

高中生壓力知覺、參與補習與自我概念之研究 ——以TEPS資料庫分析為例

A Study on the Effects among the Stress Perception, Cramming School, and Self-Concept of Senior High Students in Taiwan: Evidence from the TEPS Data

蘇詠園 侯瀚洋 游錦雲

臺北市立大學心理與諮商學系

1.研究動機：

根據董事基金會(2002)釋出「兒童、青少年日常生活及情緒現況」的調查資料顯示，約有36%的兒童青少年覺得經常承受莫大的壓力，且壓力的自覺感是此兒童與青少年感到不快樂的主要來源。臺灣高中生的學校學習已佔據大部分的時間，再加上近年來盛行的補習風氣，學生幾乎整天都在面對課業內容，也讓補習成了臺灣高中生的主要壓力來源之一。高中生補習很多時候不再因為需要額外的課外補教教學，或是加深加廣的進階課程，而是被其父母所逼迫，只好乖乖的坐進補習班。在臺灣當前升學主義掛帥的教育體制下，學生們補習到底是為了誰？常常聽到學生們想盡各種辦法欺騙父母和補習班，翹課參與社團成發、跟朋友們出去玩。研究者希望透過此研究進一步了解面對父母高期望和補習等排山倒海的壓力下，其對壓力的知覺感是否會對高中生的自我概念產生影響。

2.研究目的：

本研究希望藉由瞭解在高中生的壓力知覺、參與補習與自我概念間之關聯性，進而檢視壓力知覺在參與補習與自我概念之間是否具有中介效果，作為家長及學校輔導人員之參考。

3.研究方法：

本研究採次級資料庫分析，分析資料來自台灣教育長期追蹤資料庫（TEPS）2005年第三波學生問卷調查結果，本研究中的參與補習、壓力知覺、自我概念變項係依據理論及文獻於TEPS資料庫中選取符合變項內涵的題目，並參考相關文獻之研究者進行同樣本與同題目之因素分析結果，以確認其信效度。

除了採Pearson積差相關分析檢驗變項之間的相關外，本研究以多元階層迴歸方法來分析參與補習和壓力知覺對自我概念的預測情形，並以Sobel檢定檢驗壓力知覺在此研究種是否具有中介效果。

4.研究結果：

由描述性資料中的平均數來看，高中生的參與補習、壓力知覺與自我概念皆為中上程度，顯示台灣高中生感受到的壓力程度與自我概念皆偏高，而補習現況也介於每周八至十六小時之間，可謂學生重要的生活事件。

由相關分析可知，高中生隨著壓力知覺越高，自我概念越負向（ $r=-.087$ ， $p<.001$ ）；參與補習時數越多，壓力知覺越高（ $r=.078$ ， $p<.001$ ）；參與補習時數越多，其自我概念會越負向（ $r=-.019$ ， $p<.05$ ）。

迴歸與中介的分析結果呈現於圖1，即為參與補習、壓力知覺與自我概念關係間之中介模式路徑圖，由圖1可知參與補習對壓力知覺有正向顯著的直接效果（ $\beta=.076$ ， $p<.001$ ）。在未考量壓力知覺前，參與補習對自我概念之標準化迴歸係數 β 為 $-.022$ ， $p<.05$ ，在考量壓力知覺後，參與補習對自我概念之標準化迴歸係數 β 為 $-.012$ ， $p=.223$ ，未達顯著水準，而壓力知覺對自我概念之標準化迴歸係數 β 為 $-.086$ ， $p<.001$ 。根據Baron & Kenny於1986年指出之中介效果條件，本研究之分析結果滿足其四項條件，屬於完全中介，而中介效果為 $.076 * -.086 = .065$ ，以Sobel法檢驗亦達 $.001$ 顯著水準。即臺灣高中生的壓力知覺為參與補習與自我概念之間的顯著中介變項，高中生的參與補習時數多寡會顯著透過壓力知覺來影響自我概念狀況。

從研究結果可知，參與補習的時數越多，其自我概念越低、越負向，呼應幸宇晴（2013）認為適當的補習有助於提升自我概念，但過多的補習時數會造成學生身心負面影響。而臺灣高中生目前每週平均補習時數介於八至十六小時間，倘若高中生活只有讀書，甚至還過度補習，對自我概念的建構有負面影響。本研究也發現參與補習時數越高，壓力知覺越高，高中生普遍承受來自家長、老師的高度期待與要求，學生自己也因為擔心自己考不上理想學校而備感壓力（簡志吉，2011），若參與補習則還需要額外承受補習班老師及和別校同學競爭的壓力，使其感受更強烈。在中介效果的部分，本研究認為當高中生在補習時數較長的狀況下，其對於外在壓力的知覺程度越高，可能會使其自我概念相較於壓力知覺程度低的學生正向，反之亦然，即現今高中生面臨相當大的壓力，若能正確知覺到學業等生活中的壓力，並能適當排解時，其對自己的認知與感受將可能有所助益。

本研究僅將自我概念列入探討，然而壓力知覺影響層面甚廣，針對參與補習時數過多的學生應多加重視，建議未來研究能將其他影響層面納入考量。

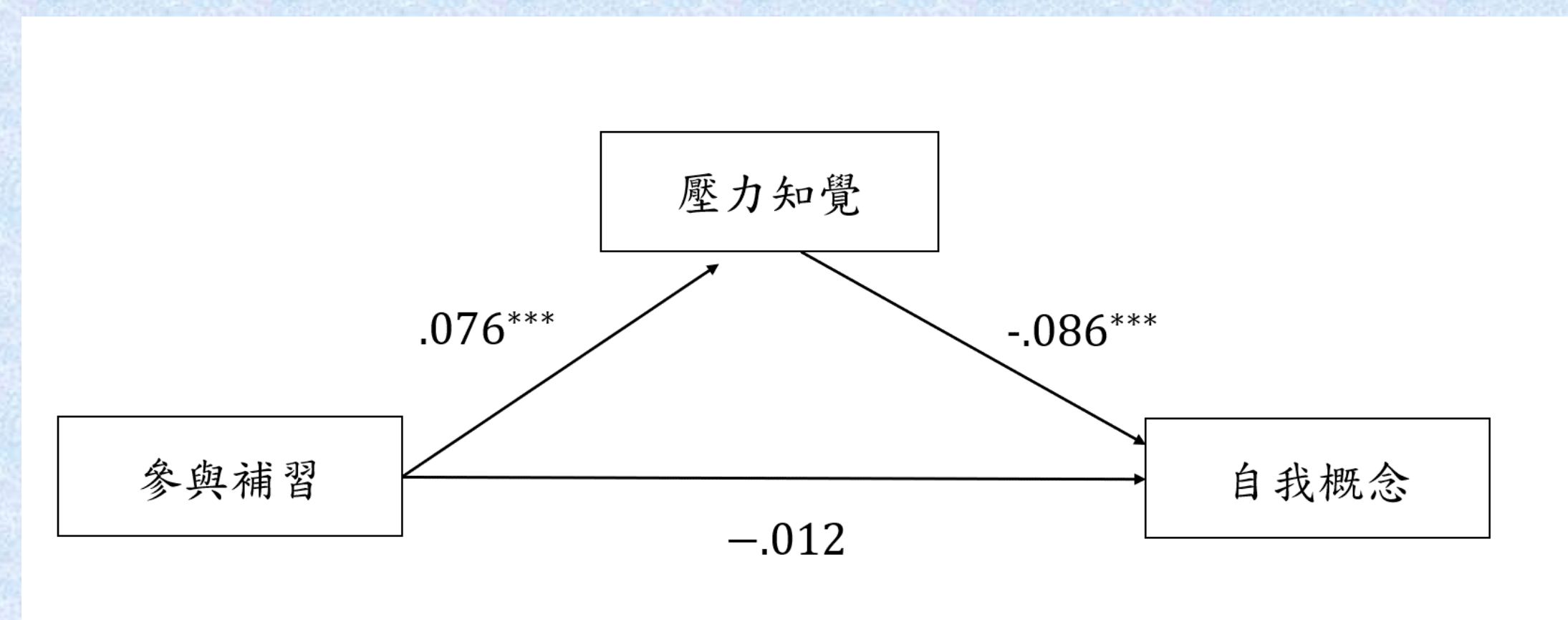


圖1 高中生參與補習、壓力知覺與自我概念中介模式路徑圖
（* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ ）