淑華(2002)則歸納出「主動面對」、「退縮壓抑」和「自殘攻擊」為壓力因應的三大類型。

張明麗(2006)整理文獻後，以「正向的因應」策略，例如：積極的解決問題、尋求他人支援等，以及「負向的因應」策略，例如：消極的發洩、退縮逃避等，來歸類壓力因應的類型。

綜上所述，各方研究者對壓力及壓力因應的分類均有其獨到的見解，學界至今也尚未建立一套明確公認的分類標準，但仍能簡易歸類出「正向積極面對」與「負向消極逃避」兩大類型，而壓力因應的內涵則大致上都會論及「問題」及「情緒」兩大項。

考量本研究係針對國中學生進行壓力因應的探究，故選擇較單純且精簡的分類方式，期能凸顯國中生的壓力因應特性。再者，本研究之得勝者課程的主題便是以「問題處理」及「情緒管理」為核心，因此研究者選擇 Folkman 和 Lazarus (1984)的見解，由「問題取向」及「情緒取向」的角度出發，並根據文獻整理所得，加入「正向」及「負向」二個向度，將壓力因應方式細分為四個類別，分別為：面對問題（正向）、情緒調適（正向）、延宕逃避（負向）及情緒發洩（負向），並以此四個因應類型來探究本研究國中生之壓力因應方式。茲將此四個類別之內涵歸納如下：

一、面對問題：主動積極、勇敢面對問題，尋求一切的可能來解決問題。其行動包括有：請教他人、尋求資源、改善自己、承擔責任等，此策略是較正向的做法。

二、情緒調適：正視自己的情緒變化，盡力讓情緒保持平和。其做法包括了：往好處想、調整自己的觀念、降低標準、放鬆休息、尋求社會性支持等，此策略是較正向的做法。

三、延宕逃避：消極壓抑、逃避退縮，不針對問題做解決。其方式包括：不作回應、得過且過、怨天尤人、自覺無辜、自怨自艾、自認倒楣、刻意遺忘等，此策略是較負向的做法。

四、情緒發洩：無法承受壓力與痛苦，採取較激烈的處理方式以宣洩情緒，包括口語的和身體的宣洩，其做法包括：傷害自己的身體、打人、罵人、摔東西、哭泣、大吼大叫、暴飲暴食，甚或是去抽菸、喝酒、飆車或吸食藥物等負向的做法。

參、青少年壓力因應之相關研究

人類的因應行為本就被視為重要的社會能力之一，而此過程對青少年而言尤有重大意義，因為這是其生長過程中首次需要面對許多壓力事件的時期，但青少年們又尚未發展出有效的因應模式（Patterson & McCubbin, 1987）。因而探究青少年的壓力因應現況，實為諸多學者們關心的課題，以下整理國內外針對青少年為研究對象的相關報告：

國外研究部分，Fanshawe（1989）以澳洲 1664 名中學生為對象，整理出青少年最常採用的因應策略有：聽音樂放鬆、設法做決定、獨立做計畫、請朋友協助和自我改進……等方面。而 Patterson 等人（1987）則發現青少年甚少採行尋求專業支持的因應方式。

國內部分，關於青少年壓力因應的研究也有數篇，茲呈現如表 2-2-2。

表 2-2-2 國中生壓力因應相關研究整理

年代	研究者	題目
2000	王蓁蓁	台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究
研究發現：國中生對壓力最常採取的因應方式為「聽天由命」，其次為「逃避現實」、 「尋求社會支持」、「解決問題與正向闡釋」，而最少使用「邏輯思考與自我控制」。		
2002	紀怡如	國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究
研究發現：國中生壓力因應策略的運用，是以轉移注意為主，再者為積極因應、消極因應，而最不常運用的方式為尋求支援。		

2003	丁明潔	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
研究發現：國中生最常採取的課業壓力因應方式為「積極情緒焦點因應」，其次為「消極情緒焦點因應」、「積極問題焦點因應」，而最少使用的是「消極問題焦點因應」。		
2003	林續琴	國中生生活壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究
研究發現：國中生主觀知覺生活壓力情形屬於很少困擾，最常採用轉移注意的因應策略，而有時會有憤怒的情緒經驗。		
2010	黃靖雯	國中生生活壓力、壓力因應策略與物質使用之相關研究
研究發現：國中生主觀知覺生活壓力以未來發展方面最高，最常採用情緒處理的因應策略。		
2011	賴嬋娟	國中生家庭依附、壓力因應策略與自我效能之相關研究
研究發現：國中生壓力因應策略多使用正向因應策略，較少用負向因應策略。		
2012	趙華貞	台北市國中生壓力來源、因應策略與社會適應之相關研究
研究發現：「因應策略」方面，國中生最常使用的壓力因應策略是自我調適，其它依序為尋求支持、積極應對、消極應對及發洩情緒。		
2012	蔡芸佳	青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之相關性研究
研究發現：面臨壓力時，青少年多採正向的因應策略；在正向策略中，最常採取暫時擱置問題策略，最少採取尋求師長的建議策略。		
2014	黃耀琳	國中生壓力來源、壓力因應及學業成就的關係
研究發現：國中生面對壓力時習慣採取的因應策略，主要是轉移注意。		

資料來源:研究者自行整理

由以上整理，研究者發現國中生對處理壓力事件，主要以放鬆、轉移注意力（紀怡如，2002；林續琴，2003；黃耀琳，2014）等方式來因應，但若轉移注意力、放鬆是暫時性的，在此之後仍會去處理壓力事件，那麼這樣的壓力因應方是正向的；若是

遇到壓力時，一味地轉移注意力或放鬆於自身喜愛的事物中，而最終壓力事件仍未處理，恐將演變成逃避、忽略壓力，正如王蓁蓁（2000）指出國中生對壓力最常採取的因應方式為「聽天由命」，其次為「逃避現實」。若是如此，待壓力累積至個體無法負荷後，最終可能選擇以發洩情緒的方式來因應，而也可能引發不良後果。故此，唯有教導國中生積極、正向地去面對問題，而非延宕、逃避問題，才是壓力因應的良策。

另外，國中生對於壓力不尋求支援（紀怡如，2002）或是最少尋求師長建議（蔡芸佳，2012）的現象，顯示國中生因應壓力可能只想用自己認為對的方式處理，或是轉而尋求同儕或朋友建議。然而13至15歲的國中生能想到處理壓力的方法有限，且也不一定正確，若同儕或朋友提供的建議屬於正向策略，壓力或許可能獲得妥善化解，反之，則只會讓問題更加擴大、嚴重。因此，師長或父母更該於問題未發生前，先教導正值青春狂飆期的國中孩子正確的壓力因應策略。

雖然，某些研究也顯示國中生對於壓力多使用正向策略，如情緒調適等（賴嬋娟，2011；蔡芸佳，2012），然而，仍可見其夾雜使用負向策略，故教導國中生減少使用壓力因應負向策略，仍有相當的必要性。

值得注意的是，除了生活的瑣事外，個體對事件的主觀知覺，是造成壓力與否的重要因素（江承曉，1991）。一般而言，當青少年感受到的壓力程度愈高，愈可能採用消極的因應方式；而壓力感受程度愈低，則傾向使用正向積極的因應方式（黃淑馨，1992；蔣桂嫻，1993；孫瑜成，2004）。若是國中學生能在平時就能學習到如何改變認知或評估結果，使其感受較低的壓力程度，再輔以學習如何處理壓力問題及管理情緒的方法，則較容易在壓力事件中，選擇正向的方式去因應壓力，或是選擇以合宜的方式表達或抒發情緒。

因此，本研究得勝者課程教導國中學生以正向的「問題解決」及「情緒管理」，避免負向的「延宕逃避」及「情緒發洩」來處理壓力，實是期望能藉由此課程協助國中生在壓力評估過程中將壓力導向於正向、良性的，或是認知自身能有資源可利用，對壓力因應方式是有選擇性的，再加上從課程中學習到正向的問題解決及情緒管理的

方法，如此，未來國中生在遇到壓力時，便更能選擇課程所教授的「問題解決」及「情緒管理」方法來處理，最終達到良好的適應。

第三節 與壓力因應相關之背景變項

一、性別

許多實徵研究發現壓力因應策略的選擇與性別有顯著的差異存在，在國外研究部分，Patterson 等人(1987)調查了近五百名國高中學生，發現男生偏好的因應類型為：放鬆、保持幽默、發展自我；女生則為：放鬆、發展社會支持系統及尋求友情慰藉。Frydenberg 和 Lewis (1991) 的研究則發現青少年在日常生活方面，男女生皆常使用「問題取向」的因應策略，但「情緒取向」的因應策略上，女孩則明顯使用較多「一廂情願的想法」及「追求社會支持」。Hampel 與 Petermann (2005) 研究青少年的因應方式，發現女生較會使用不適當的因應方式（如沉默不回應、攻擊），但是女生也認為朋友會給與適當的意見和提供精神上的支持。

在國內研究部分，林續琴(2004)研究顯示國中生的因應策略會因性別而有所差異。而諸多文獻也顯示，女生較之男生更常使用積極、正向策略來面對壓力。丁明潔(2003)研究發現國中生之性別在壓力評估、壓力因應方式上均有顯著差異存在：在課業壓力上，女生較男生使用積極的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(2007)也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。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的因應方式上，均較男生為多。但是紀怡如(2002)則發現當國中生遇到壓力事件時，男生會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。

綜合上述研究結果，大部分的研究均同意性別與因應策略的選擇有顯著的差異，但若深究研究結果，則發現因男女性別之故而選擇因應方式的結論，尚無一致性。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，仍須進一步探討。

二、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所差異。在文獻上，有些研究指出不同年級的國中學生，其壓力因應方式有顯著的差異存在。涂鈺芬（2007）也指出在「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。但本研究的研究對象皆為國中二年級學生，故不將此背景因素納入背景變項。

三、家庭社經地位

家庭社經地位也是選擇因應策略的變項之一，呂敏昌（1993）的研究也指出，國中學生在高層次的直接行動因應方式上，家庭社經地位高的學生比社經地位低的學生使用較多的直接行動因應方式。朱敏慧（2007）研究國中學生的因應策略，亦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。但有些研究則有不同的看法，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。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。

由上觀之，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，尚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，而職業地位較無法客觀呈現，因此，本研究僅將父母教育程度列為探討國中學生壓力因應方式之背景變項。

四、家長管教方式

許多文獻顯示家長管教方式與青少年壓力因應方式的選擇有顯著相關，張明麗（2006）的研究指出不同父母管教方式之國小高年級學童，採用壓力因應策略情形有差異。管貴貞（1980）對單親青少年的研究發現，單親青少年運用工具性壓力因應策略的程度，與其同住家長的管教方式有關。另外，趙華貞（2011）發現父親管教方式為開明民主者較寬鬆放任者常使用尋求支持的壓力因應策略；母親管教方式為開明民主者亦較寬鬆放任者常使用尋求支持的壓力因應策略。而黃雋純（2015）研究也顯示不同母親管教方式的國中生在部分壓力因應策略有顯著差異。但是，也有調查結果顯示家長管教態度與壓力因應策略之關係不顯著的，如陳芬芳（2003）對國小智能優異學生所做的研究。但考量大部分文獻都顯示此背景因素對青少年壓力因應方式之選擇有影響，固本研究仍將家長管教方式列入背景變項。

然而，在父母管教方式的分類上，各家主張不太一致，本研究經過文獻回顧，採用 Maccoby 及 Martin 所主張之「反應」和「要求」的雙層面向度，這兩個向度構成了「開明權威」、「專制權威」、「寬鬆放任」、「忽視冷漠」四種不同管教類型，茲將各類型父母管教方式簡述如下：

- （一）開明權威型：會重視孩子的需要，鼓勵其獨立，建立清楚的規定，必要時會命令或懲罰，但也會跟孩子溝通，不過決定權常在家長身上。
- （二）專制權威型：以命令的方式要求孩子服從規定，不准有意見或挑戰，孩子違反要求時，會受到嚴厲的懲罰。
- （三）寬鬆放任型：偶爾對孩子的態度或工作做要求，由其自行規範或決定自己的行為標準及生活作息，也很少用懲罰。
- （四）忽視冷漠型：家長忙碌於自己的事，很少有時間陪伴或注意孩子的行為，對孩子的需求，家長會很快給予滿足，以免孩子再去煩他們，也很少表現出關心。

綜此，本研究將家長管教方式依據文獻分成開明權威、專制權威、寬鬆放任、忽

視冷漠四種作為家長管教方式的選項。

綜合以上結果，本研究將性別、家長教育程度及家長管教方式列入背景變項。

第四節 得勝者課程與相關研究

壹、得勝者課程

得勝者協會發展三套生命品格教育課程，先後分別是「問題處理」、「情緒管理」及「真愛守門員」性別教育課程。自國中一年級開始，每學期實施一套課程。而本研究指的得勝者課程係得勝者教育協會為國中一年級學生所編製之「問題處理」、「情緒管理」課程，一年級上學期實施「問題處理」課程，一年級下學期進行「情緒管理」課程。其中「問題處理」課程於1995年出版後，自2014年7月修訂至第八版，本研究以第八版為參考資料。「情緒管理」課程則以2011年第二版為資料來源，另外再參酌教師指導手冊內容，以下分別介紹得勝者課程創辦緣由、得勝者課程實施目的、得勝課程內容、得勝者課程實施方式及得勝者課程理論基礎。

一、得勝者課程創辦緣由

1992年得勝者協會創辦人 Steven Wayne Long 與 Victoria L. Long 夫婦自美國來到台灣，看到當時台灣的青少年常出入不良場所，而菸毒對其身心發展的危害日益加劇，感到十分憂心，兩人秉持著熱愛臺灣青少年的心，開始先在台北籌辦「得勝者計畫」，以播放拒絕菸、酒及毒品之預防宣導影片走進國中校園。

後來因為成效良好，決定嘗試以班級團體輔導的方式進行，於是在社區召募和訓練輔導志工，正式展開針對國一學生所舉辦的「得勝者計畫」，希望藉由輔導課程和相關活動，幫助國中學生轉化心靈，在愛和正確的引導下，活潑健康地成長。

二、得勝者課程實施目的

「得勝者課程計畫」藉由輔導課程和相關活動，培養青少年問題解決和情緒管理的能力，其最終目的分列如下：

（一）提昇學生的關鍵能力

1. 分辨和拒絕的能力，如煙酒、色情及毒品……等。
2. 適應能力及人際關係提升。
3. 保護自己的能力。

（二）建立學生生命品格及價值觀

1. 學習『肯定自己』與『建立正確的價值觀』。
2. 效法志工老師榜樣，關懷社會、服務他人。
3. 增強挫折忍受度，預防偏差行為發生。
4. 肯定生命價值，落實自殺防治。
5. 培育健全品格，建造未來領袖

三、得勝課程內容

「得勝者課程」主要以國中一年級學生為實施對象，因為國中階段是青少年身心發展關鍵的時期，特別是台灣的教育環境，甫進入國中的新生，在身心急劇變化之際，又要面對突然加重的課業環境和重組的人際關係，格外需要陪伴和引導。

得勝者協會研發並推動三套品德教育基本課程，包括「問題處理」八單元、「情緒管理」十單元、「真愛守門員」六單元，及還有補充教材「自殺防治」一單元。但本研究的對象為國一上學期接受「問題處理」、「自殺防治」課程及於國一下學期實施「情緒管理」課程之學生，所以在此僅就「問題處理」、「情緒管理」兩套課程及自殺防治補充教材做介紹。

（一）「問題處理」課程單元目標與品德教育核心價值

「問題處理」課程旨在藉由學生實際生活問題為例，引導學生面對問題，並以志工老師生命經驗或其他實例幫助學生解決問題，培養學生獨立思考、擬定決策並尋求幫助之能力，其課程單元目標與品德教育核心價值如表 2-4-1。

表 2-4-1 「問題處理」課程單元目標與品德教育核心價值

單元別	主題	單元教學目標	單元融入 品德核心價值
單元一	我能成為得勝者	增進團體互動瞭解，認知得勝者真正的意義與覺察問題的存在	信心
單元二	我能決定要面對問題	學習發掘和面對問題，不消極逃避	盡責
單元三	我能勇敢地拒絕誘惑	學習分辨及拒絕不良的誘惑或習慣	勇敢
單元四	我能集中力量在能改變的事	學習分辨問題可改變的程度，接納不能改變的事，努力於可改變的事	專注
單元五	我能找出好方法來解決問題	激發思考和創意，並學習運用評估原則，選擇最佳方法解決問題	創意、果斷
單元六	我能尋求他人的幫助	學習尋求別人意見和幫助	謙遜
單元七	我能積極行動地解決問題	明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰	積極
單元八	我能擁有得勝的生命	瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動	決心

資料來源：得勝者問題處理學生手冊及教師指導手冊

(二)「情緒管理」課程單元目標與品德教育核心價值

「情緒管理」課程旨在教導學生如何正確抒發情緒，並學習不讓情緒影響或傷害他人，培養學生良好的情緒管理能力，幫助他們度過青少年狂飆期，其課程單元目標與品德教育核心價值如表 2-4-2。

表 2-4-2 「情緒管理」課程單元目標與品德教育核心價值

單元別	主題	單元教學目標	單元融入 品德核心價 值
單元一	我能對自己情緒負責	提昇學生對情緒管理的自我效能	信心
單元二	情緒調色盤	透過增加情緒感受字彙，幫助學生認識、表達情緒	智慧
單元三	我的喜怒哀樂	藉由認識情緒的重要性的特性，更認識自己	勇敢
單元四	情緒表達千百種	認識各種表達方式，並察覺自己固有的情緒表達方法	慎重
單元五	我能緩和強烈情緒	幫助學生建立情緒行為防線-處理強烈的情緒感受，學習緩和情緒的方法	謹慎
單元六	情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	學習情緒心理防線之第一步-察覺、面對自己的情緒	敏銳
單元七	情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	學習情緒心理防線之第二步-了解原因，學習處理	明辨
單元八	情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	學習情緒心理防線之第三步-有效表達情緒，促進人際關係	溫柔
單元九	我能面對他人情緒	建立面對他人情緒的正確態度與方法	尊重
單元十	我能成為情緒的主人	建立尋求幫助的態度；課程複習並鼓勵學生邁向豐富情緒人生	盡責

資料來源：得勝者情緒管理學生手冊及教師指導手冊

四、得勝者課程實施方式

本研究之得勝者課程用以下三種方式實施：

- (一) 班級輔導：主要以班級為單位，透過團體互動，以每周一節課，共 45 分鐘，進行「問題處理」、「情緒管理」、「自殺防治」等課程教學，教學方式著重創意活化及架構連貫。課堂上，以得勝卡或蓋章等正向增強方式，鼓勵學生參與活動，於期末統計，由協會頒發每班前六名學生獎狀與獎品，協助學生看見自己除學業以外的能力。
- (二) 個別關懷：班級輔導期間，每單元最後五分鐘由學生寫下該堂課的心得，或生

活中的困擾或疑惑，由學生心得回饋、學習手冊批改等個別互動機會，表達對受輔學生的個別關懷、支持及引導，並且從中發現問題徵候，針對需要特別處理的學生，適時通報校方訓輔人員協同處理。

(三) 家庭活動：班級輔導課程每三單元後，進行一次的「家庭活動」，將青少年輔導網絡延伸至家庭，增進學生與家長互動及溝通的機會。

五、得勝者課程理論基礎

(一) 問題處理課程

得勝者問題處理課程以青少年身心發展之特性，加上以 Lazarus 與 Folkman(1984) 之認知評估理論為基礎，作為課程設計之參考。

Lazarus 與 Folkman 的認知論，以個體對壓力的認知評估為核心概念，將壓力界定為：「個體和環境的交互關係，當此種關係被個體評估為超出其能力資源或會危害其幸福感時，即為壓力。」Lazarus 與 Folkman 加入了認知評估、人境互動的觀念後，使得壓力的意義更為整體、全面。

Lazarus 與 Folkman (1984) 認為壓力是刺激與反應的持續性、動態的互動過程，而認知評估是其中介變項。當個體受到壓力刺激，將產生兩級評估回應，就是初級評估 (primary appraisal) 與次級評估 (secondary appraisal)，前者將評定壓力刺激對個體是無關的、良性的或是有壓力的；若刺激被評定為有壓力時，次級評估將評估此壓力的感受是具傷害性的、威脅性的或是有挑戰性的。再者，次級評估分為正向評估，即個體思考該怎麼做；負向評估認為無論如何，都會失敗。而經過次級評估後，個體會決定採用何種因應策略，有直接行動、防衛性的再評價或焦慮反應。

因此，得勝者問題處理課程以此理論基礎，配合青少年身心發展特色，設計問題處理課程，希望藉由課程使學生在面對壓力事件時產生正向認知評估，尋求資源，找出方法，解決問題。

(二) 情緒管理課程

Lazarus 與 Folkman (1984) 將壓力因應分為兩大類：

1. 問題取向的因應 (problem-focused coping)：目標在解決問題或是嘗試做些事情來改

變壓力來源。

2.情緒取向的因應 (emotion-focused coping)：目標是在減少或管理因為壓力所帶來的沮喪感。

得勝者問題處理課程雖然藉由課程使學生在面對壓力事件時產生正向認知評估，尋求資源，找出方法，解決問題，但壓力事件所產生的情緒問題卻未做處理，因此得勝者協會在 Lazarus 與 Folkman 認知評估論的基礎上，又參考了 Ellis (1913-2007) 的認知治療情緒理論發展出「情緒管理」課程。

Ellis 以認知的理論為基礎，揉合行為療法而自成一體的治療方法，常被稱為 ABC 理論。他認為人既可能具有理性合理的想法，也可能擁有不理性、不合理的想法，一個人對某些事件的情緒反應，與該事件並無關係，卻與這一個人對事件的認知和闡釋有關，而情緒上的困擾是由於不合理的、不符合邏輯的思維，即非理性信念而造成的。而人要為製造自己的情緒反應和困擾負起責任，所以理情治療法的核心，在於教導人們改變直接導致其困擾情緒結果的非理性信念，藉由駁斥人們的非理性想法以改變情緒。

因此，得勝者「情緒管理」課程以 Ellis 的理情治療理論為基礎，藉由課程教導學生辨識情緒，接納情緒，了解引發情緒的原因，改變想法及表達情緒，藉由良好的管理情緒，以提升其問題解決態度與能力，因應所面對的壓力。

貳、得勝者課程相關研究

研究者搜尋國內目前以得勝者課程為主題之研究，共得 16 篇，在此僅針對與本研究對象——國中生有關之研究做整理，表列如下：

表 2-4-3 得勝者課程相關研究整理

年代	研究者	題目
1999	陳曼玲	學習以解決問題為中心的『因應策略』對課業『自我效能』認知之影響 ---一個教育心理介入性課程在青春前期期的意涵
研究發現：對於學業成就表現較差的學生，在其『學業成就自我效能』的認知上，有正面而顯著的功效。低社經地位的班級，亦即父母親的教育程度、父親的職業聲望較低者，獲得本課程的幫助較大，尤其是在數理課程的自我效能認知上。		
2000	盧淑華	『得勝課程--問題解決』對國中生問題解決態度與行為困擾影響之研究
研究發現：對於剛接受完「得勝課程－問題解決」的學生，其問題解決態度較未接受過此課程的同年級學生積極正面，行為困擾也較少。但在長期效果上，兩者均未達顯著差異。		
2005	張宛新	「生命教育與青少年生命態度研究」
研究發現：經過一學期的『問題處理』課程實施，學生們在困擾性和慮病性方面相對減少。		
2006	許柳雲	得勝者情緒教育課程的實施及影響 ---以台南縣某一所國中實施情形為例
研究發現：情緒管理課程影響學生對情緒的認知、提升其對情緒的察覺能力及表達情緒的能力。		
2011	謝粹芸	得勝者情緒管理課程對國中生的憂鬱情緒、情緒智力和學業成績的影響研究
研究發現：國中女生的憂鬱情緒在效率低落上，在學期末的分數顯著高於男生。而情緒智力方面，結果顯示得勝者情緒管理課程，確實能提升國中男生情緒智力上的情緒表達能力。		
2014	王東芬	得勝者教育協會「自殺防治」課程實施研究
研究發現：對於自我生命的覺察有更進一步的認知，且學習尊重不同的生命個體，更能珍愛生命，且啟發學生能積極面對生命的各項課題。		
2014	林宜蓁	非營利組織在國民中學情緒管理課程規劃與實施之探究
研究發現：中華民國得勝者教育協會在國民中學實施情緒管理課程，對於學生在校表現的影響與成效，未有顯著效果。		
2014	高麗娟	得勝者問題處理課程對國中生壓力因應與復原力之研究
研究發現：修改後得勝者問題處理課程在青少年復原力量表上的情緒調節有立即性的輔導成效。		
2015	周麗鳳	得身與得靈－桃園市得勝者教育協會青少年生命教育之研究
研究發現：得勝課程確實能幫助青少年面對和解決生活中的問題、增進管理自己情緒的能力、學習兩性相處正確的態度和方法。		

資料來源：研究者自行整理

綜觀以上研究，發現得勝者「問題處理」課程對國中生學業成就自我效能認知、問題解決態度及行為困擾上產生立即性正向幫助；而「情緒管理」課程對情緒表達及情緒調節亦有立即性的輔導成效。然而，以上對得勝者課程的研究往往只針對一個學期的一套課程研究，課程實施時間一學期只有九或十周，每周僅有 45 分鐘，短暫一學期的一套課程雖然在大部分研究裡顯示產生立即性的成效，但是，有些研究卻也發現此課程並未產生長期的效果（盧淑華，2000；高麗娟，2014），研究者推想其原因有可能是實施課程時間過於短暫，學習效果無法深化；也可能是只偏於「問題處理」課程或是「情緒管理」課程，無法完整實現整體課程之精神，以至於效果無法延續。

另外，根據研究，兒童情緒管理能有效預測其人際問題解決態度（薛靜如，2006）；國小、國中資優生之情緒智力整體及分層面與問題解決態度整體及分層面均具有顯著正相關（黃善貴，2010）；國中資優生情緒智力能有效預測其問題解決態度（張雅萍，2007）。由此可知，提升國中生之情緒管理能力能幫助其問題解決態度，而增進其問題處理能力，因壓力產生之情緒問題也能隨之解決或是能避免因情緒處理不當而導致問題的擴大。所以，對於壓力因應而言，「問題處理」與「情緒管理」應是相輔相成的。

綜上所述，國中生在生活中感受到壓力時，選擇何種因應策略，是可以被教導且產生效果的，但若只偏於實施某部分課程，或實施之時間過於短暫，其效果可能就會降低或無法延續。因此，研究者擬以未接受、接受一學期得勝者「問題處理」課程與接受一學年「問題處理、情緒管理」課程之三組國中生為研究對象，研究得勝者課程對國中生壓力因應方式之影響，作為未來教育、輔導青少年處理壓力及挫折方式之參考。

第三章 研究方法

本研究旨在探討實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響，依據研究目的及文獻探討，本研究採用問卷調查法。本章共分為五節：第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為研究程序；第五節為資料處理，茲分述如下：

第一節 研究架構

依據研究目的及相關文獻，提出本研究之架構，如圖 3-1-1 所示。背景變項有性別、父親教育程度、母親教育程度、家長（指主要照顧者）管教方式等，自變項為未接受得勝者課程、於一年級階段只接受過得勝者問題處理課程及於一年級階段接受一整年得勝者課程，包括問題處理、情緒管理課程，依變項為國中學生壓力因應方式，藉此探討實施得勝者課程對國中學生壓力因應之影響。

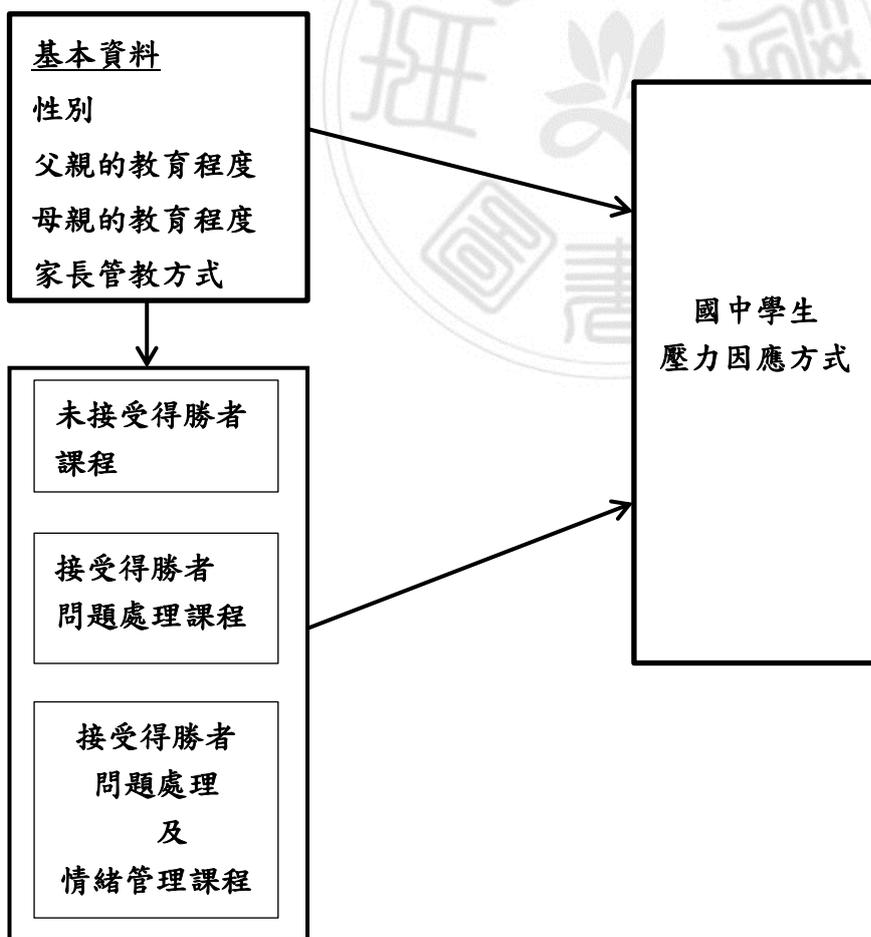


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究對象

本研究旨在探討實施得勝者課程對國中學生壓力因應之影響，依據研究目的，在考慮人力、成本花費以及研究者所在地之便利性之後，以嘉義市公立國民中學二年級學生為本研究之母群體，以下分別說明預試樣本與正式樣本之選取情況。

一、預試樣本

預試樣本之抽樣方式根據研究目的，再依據 104 學年度嘉義市『得勝者計畫』實施成果報告，如表 3-2-1 所示，確認得勝者課程於嘉義市公立國中之實施情形，抽取未接受過得勝者課程、接受過一學期及接受過一學年之國中二年級學生各 15 位，共計 45 位學生為預試對象，總計預試問卷發出 45 份，回收問卷 45 份，回收率 100%，可用率達 100%。

二、正式樣本

在考慮人力、成本花費以及研究者所在地之便利性，故選擇嘉義市為研究場域，因本研究以探討「實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響」為主要目的，故選擇本研究之母群體為嘉義市公立國民中學二年級學生。根據 104 學年度嘉義市『得勝者計畫』實施成果報告，嘉義市 8 所公立國中實施得勝者課程情形，如表 3-2-1 所示，第一階段先將嘉義市 8 所公立國中二年級學生分成三組，分別為未接受得勝者課程者、於一年級階段只接受過得勝者問題處理課程者及於一年級階段接受一整年得勝者課程者，包括問題處理、情緒管理課程等三組。第二階段再從此三組中以班級為單位，隨機各抽出約 10 個班級，共 30 個班級，總數為 840 位學生。

因本研究之研究場域實施得勝者課之情形差異甚大，未接受得勝者課程之國二學生居多，故抽樣上並無法按母群體比例抽取，但本研究目的為探究勝者課程對國中生壓力因應之影響，所以，本研究依研究目的，選擇抽取三組人數相當之樣本來進行研究。

表 3-2-1 嘉義市各國中實施得勝者課程情形及班級數

學校名稱			學校名稱	實施班數	
	問題處理	情緒管理		問題處理	情緒管理
北興國中	18	7	大業國中	0	0
南興國中	7	7	民生國中	6	0
玉山國中	10	0	嘉義國中	0	0
北園國中	0	0	蘭潭國中	0	0

資料來源：104 學年度嘉義市『得勝者計畫』實施成果報告

本研究抽樣樣本人數為 840 人，資料蒐集過程尋求所抽樣班級之導師協助施測及回收問卷，以提昇回收率及填答的準確度。問卷總計發出 840 份，回收問卷 794 份，回收率為 94.5%。資料回收後，經研究者逐樣檢視，剔除作答遺漏過多的 19 份及明顯隨意作答的 9 份，總計回收有效問卷 766 份 (96.4%)。研究者將所得資料以 SPSS 19.0 for windows 統計套裝軟體進行資料處理，並以次數分配表與百分比來呈現有效樣本人數分布，如表 3-2-2。

表 3-2-2 有效樣本來源人數一覽表

學校	人數	抽樣組別	百分比	有效百分比
北興國中	193	上一學期	25.2	25.2
		上一學年		
南興國中	156	上一學年	20.4	20.4
民生國中	233	沒有	30.4	30.4
		上一學期		
玉山國中	78	上一學期	10.2	10.2
大業國中	53	沒有	6.9	6.9
北園國中	53	沒有	6.9	6.9
總和	766		100.0	100.0

本研究有效問卷 766 份，分成三組，分別為未接受得勝者課程、接受得勝者問題處理課程及接受問題處理及情緒管理課程，各組有效問卷人數分配情形如表 3-2-3。

表 3-2-3 各組有效樣本人數分配

是否上過課程	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
沒有	263	34.3	34.3	34.3
上一學期	252	32.9	32.9	67.2
上一學年	251	32.8	32.8	100.0
總和	766	100.0	100.0	

第三節 研究工具

本研究採問卷調查法來蒐集資料，參考相關文獻分析整理後，鑑於研究上的需要，彙編「得勝者課程評估問卷」及「國中生壓力因應量表」為研究工具。茲將問卷的編製過程、內容架構、預試和信度、效度分述如下：

壹、預試問卷的編製

一、得勝者課程評估問卷

本研究參考中華民國得勝者教育協會「得勝課程-問題處理」、「得勝課程-情緒管理」課程實問題卷，編製「得勝者課程評估問卷」初稿，分成三個構面，自評對「整體課程」、「問題處理課程」、「情緒管理課程」的學習效果，採 LIKERT SCALE 五等尺度（從極同意至極不同意），分別給予 5 至 1 分，若沒學過則圈選 0。

二、國中生壓力因應量表

本研究根據主要理論及文獻研究，並參考相關問卷，如表 3-3-1，編製「國中生壓力因應量表」作為研究工具之初稿及題目雛形，而本研究問卷之壓力因應為四個構面：「面對問題」、「延宕逃避」、「情緒調適」、「情緒發洩」，採 LIKERT SCALE

五等尺度（從總是如此至從不如此），在「面對問題」、「情緒調適」正向構面，從總是如此至從不如此，分別給予 5 至 1 分，總得分愈高則壓力因應方式愈正向；在「延宕逃避」、「情緒發洩」負向構面，從總是如此至從不如此，給予 5 至 1 分，因為此二構面為反向題，故總得分愈低則壓力因應方式愈正向。另外，在壓力因應整體計分方面，則將負向題轉向，即在「延宕逃避」、「情緒發洩」負向構面，從總是如此至從不如此，給予 1 至 5 分，故壓力因應整體得分愈高則壓力因應方式愈正向。

表 3-3-1 國中生壓力因應量表初稿參考之問卷及量表資料

作者	年代	問卷內容
史家瑄	2008	國中生生活經驗調查問卷
董旭英	2008	國中生生活感受問卷
楊環華	2009	國中學生學習感受調查問卷
黃靖雯	2010	國中生壓力因應量表
高麗娟	2014	壓力因應策略量表
彭幼玫	2015	國小高年級學童壓力因應策略量表

資料來源：研究者自行整理

問卷初稿編製完成後，研究者進一步邀請三位專家，針對問卷之題項逐一討論與修正，達成共識之題項予以保留，未達共識之題項則在討論後予以刪除或修改，以期將部分疑問釐清，並彙集更多共識。問卷初稿經討論、修改後進而成為供預試之「國中生壓力因應問卷」（見附錄一）。茲將預試問卷的基本資料與題目分配說明如後：

（一）第一部分：基本資料

1. 學校：分北興、南興、民生、玉山、大業、北園等六組，此部分是讓研究者確認所抽樣之班級屬於未上過、上一學期或上一學年 3 組中的哪一個組別。
2. 性別：分男、女二組。
3. 父親教育程度：分為未受教育或國小畢業、國中畢業、高中（職）畢業、專科或大

學畢業、研究所以上畢業等五組。

4. 母親教育程度：分為未受教育或國小畢業、國中畢業、高中（職）畢業、專科或大學畢業、研究所以上畢業等五組。

5. 家長（指主要照顧者）管教方式：分為開明權威型、專制權威型、寬鬆放任型、忽視冷漠型等四組。

6. 上得勝者課程：分為沒上過、上過一學期問題處理課程、上過一學年，包括問題處理與情緒管理課程等三組。

（二）第二部分：問卷內容

1. 得勝者課程評估問卷

此部分共計 12 題，自評對「整體課程」、「問題處理課程」及「情緒管理課程」之感受、學習及應用情形，各項度的題目分配情形如表 3-3-2。

表 3-3-2 得勝者課程評估問卷預試問卷各向度題目分配情形

向度	題數	題號
整體課程	2	1、2
問題處理	5	3、4、5、6、7
情緒管理	5	8、9、10、11、12

2. 國中生壓力因應量表

此量表共計 36 題，包括「面對問題」、「延宕逃避」、「情緒調適」、「情緒發洩」四個向度，各項度的題目分配情形如表 3-3-3。

表 3-3-3 國中生壓力因應量表預試問卷各向度題目分配情形

向度	題數	題號
面對問題	9	1、5、9、13、17、21、25、29、33
延宕逃避	9	2、6、10、14、18、22、26、30、34
情緒調適	9	3、7、11、15、19、23、27、31、35
情緒發洩	9	4、8、12、16、20、24、28、32、36

貳、預試問卷施測與選題

一、實施預試

問卷確定後，選取於國一階段未上過得勝者課程、上過一學期問題處理及上過一學年問題處理、情緒管理課程之國中二年級學生各 15 位進行初稿施測，共發出問卷 45 份，回收 45 份。資料回收後，進行信度與效度分析，根據結果，再將初稿進行檢討與修正，最後形成定稿。

二、預試問卷之信度與效度分析

為瞭解本研究問卷的適切性，預試問卷回收後，分別進行信、效度分析，如下所述：

(一) 得勝者課程評估問卷

1. 信度分析

本研究將預試問卷所得資料，利用 Cronbach's α 係數進行內部一致性分析，作為檢驗預試問卷信度的依據，並依據結果選題，以進行正式問卷編製。根據黃俊英、林震岩 (1994) 的研究指出，其 Cronbach's α 係數若介於 .70 至 .98 之間皆可算是高信度值。故研究者設定的刪題依據為：(1) Cronbach's α 係數低於 .70；(2) 刪除該題後能增加分量表的 Cronbach's α 係數。

經由項目分析的結果顯示，此問卷之 Cronbach's α 係數為 .963，而 Q1 至 Q12 刪除該題後的 α 係數皆高於 .70。因此，並未刪除任何一個題目，項目分析摘要表如表 3-3-4。

表 3-3-4 得勝者課程評估問卷信度分析摘要表

題項	題目刪除後的 α 係數	備註
1. 我喜歡上得勝者課程。	.958	保留
2. 整體而言，我覺得得勝者課程對我有幫助。	.958	保留
3. 上完問題處理課程後，我可以分辨哪些是自己可以改變的事情。	.957	保留
4. 上完問題處理課程後，我會積極面對困難，選擇適當的方法解決問題。	.957	保留
5. 上完問題處理課程後，我能排定處理問題的優先次序。	.958	保留
6. 上完問題處理課程後，我願意採取行動去解決問題。	.958	保留
7. 上完問題處理課程後，遇到問題時，我會尋求合適人選的意見或幫助。	.959	保留
8. 上完情緒管理課程後，我能察覺自己的情緒。	.961	保留
9. 上完情緒管理課程後，我會使用有關情緒的字眼，如生氣、開心等來表達自己的感受。	.962	保留
10. 上完情緒管理課程後，我能以「停下來」的原則緩和強烈的情緒。	.962	保留
11. 上完情緒管理課程後，對於引發情緒的事情，我能專注在可改變的事情上。	.962	保留
12. 上完情緒管理課程後，遇到事情無法改變時，我會試著改變自己的心情。	.961	保留

2. 效度分析

本研究參考相關文獻編製成問卷初稿，並透過專家學者與國中小教師，請其就問卷內容提出修正建議，以形成內容效度。

(二) 國中生壓力因應量表

1. 信度分析

本研究將預試問卷所得資料，利用 Cronbach's α 係數進行內部一致性分析，作為檢驗預試問卷的信度，並依據結果選題，以進行正式問卷編製。根據黃俊英、林震岩 (1994) 的研究指出，其 Cronbach's α 係數若介於 .70 至 .98 之間皆可算是高信度值。故研究者設定的刪題依據為：(1) Cronbach's α 係數低於 .70；(2) 刪除該題後能增加分量表的 Cronbach's α 係數。

經由項目分析的結果顯示，此問卷之 Cronbach's α 係數為 .819，而 Q1 至 Q36 的題目刪除後的 α 係數皆高於 .70。因此，並未刪除任何一個題目，項目分析摘要表如表 3-3-5。

表 3-3-5 國中生壓力因應量表信度分析摘要表

題項	題目刪除後的 α 係數	備註
1. 遇到壓力時，我會先想想問題出在哪裡，了解原因。	.887	保留
2. 遇到壓力時，我會認為這是別人造成的。	.882	保留
3. 遇到壓力時，我會告訴自己要保持冷靜。	.887	保留
4. 遇到壓力時，我會打人。	.880	保留
5. 遇到壓力時，我會想一想有沒有解決的方法。	.891	保留
6. 遇到壓力時，我會逃避不管它。	.885	保留
7. 遇到壓力時，我會鼓勵自己不要灰心，要有信心。	.887	保留
8. 遇到壓力時，我會罵人。	.884	保留
9. 遇到壓力時，我會想一想自己以前怎麼解決類似的問題。	.890	保留
10. 遇到壓力時，我會一拖再拖，不想立刻處理。	.883	保留
11. 遇到壓力時，我會告訴自己這些壓力可以使我更進步。	.888	保留
12. 遇到壓力時，我會找替代品出氣（如撕書、敲桌子、破壞東西）。	.884	保留

13. 遇到壓力時，我會蒐集相關資料來解決問題。	.888	保留
14. 遇到壓力時，我覺得再努力也沒用。	.880	保留
15. 遇到壓力時，我會想一些開心的事情，讓自己心情好些。	.889	保留
16. 遇到壓力時，我會對別人大聲吼叫。	.883	保留
17. 遇到壓力時，我會詢問有類似經驗的人怎麼做。	.887	保留
18. 遇到壓力時，我覺得這是自己倒楣、運氣不好。	.880	保留
19. 遇到壓力時，我會先深呼吸，往好處想。	.885	保留
20. 遇到壓力時，我會哭個不停。	.880	保留
21. 遇到壓力時，我會採取實際的行動去解決問題。	.888	保留
22. 遇到壓力時，我會用忘記或不知道當理由。	.882	保留
23. 遇到壓力時，我會出去走走，放鬆自己。	.890	保留
24. 遇到壓力時，我會獨自生悶氣。	.885	保留
25. 遇到壓力時，我會尋找專家商談或接受輔導。	.890	保留
26. 遇到壓力時，我會把它想得非常困難。	.884	保留
27. 遇到壓力時，我會做自己喜歡的事改變心情。	.887	保留
28. 遇到壓力時，我會傷害自己的身體。	.878	保留
29. 遇到壓力時，我會努力改變自己現在的困境。	.889	保留
30. 遇到壓力時，我會沉默、不說話。	.893	保留
31. 遇到壓力時，我會找人說說煩惱，尋求支持、安慰。	.891	保留
32. 遇到壓力時，我會暴飲暴食。	.880	保留
33. 遇到壓力時，我會請朋友、老師或父母幫忙。	.884	保留
34. 遇到壓力時，我就去打電動或上網。	.895	保留
35. 遇到壓力時，我會調適自己的心情來接受它。	.888	保留
36. 遇到壓力時，我會用如抽煙、喝酒、吸食藥物或飆車其中一個方式來紓解壓力。	.877	保留

2. 效度分析

本研究參考相關文獻編製成問卷初稿，並透過專家學者與國中小教師，請其就問卷內容提出修正建議，以形成內容效度。

參、正式問卷與施測

正式問卷包括三部分，第一部分是基本資料，如預試問卷之說明；第二部分為得勝者課程評估問卷；第三部分為國中生壓力因應量表。第二部分得勝者課程評估之預試問卷原 12 題，經項目分析後，保留所有題項成正式問卷；第三部分為國中生壓力因應預試量表原 36 題，經項目分析後，保留所有題項成正式問卷（見附錄二）。

本研究正式問卷之施測對象為嘉義市 8 所公立國中二年級學生，於民國 106 年 3 月 10 日至 106 年 3 月 24 日，尋求所抽樣班級之導師協助施測及回收問卷，問卷總計發出 840 份，回收問卷 794 份，回收率為 94.5%。資料回收後，經研究者逐樣檢視，剔除作答遺漏過多的 19 份及明顯隨意作答的 9 份，總計回收有效問卷 766 份(96.4%)。

第四節 研究程序

本研究之實施程序分為準備階段、實施階段及完成階段共三個階段。詳細研究流程如表 3-4-1：

表 3-4-1 研究流程

準備階段	1. 確定研究主題 蒐集相關資料與文獻，確定研究主題
	2. 相關文獻探討 蒐集國內外文獻進行分析；擬定研究計畫
	3. 自編問卷初稿 編製問卷；建立內容效度
實施階段	1. 問卷重新編製 問卷內容審查及修訂
	2. 預試 預試問卷施測及修訂
	3. 實施正式問卷調查 調查母群體與決定施測對象人數，正式施測
完成階段	1. 資料處理與統計分析 將正式施測結果進行整理與分析
	2. 研究報告撰寫 根據研究發現撰寫結果與建議

第五節 資料處理

本研究問卷回收並剔除無效問卷後，將有效問卷進行編碼與登錄，採用套裝軟體 SPSS 19.0 for Windows 中文版進行統計分析，分為預試問卷統計分析與正式問卷統計分析：

一、預試問卷統計分析

將預試問卷所得資料登錄電腦後，以項目分析 Cronbach's α 係數進行內部一致性分析後，編製成為正式問卷。

二、正式問卷統計分析

- (一) 以次數分配表及百分比分析所得資料在各變項之分配情形。
- (二) 以描述性統計計算受試者各量表填答之得分平均數與標準差。
- (三) 以獨立樣本 t 考驗檢定各變項二組間之差異性。
- (四) 以單因子變異數分析(one-way ANOVA)F 考驗檢定各變項三組以上之差異性。

如差異達顯著水準 ($p < .05$)，則以雪費法 (Scheffe) 進行事後比較分析。

- (五) 以皮爾森積差相關檢定實施得勝者課程與國中學生壓力因應之相關顯著性。
- (六) 利用多元迴歸法，以國中生壓力因應為依變項，一學期得勝者課程及一學年得勝者課程為自變項，觀察其對國中生壓力因應的解釋力。

第四章 研究結果與分析

本章主要依據研究問題，將問卷所蒐集到的資料，進行各項統計分析，以明瞭實施得勝者課程對國中生壓力因應之現況及差異情形。全章分為五節，第一節說明實施得勝者課程對國中生壓力因應之描述性統計結果及其意涵；第二節探討不同背景變項受試者對得勝者課程評估的差異情形；第三節探討不同背景變項受試者在壓力因應策略上的差異情形；第四節分析實施得勝者課程與國中生壓力因應的相關及迴歸情形；第五節綜合說明研究結果。

第一節 實施得勝者課程對國中生壓力因應之描述性統計分析

壹、樣本基本資料的描述統計分析

本研究針對嘉義市公立國中學生進行調查，回收有效問卷共 766 份，樣本基本資料包括「學校」、「性別」、「父親教育程度」、「母親教育程度」、「家長（指主要照顧者）管教方式」及「是否上過得勝者課程」六項，將其基本資料分布情形統計如表 4-1-1，茲說明如下：

一、學校

本研究之研究對象分為三組，考量到學校實施得勝者課程之情況有所差異，故在學校人數分配上會因接受得勝者課程情況差異而有所不同。在有效問卷中，北興國中抽樣的學生人數有 193 人，佔 25.2%；南興國中抽樣的學生人數有 156 人，佔 20.4%；民生國中抽樣的學生人數有 233 人，佔 30.4%；玉山國中抽樣的學生人數有 78 人，佔 10.2%；大業國中抽樣的學生人數有 53 人，佔 6.9%；北園國中抽樣的學生人數有 53 人，佔 6.9%。

二、性別

在有效問卷中，男學生 400 人，佔 52.9%；女學生 356 人，佔 47.1%，顯示男女分配比例上，男生多於女生。

三、父親教育程度

在父親教育程度上，未受教育或國小畢業 25 人，佔 3.4%；國中畢業 83 人，佔 11.1%；高中（職）畢業 341 人，佔 45.8%；專科或大學畢業 248 人，佔 33.3%；研究所以上畢業 48 人，佔 6.4%。顯示這群受試者的父親教育程度屬於高中（職）畢業者偏多，未受教育或國小畢業者最少。

四、母親教育程度

在母親教育程度上，未受教育或國小畢業 26 人，佔 3.5%；國中畢業 75 人，佔 10.1%；高中（職）畢業 364 人，佔 49.1%；專科或大學畢業 235 人，佔 31.7%；研究所以上畢業 41 人，佔 5.5%。顯示這群受試者的母親教育程度屬於高中（職）畢業者偏多，未受教育或國小畢業者最少。

五、家長（指主要照顧者）管教方式

在家長（指主要照顧者）管教方式上，屬於開明權威者 411 人，佔 53.9%；專制權威者 32 人，佔 4.2%；寬鬆放任者 311 人，佔 40.8%；忽視冷漠者 9 人，佔 1.2%。顯示對國中生而言，知覺家長管教方式屬於開明權威者最多，說明這群受試者之家長除了對國中時期的孩子會盡照料之責，且家長在尊重孩子之外，也會對孩子有適度的規範。

六、接受得勝者課程

在 766 份有效問卷中，是否接受得勝者課程部分，沒上過此課程的有 263 人，佔 34.3%；上一學期的有 252 人，佔 32.9%；上一學年的有 251 人，佔 32.8%，顯示本研究的 3 組受試者人數比例接近。

表 4-1-1 個人基本資料分配表

個人基本資料	類別	人數	有效百分比
學校	(1) 北興	193	25.2
	(2) 南興	156	20.4
	(3) 民生	233	30.4
	(4) 玉山	78	10.2
	(5) 大業	53	6.9
	(6) 北園	53	6.9
	總和	766	100.0
性別	(1) 男	400	52.9
	(2) 女	356	47.1
	總和	756	100.0
	遺漏值	10	
父親的教育程度	(1) 未受教育或國小	25	3.4
	(2) 國中	83	11.1
	(3) 高中職	341	45.8
	(4) 專科或大學	248	33.3
	(5) 研究所以上	48	6.4
	總和	745	100.0
	遺漏值	21	
母親的教育程度	(1) 未受教育或國小	26	3.5
	(2) 國中	75	10.1
	(3) 高中職	364	49.1
	(4) 專科或大學	235	31.7
	(5) 研究所以上	41	5.5
	總和	741	100.0
	遺漏值	25	
家長(指主要照顧者) 管教方式	(1) 開明權威	411	53.9
	(2) 專制權威	32	4.2
	(3) 寬鬆放任	311	40.8
	(4) 忽視冷漠	9	1.2
	總和	763	100.0
	遺漏值	3	
是否上過得勝者課程	(1) 沒有	263	34.3
	(2) 上一學期	252	32.9
	(3) 上一學年	251	32.8
	總和	766	100.0

資料來源：本研究

貳、全部受試者對得勝者課程評估之現況

本研究之得勝者課程課程評估共分為三部分，一是整體課程，二是問題處理課程，三是情緒管理課程。受試樣本對學習此課程後所感受及應用的現況，如表 4-1-2 所示，全部受試者在每題得分的平均數均介於 3~5 之間，且整體的平均得分均高於「普通」的數值 3，顯示本研究之受試者對於學習得勝者課程，不論是問題處理或是情緒管理課程具有正向的感受及認為有幫助的同意程度屬於中上。

而在問題處理課程部分，「上完問題處理課程後，遇到問題時，我會尋求合適人選的意見或幫助」得分最高，平均數為 3.77；其次為「上完問題處理課程後，我可以分辨哪些是自己可以改變的事情」，平均數為 3.74；「上完問題處理課程後，我願意採取行動去解決問題」，平均數也有 3.70，顯示接受問題處理課程之受試者同意此課程能帶來影響的程度為中上。

另外，在「上完情緒管理課程後，我能察覺自己的情緒」這題中，有七成以上的受試者同意此課程能幫助察覺自己的情緒，平均數達 4.02，其次依序為「上完情緒管理課程後，遇到事情無法改變時，我會試著改變自己的心情」，平均數為 3.95；「上完情緒管理課程後，我會使用有關情緒的字眼，如生氣、開心等來表達自己的感受」，平均數為 3.85，可知接受情緒管理課程之受試者同意此課程能帶來一些影響的程度亦屬於中上。

表 4-1-2 得勝者課程評估問卷分布情形

分項		極不同意	不同意	普通	同意	極同意	有效總和	平均數
整體	1. 我喜歡上得勝者課程。	20 (4.0%)	18 (3.6%)	189 (37.7%)	158 (31.5%)	116 (23.2%)	501 (100%)	3.66
	2. 整體而言，我覺得得勝者課程對我有幫助。	18 (3.6%)	22 (4.4%)	183 (36.6%)	192 (38.4%)	85 (17%)	500 (100%)	3.61
問題處理課程	3. 上完問題處理課程後，我可以分辨哪些是自己可以改變的事情。	12 (2.4%)	12 (2.4%)	165 (33.1%)	217 (43.5%)	93 (18.6%)	499 (100%)	3.74
	4. 上完問題處理課程後，我會積極面對困難，選擇適當的方法解決問題。	11 (2.2%)	17 (3.4%)	194 (38.8%)	188 (37.6%)	90 (18.0%)	500 (100%)	3.66
	5. 上完問題處理課程後，我能排定處理問題的優先次序。	12 (2.4%)	8 (1.6%)	194 (38.7%)	198 (39.5%)	89 (17.8%)	501 (100%)	3.69
	6. 上完問題處理課程後，我願意採取行動去解決問題。	12 (2.4%)	12 (2.4%)	186 (37.3%)	190 (38.2%)	98 (19.7%)	498 (100%)	3.70
	7. 上完問題處理課程後，遇到問題時，我會尋求合適人選的意見或幫助。	9 (1.8%)	18 (3.6%)	167 (33.4%)	189 (37.8%)	117 (23.4%)	500 (100%)	3.77
情緒管理課程	8. 上完情緒管理課程後，我能察覺自己的情緒。	3 (1.2%)	8 (3.2%)	54 (21.5%)	102 (40.6%)	84 (33.5%)	251 (100%)	4.02
	9. 上完情緒管理課程後，我會使用有關情緒的字眼，如生氣、開心等來表達自己的感受。	2 (0.8%)	11 (4.4%)	80 (32.1%)	85 (34.1%)	71 (28.5%)	249 (100%)	3.85
	10. 上完情緒管理課程後，我能以「停下來」的原則緩和強烈的情緒。	1 (0.4%)	11 (4.4%)	90 (36.0%)	89 (35.6%)	59 (23.6%)	250 (100%)	3.78
	11. 上完情緒管理課程後，對於引發情緒的事情，我能專注在可改變的事情上。	1 (0.4%)	11 (4.4%)	81 (32.4%)	100 (40.0%)	57 (22.8%)	250 (100%)	3.80
	12. 上完情緒管理課程後，遇到事情無法改變時，我會試著改變自己的心情。	1 (0.4%)	9 (3.6%)	69 (27.4%)	96 (38.1%)	77 (30.6%)	251 (100%)	3.95

資料來源：本研究

參、全部受試者壓力因應之現況

本研究之國中生壓力因應策略共分為四個構面，分別為面對問題、延宕逃避、情緒調適及情緒發洩，茲將全部受試者壓力因應之現況分述如下。

表 4-1-3 壓力因應量表---面對問題分量表 分布情形

	題項	從不如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此	總和	平均數
面對問題	1. 遇到壓力時，我會先想想問題出在哪裡，了解原因。	16 2.1%	80 10.4%	310 40.5%	240 31.3%	120 15.7%	766 100%	3.48
	5. 遇到壓力時，我會想一想有沒有解決的方法。	19 2.5%	73 9.6%	245 32.1%	247 32.4%	179 23.5%	763 100%	3.65
	9. 遇到壓力時，我會想一想自己以前怎麼解決類似的問題。	47 6.2%	137 18%	257 33.7%	186 24.4%	135 17.7%	762 100%	3.30
	13. 遇到壓力時，我會蒐集相關資料來解決問題。	174 22.8%	233 30.5%	198 26%	83 10.9%	75 9.8%	763 100%	2.54
	17. 遇到壓力時，我會詢問有類似經驗的人怎麼做。	119 15.5%	199 26%	218 28.5%	138 18%	92 12%	766 100%	2.85
	21. 遇到壓力時，我會採取實際的行動去解決問題。	44 5.8%	133 17.4%	293 38.4%	190 24.9%	104 13.6%	764 100%	3.23
	25. 遇到壓力時，我會尋找專家商談或接受輔導。	388 50.9%	223 29.2%	95 12.5%	37 4.8%	20 2.6%	763 100%	1.79
	29. 遇到壓力時，我會努力改變自己現在的困境。	47 6.2%	127 16.6%	281 36.8%	187 24.5%	122 16%	764 100%	3.27
	33. 遇到壓力時，我會請朋友、老師或父母幫忙。	154 20.1%	195 25.5%	194 25.4%	135 17.6%	87 11.4%	765 100%	2.75
	整體							

全體受試者在處理壓力時面對問題方面，由表 4-1-3 可知，此構面整體平均數為 (M=2.98)，而「遇到壓力時，我會蒐集相關資料來解決問題」、「遇到壓力時，我會詢問有類似經驗的人怎麼做」及「遇到壓力時，我會請朋友、老師或父母幫忙」這三題的平均數皆低於此構面整體平均數，甚至在「遇到壓力時，我會尋找專家商談或接受輔導」這題中，平均數只有 1.79，顯示本研究全體受試者在處理壓力時較少向外尋求他人幫助，甚至更不會尋求專業者的協助。

在延宕逃避方面，由表 4-1-4 可知，全體受試者每題作答的平均數皆小於 3 (M=2.44)，顯示全體受試者在處理壓力時較少使用延宕逃避的方式。

表 4-1-4 壓力因應量表---延宕逃避分量表 分布情形

題項	從不如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此	總和	平均數
	2. 遇到壓力時，我會認為這是別人造成的。	132 17.3%	354 46.3%	216 28.2%	46 6%	17 2.2%	765 100%
6. 遇到壓力時，我會逃避不管它。	181.0 23.7%	313.0 40.9%	186.0 24.3%	55.0 7.2%	30.0 3.9%	765 100%	2.27
10. 遇到壓力時，我會一拖再拖，不想立刻處理。	196 25.6%	289 37.8%	177 23.1%	70 9.2%	33 4.3%	765 100%	2.29
14. 遇到壓力時，我覺得再努力也沒用。	278 36.5%	245 32.2%	161 21.1%	41 5.4%	37 4.9%	762 100%	2.10
18. 遇到壓力時，我覺得這是自己倒楣、運氣不好。	172 22.5%	259 33.9%	222 29%	76 9.9%	36 4.7%	765 100%	2.41
22. 遇到壓力時，我會用忘記或不知道當理由。	181 23.7%	281 36.7%	201 26.3%	69 9%	33 4.3%	765 100%	2.34
26. 遇到壓力時，我會把它想得非常困難。	186 24.3%	245 32%	184 24.1%	89 11.6%	61 8%	765 100%	2.47
30. 遇到壓力時，我會沉默、不說話。	118 15.4%	170 22.2%	213 27.8%	152 19.9%	112 14.6%	765 100%	2.96
34. 遇到壓力時，我就去打電動或上網。	188 24.6%	156 20.4%	165 21.6%	135 17.7%	120 15.7%	764 100%	2.79
整體							2.44

由表 4-1-5 可得知，在情緒調適方面，整體的平均數為 (M=3.39)，只有在「遇到壓力時，我會告訴自己這些壓力可以使我更進步」這題中平均數小於 3，顯示全體受試者在處理壓力時普遍常使用情緒調適的方法，讓自己的情緒穩定調整過來。另外，值得注意的是「遇到壓力時，我會找人說說煩惱，尋求支持、安慰」這題平均數超過 3，顯示全體受試者在面對問題時較少尋求外援，而在情緒調適時卻會向外尋求支持與安慰。

表 4-1-5 壓力因應量表---情緒調適分量表 分布情形

題項	從不如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此	總和	平均數
3. 遇到壓力時，我會告訴自己要保持冷靜。	20 2.6%	91 11.9%	266 34.8%	227 29.7%	161 21%	765 100%	3.55
7. 遇到壓力時，我會鼓勵自己不要灰心，要有信心。	31 4%	139 18.1%	274 35.8%	200 26.1%	122 15.9%	766 100%	3.32
11. 遇到壓力時，我會告訴自己這些壓力可以使我更進步。	72 9.4%	196 25.6%	267 34.9%	141 18.4%	90 11.7%	766 100%	2.98
15. 遇到壓力時，我會想一些開心的事情，讓自己心情好些。	27 3.5%	90 11.7%	197 25.7%	220 28.7%	232 30.3%	766 100%	3.70
19. 遇到壓力時，我會先深呼吸，往好處想。	52 6.8%	155 20.2%	272 35.5%	179 23.4%	108 14.1%	766 100%	3.18
23. 遇到壓力時，我會出去走走，放鬆自己。	65 8.5%	136 17.8%	239 31.3%	168 22%	156 20.4%	764 100%	3.28
27. 遇到壓力時，我會做自己喜歡的事改變心情。	20 2.6%	56 7.3%	185 24.2%	240 31.3%	265 34.6%	766 100%	3.88
31. 遇到壓力時，我會找人說說煩惱，尋求支持、安慰。	100 13.1%	162 21.1%	212 27.7%	158 20.6%	134 17.5%	766 100%	3.08
35. 遇到壓力時，我會調適自己的心情來接受它。	31 4.1%	92 12%	256 33.5%	204 26.7%	181 23.7%	764 100%	3.54
整體							3.39

由表 4-1-6 可知，在情緒發洩方面，平均數為 (M=1.78)，且有七成以上的受試者遇到壓力時，對於「我會打人」、「我會找替代品出氣」、「我會對別人大聲吼叫」、「我會哭個不停」、「我會傷害自己的身體」、「我會暴飲暴食」、「我就去打電動或上網」、「我會用如抽煙、喝酒、吸食藥物或飆車其中一個方式來紓解壓力」表示不同意，但在「我會罵人」及「我會獨自生悶氣」平均數較高，顯示全體受試者在處理壓力時較少使用情緒發洩的方式，若使用此種方式處理壓力時，也會選擇較無傷害性的方式。

表 4-1-6 壓力因應量表---情緒發洩分量表 分布情形

題項	從不如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此	總和	平均數
4. 遇到壓力時，我會打人。	476 62.2%	182 23.8%	74 9.7%	21 2.7%	12 1.6%	765 100%	1.58
8. 遇到壓力時，我會罵人。	256 33.4%	236 30.8%	189 24.7%	57 7.4%	28 3.7%	766 100%	2.17
12. 遇到壓力時，我會找替代品出氣（如撕書、敲桌子、破壞東西）。	398 52.1%	178 23.3%	101 13.2%	41 5.4%	46 6%	764 100%	1.90
16. 遇到壓力時，我會對別人大聲吼叫。	328 42.8%	250 32.6%	147 19.2%	30 3.9%	11 1.4%	766 100%	1.89
20. 遇到壓力時，我會哭個不停。	412 53.8%	210 27.4%	88 11.5%	37 4.8%	19 2.5%	766 100%	1.75
24. 遇到壓力時，我會獨自生悶氣。	187 24.4%	208 27.2%	196 25.6%	102 13.3%	73 9.5%	766 100%	2.56
28. 遇到壓力時，我會傷害自己的身體。	578 75.6%	113 14.8%	46 6%	17 2.2%	11 1.4%	765 100%	1.39
32. 遇到壓力時，我會暴飲暴食。	437 57%	189 24.7%	80 10.4%	35 4.6%	25 3.3%	766 100%	1.72
36. 遇到壓力時，我會用如抽煙、喝酒、吸食藥物或飆車其中一個方式來紓解壓力。	721 94.5%	21 2.8%	14 1.8%	3 0.4%	4 0.5%	763 100%	1.10
整體							1.78

綜上所述，本研究之全體受試者在壓力因應策略之選擇先後順序為情緒調適、面對問題、延宕逃避、情緒發洩。其中，「情緒調適」部分得分大於平均值 3，以五點量表來看，顯示本研究全部受試者之壓力因應策略使用「情緒調適」的方式屬於中上程度；「面對問題」、「延宕逃避」和「情緒發洩」等方面得分均小於平均值 3，以五點量表來看，顯示本研究全部受試者之壓力因應策略使用「面對問題」、「延宕逃避」和「情緒發洩」的方式屬於中下程度。

第二節 不同背景變項受試者對得勝者課程評估的差異情形

本節旨在探討不同背景變項之受試者在接受得勝者課程後的感受及應用情形，採用平均數差異考驗 (t-test) 與單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行統計分析，如達顯著差異，再採用雪費多重比較檢定 (Scheffe Post Hoc) 進行事後比較，以了解不同背景變項受試者在各分量表之差異。

一、不同「性別」受試者在得勝者課程評估問卷之差異分析

由表 4-2-1 可看出，不同性別之受試者對整體課程的感受有顯著差異 ($t=-0.002$ ， $p<.01$)，男生平均數為 ($M=3.6370$)，女生為 ($M=3.6372$)，即女生對整體課程的喜歡及認為有幫助同意度較高。在問題處理課程部分，不同性別的受試者對課程應用情形上達顯著差異 ($t=-0.160$ ， $p<.05$)，男生平均數為 ($M=3.71$)，女生為 ($M=3.72$)，即女生較會應用問題處理課程所教授的方法。但在情緒管理課程部分並未達顯著差異。

表 4-2-1 不同性別在得勝者課程評估各層面上之 t 考驗分析摘要表 (N=503)

因素層面	性別	人數	平均數	標準差	T 值	顯著性
整體課程	男	270	3.6370	.99	-.002**	.004
	女	226	3.6372	.81		
問題處理	男	266	3.71	.81	-.160*	.027
	女	224	3.72	.70		
情緒管理	男	136	3.86	.72	-1.007	.334
	女	109	3.95	.69		

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ ，資料來源：本研究

二、不同「父親教育程度」受試者在得勝者課程評估問卷之差異分析

經單因子變異數分析比較不同「父親教育程度」之受試者對整體課程的感受，由表 4-2-2 可知，在此部分達顯著差異 ($F=2.943, p < .05$)，父親教育程度為未受教育或國小畢業者平均數為 ($M=3.93$)，國中畢業者為 ($M=3.70$)，高中職畢業者 ($M=3.71$)，專科或大學畢業者 ($M=3.51$)，研究所以上畢業者 ($M=3.27$)，可知父親教育程度為未受教育或國小畢業者對整體課程的喜歡及認為有幫助同意度最高，再進行事後比較發現，父親的教育程度與整體課程間並未達統計之顯著差異，而在問題處理及情緒管理課程部分，「父親教育程度」不同之受試者之間皆未達顯著差異。

然而，整體上來說父親教育程度較低者對課程的喜歡及同意有幫助的得分平均數卻較高，顯示不同父親教育程度的全體受試者對課程喜歡及同意有幫助的程度也是有些許的不同。

表 4-2-2 不同父親教育程度在得勝者課程評估各層面上之單因子變異數分析摘要表

(N=503)

因素層面	父親教育程度	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性	雪費法
整體課程	未受教育或國小畢	15	3.93	.72	2.943*	.020	NS
	國中畢	57	3.70	.89			
	高中職畢	219	3.71	.83			
	專科或大學畢	160	3.51	.97			
	研究所以上畢	34	3.27	1.10			
問題處理	未受教育或國小畢	15	3.76	.60	.471	.757	
	國中畢	55	3.69	.78			
	高中職畢	215	3.73	.72			
	專科或大學畢	160	3.70	.82			
	研究所以上畢	34	3.54	.84			
情緒管理	未受教育或國小畢	11	3.83	.67	.115	.977	
	國中畢	25	3.86	.65			
	高中職畢	113	3.89	.66			
	專科或大學畢	77	3.93	.81			
	研究所以上畢	17	3.84	.76			

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ ，資料來源：本研究

三、不同「母親教育程度」受試者在得勝者課程評估問卷之差異分析

由表 4-2-3 顯示，不同「母親教育程度」之受試者對整體課程的感受達顯著差異 ($F=4.861, p < .01$)，母親教育程度為未受教育或國小畢業者平均數為 ($M=3.94$)，國中畢業者為 ($M=3.98$)，高中職畢業者 ($M=3.66$)，專科或大學畢業者 ($M=3.53$)，研究所以上畢業者 ($M=3.12$)。進一步進行事後比較發現，母親教育程度為國中畢業者較研究所以上畢業者對整體課程的喜歡及認為有幫助的同意度較高，且其差異達統

計上之顯著水準。而在問題處理及情緒管理課程部分，不同「母親教育程度」之受試者皆未達顯著差異。

然而，整體上來說母親教育程度較低者對課程的喜歡及同意有幫助的得分平均數卻較高，顯示不同母親教育程度的全體受試者對課程喜歡及同意有幫助的程度也是有些許的不同。

表 4-2-3 不同母親教育程度在得勝者課程評估各層面上之單因子變異數分析摘要表
(N=503)

因素層面	母親教育程度	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性	雪費法
整體課程	未受教育或國小畢	18	3.94	.53	4.861**	.001	E2>E5
	國中畢	41	3.98	.72			
	高中職畢	240	3.66	.88			
	專科或大學畢	153	3.53	.96			
	研究所以上畢	28	3.12	1.11			
問題處理	未受教育或國小畢	18	3.97	.51	2.175	.071	
	國中畢	41	3.90	.67			
	高中職畢	235	3.73	.75			
	專科或大學畢	152	3.62	.81			
	研究所以上畢	28	3.50	.88			
情緒管理	未受教育或國小畢	13	4.12	.65	0.628	.643	
	國中畢	27	3.91	.56			
	高中職畢	116	3.92	.71			
	專科或大學畢	70	3.85	.78			
	研究所以上畢	13	3.72	.84			

註：*p<.05 **p<.01 ***p<.001，資料來源：本研究

四、不同「家長管教方式」受試者在得勝者課程評估問卷之差異分析

由表 4-2-4 得知，不同「家長（指主要照顧者）管教方式」之受試者無論在整體課程、問題處理及情緒管理課程的平均數差異均未達顯著水準，亦即無論主要照顧者的管教方式是開明權威、專制權威、寬鬆放任均不會對受試者在得勝者課程接受或應用情形產生影響，另外，因家長（指主要照顧者）管教方式屬於忽視冷漠者人數少於 5，故不予以比較。

表 4-2-4 不同家長管教方式在得勝者課程評估各層面上之單因子變異數分析摘要表
(N=498)

因素層面	家長管教方式	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性	雪費法
整體課程	開明權威	271	3.56	.94	1.798	.167	
	專制權威	17	3.70	.81			
	寬鬆放任	210	3.72	.87			
問題處理	開明權威	268	3.71	.78	.155	.857	
	專制權威	17	3.61	.78			
	寬鬆放任	207	3.71	.75			
情緒管理	開明權威	141	3.92	.76	.247	.781	
	專制權威	5	4.00	.66			
	寬鬆放任	102	3.86	.64			

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ ，資料來源：本研究

第三節 不同變項受試者在壓力因應策略上的差異情形

本節旨在探討不同變項之受試者在壓力因應策略上的差異情形，採用平均數差異考驗 (t-test) 與單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行統計分析，如達顯著差異，

再採用雪費多重比較檢定 (Scheffe Post Hoc) 進行事後比較，以了解不同變項下，受試者在壓力因應量表上的差異。

一、不同「性別」受試者在壓力因應量表上之差異分析

由表 4-3-1 顯示，不同性別之受試者在壓力因應策略中的面對問題層面達顯著差異 ($t=1.416, p<.01$)，男生平均數為 ($M=3.02$)，女生為 ($M=2.94$)，即男生比女生在壓力因應策略中使用面對問題的頻率較高。在情緒調適部分，不同性別受試者的差異也達顯著水準 ($t=-0.175, p<.01$)，男生平均數為 ($M=3.39$)，女生為 ($M=3.40$)，顯示女生面對壓力時較男生更常使用情緒調適的方法。而在延宕逃避及情緒發洩部分，不同性別受試者之差異則雖未達顯著水準，但從平均數仍可看出，男生比女生更常使用延宕逃避的方法，而女生比男生更常使用情緒發洩的方法。由此顯示，男生在處理壓力時，較著重的是問題層面，而女生則先關注情緒層面。

而在整體壓力因應策略方面，不同性別平均數差異達顯著水準 ($t=-.137, p<.01$)，男生平均數為 ($M=3.54$)，女生平均數為 ($M=3.55$)，顯示女生在處理壓力時比男生更為正向。

表 4-3-1 不同性別在壓力因應各層面上之 t 考驗分析摘要表 (N=766)

因素層面	性別	人數	平均數	標準差	T 值	顯著性
面對問題	男	390	3.02	.85	1.416**	.001
	女	348	2.94	.70		
延宕逃避	男	395	2.51	.73	-3.040	.053
	女	348	2.35	.64		
情緒調適	男	395	3.39	.85	-.175**	.001
	女	356	3.40	.72		
情緒發洩	男	396	1.76	.64	-.965	.207
	女	353	1.80	.57		
整體壓力因應	男	377	3.54	.60	-.137**	.005
	女	337	3.55	.50		

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ ，資料來源：本研究

二、不同「父親的教育程度」的受試者在壓力因應量表上之差異分析

表 4-3-2 不同父親教育程度在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表 (N=766)

因素層面	父親教育程度	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性	雪費法
面對問題	未受教育或國小畢	25	2.59	.75	5.72***	.000	G4>G1 G5>G1 G4>G3
	國中畢	79	2.98	.78			
	高中職畢	335	2.90	.75			
	專科或大學畢	241	3.12	.80			
	研究所以上畢	47	3.22	.78			
延宕逃避	未受教育或國小畢	25	2.63	.65	3.46**	.008	NS
	國中畢	82	2.56	.72			
	高中職畢	331	2.49	.70			
	專科或大學畢	246	2.33	.69			
	研究所以上畢	48	2.27	.62			
情緒調適	未受教育或國小畢	25	3.07	.71	3.67**	.006	NS
	國中畢	83	3.28	.86			
	高中職畢	338	3.33	.77			
	專科或大學畢	246	3.51	.82			
	研究所以上畢	48	3.50	.65			
情緒發洩	未受教育或國小畢	25	1.93	.71	3.36*	.010	G2>G4
	國中畢	83	1.92	.66			
	高中職畢	335	1.80	.60			
	專科或大學畢	247	1.68	.58			
	研究所以上畢	48	1.72	.57			
整體 壓力因應	未受教育或國小畢	25	3.27	.45	6.06***	.000	G4>G1 G4>G3
	國中畢	78	3.46	.57			
	高中職畢	317	3.49	.53			
	專科或大學畢	236	3.66	.57			
	研究所以上畢	47	3.68	.51			

註：*p<.05 **p<.01 ***p<.001，資料來源：本研究

經單因子變異數分析比較不同「父親教育程度」之受試者，在壓力應因應策略中面對問題層面，由表 4-3-2 可知，父親教育程度為未受教育或國小畢業者平均數為 (M=2.59)，國中畢業者為 (M=2.98)，高中職畢業者為 (M=2.90)，專科或大學畢業者為 (M=3.12)，研究所以上畢業者為 (M=3.22)，且各組平均數差異達顯著水準 (F=5.723, $p < .001$)，進行事後比較發現，父親教育程度為專科或大學畢業甚或研究所以上畢業者比未受教育或國小畢業者更常使用面對問題策略；而專科或大學畢業者也比高中職畢業者在面對壓力時更常選擇面對問題；研究所以上畢業者也比未受教育或國小畢業者更常選擇此種策略。

另外，在情緒發洩的部分，父親教育程度為未受教育或國小畢業者，平均數為 (M=1.93)，國中畢業者為 (M=1.92)，高中職畢業者 (M=1.80)，專科或大學畢業者 (M=1.68)，研究所以上畢業者 (M=1.72)，各組平均數差異達顯著水準 (F=3.365, $p < .05$)，進行事後比較發現，顯示父親教育程度為國中畢業者較專科或大學畢業者更會選擇以情緒發洩方式來處理壓力。

在延宕逃避及情緒調適層面，雖然不同父親教育程度的平均數差異達顯著水準，但以雪費法進行事後比較發現，父親的教育程度在此二層面並未達統計之顯著差異，亦即不同父親教育程度之受試者處理壓力時在選擇延宕逃避或情緒調適方面無顯著差異。不過，從平均數來看，父親的教育程度較低者，選擇延宕逃避來因應壓力的頻率還是比父親的教育程度高者為高；父親的教育程度高者選擇情緒調適的方法的頻率仍比父親的教育程度低者高。

另外，在整體壓力因應策略上，父親教育程度為未受教育或國小畢業者平均數為 (M=3.27)，國中畢業者為 (M=3.46)，高中職畢業者 (M=3.49)，專科或大學畢業者 (M=3.66)，研究所以上畢業者 (M=3.68)，各組平均數差異達顯著水準 (F=6.06, $p < .001$)，進行事後比較發現，顯示父親教育程度為專科或大學畢業者在處理壓力時比父親教育程度為未受教育或國小畢業者及高中職畢業者更為正向。

三、不同「母親的教育程度」的受試者在壓力因應量表上之差異分析

表 4-3-3 不同母親教育程度在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表 (N=766)

因素層面	母親教育程度	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性	雪費法
面對問題	未受教育或國小畢	25	2.93	.78	1.59	.175	
	國中畢	74	2.95	.79			
	高中職畢	356	2.94	.74			
	專科或大學畢	228	3.09	.81			
	研究所以以上畢	40	3.08	.79			
延宕逃避	未受教育或國小畢	25	2.59	.60	1.80	.125	
	國中畢	75	2.47	.72			
	高中職畢	353	2.48	.70			
	專科或大學畢	234	2.34	.68			
	研究所以以上畢	41	2.43	.76			
情緒調適	未受教育或國小畢	26	3.28	.76	1.30	.265	
	國中畢	75	3.40	.89			
	高中職畢	362	3.33	.77			
	專科或大學畢	233	3.47	.81			
	研究所以以上畢	40	3.46	.71			
情緒發洩	未受教育或國小畢	26	1.92	.67	2.01	.090	
	國中畢	75	1.85	.74			
	高中職畢	360	1.81	.58			
	專科或大學畢	232	1.69	.59			
	研究所以以上畢	41	1.73	.61			
整體 壓力因應	未受教育或國小畢	24	3.42	.44	2.66*	.031	NS
	國中畢	74	3.52	.60			
	高中職畢	340	3.50	.52			
	專科或大學畢	222	3.64	.58			
	研究所以以上畢	39	3.60	.57			

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ ，資料來源：本研究

由表 4-3-3 可知，不同「母親的教育程度」之受試者在壓力因應策略各層面上各組之平均數均未達顯著水準，顯示母親之教育程度對受試者選擇壓力因應方式的影響並未有所差異。而在整體壓力因應策略上，各組平均數差異雖達顯著水準（ $F=2.66$ ， $p<.05$ ），但經事後比較發現，不同母親教育程度對受試者整體壓力因應策略選擇的影響程度並無差異。

四、不同「家長（指主要照顧者）管教方式」受試者在壓力因應量表上之差異分析

表 4-3-4 不同家長的管教方式在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表(N=766)

因素層面	家長的管教方式	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性	雪費法
面對問題	開明權威	401	3.11	.75	7.91***	.000	G1>G3
	專制權威	31	2.79	1.03			
	寬鬆放任	304	2.84	.76			
	忽視冷漠	9	2.69	.99			
延宕逃避	開明權威	405	2.37	.66	3.72*	.011	NS
	專制權威	32	2.69	.94			
	寬鬆放任	305	2.48	.70			
	忽視冷漠	9	2.76	.96			
情緒調適	開明權威	410	3.47	.78	3.96**	.008	NS
	專制權威	32	3.09	1.00			
	寬鬆放任	307	3.31	.76			
	忽視冷漠	9	3.18	1.10			
情緒發洩	開明權威	407	1.74	.58	4.16**	.006	G2>G1
	專制權威	31	2.07	.82			
	寬鬆放任	310	1.78	.59			
	忽視冷漠	9	2.17	1.07			
整體 壓力因應	開明權威	390	3.63	.53	8.37***	.000	G1>G2 G1>G3
	專制權威	30	3.25	.76			
	寬鬆放任	294	3.47	.52			
	忽視冷漠	9	3.23	.84			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ ，資料來源：本研究

表 4-3-4 顯示，不同「家長（指主要照顧者）管教方式」在面對問題層面，家長的管教方式為開明權威者平均數為（ $M=3.11$ ），專制權威為（ $M=2.79$ ），寬鬆放任為（ $M=2.84$ ），忽視冷漠為（ $M=2.69$ ），各組之平均數差異達顯著水準（ $F=7.91, p<.001$ ），在進行事後比較得知，家長管教方式為開明權威之受試者比寬鬆放任者更常選擇面對問題的處理方式。然而，在情緒發洩層面，不同「家長（指主要照顧者）管教方式」之各組受試者平均數差異也達顯著水準（ $F=4.16, p<.01$ ），進行事後比較發現，家長管教方式為專制權威者比開明權威者更常選擇情緒發洩的方式來處理壓力。

而在延宕逃避及情緒調適層面，雖然不同家長管教方式的受試者所得之平均數差異達顯著水準，但以雪費法進行事後比較發現，不同家長管教方式在此二層面並未達統計之顯著差異，亦即不同家長管教方式之受試者處理壓力時在選擇延宕逃避或情緒調適方面無顯著差異。

另外，就整體壓力因應來說，不同「家長（指主要照顧者）管教方式」受試者之平均數差異亦達顯著水準（ $F=8.37, p<.001$ ），進行事後比較發現，家長管教方式為開明權威者比家長管教方式為專制權威或寬鬆放任者更為正向地處理壓力。

五、未接受、接受一學期及接受一學年得勝者課程的受試者在壓力因應量

表上之差異分析

由表 4-3-5 可知，各組受試者在壓力因應量表上面對問題層面之平均數差異達顯著水準（ $F=3.758, p<.05$ ），未接受得勝者課程的受試者平均數為（ $M=2.89$ ），接受一學期問題處理課程的受試者平均數為（ $M=2.97$ ），接受一學年問題處理及情緒管理課程的受試者平均數為（ $M=3.08$ ），經過事後比較，顯示接受一學年得勝者課程的受試者比未接受得勝者課程的受試者在壓力因應上更常選擇面對問題的方法。而在情緒發洩部分，各組之平均數亦達顯著水準（ $F=5.464, p<.01$ ），未接受得勝者課程者平均數為（ $M=1.83$ ），接受一學期者平均數為（ $M=1.82$ ），接受一學年者平均數為（ $M=1.67$ ），

經過事後比較，顯示出未接受得勝者課程者比接受一學年者更常選擇以情緒發洩方式來因應壓力；而接受一學期者也比接受一學年者更常以情緒發洩方式來因應壓力。

而在延宕逃避及情緒調適層面，雖然未接受、接受一學期及接受一學年得勝者課程的受試者所得之平均數差異達顯著水準，但以雪費法進行事後比較發現，各組受試者在此二層面並未達統計之顯著差異，亦即未接受、接受一學期及接受一學年得勝者課程的受試者處理壓力時在選擇延宕逃避或情緒調適方面無顯著差異。但以平均數來看，接受一學年得勝者課程者仍較未接受及接受一學期者少使用延宕逃避策略；接受一學年得勝者課程者也較未接受及接受一學期者常使用情緒調適策略。

另外，在整體壓力因應策略上，不同組別所得之平均數亦達統計上之顯著水準（ $F=4.570, p<.05$ ），以雪費法進行事後比較發現，接受一學年得勝者課程者比未接受得勝者課程者在壓力因應上更為正向。

表 4-3-5 是否接受得勝者課程在壓力因應各層面上之單因子變異數分析摘要表(N=766)

因素層面	得勝者課程	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性	雪費法
面對問題	未接受	254	2.89	.79	3.758*	.024	G3>G1
	接受一學期	248	2.97	.72			
	接受一學年	246	3.08	.82			
延宕逃避	未接受	254	2.48	.75	1.618	.199	
	接受一學期	249	2.44	.69			
	接受一學年	250	2.37	.65			
情緒調適	未接受	262	3.31	.83	2.226	.109	
	接受一學期	250	3.38	.75			
	接受一學年	249	3.46	.79			
情緒發洩	未接受	259	1.83	.67	5.464**	.004	G1>G3 G2>G3
	接受一學期	250	1.82	.58			
	接受一學年	250	1.67	.55			
整體 壓力因應	未接受	241	3.47	.60	4.570*	.011	G3> G1
	接受一學期	241	3.53	.53			
	接受一學年	242	3.62	.51			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ ，資料來源：本研究

第四節 得勝者課程與國中生壓力因應的相關情形及迴歸分析

一、得勝者課程自評與國中生壓力因應的相關情形

從表 4-3-5 可得知接受一學年得勝者課程者比未接受得勝者課程者更常選擇正向面對問題的方法；未接受得勝者課程者比接受一學年者更常以負向情緒發洩方式來因應壓力，而接受一學期者也比接受一學年者更常以情緒發洩方式；接受一學年得勝者課程者比未接受得勝者課程者在壓力因應上更為正向，由此觀之，無論是接受一學期或一學年的得勝者課程皆對國中生壓力產生正向的影響。因此，本節將針對一學期及一學年得勝者課程與整體壓力因應整體進行 Pearson 積差相關分析，所得結果整理如表 4-4-1，並藉此表格進行分析討論。

表 4-4-1 得勝者課程與壓力因應整體相關分析表

層面	壓力因應整體
一學期課程	.386***
一學年課程	.519***

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ ，資料來源：本研究

從表 4-4-1 可知，接受一學期得勝者課程與整體壓力因應達顯著正相關($r = .386$ ， $p < .001$)，顯示在一學期得勝者課程得分愈高，壓力因應越正向；一學年得勝者課程與整體壓力因應也達顯著正相關($r = .519$ ， $p < .001$)，顯示在一學年得勝者課程得分愈高，壓力因應越正向。另外，一學年課程與整體壓力因應之相關程度較一學期課程與整體壓力因應之相關程度高，顯示接受一學年課程之國中生與正向壓力因應的相關程度較接受一學期課程之國中生高。

二、實施得勝者課程與國中生壓力因應之迴歸分析

(一) 由表 4-4-2 可以觀察到接受一學期得勝者課程與壓力因應整體之相關係數為.386，決定係數為.037，調過後的 $R^2 = .146$ ，代表一學期得勝者課程者自評分數可

以解釋整體壓力因應 14.6%的變異量，亦即接受一學期得勝者課程者對整體壓力因應影響的解釋力約為 14.6%。而變異數分析的 $F=41.072$ ，顯著性考驗 $p=.000$ ($p<.001$)，達顯著水準。顯示接受一學期得勝者課程後國中生自覺其應用程度越高，其壓力因應越正向。其多元迴歸方程式如下：

$$Y(\text{壓力因應}) = 0.037X(\text{一學期得勝者課程}) + 2.642$$

表 4-4-2 一學期得勝者課程與國中生壓力因應迴歸分析表

預測變項	B	標準誤	β	t
常數	2.642	.144		18.370***
一學期課程	.037	.006	.386	6.409***
R=.386 R ² =.149 調過後的 R ² =.146 F=41.072***, N=236				

(二) 由表 4-4-3 可以觀察到一學年得勝者課程與壓力因應整體之相關係數為 .519，決定係數為 .034，調過後的 $R^2=.267$ ，代表接受一學年得勝者課程者自評分數可以解釋整體壓力因應 26.7%的變異量，亦即接受一學年得勝者課程對整體壓力因應影響的解釋力約為 26.7%。而變異數分析的 $F=86.434$ ，顯著性考驗 $p=.000$

($p<.001$)，顯示接受一學年得勝者課程後國中生自覺其應用程度越高，其壓力因應越正向。其多元迴歸方程式如下：

$$Y(\text{壓力因應}) = 0.034X(\text{一學年得勝者課程}) + 2.040$$

表 4-4-3 一學年得勝者課程與國中生壓力因應迴歸分析表

預測變項	B	標準誤	β	t
常數	2.040	.173		11.766***
一學年課程	.034	.004	.519	9.297***
R=.519 R ² =.270 調過後的 R ² =.267 F=86.434*** N=236				

第五節 綜合結果

本研究採用問卷調查法，針對 105 學年度嘉義市就讀國中二年級的學生為研究對象，發放問卷後，將所得資料以統計分析軟體進行統計整理，經分析後歸納出以下結果：

一、全部受試者對得勝者課程課程評估之現況

本研究之受試者對於得勝者課程，不論是問題處理或是情緒管理課程，普遍具有正向的感受及同意此課程對其有幫助。

二、全部受試者壓力因應之現況

本研究全部受試者在壓力因應策略中較常使用「情緒調適」的方式，其次依序為「面對問題」、「延宕逃避」和「情緒發洩」。

三、不同背景變項受試者對得勝者課程評估的差異情形

1. 在性別方面，女生對課程的喜歡及認為有幫助同意程度較男生高。
2. 父親的教育程度不同與整體課程間並未達統計上之顯著差異。
3. 母親教育程度為國中畢業者較研究所以以上畢業者對整體課程的喜歡及認為有幫助的同意度較高，且其差異達統計上之顯著水準。
4. 無論主要照顧者的管教方式是開明權威、專制權威、寬鬆放任或忽視冷漠，均不會對受試者在接受得勝者課程或之後的應用情形產生影響。

四、不同背景變項受試者在壓力因應上的差異情形

1. 在性別方面，男生比女生更常使用面對問題的策略；女生比男生更常使用情緒調適的方法。而在整體壓力因應方面顯示女生在處理壓力時比男生更正向。
2. 父親教育程度為專科至研究所以以上者較未受教育或國小畢業者使用面對問題策略的頻率高；父親教育程度為專科或大學畢業者也比高中職畢業者在面對壓力時更常選擇面對問題的策略。而父親教育程度為國中畢業者較專科或大學畢業者更會選擇以情緒發洩方式來處理壓力。另外，在整體壓力因應方面，父親教育程度為專科或

大學畢業者在處理壓力時比父親教育程度為未受教育或國小畢業者及高中職畢業者更為正向。

3. 母親教育程度對受試者壓力因應策略選擇的影響並無顯著差異。
4. 家長管教方式為開明權威之受試者比寬鬆放任者在處理壓力時更常選擇面對問題的方式；而家長管教方式為專制權威者比開明權威者更常選擇情緒發洩的方式來處理壓力。另外，家長管教方式為開明權威者比家長管教方式為專制權威或寬鬆放任者在處理壓力時更為正向。

五、實施得勝者課程在壓力因應上的差異情形

接受一學年得勝者課程的受試者比未接受得勝者課程的受試者在壓力因應上更常選擇正向「面對問題」的方法；未接受得勝者課程者和接受一學期者比上一學年者更常選擇以負向「情緒發洩」方式來因應壓力。然而，在情緒調適與延宕逃避部分皆未達顯著差異；另外，在整體壓力因應策略上，接受一學年得勝者課程者比未接受得勝者課程者在壓力因應上更為正向。

六、實施得勝者課程對壓力因應的影響

1. 接受一學期及一學年得勝者課程皆與整體壓力因應達顯著正相關，接受一學年者相關程度高於一學期者。
2. 接受一學期及一學年得勝者課程對壓力因應具有顯著的影響，接受一學年者對壓力因應預測力高於一學期者。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響，根據研究目的探究實施得勝者課程是否對國中學生壓力因應方式產生影響？立即性效果如何？延續性效果又如何？本章根據研究目的，歸納出研究發現並加以討論，提出建議以供教育當局、教師及父母教導國中學生壓力因應方式之參考。

第一節 研究發現

茲綜合第四章之研究結果，本研究歸納出以下發現：

一、不同背景國中生對學習得勝者課程並未有顯著差異

本研究發現除了女生對課程的喜歡及認為有幫助同意程度較男生高及母親教育程度為國中畢業者較認同得勝者課程能帶來幫助之外，其他背景變項並未對得勝者課程喜歡及認為有幫助的程度產生影響，故不同背景之學生對學習得勝者課程並未有顯著差異。

二、不同背景國中生其壓力因應方式有顯著差異

- (一) 在性別方面：本研究發現國中生在壓力因應方面，男生比女生更常使用面對問題的策略，女生比男生更常使用情緒調適的方法，而在延宕逃避及情緒發洩部分，性別並未有顯著差異。但就整體來說，統計顯示女生在處理壓力時比男生更正向，顯示性別在壓力因應上有差異存在。
- (二) 父母親教育程度：本研究發現父親教育程度較高的學生比父親教育程度較低的學生較常使用正向「面對問題」的壓力因應策略；而父親教育程度較低的學生比父親教育程度較高的學生更常選擇以負向「情緒發洩」的方式來處理壓力，而母親的教育程度卻無顯著影響，所以父母的教育程度對國中生壓力因應方式也有影響。

(三) 家長（主要照顧者）的管教方式：本研究發現家長管教方式為開明權威的學生比家長管教方式為專制權威或寬鬆放任的學生在處理壓力時更為正向，也更常採用正向「面對問題」的方式，較少以負向「情緒發洩」來因應壓力。

三、國中生在壓力因應策略中較常使用正向「情緒調適」及「面對問題」的因應策略

本研究發現，國中學生在壓力因應策略中較常使用「情緒調適」的方式，亦即較常使用往好處想、調整自己的觀念、降低標準、放鬆休息、尋求社會性支持等方法，是較正向的做法。其次常使用的因應策略為「面對問題」，就是去請教他人、尋求資源、改善自己、承擔責任等。而在「延宕逃避」及「情緒調適」並未有顯著差異，故國中學生面對壓力時較常使用正向的因應策略。

四、得勝者課程對國中生壓力因應產生正向的影響

本研究接受得勝者課程之學生對於得勝者課程，不論是問題處理或是情緒管理課程，普遍具有正向的感受及同意此課程對其有幫助，顯示得勝者課程對國中學生在問題處理及情緒管理上產生了效果，但在性別上，發現女生對課程的喜歡及認為有幫助同意程度較男生高。

在壓力因應方式上，接受一學年得勝者課程者較未接受得勝者課程者更會選擇正向面對問題；接受一學年得勝者課程者也比未接受得勝者課程及上過一學期者更不會選擇負向的情緒發洩方式，但在情緒調適與延宕逃避部分並未產生差異。整體來說，接受一學年得勝者課程者在處理壓力時比未接受得勝者課程者較為正向，但接受一學期者與未接受得勝者課程者卻未產生顯著差異，顯示得勝者課程中的「情緒管理」課程對國中學生的壓力因應產生了正向的影響。

另外，雖然接受一學年得勝者課程者在壓力因應上相關程度高於一學期者，但不論是一學年還是一學期的得勝者課程與壓力因應皆呈現正相關；而接受一學年者對壓

力因應預測力也高於一學期者，但兩者對壓力因應皆有預測力，顯示得勝者課程對國中學生的壓力因應產生正向影響，且影響是有延續性的。

第二節 研究討論

根據上述研究發現，本研究提出以下討論：

一、不同背景國中生的壓力因應方式有顯著差異

(一) 性別方面：

本研究發現國中生在壓力因應方面，男生比女生更常使用正向「面對問題」的策略；女生比男生更常使用正向「情緒調適」的方法，雖然逃避延宕及情緒發洩方面並未達到顯著差異，這和 Frydenberg 和 Lewis (1991) 的研究有相似之處，其發現青少年在日常生活方面，男女生皆常使用「問題取向」的因應策略，但「情緒取向」的因應策略上，女孩則明顯使用較多「一廂情願的想法」及「追求社會支持」；戴淑梅(2005)也發現國中女生較男生會使用「負面情緒與自責」、「尋求社會支持」及「發洩情緒」的策略，男生在情緒的感受度較不敏感。可見，在不同時空背景下，性別對壓力因應方式的影響並未改變，男生在處理壓力時以「問題」層面為優先，女生則先關注「情緒」層面。

而許多實徵研究也都證明性別與因應策略的選擇有顯著的差異，有些研究認為女生較會使用不適當、消極的因應方式 (Hampel 與 Petermann, 2005; 紀怡如, 2002)。然而文獻上顯示，女生較男生使用積極、正向策略來處理壓力的研究較多，究其原因，可能是這些研究者對壓力因應方式的分類不同，也可能是因為不同類別的壓力會造成男女生選擇因應方式的不同，例如：在課業方面，丁明潔 (2003)、涂鈺芬 (2007) 都指出女生較男生常使用積極的因應方式來解決問題。不過，本研究並未將國中生壓

力源做區分來對應其壓力因應方式，所以，性別、壓力源及壓力因應方式的關係這部分仍值得再深入探討。

（二）父母親教育程度方面：

本研究發現父親教育程度較高的學生比父親教育程度較低的學生較常使用正向「面對問題」的壓力因應策略；而父親教育程度較低的學生比父親教育程度較高的學生更常選擇以負向「情緒發洩」的方式來處理壓力，由此可知，父母的教育程度對國中生在選擇壓力因應方式上有差異，此與呂敏昌（1993）、朱敏慧（2007）的研究相似，然而，母親的教育程度卻無顯著影響。

推究其原因，可能是教育程度高的父親，本身就具備較好的壓力因應能力，而孩子也以父親為學習對象，學習到遇到壓力時以面對問題的方法去解決；而教育程度低的父親，本身在因應壓力時，就容易以發洩情緒來處理，孩子耳濡目染，自然習得遭遇壓力時就使用宣洩情緒的方法。由此可知，父親在孩子成長過程中的學習扮演著舉足輕重的角色。

（三）家長（主要照顧者）的管教方式方面：

本研究發現家長管教方式為開明權威的學生比家長管教方式為專制權威或寬鬆放任的學生在處理壓力時更為正向，也更常採用正向「面對問題」的方式，較少以負向「情緒發洩」來因應壓力。此與趙華貞（2012）所做研究相似，顯示家長（主要照顧者）的管教方式的確會影響國中生的壓力因應方式，尤其是家長的開明、民主對國中生有較正向的影響，而家長管教方式若是權威或放任，國中生則較容易以負向方式因應壓力。雖然權威的管教方式已經過時，民主、開明儼然成為這個時代的主流，且家長的民主、開明也對孩子有較正向的影響，然而家長在管教孩子時尺度拿捏卻是很重要的，過度的民主容易流於放任，以民主之名行放任之實，對孩子影響更劇。

二、實施得勝者課程對國中生壓力因應產生效果

雖然本研究中各組在壓力因應策略中「延宕逃避」及「情緒調適」部分並未達顯著差異，然而，本研究卻發現，接受一學年得勝者課程者比未接受得勝者課程者在壓

力因應上更常選擇正向「面對問題」的方法，可知一學年的得勝者課程的確在壓力因應部分產生效果；未接受得勝者課程者及接受一學期者比接受一學年者更常選擇以負向「情緒發洩」方式來因應壓力，顯示一學年的得勝者課程的確也在壓力因應部分產生效果；另外，在整體壓力因應策略上，接受一學年得勝者課程者比未接受得勝者課程者在壓力因應上更為正向。綜合以上所述，本研究認為得勝者課程確實在國中學生的壓力因應上產生效果，且此效果在學生課程結束將近一年後，效果仍持續，此與盧淑華（2000）的研究不相同，其可能原因為盧淑華的研究距今已十多年，得勝者課程經過多次修正，也許修正後的課程內容更適合此階段的學生；不過，近年高麗娟（2014）也指出得勝者問題處理課程未有延續性效果，可能是其在課程後一個月來追蹤，學生在接受課程後需要在生活中藉由生活事件應用所學來修正行為，一個月時間是否過短，無法真正得知課程是否有延續的效果。且前二者的研究對象為只接受一學期「問題處理」課程的國一學生，和本研究的對象為接受一學期和一學年課程的國二學生不同，是否因為本研究的對象為國二學生，以成長發展歷程來看，應該比國一時更為成熟，故本研究之延續效果是課程使然，或是個體成長、發展造成，目前尚無法得知。

另外，一學期及一學年得勝者課程皆與整體壓力因應達顯著相關，且接受一學期及一學年得勝者課程對壓力因應皆具有顯著的影響，故本研究發現得勝者課程確實產生效果。但值得注意的是，接受一學年得勝者課程者較未接受得勝者課程者及接受一學期者較少以負向情緒發洩方式來因應壓力，而未接受得勝者課程者及接受一學期者卻沒有差異存在，可見得勝者課程中除了「問題處理」課程之外，「情緒管理」課程仍有其必要性，讓學生學得完整的壓力因應策略似乎對處理壓力更有幫助。

雖然，本研究發現接受一學年得勝者課程者比接受一學期者較少以負向「情緒發洩」方式來因應壓力，顯現出接受一學年得勝者課程者較接受一學期者效果為好，所以「情緒管理」課程有其必要性。不過，從另一個角度來看，原因有可能是接受一學年者，課程結束至距問卷調查時間較近，而產生較立即性的效果；接受一學期者，因距離問卷調查時間較遠，所學經時間流逝而遺忘，致產生的效果較差，兩者差異的真正原因本研究無法得知。不過，可以肯定的是，本研究確實證實得勝者課程對國中學

生壓力因應產生效果，至於何者為立即性效果？何者為延續性效果？是否因一學期與一學年課程的差距而造成差異？本研究無法證實。

三、實施得勝者課程對國中生產生正向的影響

本研究國中生對得勝者課程普遍具有正向的感受及同意此課程對其有幫助，此結果和 102、103 學年度得勝者協會於課程結束後所作之回饋問卷調查結果相同。而張宛新（2005）提到以志工老師主導教授生命教育，學生在困擾性上明顯減少，故生命教育最好能鼓勵社區志工多參與生命教育之教學。由此可見，志工老師在得勝者課程的效果上扮演著重要的角色。故學生一直以來喜歡及肯定得勝者課程的原因可能為實施得勝者課程者為代表友誼關係的第三者角色——志工老師，藉由創意活潑及架構連貫的教材，以多元化的互動方式進行，因此，學生課堂上能放鬆心情學習，進而喜歡此課程，最後也認同此課程能帶給自己幫助。

但是，許柳雲（2006）也曾提出志工老師的資歷會影響其課室管理的能力，因為志工老師畢竟一星期才來上一節課，國中學生對偶爾出現的老師，在熟悉之後，往往在輕鬆之下，課堂秩序常是難以維持，除了降低學習效果外，也可能消磨了志工老師的耐性與熱忱。除此之外，林宜蓁（2014）也提到志工老師屬義務性質，個人有空的時間有可能和學校能排課的時間不一致，這也會造成人力不足的情形，所以許多學校也在這些原因下，並未考慮申請實施得勝者課程。因此，志工老師雖然讓學生感覺容易親近，但班級秩序掌控及人力問題卻也對此課程產生了一些阻礙。

若單獨以課程來看，在問題處理課程部分，本研究發現國中學生普遍同意此課程能幫助自己較積極面對問題、尋求幫助，此與盧淑華（2000）、周麗鳳（2015）的研究相似，可見得勝者問題處理課程確實能協助學生較積極正面地解決問題。

另外，接受情緒管理課程之國中學生普遍同意此課程能幫助察覺自己的情緒；遇到事情無法改變時，會試著改變自己的心情；會使用有關情緒的字眼，如生氣、開心等來表達自己的感受。此研究結果和許柳雲（2006）、周麗鳳（2015）的研究結果相似。顯示得勝者情緒管理課程確實能提升國中生對情緒的察覺能力、表達能力，增進

管理自己情緒的能力。然而，林宜蓁（2014）卻指出在國民中學實施情緒管理課程，對於學生在校表現的影響與成效，未有顯著效果，此與本研究發現未接受得勝者課程者和接受一學期者比接受一學年者更常選擇以負向情緒發洩方式來因應壓力有所不同。因為接受一學年得勝者課程者即是有接受情緒管理課程的學生，而此課程確實能減少學生的負向情緒發洩，顯示情緒管理課程的確對學生產生正向影響。不過，林宜蓁（2014）的研究著重在學生在校表現的影響與成效與本研究著重之壓力因應並非完全相同，所以得勝者情緒管理課程仍會對學生的壓力因應方式產生影響。

故本研究發現得勝者課程確實能夠增進國中學生面對問題的態度及提升自我的情緒管理能力，幫助學生面對生活中的壓力，故得勝者課程仍有其存在價值。然而，此課程若要長久推行仍是有許多問題尚待解決，倘若能由校內老師來進行，是否能這些干擾因素降低呢？這也是值得思考的問題。

四、國中生在壓力因應策略中較常使用正向的因應策略

本研究發現，國中學生在壓力因應策略中較常使用正向「情緒調適」的方式，如暫時轉移注意力、放鬆、自我調適等較正向的情緒處理策略，此與紀怡如（2002）、丁明潔（2003）、林續琴（2003）、趙華貞（2012）及黃耀琳（2014）的研究結果相似，而本研究發現在壓力因應策略中「情緒調適」部分，未接受、接受一學期、接受一學年各組均未達差異，其原因可能為「情緒調適」為國中學生們本來就常使用的壓力因應策略，所以接受得勝者課程與否或接受此課程時間長短並未在「情緒調適」部分造成差異。

本研究中，國中學生其次常使用的因應策略為「面對問題」，就是去請教他人、尋求資源、改善自己、承擔責任等，此研究結果和紀怡如（2002）、趙華貞（2012）相似，顯示國中生在因應壓力時除了情緒調適外，也會尋求資源、請教他人去面對、解決問題。

然而，本研究中的國中生較少使用「延宕逃避」的方法，如不作回應、得過且過、怨天尤人、自覺無辜、自認倒楣、刻意遺忘等，此與紀怡如（2002）、趙華貞（2012）

研究結果相似，可見國中生較不會使用消極應對的方式因應壓力，這正可解釋本研究的發現，未接受、接受一學期、接受一學年課程等三組學生在「延宕逃避」策略中未達顯著差異的原因；而本研究的國中生最少使用「情緒發洩」去傷害自己的身體、打人、罵人、摔東西、哭泣、大吼大叫、暴飲暴食等方法。總而言之，本研究的國中生在處理壓力時多使用正向因應策略，較少使用負向因應策略，此與賴嬋娟（2011）、蔡芸佳（2012）的研究結果相似。

既然本研究及大部分的研究都證實國中學生在處理壓力時多使用正向因應策略，較少使用負向因應策略，何以需要實施得勝者課程教導學生正確的壓力因應方式呢？根據本研究發現，無論是一學期還是一學年的得勝者課程都與壓力呈現正向關，且都具備解釋力，而且接受一學年者較未接受者更常正向面對問題，而接受得勝者課程者比未接受者更少以負向發洩情緒的方式來因應壓力，由此觀之，本課程確實值得推廣。

第三節 研究建議與限制

根據本研究的發現與結論，研究者擬對教育政策、家庭教育提出建議，希望作為教育、輔導國中生之參考，並對未來後續研究方向，提出進一步研究建議。

一、對教育政策的建議

（一）短期：鼓勵學校融入得勝者課程

本研究發現得勝者課程在學生壓力因應方面確實產生正向的影響，然而，此課程的推行卻也有相當的困難度，以致於有些學校因此未申請實施得勝者課程。因此，鼓勵學校於學期當中融入此課程，在學校作法上可作一些修正。

一是志工的時間常無法和學校能排課的時間配合，所以建議學校盡量配合志工時間來排課。二是志工人力不足，無法長期配合，在這個部分，其實學校老師亦有能力

進行這樣的課程，故建議學校訓練學校老師熟悉此套教材，也讓教師有充裕的時間專心教授這套課程，即可在人力不足的情形下，使其變成一堂穩定的常態課程。三是學生秩序不易掌控，建議學校能安排每班的導師入班作為觀察者，除了便於掌控學生秩序外，更能在課堂後，隨時提示學生課程的內容，深化學習。

更重要的是，因為得勝者課程的申請屬於自發性質，如果時間允許，在課程安排上，建議學校可申請完整一學年的得勝者課程，讓學生能更完整的學習「問題處理」及「情緒管理」課程，以利延續學習效果。

（二）中長期：輔導活動課程正常化

得勝者課程雖然對國中生壓力因應帶來正向的影響，但畢竟是外加的課程，而時間、人力不足下，也無法長期配合實施，所以此種課程規畫應是在正式課程中。

在國中階段的課程裡，輔導活動課程即有生活輔導的規劃，但近年來因十二年國教的實施，政府機關特別重視學生的生涯輔導，特別偏重製作生涯檔案、填寫生涯紀錄本，還常會臨時加入技職教育等各項宣導……，老師及學生為了這些成果疲於奔命，根本顧不得課程本身的規劃，所以建議輔導活動課程應該正常化教學，讓專業回歸專業，讓老師能穩定、按部就班地教導學生學習完整的生活能力，在正規課程中即能習得正向、積極的方法處理生活中的壓力。

二、對家庭教育的建議

（一）學習正確的管教方式

本研究發現，家長的管教方式，尤其是同住的主要照顧者對國中生壓力因應有顯著的影響，建議家長在管教國中生時盡量以民主、開明的方式，了解孩子的需要，但也要訂立清楚的規定，非一味專制地幫孩子決定或放任其自由發展，民主、開明的方式才能對國中生產生較正向的影響。

（二）重視性別特質，因材施教

本研究發現，國中男生在遭遇壓力時以「問題」為優先；而女生較關注「情緒」層面，所以建議家長在教育男孩子處理壓力時，應教導其學習「面對問題」的策略；而在教養女孩子時，則優先處理其情緒部分，教導其正向的「情緒調適」策略。

（三）強化父親的角色與功能

本研究發現在壓力因應方式上，孩子以父親為學習對象，所以父親在孩子成長過程中的學習扮演著舉足輕重的角色。因此，鼓勵父親多吸收相關親職知識，並能在孩子成長過程中陪伴，成為孩子正向的學習對象。

三、對未來研究的建議

（一）研究對象方面

本研究僅以嘉義市國中二年級學生為研究對象，且因嘉義市內國中實施得勝者課程的情況有很大差異，故在取樣上會無法隨機平均。然而，本研究目的旨在探討得勝者課程對國中生壓力因應之影響，雖然樣本無法回應母群體，此為本研究之限制，但仍不影響研究結果。不過，得勝者課程在全國境內各縣市皆有推行，故建議後續研究者可以跨縣市發放問卷，可以將樣本按母群體比例隨機抽取，擴大研究範圍，使結果能進行推論。更深入地，甚至還可納入學校老師或家長，去比較不同縣市國中生、家長或老師對此課程的看法，及在成效上是否相同或有差異。

（二）研究變項方面

本研究主要以探討實施得勝者課程對國中生壓力因應之影響，但不同壓力源可能也會影響其壓力因應方式的選擇，建議未來研究者可再加入接受得勝者課程的學生對不同壓力源的應用情形的變項，以更深入探討得勝者課程對國中學生壓力因應之影響。

（三）研究方法方面

本研究主要以量化問卷調查之方法，驗證不同背景變項、得勝者課程與國中生壓力因應之關係，受試者僅能就研究者所設計之問題予以回答，但壓力因應方式的選擇，

涉及層面眾多，建議後續研究者可在量化問卷之後，再輔以深度訪談，以質性研究方法再對相關議題進行分析探討，以彌補量化研究之不足並使研究結果更加深入。



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。未出版碩士論文，國立政治大學教育研究所，台北。
- 王淑俐(1997)。如何協助中小學生解除「心有千千結」的情緒困擾--從預防青少年自殺談起。台灣教育，559，19-23。
- 王蓁蓁(2000)。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育研究所，台北。
- 王財印(2000)。國民中學學生情緒智力，生活適應與學業成就關係之研究。博士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- 王東芬(2014)。得勝者教育協會「自殺防治」課程實施研究。未出版碩士論文，私立輔仁大學宗教學系碩士在職專班，台北。
- 天下雜誌(2005) 335期。11月教育特刊。台灣父母做得好嗎？台北，天下雜誌出版社。線上檢索日期：105年11月12日。網址：
<http://www.igotmail.com.tw/home/7683>。
- 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。未出版碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育研究所，台北。
- 江文慈(1997)。情緒智力(EQ)意涵的再解析。諮商與輔導，136，2-8。
- 江文慈(2001)。青少年情緒智力發展之研究。世新大學學報，11，51-82。
- 吳鼎隆(1985)。心理衛生-青年期的困擾與健康。高雄市：復文圖書。
- 吳意玲(1993)。國中學生的困擾問題、因應策略與求助行為之研究。未出版碩士論文，東吳大學社會工作學系，台北。
- 呂敏昌(1992)。國中生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係。未出版碩士論文，私立文化大學兒童福利學系研究所，台北。

- 何名娟(2004)。國小高年級學童氣質、情緒智力與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。
- 李玫玲(2004)。兒童英語教師工作壓力與因應策略之質性研究－以台南地區為例。未出版碩士論文，國立中山大學人力資源管理研究所，高雄。
- 兒童福利聯盟文教基金會(2014)。2014年台灣兒童家庭幸福感調查。台北，兒童福利聯盟文教基金會。線上檢索日期：2016年12月18日。網址：
http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1183。
- 周意茹(1995)。國小學生行為困擾的相關因素及其因應方式之分析研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄。
- 金毓翎(2006)。得勝課程教師信念與教學實踐之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育學系，台北。
- 周麗鳳(2016)。得身與得靈－桃園市得勝者教育協會青少年生命教育之研究。未出版碩士論文，中原大學宗教研究所，桃園。
- 林宜蓁(2014)。非營利組織在國民中學情緒管理課程規劃與實施之探究。未出版碩士論文，私立明道大學課程與教學研究所，彰化。
- 南一版國中自然與生活科技課本第四冊，2016。
- 家扶基金會(2015)。國中生管教態度調查報告。台北，家扶基金會。線上檢索日期：105年11月12日。網址：
https://www.ccf.org.tw/?action=news1&class_id=3&did=175。
- 孫瑜成(2004)。國中資優生人格特質、壓力調適及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學特殊教育研究所，彰化。
- 高麗娟(2014)。得勝者問題處理課程對國中生壓力因應與復原力之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學輔導與諮商研究所，嘉義。
- 許柳雲(1996)。得勝者情緒教育課程的實施及影響－以臺南縣某一所國中實施情形為例。未出版碩士論文，國立中正大學犯罪防治研究所，嘉義。

- 陳啟勳(1997)。情緒管理課程對高職學生情緒穩定，人際關係，認知學習及學業成績的影響。博士論文，國立台灣師範大學心理與輔導研究所，台北。
- 陳曼玲(1999)。學習以解決問題為中心的因應策略對課業自我效能認知之影響－一個教育心理介入性課程在青春期前期的意涵。教育心理學博士論文，美國加州大學洛杉磯分校。
- 陳麗娟(2013)。國中生壓力來源與生活適應之相關性研究－以新北市立安康高級中學國中部國中生為例。未出版碩士論文，私立中國文化大學青少年兒童福利研究所，台北。
- 梁培勇(1993)。小學兒童壓力觀初步探討。中華心理學刊，35(2)，87-114。
- 黃淑馨(1993)。台北市參加「國中畢業生自願就學方案」學生升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛之研究。未出版碩士論文，國立政治大學教育研究所，台北。
- 黃惠惠(2002)。情緒與壓力管理。台北：張老師。
- 黃善貴(2009)。國民小學資優生情緒智力與問題解決態度之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學特殊教育學系，彰化。
- 黃耀琳(2014)。國中生壓力來源、壓力因應及學業成就的關係。未出版碩士論文，私立樹德科技大學經營管理研究所，高雄。
- 曾淑華(2002)。國小學生行為困擾、求助對象與因應策略之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東。
- 馮觀富(1994)。壓力、失落的危機處理。台北：心理。
- 得勝者協會(2011)。得勝者協會情緒管理課程指導手冊，7。
- 張春興(1990)。現代心理學。台北：東華。
- 張春興(1990)。從情緒管理理論的演變論情意教育。教育心理學報，23，1-12。
- 張春興(1994)。現代心理學。台北：東華。
- 張宛新(2005)。生命教育與青少年生命態度研究。未出版碩士論文，國立台北大學社會學系，台北。

- 張明麗 (2006)。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。未出版碩士論文，國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。
- 張雅萍 (2007)。國中資優生情緒智力與問題解決態度之相關研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學 特殊教育學系，高雄。
- 趙華貞 (2012)。台北市國中生壓力來源、因應策略與社會適應之相關研究。未出版碩士論文，私立中國文化大學青少年兒童福利研究所，臺北。
- 蔣桂嫻 (1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄。
- 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。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄。
- 薛靜如 (2006)。兒童情緒管理與人際問題解決態度、學校生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班，台南。
- 謝粹芸 (2011)。得勝者情緒管理課程對國中生的憂鬱情緒、情緒智力和學業成績的影響研究。未出版碩士論文，私立中原大學心理學研究所，桃園。
- 戴淑梅 (2005)。國中生的性別、同儕關係、人際壓力因應策略與生活適應之關係。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，台北。
- 盧淑華 (2000)。「得勝課程--問題解決」對國中生問題解決態度與行為困擾影響之研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中。
- 盧奕璇 (2003)。情緒管理方案對高中生情緒智力與生活適應之影響。未出版碩士論文，慈濟大學教育研究所，花蓮。

二、英文部分

- Armacost,R.L.(1989).Perceptions of stress by high school student. *Journal of Adolescent Research*, 4(4), 443-461.
- Basch,C.E.,Kersch,T.B.(1986).Adolescent perceptions of stressful life events. *Health Education*,22,4-7.
- Brown,G.W.(1974).Meaning,measurement and stress of life events.In B.S. Dohrenwend(Ed.).*Stressful life events:Their nature and effects*.New York:John Wiley & Sons.
- Cannon,W.B. (1929) .ORGANIZATION FOR PHYSIOLOGICAL HOMEOSTASIS. *Physiological Reviews* ,9 (3) ,399-431.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and Social Psychology*; 56, 267-283.
- Chwalisz, K., Altmaier, E.M., & Russell, D.W. (1992). Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11, 377-400.
- Copeland, E. P.(1993).Stress and coping efficacy during adolescence. *Paper presented at the meeting of International Symposium on Guidance Strategies and Effectiveness*.
- D'onofrio, J. & Klesse, E. (1990). Adolescent Stress. *ERIC Document Reproduction Service*.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Citadel.
- Fanshawe(1989).Coping actions and occupational stress among school teachers. *Research in Education*, 24,57-61.
- Fleishman, J. A.(1984). Personality characteristics and coping patterns . *Journal of Health and Social Behavior* , 25,229-244.

- Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer Publishing Company LLC.
- Folkman, S. , & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Forman, B. D., Edison K., & Hagan, B. J. (1983) . Measuring perceived stress in adolescent A cross validation. *Adolescence*, 71, 573-576.
- Folkman, S., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping. In V. Hamilton & D. M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition*, 265-298. Chichester, England: Wiley.
- Folkman,S. (1997) .Positive psychological states and coping with severe stress.*Social Science and Medicine*,45(3),207-221.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- Holroyd, K. A., & Lazarus, R. S. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 21-35.
- Humberg, B.A.(1981). *Early Adolescence: A specific and stressful stage of the life cycle, coping and adaptation*. New York: Basic Books.
- Ivancevich,J.M. & Matteson,M.T. (1980) .*Stress and Work a Managerial Perspective*. New York : Scott,Foresman.
- Kanner, A. D. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and up life versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Lazarus, R. S.(1976).*Patterns of adjustment*.New York:McGraw-Hill.
- Lazarus. & Folkman, S. (1984).*Stress, appraisal and coping*: New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1987. Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. London: Free Association Press.
- Mckinney, F., Lorion, R. P., & Zax, M. (1976). *Effective behavior and human development*. New York: Macmillan Publishing Company, Inc.
- Miller, J. (1980). *Menu Pricing and Strategy*, USA: CBI Publishing Company.
- Moos, R. H. (1992). Stress and coping theory and evaluation research. *Evaluation Review*, 16(5), 534-553.
- Moos, R. H. ; Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and process. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress*, 212- 230, N.Y.: Free Press.
- Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Patterson, J, & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10(002), 0163-0186.
- Pervin, L. A. (1984). *Current controversies and issue in personality*. Canada: John Wiley.
- Ray G , Lindop J , Gibson S. *The concept of coping*. *Psychol Med* , 1982 , 12 (2) : 385- 395.
- Selye, H., 1956. *The stress of life*. New York: Mcgraw-Hill
- Strubbe, M. A. (1989). *An Assessment of Early Adolescent Stress Factors*. U.S.: Michigan.
- Thompson, P. S., Dengerink, H. A., & George, J. M. (1987). Noise induced temporary threshold shifts: the effects of anticipatory stress and coping strategies. *Journal of human stress*, 13(1), 32-38.
- Weisman, A. D. (1978) . Stress process among mothers of infants : Preliminary model testing. *Nursing Research*, 38 (10) , 10-16.

附錄一

編號：

國中學生壓力因應問卷---預試

親愛的同學，您好：

這是一份研究問卷，目的是想了解各位同學在遇到「學校課業」、「人際關係」及「個人生理、心理變化」等壓力時，您會如何處理？本問卷答案沒有對錯或好壞，也與您的成績無關，希望您依個人實際情形填答下列問題。您的資料及回答內容，純做學術研究之用，故不需填寫姓名，也會為您所填的資料保密，請您安心作答，非常謝謝您的協助與配合。敬祝 學業進步生活愉快！

南華大學教育社會學研究所

指導教授：劉素珍博士

研究生：古瑞美

中華民國 106 年 3 月

第一部分：您的個人基本資料（請在適當的□中打✓）

1. 您就讀的學校是：(1) 北興 (2) 南興 (3) 民生
2. 您的性別是：(1) 男 (2) 女
3. 父親的教育程度：(1) 未受教育或國小畢業 (2) 國中畢業
(3) 高中（職）畢業 (4) 專科或大學畢業
(5) 研究所以上畢業
4. 母親的教育程度：(1) 未受教育或國小畢業 (2) 國中畢業
(3) 高中（職）畢業 (4) 專科或大學畢業
(5) 研究所以上畢業
5. 家長（指主要照顧者）管教方式：
(1) 開明權威型（會重視你的需要，鼓勵你獨立，建立清楚的規定，必要時會命令或懲罰，但也會跟你溝通，不過決定權常在父母身上。）
(2) 專制權威型（以命令的方式要求你服從規定，不准你有意見或挑戰，違反要求時，會受到嚴厲的懲罰。）
(3) 寬鬆放任型（偶爾對你的態度或工作做要求，由你自行規範或決定自己的行為標準、生活作息，也很少用懲罰。）
(4) 忽視冷漠型（家長忙碌於自己的事，很少有時間陪伴或注意你的行為，對你的需求，父母會很快給予滿足，以免你再去煩他們，也很少表現出關心。）
6. 您是否上過得勝者課程：(1) 沒有〔請續答下頁「沒學過」的欄位〕
(2) 上過一學期，包括問題處理〔請續答下頁問題 1~7 題，沒上過情緒管理課程，請圈選「沒學過」的欄位〕
(3) 上過一學年，包括問題處理及情緒管理〔請續答下頁問題 1~12 題〕

~~請翻下頁繼續作答~~

第二部分 課程評估問卷

填答說明：

各位同學，這部份問卷主要想了解您在國中一年級上完得勝者課程後至今，您對此課程的想法及應用情形，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！

	極 同 意	同 意	普 通	不 同 意	極 不 同 意	沒 學 過
1. 我喜歡上得勝者課程。	5	4	3	2	1	0
2. 整體而言，我覺得得勝者課程對我有幫助。	5	4	3	2	1	0
3. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我可以分辨哪些是自己可以改變的事情。	5	4	3	2	1	0
4. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我會積極面對困難，選擇適當的方法解決問題。	5	4	3	2	1	0
5. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我能排定處理問題的優先次序。	5	4	3	2	1	0
6. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我願意採取行動去解決問題。	5	4	3	2	1	0
7. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，遇到問題時，我會尋求合適人選的意見或幫助。	5	4	3	2	1	0
8. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，我能察覺自己的情緒。	5	4	3	2	1	0
9. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，我會使用有關情緒的字眼，如生氣、開心等來表達自己的感受。	5	4	3	2	1	0
10. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，我能以「停下來」的原則緩和強烈的情緒。	5	4	3	2	1	0
11. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，對於引發情緒的事情，我能專注在可改變的事情上。	5	4	3	2	1	0
12. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，遇到事情無法改變時，我會試著改變自己的心情。	5	4	3	2	1	0

第三部分 國中生壓力因應量表

填答說明：

各位同學，這份量表主要是想了解您在面對日常生活中的壓力，例如：「學校課業」、「人際關係」及「個人生理、心理變化」等壓力時，所採取的行動或反應情形，請仔細閱讀每個句子，並依您的實際情形，圈選一個和自己情況最符合的數字，每題都要填寫喔！謝謝！

	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	很 少 如 此	從 不 如 此
1. 遇到壓力時，我會先想想問題出在哪裡，了解原因。	5	4	3	2	1
2. 遇到壓力時，我會認為這是別人造成的。	5	4	3	2	1
3. 遇到壓力時，我會告訴自己要保持冷靜。	5	4	3	2	1
4. 遇到壓力時，我會打人。	5	4	3	2	1
5. 遇到壓力時，我會想一想有沒有解決的方法。	5	4	3	2	1
6. 遇到壓力時，我會逃避不管它。	5	4	3	2	1
7. 遇到壓力時，我會鼓勵自己不要灰心，要有信心。	5	4	3	2	1
8. 遇到壓力時，我會罵人。	5	4	3	2	1
9. 遇到壓力時，我會想一想自己以前怎麼解決類似的問題。	5	4	3	2	1
10. 遇到壓力時，我會一拖再拖，不想立刻處理。	5	4	3	2	1
11. 遇到壓力時，我會告訴自己這些壓力可以使我更進步。	5	4	3	2	1
12. 遇到壓力時，我會找替代品出氣（如撕書、敲桌子、破壞東西）。	5	4	3	2	1
13. 遇到壓力時，我會蒐集相關資料來解決問題。	5	4	3	2	1
14. 遇到壓力時，我覺得再努力也沒用。	5	4	3	2	1
15. 遇到壓力時，我會想一些開心的事情，讓自己心情好些。	5	4	3	2	1

～～請翻下頁繼續作答～～

	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	很 少 如 此	從 不 如 此
16. 遇到壓力時，我會對別人大聲吼叫。	5	4	3	2	1
17. 遇到壓力時，我會詢問有類似經驗的人怎麼做。	5	4	3	2	1
18. 遇到壓力時，我覺得這是自己倒楣、運氣不好。	5	4	3	2	1
19. 遇到壓力時，我會先深呼吸，往好處想。	5	4	3	2	1
20. 遇到壓力時，我會哭個不停。	5	4	3	2	1
21. 遇到壓力時，我會採取實際的行動去解決問題。	5	4	3	2	1
22. 遇到壓力時，我會用忘記或不知道當理由。	5	4	3	2	1
23. 遇到壓力時，我會出去走走，放鬆自己。	5	4	3	2	1
24. 遇到壓力時，我會獨自生悶氣。	5	4	3	2	1
25. 遇到壓力時，我會尋找專家商談或接受輔導。	5	4	3	2	1
26. 遇到壓力時，我會把它想得非常困難。	5	4	3	2	1
27. 遇到壓力時，我會做自己喜歡的事改變心情。	5	4	3	2	1
28. 遇到壓力時，我會傷害自己的身體。	5	4	3	2	1
29. 遇到壓力時，我會努力改變自己現在的困境。	5	4	3	2	1
30. 遇到壓力時，我會沉默、不說話。	5	4	3	2	1
31. 遇到壓力時，我會找人說說煩惱，尋求支持、安慰。	5	4	3	2	1
32. 遇到壓力時，我會暴飲暴食。	5	4	3	2	1
33. 遇到壓力時，我會請朋友、老師或父母幫忙。	5	4	3	2	1
34. 遇到壓力時，我就去打電動或上網。	5	4	3	2	1
35. 遇到壓力時，我會調適自己的心情來接受它。	5	4	3	2	1
36. 遇到壓力時，我會用如抽煙、喝酒、吸食藥物或飆車其中一個方式 來紓解壓力。	5	4	3	2	1

～～問卷結束，麻煩檢查一下是否有漏答，感謝您的協助～～

附錄二

編號：

國中學生壓力因應問卷---正式

親愛的同學，您好：

這是一份研究問卷，目的是想了解各位同學在遇到「學校課業」、「人際關係」及「個人生理、心理變化」等壓力時，您會如何處理？本問卷答案沒有對錯或好壞，也與您的成績無關，希望您依個人實際情形填答下列問題。您的資料及回答內容，純做學術研究之用，故不需填寫姓名，也會為您所填的資料保密，請您安心作答，非常謝謝您的協助與配合。敬祝 學業進步生活愉快！

南華大學教育社會學研究所

指導教授：劉素珍博士

研究生：古瑞美

中華民國 106 年 3 月

第一部分：您的個人基本資料（請在適當的□中打✓）

1. 您就讀的學校是：(1) 北興 (2) 南興 (3) 民生 (4) 玉山 (5) 大業 (6) 北園

2. 您的性別是：(1) 男 (2) 女

3. 父親的教育程度：(1) 未受教育或國小畢業 (2) 國中畢業
(3) 高中（職）畢業 (4) 專科或大學畢業
(5) 研究所以上畢業

4. 母親的教育程度：(1) 未受教育或國小畢業 (2) 國中畢業
(3) 高中（職）畢業 (4) 專科或大學畢業
(5) 研究所以上畢業

5. 家長（指主要照顧者）管教方式：

(1) 開明權威型(會重視你的需要，鼓勵你獨立，建立清楚的規定，必要時會命令或懲罰，但也會跟你溝通，不過決定權常在家長身上。)

(2) 專制權威型(以命令的方式要求你服從規定，不准你有意見或挑戰，違反要求時，會受到嚴厲的懲罰。)

(3) 寬鬆放任型(偶爾對你的態度或工作做要求，由你自行規範或決定自己的行為標準、生活作息，也很少用懲罰。)

(4) 忽視冷漠型(家長忙碌於自己的事，很少有時間陪伴或注意你的行為，對你的需求，家長會很快給予滿足，以免你再去煩他們，也很少表現出關心。)

6. 您是否上過得勝者課程：(1) 沒有〔請圈選下頁「沒學過」的欄位〕

(2) 上過一學期，包括問題處理〔請續答下頁問題 1~7 題〕

(3) 上過一學年，包括問題處理及情緒管理

〔請續答下頁問題 1~12 題〕

~~請翻下頁繼續作答~~

第二部分 課程評估問卷

填答說明：

各位同學，這部份問卷主要想了解您在國中一年級上完得勝者課程後至今，您對此課程的想法及應用情形，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！

	極 同 意	同 意	普 通	不 同 意	極 不 同 意	沒 學 過
1. 我喜歡上得勝者課程。	5	4	3	2	1	0
2. 整體而言，我覺得得勝者課程對我有幫助。	5	4	3	2	1	0
3. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我可以分辨哪些是自己可以改變的事情。	5	4	3	2	1	0
4. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我會積極面對困難，選擇適當的方法解決問題。	5	4	3	2	1	0
5. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我能排定處理問題的優先次序。	5	4	3	2	1	0
6. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，我願意採取行動去解決問題。	5	4	3	2	1	0
7. 上完 <u>問題處理</u> 課程後，遇到問題時，我會尋求合適人選的意見或幫助。	5	4	3	2	1	0
8. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，我能察覺自己的情緒。	5	4	3	2	1	0
9. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，我會使用有關情緒的字眼，如生氣、開心等來表達自己的感受。	5	4	3	2	1	0
10. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，我能以「停下來」的原則緩和強烈的情緒。	5	4	3	2	1	0
11. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，對於引發情緒的事情，我能專注在可改變的事情上。	5	4	3	2	1	0
12. 上完 <u>情緒管理</u> 課程後，遇到事情無法改變時，我會試著改變自己的心情。	5	4	3	2	1	0

第三部分 國中生壓力因應量表

填答說明：

各位同學，這份量表主要是想了解您在面對日常生活中的壓力，例如：「學校課業」、「人際關係」及「個人生理、心理變化」等壓力時，所採取的行動或反應情形，請仔細閱讀每個句子，並依您的實際情形，圈選一個和自己情況最符合的數字，每題都要填寫喔！謝謝！

	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	很 少 如 此	從 不 如 此
1. 遇到壓力時，我會先想想問題出在哪裡，了解原因。	5	4	3	2	1
2. 遇到壓力時，我會認為這是別人造成的。	5	4	3	2	1
3. 遇到壓力時，我會告訴自己要保持冷靜。	5	4	3	2	1
4. 遇到壓力時，我會打人。	5	4	3	2	1
5. 遇到壓力時，我會想一想有沒有解決的方法。	5	4	3	2	1
6. 遇到壓力時，我會逃避不管它。	5	4	3	2	1
7. 遇到壓力時，我會鼓勵自己不要灰心，要有信心。	5	4	3	2	1
8. 遇到壓力時，我會罵人。	5	4	3	2	1
9. 遇到壓力時，我會想一想自己以前怎麼解決類似的問題。	5	4	3	2	1
10. 遇到壓力時，我會一拖再拖，不想立刻處理。	5	4	3	2	1
11. 遇到壓力時，我會告訴自己這些壓力可以使我更進步。	5	4	3	2	1
12. 遇到壓力時，我會找替代品出氣（如撕書、敲桌子、破壞東西）。	5	4	3	2	1
13. 遇到壓力時，我會蒐集相關資料來解決問題。	5	4	3	2	1
14. 遇到壓力時，我覺得再努力也沒用。	5	4	3	2	1
15. 遇到壓力時，我會想一些開心的事情，讓自己心情好些。	5	4	3	2	1

~~請翻下頁繼續作答~~

	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	很 少 如 此	從 不 如 此
16. 遇到壓力時，我會對別人大聲吼叫。	5	4	3	2	1
17. 遇到壓力時，我會詢問有類似經驗的人怎麼做。	5	4	3	2	1
18. 遇到壓力時，我覺得這是自己倒楣、運氣不好。	5	4	3	2	1
19. 遇到壓力時，我會先深呼吸，往好處想。	5	4	3	2	1
20. 遇到壓力時，我會哭個不停。	5	4	3	2	1
21. 遇到壓力時，我會採取實際的行動去解決問題。	5	4	3	2	1
22. 遇到壓力時，我會用忘記或不知道當理由。	5	4	3	2	1
23. 遇到壓力時，我會出去走走，放鬆自己。	5	4	3	2	1
24. 遇到壓力時，我會獨自生悶氣。	5	4	3	2	1
25. 遇到壓力時，我會尋找專家商談或接受輔導。	5	4	3	2	1
26. 遇到壓力時，我會把它想得非常困難。	5	4	3	2	1
27. 遇到壓力時，我會做自己喜歡的事改變心情。	5	4	3	2	1
28. 遇到壓力時，我會傷害自己的身體。	5	4	3	2	1
29. 遇到壓力時，我會努力改變自己現在的困境。	5	4	3	2	1
30. 遇到壓力時，我會沉默、不說話。	5	4	3	2	1
31. 遇到壓力時，我會找人說說煩惱，尋求支持、安慰。	5	4	3	2	1
32. 遇到壓力時，我會暴飲暴食。	5	4	3	2	1
33. 遇到壓力時，我會請朋友、老師或父母幫忙。	5	4	3	2	1
34. 遇到壓力時，我就去打電動或上網。	5	4	3	2	1
35. 遇到壓力時，我會調適自己的心情來接受它。	5	4	3	2	1
36. 遇到壓力時，我會用如抽煙、喝酒、吸食藥物或飆車其中一個方式來紓解壓力。	5	4	3	2	1

～～問卷結束，麻煩檢查一下是否有漏答，感謝您的協助～～