

澳門大學生精神壓力來源調查 研究報告

主辦機構：澳門青年研究協會

澳門中華學生聯合總會

2007.12

資助機構：社會文化司、澳門基金會、澳門霍英東基金會

主辦機構：

澳門青年研究協會

地址：澳門媽閣街 36 號中山新邨第三座 17D

電話：00853-2852 6255 傳真：00853-2852 6937

網址：www.myra.org.mo

澳門中華學生聯合總會

地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈,一樓 A,B 座

電話：00853-2836 5314 傳真：00853-2835 8558

網址：www.aecm.org.mo

報告主筆：曾慶彬

研究人員：孫仁達 陶 章 陳素蓮

調查人員：王家良 宋碧琪 呂綺穎 吳朝暉 林婷婷 冼嘉欣 翁少均
翁少瑩 黃潔如 許雪瑩 蔡妙恬 劉麗萍 譚慧華 羅劍芬

數據錄入：陶 章 呂巧鳳

出版日期：二〇〇七年十二月

版權所有，不得翻印

歡迎轉載，敬請注明

目 錄

第一章 基本情況 -----	4
一、 研究背景-----	4
二、 研究目的-----	5
三、 研究對象-----	5
四、 研究方法-----	5
第二章 背景資料 -----	7
第三章 研究結果 -----	8
第四章 結論與建議 -----	10
一、 研究結論-----	10
二、 建議-----	11
圖表編號：	
表一、 各學校問卷發放、回收數據-----	5
表二、 大學生心理壓力特徵的因素負荷距陣 -----	9
附件：	
澳門大學生精神壓力來源調查問卷-----	15

澳門大學生精神壓力來源調查研究報告

第一章 基本情況

一、研究背景

當今的世界是一個複雜多變的、更富有挑戰性的世界，精神壓力對人們的困擾日益嚴重，已成為各國心理學研究的熱門課題，研究領域逐漸由企業轉移到教育、社會福利等行業，對大學生精神壓力問題的研究也廣泛開展。隨著澳門經濟的高速發展，澳門市民的生活方式思想觀念變遷、生活節奏加快、競爭加劇，使人們心理上承受的壓力比以往任何時代都大。再者，大學生多具有肩負自身及家庭的高期望，容易使心理情緒甚至行為方面發生不適應。

壓力的定義最早由 Selye 提出，他指出一切外來的刺激都可帶給人們心理壓力，壓力的來源主要可分為挫折、衝突、壓迫三個基本類別。壓力是引起心理障礙的一個重要原因，它體現了不尋常的刺激性事件；壓力也會導致人們生理或心理方面的反應，這些反應與人們所面臨的刺激事件有關。

根據本會與澳門學聯 2006 年所做的《澳門大專學生心理健康調查》的研究顯示：澳門大學生心理不健康的症狀普遍較多，存在較多的心理症狀需要處理，部分學生有敏感、抑鬱、焦慮、敵對、恐懼、偏執等症狀，涉及感覺、情感、思維、意識、行為直至生活習慣、人際關係、飲食睡眠等方面。而有鬱悶迷茫情緒學生的現象更為普遍，部分學生面對挫折更顯得無所適從。

究其原因，可能是生活在傳統與急速外來文化的衝擊，產生較多不適應的情況；而且青年人好勝心較強，心理發展欠成熟，情緒波動性較大又缺乏適應或應付環境變化的經驗和能力。從上述因發展及適應產生的問題，導致澳門大學生普遍存在「欠缺自信、人際交往能力不足、環境適應能力不佳及自我調節能力不強」等特徵，由於正面積極的心理特徵偏弱容易導致很多消極和不良的行為出現。

為進一步瞭解澳門大學生在發展和適應問題上的困難，故而希望透過《澳門大學生精神壓力來源調查》瞭解他們主要及普遍問題的來源。並針對這些精神壓力來源提出相應的措施，希望引起相關機構和社會足夠的重視。

二、研究目的

通過瞭解大學生精神壓力來源狀況，分析形成大學生精神壓力的基本原因，為進一步化解大學生精神壓力，向澳門特區政府相關部門、各高等教育機構、各社團及社會服務團體提供數據和建議。

三、研究對象

研究對象為澳門全日制高校的大學生。其定義為：就讀澳門大學、澳門理工學院、澳門科技大學、旅遊學院、澳門鏡湖護理學院之預科和專科學位課程、學士學位以上課程的學生。

四、研究方法

研究以問卷調查的方式收集數據。由訪問人員在五所高校，隨機向學生訪問、填寫問卷。共發出問卷 800 份，收回問卷 735 份，經審核有效問卷為 715 份。其中澳門大學 241 份、澳門理工學院 96 份、澳門科技大學 140 份、旅遊學院 141 份、澳門鏡湖護理學院 97 份。

表一：各學校問卷發放、回收數據

學 校	發放問卷數	收回問卷數	有效問卷
澳門大學	250	244	241
澳門理工學院	150	100	96
澳門科技大學	150	146	140
旅遊學院	150	145	141
澳門鏡湖護理學院	100	100	97
合 計	800	735	715

在文獻搜尋中，未發現本澳曾有相關的較有系統的研究。本次調查參考了其他地區的一些類似調查，但因為澳門地區和這些地區的情況不同，也難以作出具體的引用和比較。因此，研究人員嘗試開展探索性研究，期望逐步開發出一套符合澳門情況的研究大學生壓力來源情況的系統。

本次調查採用與大學生進行座談及對大學生進行開放式的問卷調查，同時，參考並分析有關其他相關研究資料。資料收集完成後，經過整理、分析，使用 Likert scaling 編制原理形成初始的《澳門大學生精神壓力來源調查表》。調查表選擇大量與大學生心理壓力相關各種事件或情境，最終編制題目 42 題的初始問卷。每個題目都是關於某種壓力情景的描述，要求受訪者在「沒有、很少、有時候、常常」等四個關於體驗到這種壓力情景的發生頻率的等級性描述中選擇最符合自己情況的選項，四個等級從前到後分別記分為「1 分、2 分、3 分、4 分」等。

問卷調查在 2007 年 9 月 28 日至 10 月 5 日舉行，在各校內安排訪問員作問卷調查，由被訪者以自填問卷方式進行。在進行具體調查工作前，研究人員對調查員進行了培訓，講解內容和基本的行為規範，例如，受訪對象填完問卷後對摺交回，也不能觀看受訪人所填寫的答案等；同時，以調查員為對象進行前測。

收集到的數據，輸入電腦建立數據庫，並以 SPSS 統計軟件作頻數分析及交叉分析。

第二章 背景資料

在本次調查有效受訪的 715 名學生中，244 名（佔 34.1%）為男生；471 名（佔 65.9%）為女生。

年齡在 17-19 歲的 205 人，佔 28.7%； 20-22 歲的 454 人，佔 63.5%； 23-25 歲的 46 人，佔 6.4%； 25 歲以上的 10 人，佔 1.4%。

受訪者中讀大一的 114 人，佔 15.9%；讀大二的 243 人，佔 34.0%；讀大三的 250 人，佔 35.0%；讀大四的 106 人，佔 14.8%；碩士 1 人，佔 0.1%；博士 1 人，佔 0.1%。

所學專業，工商管理 105 人，佔 14.7%；旅遊管理 108 人，佔 15.1%；護理 106 人，佔 14.8%；中醫 53 人，佔 7.4%；教育 25 人，佔 3.5%；IT 人 24 人，的 251 人，佔 3.4%；其他專業的 294 人，佔 41.1%。

第三章 研究結果

本次調查共回收有效問卷 715 份，及利用 SPSS 統計軟件作初步的統計分析及進行檢驗。計算結果顯示 Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) 檢驗值為 0.859(>0.5)，說明變量間有共享因素的可能性，適合進行因素分析。用有效問卷所得數據進行分析，計算問卷各項目之間的相關，刪除不適合的題目，共保留 18 道題目進行分析。

國外的研究結果一般認為，學業因素、社交壓力、生活與經濟方面的因素、擇業方面的煩惱等是大學生精神壓力的主要來源。不少國外的研究表明，大學生最大的壓力源是與學習直接相關的因素，如考試成績及其結果、學習的負擔重等等。其次是與社會相關的因素，如經濟問題、缺乏與朋友和父母相處的時間等也是壓力的重要來源。國外有的學者指出，學生的焦慮由兩方面的壓力引起，一方面是與學業期望及成績相關的因素，另一方面是與自我發展及維持人際關係相關的因素。基於上述的考慮，我們結合澳門的實際情況，以大學生日常的生活煩惱作為指標，並從學業成就、生活意義、權威壓力、健康壓力、同輩關係五個方面來考查大學生精神壓力的總體狀況和壓力來源。

本研究對初始資料進行主成份因素分析和正交最大方差旋轉求出最終的因素負荷矩陣。經過探索性因素分析以後，參考碎石圖提取五個因素，其特徵根均值都大於 1，解釋總變異數為 60.511。五個因素的結構題目如下：

表二：大學生心理壓力特徵的因素負荷距陣

題 目	因 素				
	1	2	3	4	5
測驗／考試給我的壓力實在太大了。	0.768				
考試低於期望的分數。	0.735				
學校的作業應付得很辛苦。	0.706				
生活越來越緊張，心情也越來越容易煩躁。	0.650				
眼見同學比自己勤力、比自己成績好，心情很差。	0.619				
無論怎樣努力，但成績沒有多大改善。	0.613				
因重要的學科不合格而感擔憂。	0.608				
對現在的專業興趣不大，很想轉科系。		0.834			
感到所修讀的課程枯燥無味。		0.750			
很想轉校。		0.716			
生活沒有目標，感到無聊。		0.559			
因打工被解僱，使心情不佳。			0.759		
因缺課過多而遭學校責難。			0.743		
與老師發生爭執。			0.608		
因好朋友病重或死亡而現在仍鬱鬱寡歡。				0.807	
因家人病重或死亡而現在仍憂心忡忡。				0.743	
常因表現出眾而遭人妒忌。					0.793
男女關係使我憂心。					0.652
特徵值	5.156	1.893	1.541	1.163	1.138
貢獻率	28.646	10.517	8.563	6.463	6.323

《澳門大學生精神壓力來源調查表》經因素分析以後，共析出五個因素；被命名的因素包括：

因素 1(F1)： 包括七個題目，每道題目主要涉及與學習有關的描述，所以被命名為「學業成就」；

因素 2(F2)： 包括四個題目，每道題目主要涉及對生活目標，專業興趣等描述，所以被命名為「生活意義」；

因素 3(F3)： 包括三個題目，每道題目都是涉及與權威之間關係的描述，所以被命名為「權威壓力」；

因素 4(F4)： 包括二個題目，每道題目主要涉及與家人、朋友的健康描述，所以被命名為「健康壓力」；

因素 5(F5)： 包括二個題目，每道題目都是涉及與同伴之間關係的描述，所以被命名為「同輩關係」。

一、研究結論

研究人員經過調查，得出以下結論：

1. 當前本澳社會正處於社會競爭加劇、貧富差距加大、新舊價值觀發生急速變化的時期，使澳門大學生普遍感到較大的心理壓力。澳門大學生心理不健康的症狀普遍較多，存在較多的心理症狀需要處理；青年人好勝心較強，心理發展欠成熟，情緒波動性較大又缺乏適應或應付環境變化的經驗和能力。澳門大學生普遍存在「欠缺自信、人際交往能力不足、環境適應能力不佳及自我調節能力不強」等特徵。

2. 學業是大學生最大的壓力源。內地有學者將大學生壓力分為社會壓力、生活壓力、就業壓力、學習壓力、交往壓力、個體內部壓力六類。從本次調查中的數據顯示，本澳大學生壓力來源最大的是「學業成就」，此處所指的是學科考試、測驗的壓力，尤其是當無論怎樣努力，但成績沒有多大改善的時候，而且當作業量超過學生所能負荷因而形成學生的主要壓力來源。功課、成績等方面的問題，其中一個原因是源於師生之間溝通存有障礙，例如教師的上課表達

方式使學生無法適應，或教師的態度令學生不明白亦未敢詢問有關課業上的問題；另外，學生的學習方法欠佳也是造成學業壓力原因之一，學習方法是一個複雜的過程，它包含了學習計劃、學習能力（如記憶力、理解力及分析力等）及學習反應（所理解的反應在功課和考試之中）。

3. 除了學業壓力之外，在生活意義上讓部分大學生覺得自己生活沒有意義，包括：對現在所學的專業興趣不大，很想轉科系、感到所修讀的課程枯燥無味、生活沒有目標，感到無聊等等。

4. 從數據中顯示，權威對大學生時代的人都是具有相當程度的壓力，這些壓力源中包括上司(老闆)、學校及老師。學校及老師都是容易被理解的，但是上司(老闆)就比較奇怪，一個可能的解釋是大部份學生現在都有兼職，所以才產生這樣的結果；另外，在本澳大學生的心目中父母並不在權威的壓力源之中，這一點與其它地區的研究和認知都有相當的差異，是否因為澳門大學生都有自己的工作，經濟較為獨立，所以父母比較少費心；又或者是父母都太忙，根本就沒有時間去多關心自己的兒女而疏於管教，這或許有進一步研究搞清楚的必要。

另外，重要他人(家人及好朋友)的健康對他們也有一定的影響，如果是親人或好朋友病重或往生後，會使他們處於鬱鬱寡歡或憂心忡忡的精神狀態之中。

5. 大學生另一個壓力來源是人際關係的困擾，尤其是同輩之間的壓力。這些壓力來自男女關係的困擾，可能是沒有男女感情的交往機會，或處於暗戀和單戀的狀態，又或有對象但卻遇到父母的阻力等。再者，在這因素中可發現澳門大學生的自信心不足，主要體現在他們會擔心自己表現太好而令人妒忌。

二、建議

適當的壓力會讓人有動力，但過大的壓力會讓人身心疲憊，研究人員故此提出以下建議：

1. 充份發揮學校的支援系統作用。學校要建立系統的支援措施，例如學生

心理輔導中心，以專業的方法處理學生的心理問題，它是增進學生心理健康的重要途徑，還可以指導學生減輕內心矛盾和衝突，排解心中憂慮和開發自我潛能。大學生也應該樹立「尋求協助才是成熟的」的觀念，藉由專業的協助可以幫助自己處理心理問題，無論是紓解情緒、規劃生涯，或是如何快樂戀愛或圓滿分手等問題，都能在專業的協助下得到所需答案。

同時，教師在傳授知識的過程中，不應只是單純知識的傳授，還要注重學生的心理需求，並努力激發學生學習興趣。再者，教學的關鍵不在於教學技能和課程計劃，而是在於師生關係的某些品質，要創造一種以真誠、關心、相互理解為核心的人際關係。

2. 社會和學校應提供多些參加課外活動的機會。參加課外活動會令學生的眼光開闊，接觸多些同學，即使感到壓力也易被人察覺，亦讓學生可以更融入社會、學校生活。

3. 提升大學生適應環境、排解壓力的能力。學校應在最大的可能情況下多開設心理教育的通識課程，增強學生的自我教育能力。心理素質教育的效果很大程度上取決學生自我教育的主動性和積極性，故而它應注重培養學生自我教育的能力。

壓力實質上是個體對付那些自認為很難對付的情況時，所產生的情緒和身體上的異常反應，是人和環境相互作用的結果，是機體的內部狀態，是一種強烈的情緒和生理上的喚醒。壓力是客觀存在的，但是部分學生面對壓力顯得無所適從，有相當多的大學生都選擇“悶在心裏”，有的會選擇逃避、不理會它，有些或會鑽牛角尖，更甚者曾有過極端的念頭。大學生應勇於接受現實，學會自我心理保養，採取有效的排壓方法，如以運動來渲泄、通過某種方式轉移自己的注意力、閱讀課外書籍、找朋友傾訴等。隨著社會的發展速度日漸加速，大學生適應環境的能力也需要不斷提升，

4. 大學生們應正確認識自我、合理規劃自我。大學時期是一個轉型的階段，也是個整合的階段，這個時候個體由於生理上的轉變、認知能力的發展，以及生活範圍的擴大，都促使大學生去重新面對自我，重新整合自我。心理學

家認為這個階段的青年在面對外界的事物時通常以自己的想法推估別人的想法，因而產生了所謂自我中心的現象。

對於大學生而言，這種自我中心的傾向可能會造成完美主義的心態，對自我的期望也比較高，會使他們更加在意自己的表現，一旦遇到一些不盡理想的地方時，他們對自我的批評也會比較強烈，這樣一意求好的心態很可能會帶來更大的壓力。

5. 學習是大學生群體的主導任務，生活中的絕大多數時間是在與學習打交道，所以由學習所形成的壓力雖有時強度不是很大，但持續時間卻很大，對大學生的影響也是不可低估的。

在學習方面的壓力，主要和以下幾個因素有關：一是不恰當的社會比較。大學生在高中及高中以下階段都是相對優秀的，可一等進了大學校門，才知道優秀人才多的是，自己再也不會象以前那樣“鶴立雞群”。這樣比較的結果，就可能加大自我的精神壓力。甚至有些學生為了在學習方面超過別人，性格變得極端、敏感、偏狹。二是由對專業和專業知識不感興趣所導致的壓力。有些大學生對所學專業缺乏興趣，但為了拿學位，為了考試過關還必須認真學習，這樣便導致精神緊張，情緒抑鬱。三是學習時間長，學習頭緒多所帶來的壓力。

家人、親戚，甚至學生自己都會對自己的學業有很高的期望，因而忽略了興趣的發展。

6. 在現實的大學生群體中，人際關往並沒有那麼順利，反而成了一些人心理障礙的根源。在大學生群體中渴求交往但又懼怕交往的現象非常普遍，這種現象既發生在師生間，也發生在同學間，既發生在同性間，更發生在異性間。造成這種現狀的原因是多方面的，有些學生是個性原因，如自負、自卑、內向、自我中心等，但也有相當比例的學生是由於對人際交往意義認識的不足以及對人際交往方式方法的陌生。對交往的渴求與自身實際交往能力不足間的矛盾，再加上目前社會生活中對交往能力的極度重視，這些都形成了某些大學生的交往壓力。

7. 政府、學校、家長和學生自己都應正視大學生過度兼職現象。本會 2006

年的調查表明，澳門大學生的功課負擔並不重，只有 10.66%的學生需每天花 2 小時以上在完成功課上，六成人以上的功課使用時間在 1 小時或以下。個人主動方面，學生們也沒有花太多時間在溫習上，七成人以上的溫習使用時間在 1 小時或以下。

過多的打工兼職造成大學生精力分散、身心疲憊，是誘發大學生各種壓力的重要原因。過多的兼職對於年輕人的體力、精力都是較大的損耗，一些本澳同學甚至將讀書和兼職的位置本末倒置，白天精神恍惚、上課不斷瞌睡或經常缺勤，學習的時間與精力必然不夠，學不到紮實的基礎知識，進而影響到學業，影響到自身素質的提高。

過度兼職也使得大學生的睡眠時間普遍不足。若針對該年齡段的一般睡眠生理需要，大學生們的睡眠時間至少應在 8 小時左右。但目前，只有 34.4%的大學生睡眠時間在 8 小時左右或以上；學生們自我評估的睡眠時間中位數為 7 小時，其中澳門本地學生之睡眠平均時間只有 6.87 小時，自我評估的睡眠時間不足平均近 1.5 小時，可見學生們多知道睡眠時間至少應在 8 小時左右，只是因各方壓力而做不到，原因其實也很清晰。

2006 年的調查表明本地大學生只有 35%沒有投入勞動市場，65%則有投入勞動市場，其方式主要是打工兼職，也有一小部份是全職，形成勞動力市場的重要一部份。若只計算有工作的學生，他們的估計工作時間平均在 3-4 小時，遠高於台灣地區，必然是對學生們的學習和生活都造成較大的影響。

政府和教育機構有義務、有責任使青年大學生樹立正確的人生觀和金錢觀，教導他們合理處理兼職與學習、工作與身體的關係。

澳門大學生精神壓力來源調查

本調查的目的是瞭解本澳大學生生活中的各項壓力，並就此反映的問題向特區政府有關部門及各個高校提供意見和建議，更好地為大學生爭取權益。請你花幾分鐘時間回答有關的問題。你的合作，對全體大學生的利益十分重要，謝謝！。

請在下列問題中選取您認為最適合自己的答案，在「沒有」至「經常」四個不同程度中作選擇。答案沒有「對」或「錯」的意思，只要依自己的情況在所選擇的空格上劃上「√」符號即可。

性別：男 女 年齡：_____ 年級：_____

主修科目：_____

		沒 有	很 少	有 時	經 常
1	經濟壓力大，但又不想放棄學業而感矛盾。	1	2	3	4
2	因好朋友病重或死亡而現在仍鬱鬱寡歡。	1	2	3	4
3	考試低於期望的分數。	1	2	3	4
4	因打工被解僱，使心情不佳。	1	2	3	4
5	因重要的學科不合格而感擔憂。	1	2	3	4
6	對「性」的問題感到疑惑。	1	2	3	4
7	因與家人爭吵而心情難以平伏。	1	2	3	4
8	很想轉校。	1	2	3	4
9	與男／女朋友吵架。	1	2	3	4
10	對前途感到迷糊。	1	2	3	4
11	適應校園的生活感到困難。	1	2	3	4
12	因自己患病或嚴重受傷而愁眉苦臉。	1	2	3	4
13	與老師發生爭執。	1	2	3	4
14	因缺課過多而遭學校責難。	1	2	3	4
15	有一科或以上的成績追不上進度。	1	2	3	4
16	擔心自己／女朋友懷孕。	1	2	3	4
17	學校的作業應付得很辛苦。	1	2	3	4
18	常因表現出眾而遭人妒忌。	1	2	3	4
19	男女關係使我憂心。	1	2	3	4
20	因父母或家庭成員常吵鬧，而令自己感覺得無奈。	1	2	3	4
21	兼職佔太多時間，令成績變差。	1	2	3	4
22	對現在的專業興趣不大，很想轉科系。	1	2	3	4

		沒 有	很 少	有 時	經 常
23	覺得自己的外貌不容易吸引異性。	1	2	3	4
24	因經濟不如他人而感自卑。	1	2	3	4
25	因父母／老師對我期望太高而感壓力。	1	2	3	4
26	因父母將會離婚或已離婚而感痛苦。	1	2	3	4
27	測驗／考試給我的壓力實在太大了。	1	2	3	4
28	上網佔用太多時間。	1	2	3	4
29	生活越來越緊張，心情也越來越容易煩躁。	1	2	3	4
30	越來越沒有信心能夠找到理想的工作。	1	2	3	4
31	眼見同學比自己勤力、比自己成績好，心情很差。	1	2	3	4
32	感到所修讀的課程枯燥無味。	1	2	3	4
33	生活沒有目標，感到無聊。	1	2	3	4
34	不想兼職影響學業，但零用錢不夠用。	1	2	3	4
35	很想拍拖，但找不到！	1	2	3	4
36	無論怎樣努力，但成績沒有多大改善。	1	2	3	4
37	被長輩管束，覺得好煩。	1	2	3	4
38	參加社團工作帶來煩惱。	1	2	3	4
39	被同學、朋友批評，覺得沒有面子！	1	2	3	4
40	因負債而感壓力。	1	2	3	4
41	朋友之間的誤會或矛盾，令自己心情憂鬱。	1	2	3	4
42	因家人病重或死亡而現在仍憂心忡忡。	1	2	3	4