

# 明新科技大學

## 企業管理系

### 畢業專題研究報告

探討大學生壓力來源、反應與因應方式-

以明新科技大學日間部大三學生為例

學生：陳佩君 陳玟霈

徐婉軒 郭晴馨

林佳瑄

指導老師：陳永琦老師

中華民國一百一十年五月

# 摘要

隨著現代生活節奏愈發快速，近年來關於「壓力」的各類延伸議題逐步受各方重視。不論是面對工作壓力、課業壓力，乃至於家庭抑或是其他因素所造成的壓力，都會成為影響人們行為模式的關鍵因素。恰當的壓力無疑是一種良好的動力，時常能起到督促人們進步的作用，可當壓力超出能負荷之程度時，不但容易產生副作用，甚至可能引發精神疾病等重大問題。本研究以日間部大三學生為研究對象，希望先釐清大學生壓力的來源、反應以及目前的因應方式，再藉此研究結果提供相關的建議，冀望能對大學生有實質的幫助。本研究於 2021 年 12 月 1 日至 12 月 21 日，針對本研究之受訪範圍對象進行抽樣調查，總共發出 667 份，回收 667 份，收回率 100%，其中有效問卷為 641 份，無效問卷為 26 份，有效回收率為 96.1%。研究結果顯示：1. 約八成受訪者之壓力來自於生涯規劃，課業壓力亦高達六成五。2. 人文與設計學院或是女生自我認同壓力勝過經濟壓力。3. 自我認同壓力雖不如經濟壓力普遍，卻是主要來源前三名。4. 最常出現的反應為睡眠狀況不佳與作息不規律。5. 情緒不佳與飲食出狀況雖不普遍，卻是主要反應前三名。6. 女生在壓力反應上情緒起伏較為明顯，也較常與親友談心紓解壓力。7. 僅有 13.1% 尋求專業協助，卻有 18.7% 會選擇喝酒或抽菸。依此本研究提出以下建議：1. 採用微學分模式，輔助學生擬定未來規劃 2. 學生應積極學習，善用教育部與學校資源 3. 提供多元評量，鼓勵學生肯定自我 4. 藉由科技產品輔助，紀錄自身睡眠與飲食狀態 5. 正視自身問題，適時尋求專業協助

【關鍵詞】壓力來源、壓力產生的反應、紓壓方式