

## 第六章 結論與建議

本章主要在探討本研究的目的：(一)瞭解目前國中技藝教育學程學生生活壓力的現況；(二)瞭解不同背景變項之國中技藝教育學程學生的生活壓力間的差異；(三)瞭解國中技藝教育學程學生壓力因應行為的現況；(四)瞭解不同背景變項國中技藝教育學程學生的面對壓力與採用因應行為間的差異；(五)探討國中技藝教育學程學生生活壓力來源與因應行為之相關；(六)瞭解技藝教育學程學生與一般學生生活壓力與因應行為間的差異；(七)根據研究的所得結果提出相關建議，以作為日後國中技藝教育學程的教育規劃與輔導措施擬定之參考等。

為達成研究目的，首先蒐集有關文獻與理論，建立研究架構、待答問題與假設，再採用「國中技藝教育學程學生生活經驗量表」包括下列三個部份：一、個人背景資料調查表；二、生活壓力事件量表；三、因應行為量表等研究工具，研究有效樣本國中技藝教育學程學生421人及一般國中學生208人，經以平均數差異t考驗、單因子變異數分析、Pearson積差相關、雙因子變異數分析、等統計方法進行分析。茲將研究所得結論與建議分項說明如下：

## 第一節 結 論

現將本研究結果國中技藝教育學程學生生活壓力與因應行為間的考驗分析表與兩者間的相關表以表格呈現如下：

表 6-1-1 國中技藝教育學程學生生活壓力與因應行為間的考驗分析表

考驗	生活壓力					因應行為				
	整體壓力	家庭因素	同學因素	友伴因素	其他因素	整體因應行為	主動解決正向闡釋	身心的宣洩	轉移注意力	尋求社會支持
性別							* 男 > 女			
就讀意願										
選讀職群	* 家事 > 商業	* 家事 > 商業			* 家事 > 商業			* 家事 > 商業		
身份別					* 技藝 < 一般		* 技藝 < 一般		* 技藝 < 一般	

註：\*代表顯著差異。

表 6-1-2 國中技藝教育學程學生生活壓力與因應行為間的相關表

		國中技藝教育學程學生生活壓力				
		整體壓力	家庭因素	同學因素	友伴因素	其他因素
因應行為	整體因應行為	*				
	主動解決正向闡釋		*	*	*	*
	身心的宣洩		*	*	*	*
	轉移注意力		*	*		*
	尋求社會支持					

\* 代表顯著相關。

本節依表 6-1-1、表 6-1-2 及本研究目的，將所得結果分述如下：

- (一) 國中技藝教育學程學生的整體生活壓力並不是很高，可說是偏低。
- (二) 不同背景之國中技藝教育學程學生的生活壓力確有差異存在。
  1. 不同性別的國中技藝教育學程學生整體壓力不顯著。
  2. 不同選讀意願之國中技藝教育學程學生的整體生活壓力，無顯著差異。
  3. 不同職群國中技藝教育學程學生的整體生活壓力，有顯著差異。家事職群學生的整體生活壓力，生活中來自無法和老師溝通、怕處罰，想要改善自己成績、自我期望高、擔心未來發展等「其他因素」及來自父母管教太多太嚴、會被打罵、行動被限制、期望要求高，意見不被父母接納等「家庭因素」的壓力皆明顯高於商業職群學生。
- (三) 國中技藝教育學程學生面自己對壓力時採用之因應行為偏高。
- (四) 不同背景之國中技藝教育學程學生的生面對活壓力時採用之因應行為確有顯著差異存在。
  1. 不同性別的國中技藝教育學程學生面對壓力時採用的因行為，有顯著差異。男生較女生多採用如規劃自己的生活，嘗試

- 在生活中有好表現，自己處理面對壓力問題，自己在困境中提出解決方法等之「主動解決、正向闡釋」因應行為來降低壓力。
2. 不同選讀意願之技藝教育學程學生，面對壓力時採用之整體及各項壓力因應行為，沒有顯著差異。
  3. 不同職群技藝教育學程學生面對壓力時所採用之因應行為，有顯著差異。家事職群學生比商業職群學生較常採用如主動與老師談自己的困擾，和兄妹家人談自己的感受，參加學校各種活動，去做運動、打球等之「身心的宣洩」的因應行為。
- (五) 國中技藝教育學程學生整體生活壓力與整體因應行為之間具顯著正相關。整體的生活壓力愈高時，採用之因應行為也愈多。
- (六) 國中技藝教育學程學生與一般學生的生活壓力及面對壓力時採用之因應行為有顯著差異。
1. 國中技藝教育學程學生來自生活中「其他因素」的壓力明顯少於一般學生。
  2. 技藝教育學程學生面對壓力時比一般學生較少採用「主動解決、正向闡釋」及如做喜歡的休閒活動，聽音樂、吃東西、在家睡覺、看漫畫小說、上網咖、玩電動、做白日夢等之「轉移注意力」的壓力因應行為。

## 第二節 建議

綜合上述各項研究結果，本研究擬對學校行政、教師與家長及未來研究等方面，提出數點建議以供參考：

## 壹、對學校行政、教師的建議

### 一、加強家事職群學生身心健康輔導

由研究結果獲知選讀家事職群學生來自家庭及其他壓力皆明顯高於商業職群學生。可能因選讀家事職群都是女性，在生活中有許多事情重男輕女，被要求以男性為主，女性要包容、忍耐，因此身心健康發展大受影響。故建議要針對家事職群學生加強身心健康輔導的課程、安排體驗活動，輔導她們，有壓力說出來、和父母溝通建立良好家人關係、學會因應方法、學會做自己、學會充實生活，學會讓自己有健康的想法，不要給自己過高的期望。

### 二、加強商業職群學生身心宣洩能力

由研究結果發現商業職群學生較少採用「身心的宣洩」方式來因應壓力，顯示他們較不會主動找老師、父母、兄妹談自己的困擾與感受，不知做些活動宣洩身心的壓力。因此建議要針對商業職群學生加強身心宣洩能力培養，在學習中安排相關的輔導課程訓練及體驗活動，使他們學會主動和師長 家人說出自己的 困擾與感受，學會利用參加一些活動來宣洩身心的壓力。

### 三、加強女生採取「主動解決、正向闡釋」方式因應壓力

由研究中發現女生面對壓力較少採用「主動解決、正向闡釋」方式因應壓力，因此建議在安排技藝教育學程課程中特別針對女生加強輔導培養她們規劃自己生活的能力、學會充實自我生活、自己做決定、獨立解決問題的能力，嘗試在生活中好好表現自己。

### 四、加強技藝教育學程學生積極因應來自生活中「其他因素」的壓力

技藝教育學程學生來自「其他因素」的生活壓力明顯小於一般學生，且有顯著差異。技藝教育學程學生大部份是來自不具學術傾向、不想繼續升學、學業上也採取放棄的態度不想競爭，因此生活

中不想努力學習沒有期望 沒有理想目標 不想和老師 父母溝通，壓力自然不高。因此建議在安排技藝教育學程課程中特別針對此現象，加強他們建立自我學習信心，先從他們較喜歡的技藝教學課程中培養學習自信心，讓他們發現自己的潛能、平時多獎勵、多讚美肯定他們，讓他們從鼓勵與掌聲中改變學習態度，肯定努力的價值，體會出生命中許多事、大部分是自己可以控制決定的，找到學習目標與理想，也學會為自己未來做計劃，建立積極進取的人生觀。能為自己編織一個美夢，並努力使美夢成真。

#### 五、培養技藝教育學程學生面對壓力的因應能力

技藝教育學程學生面對壓力明顯較少採用「主動解決、正向闡釋」、「轉移注意力」因應行為。因此建議在安排技藝教育學程課程中特別針對此現象，加強訓練他們多嘗試自己面對問題、學習自己做決定、學會自己獨立處理、找出解決方法、嘗試做好的表現等，用「主動解決、正向闡釋」方式因應行為解決壓力。讓他們會規劃自己的生活，在學習活動中建立自己獨立判斷的能力，能有自己看法同時也會尊重他人的想法、學會溝通與包容。當自己感受壓力很大時、並學會自我放鬆。因應的能力增強則感受到壓力狀況也會隨之變少，避免用不當的方式因應，所造成自我困擾與憂鬱，才能建立快樂學習的生活。

## 貳、研究限制及未來研究方面的建議

### 一、本研究限制

本研究是以台北縣國中技藝教育學程學生為母群體，因此在做研究推論時會受限制，無法完全代表全省的國中技藝教育

學程學生。

## 二、未來研究的建議

本研究針對國中技藝教育學程學生生活壓力與因應行為研究是採用問卷調查法研究，它是屬於一種廣度的研究，而非深度的研究。適合於發現事實的現況，而不適合較深入探求事實。故建議未來在做相關研究時採用質的研究，可以進一步深入探求事實。