

# 第一章 緒論

本研究旨在針對現今國中生人格特質中的樂觀/悲觀傾向、對於課業壓力此一壓力源的評估與其因應方式進行探討，以便進一步瞭解九年一貫制上路後，國中生的樂觀/悲觀傾向、其對於課業壓力的評估與課業壓力的因應情形為何，以及這些變項對於學生學校生活適應的影響為何。本章共分為三個部分：第一節為本研究的動機與目的，第二節為本研究之研究問題，第三節為重要名詞解釋。

## 第一節 動機與目的

隨著時代的進步，資訊產生與流動的速度越來越快，人們也相對地變得更加忙碌，而在這競爭激烈的環境之下，壓力也就自然而然的產生。在日常生活中，常常聽到身邊的人訴說著生活上所遇到的種種困難及這些困難所帶來的壓力感，而近來報章媒體上所呈現出來的許多社會悲劇，也時常是導因於當事人無法順利排解掉身上的壓力感所致。究竟壓力是什麼呢？張春興(民 80)即從心理學上的角度，對壓力一詞提出三種解釋：(1)指環境中客觀存在的某種威脅性刺激；如地震、火災、車禍等現場均屬之。(2)指某種具有威脅性刺激所引起的一種反應組型；只要類似刺激出現，就會引起同類型反應。此種反應組型，稱為壓力反應組型 (stress-response pattern)。(3)指刺激與反應的交互關係；個體對環境中具有威脅性的刺激，經認知其性質後所表現的反應。在心理學上所研究的壓力，多數指的是第三種解釋。因為若當事人不能認知到威脅性的存在，那麼即便該刺激是具有威脅性的，對當事者而言，仍不會構成壓力。相對的，有時當事者認知

到某刺激情境確實具有威脅性，但如果他評估自身的能力和經驗足以克服困難時，對他也不會構成壓力。由此可知，壓力的認知評估對於個體面對壓力情境時的因應具有很重要的影響力。綜合以上所述，可以將壓力一詞做出以下的解釋：壓力是個人在面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫的感受；如果此種感受經常因某些生活事件而持續存在，成為個體生活中長期存在的事件，並且此刺激情境所引起的情緒狀態，一直不能恢復平靜，即會演變成個人的生活壓力。

既然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，而在許多研究中，也確實指出，壓力的因應(coping)與身心健康或適應有關。Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis and Grune (1986)即指出，因應方式是介於壓力事件與適應之間的主要因素；有一些研究更進一步發現，習慣採用某些因應方式的個體，有較佳的心理健康或適應情形(江曉承, 民 80; 呂敏昌, 民 82; Bruder-Mattson & Hovanitz, 1990; Holahan & Moos, 1987)。同樣地，使用某些因應方式，卻也可能反而增加個體情緒困擾的程度(Aldwin & Revenson, 1987; Felton & Revenson, 1984)。而關於適應，研究壓力因應的學者 Lazarus(1976)則認為適應乃是個體面對環境的要求，所呈現的一種成功或適當的因應行為；Taylor(1995)亦認為因應不僅是對特定壓力源進行反應的歷程，也同時可以被視為是為了達成某些目標而從事的努力。由以上得知，個體在面對壓力情境時，其壓力因應方式的選擇與適應情形的良窳有著密切的關係。

然而，為什麼在相同的壓力之下，個體卻會產生不同的壓力因應方式呢？Bolger(1990)即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。Bolger 認為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因素所影響的；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，而在其歸納的人格特質中，樂觀即為其中影響壓力因應的一種，而許多研究的結

果也確實支持上述看法，亦即樂觀程度不同的人，確實有著不同的壓力因應方式(毛國楠，民 84；Billingsley, Waehler, & Hardin, 1993；Rim, 1990；Scheier, Weintraub, & Carver, 1986；Taylor et al., 1992)。

在 1980 年代中期以前，對於樂觀的研究其實是相當少見的，直至 Scheier & Carver(1985)根據自我調節論(self-regulation)，對目標導向行為(goal-directed behavior)進行系統性的研究，關於樂觀的研究，才逐漸展開來，而由於後續的許多樂觀的研究又都在在顯示出其對於個體情緒(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989；Beck, 1987；Dember, Martin, Hummer, & Melton, 1989) 身心健康(Dember & Brooks, 1989；Scheier & Carver, 1985, 1987)、壓力因應(Scheier & Carver, 1987)與適應(Lyons & Chamberlain, 1994；Plomin et al., 1992；Scheier & Carver, 1985；Scheier et al., 1989)間的重要關係，使得近年來關於壓力因應、生活適應或身心理健康的研究，也開始會將樂觀視為一重要變項，放入研究當中。

除了人格特質以外，Lazarus 和 Folkman(1984)的研究中發現，壓力評估對於壓力因應而言，也是一項重要的決定因素，而在許多其他研究者的研究中，也發現了相同的研究結果，即壓力評估與許多因應方式的向度確實具有顯著相關存在(Carver & Scheier, 1994；Ptacek, Smith, & Dodge, 1994；Stone & Neale, 1984)。以 Carver 和 Scheier(1994)對大學生的研究為例，其結果即顯示當以考試為壓力源時，將該壓力評估為具威脅及傷害性的壓力之大學生，會顯著地傾向使用較多的問題焦點因應、尋求社會支持和正向的認知重構等因應方式。許多實驗性的研究結果中亦發現，當個體對壓力的評估改變時，會直接改變其因應反應(coping responses) (Holmes & Houston, 1974; Neufeld, 1976)。

然而當研究者將樂觀與壓力評估，同時放入壓力因應的研究時，則產生了不同的結果。以 Chang(1998)的研究為例，即發現初級及次級評估對因應具有顯著解釋力，而評估及因應對身心理的適應又具有顯著解釋力。

除此之外，該研究更進一步的發現，樂觀對因應之解釋力不但達顯著，還超越壓力評估對因應之影響。而樂觀在扣除壓力評估及因應對適應的影響後，仍對適應具直接影響力。然而，有些研究者卻有不同的看法，例如:McCrae 和 Costa (1986)在其研究中即認為影響壓力因應方式及適應的重要因素是對該壓力之評估而非樂觀因素，而毛國楠(民 84)的研究中不僅發現認知評估會影響個人所採取的壓力因應策略，更進一步的發現樂觀傾向是透過認知評估的中介歷程而影響因應策略。由此可見，雖然樂觀與壓力評估兩者對壓力因應的影響力有著不同的研究結果，可以確定的是，樂觀與壓力評估皆為影響壓力因應的重要因素。

過去的研究中，往往是將樂觀與悲觀視為同一個構念的兩端進行討論，亦即將樂觀量表上得分情形低者視為悲觀者來看待，因此，並未將樂觀與悲觀兩者加以區分；然而，近年來卻開始有研究結果顯示，樂觀與悲觀其實分屬於兩個相關但不同的人格特質，應該分別進行探討，而不該混為一談。因此，本研究即採取多向度的觀點看待樂觀/悲觀傾向，期望能進一步探討樂觀/悲觀此二種人格特質與壓力評估 壓力因應及學校生活適應之關聯情形為何。

由以上不同的研究結果顯示，雖然許多研究者各有研究論點，其研究結果亦不相同，可以確定的是樂觀/悲觀傾向、壓力評估、壓力因應與學校生活適應間有者一定程度的相關性存在，因此，這幾個變項間的關係，也就成了本研究的重點所在。然而，究竟是樂觀/悲觀與壓力評估同時為影響壓力因應的重要因素，或者壓力評估方為影響因應方式的主要因素，而樂觀/悲觀乃是透過壓力評估在影響因應方式？除此之外，樂觀/悲觀是否透過壓力因應方式影響個體學校生活適應情形，還是樂觀/悲觀本身即與學校適應具顯著相關存在？這些皆為本研究所欲進一步探討的問題所在。而過去研究的結果及以上幾個變項間的關係，也會在第二章文獻探討的部分，有更進一步詳細的呈現。

除此之外，過去的研究中，大多數壓力因應與生活適應的研究中，都將受試者選定為大專以上學生或是就業人士，這也許是由於在一般人的想法中，壓力感應當是屬於成年人或青年人才會有的感受，而不應該發生在理當無憂無慮的青少年甚至兒童的生活中；然而，近年來，在許多報章媒體的報導與研究中，均發現現今的國中、小學生普遍都感到不快樂，而引起他們不快樂最主要的壓力源，都是來自於課業上的壓力(王蓁蓁，民 89；自由電子新聞網，2002；台灣立報，2002)。

也正因為這些數據的結果，使得近年教改聲浪不斷，教育當局也積極的進行教育改革方案的推行，期待能藉由升學方式的改變、教學內容與方法上的改進等，以減少莘莘學子們的不快樂感。然而，在各縣市逐一全面實施九年一貫制，並改以基本學力測驗取代高中聯考後，研究者對於現階段國中生對於課業壓力為他們帶來的壓力程度、結果掌握度與有效準備度等的壓力評估情形為何，其壓力因應方式與學校生活適應情形又如何等問題，也因此有了很大的好奇心，是故本研究中即決定選用國中生，成為本研究中的受試對象。

因此本研究的目的，即在於討論樂觀/悲觀、壓力評估、壓力因應方式與學校生活適應彼此間的關係。除此之外，由於過去許多研究中皆指出，性別與年齡在個人樂觀/悲觀傾向、壓力評估方式、壓力因應方式或學校生活適應上具有顯著差異存在，故本研究中，亦將這兩個背景變項納入研究之討論議題中。最後並期望本研究之研究結果，可以作為為人父母者、中學諮商輔導人員及教育工作者，甚至教育當局的參考，以對現今中學生在經歷教育改革後，其樂觀/悲觀程度、對於課業壓力的評估、壓力因應方式及學校生活適應情形有更進一步的瞭解。

## 第二節 研究問題

根據上述之研究動機與目的，研究者提出了如下的研究問題：

- 一、國內國中生的樂觀/悲觀傾向、壓力評估方式、壓力因應方式與學校生活適應情形為何？
- 二、國中生的樂觀/悲觀傾向與壓力評估方式的關聯情形為何？
- 三、國中生的樂觀/悲觀傾向與壓力因應方式的關聯情形為何？
- 四、國中生的樂觀/悲觀傾向與學校生活適應的關聯情形為何？
- 五、國中生的壓力評估方式與壓力因應方式的關聯情形為何？
- 六、國中生的壓力因應方式與學校生活適應的關聯情形為何？
- 七、國中生的樂觀/悲觀傾向、壓力評估、壓力因應方式與學校生活適應間的影響關係為何？
- 八、不同性別的國中生在其樂觀/悲觀傾向、壓力評估方式、壓力因應方式及學校生活適應情形為何？
- 九、不同年級的國中生在其樂觀/悲觀傾向、壓力評估方式、壓力因應方式及學校生活適應情形為何？

### 第三節 名詞解釋

#### 一、國中生

係指台灣地區就讀桃園縣之國中一年級至國中三年級之在校生。

#### 二、樂觀(optimism)/悲觀(pessimism)傾向

樂觀/悲觀傾向是個人對未知結果的生活事件做出好壞預期的一種穩定傾向(Scheier & Carver, 1985)，樂觀者通常對未知結果的生活事件會傾向做出好的預期，而悲觀者則反之。本研究之樂觀/悲觀傾向指的是受試者在研究者修訂之 OPI 量表 ( Optimism and Pessimism Inventory ) 中，「樂觀」與「悲觀」兩分量表上的得分情形，在樂觀分量表上得分越高者，表示越樂觀；反之，悲觀分量表上得分越高者，表示越悲觀。

#### 三、壓力評估

壓力評估之定義為:對於潛在壓力源之認知評估歷程(Lazarus & Folkman, 1984)，分為初級評估(primary appraisal)與次級評估(secondary appraisal)兩者，前者指一連串壓力對個體產生衝擊或重要性的認知注意，後者則指一連串對於有效處理該壓力情境的資源或想法的認知注意。亦即，當面臨潛在壓力時，個體對於該壓力源會先進行初級評估，此歷程包括了重要性(importance)、壓力感(stress)、威脅性(threat)及挑戰性(challenge)四部分的評估；而當該壓力源在初步評估歷程被個體評估為具壓力的事件時，個體會進一步的針對該壓力源的掌握度(control)與有效準備度(effectiveness)兩部分進行進一步的評估，此進一步的評估歷程，即稱為次級評估。由於本研究主要針對課業壓力此一壓力源進行探討，因此本研究之壓力評估即指受試者在研究者修訂之壓力評估量表中之得分情形。在初

級評估分量表中得分越高，表示受試者的課業壓力感越大；而在次級評估分量表中得分越高，則表示受試者對課業壓力的有效處理感越大。

#### 四、壓力因應方式

壓力因應是指「當面對壓力情境時，個體評估其內、外在需求超過個人資源所能承擔時，不斷在行為和認知改變上所做的努力」(Lazarus & Folkman, 1984)。由於本研究主要針對課業壓力此一壓力源進行探討，因此本研究之壓力因應方式即指受試者在研究者自編之課業壓力因應量表中之得分情形。該量表共分為四個分量表，分別為「積極問題焦點」、「消極問題焦點」、「積極情緒焦點」與「消極情緒焦點」四種因應方式，受試者在各分量表的得分越高，表示越常使用該種因應方式；反之，得分越低，代表越不常使用該種因應方式。

#### 五、學校生活適應

適應是指有機體為求生存所採取的行為與因應方式。在心理學上引伸為個體與其所處之社會環境奮鬥的歷程(簡茂發，民 75)。因此，學校生活適應指的就是學生在學校中，面對學校環境所產生的同化與調適歷程。本研究中的學校生活適應是指受試者在研究者修訂之「學校生活適應量表」上的得分情形。原始量表為黃保勝(民 86)參考 Youngman (1979)之「學生在校行為量表」所編製而成。本研究乃針對課業壓力此一壓力源，進行學生學校生活適應之探討，原始量表經研究者修訂後，共包括五個分量表，分別為：「對學校態度」、「師生關係」、「同儕關係」、「學習適應」與「心理適應」等，受試者在各分量表的得分越高，表示其學校生活適應情形越好；反之，得分越低，代表其學校生活適應情形越不佳。