

# 大學生的生活壓力與身心健康之研究 ---以中部五所大學為例

黃韞臻<sup>1\*</sup> 林淑惠<sup>2</sup>

<sup>1</sup>國立臺中技術學院會資系 講師

<sup>2</sup>國立臺中技術學院風保系 副教授

## 摘要

本文旨在於瞭解大學生的生活壓力、身心健康現況，以及探討大學生的生活壓力與身心健康的關係，並且比較不同背景變項大學生於生活壓力的感受度及身心健康情況的差異性。以「生活壓力量表」、「身心健康量表」為研究工具，並以中部大學生為問卷施測對象，共得有效樣本 1,639 名，經以因素分析、典型相關分析、獨立樣本  $t$  檢定等統計方法分析後，主要結果如下：

- 一、大學生的生活壓力經因素分析後，共獲得「自我壓力」、「未來發展壓力」、「感情壓力」、「人際壓力」、「學校壓力」、「家庭壓力」等 6 個因素，影響程度以「未來發展壓力」最大。
- 二、大學生的身心健康經因素分析後，共獲得「憂鬱和情緒低潮」、「社會功能障礙」、「焦慮和不眠症」、「生理症狀」等 4 個因素，以「社會功能障礙」的平均數最高，不過並沒有出現令人擔憂的警訊。
- 三、大學生的生活壓力與身心健康間存在有二組典型相關，且顯示生活壓力愈大身心愈不健康。
- 四、女性大學生對整體生活壓力的感受程度較男性為高，而在整體身心健康方面女性也比男性差。
- 五、大三、大四的未來發展壓力高於大一、大二學生，但憂鬱和情緒低潮症狀較大一、大二學生低。
- 六、獨生子女的未來發展壓力顯著地較非獨生子女低，但在感情壓力、家庭壓力方面卻較高。

**關鍵詞：**大學生、生活壓力、因素分析、身心健康、典型相關。

---

\*聯繫作者：國立臺中技術學院會資系，台中市三民路三段 129 號。

Tel: +886-5-22196028

Fax: +886-5-22195911

E-mail: [minnie@ntit.edu.tw](mailto:minnie@ntit.edu.tw)