

老師，我好煩！——談大學生的壓力

淑慧 Anney 華梵大學學生事務處諮商輔導組

2005年董氏基金會針對「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性」調查的結果顯示：大學生最常感到的壓力來源前三名分別是「未來生涯發展」、「學業表現」及「與異性交往關係」。此次調查是以大台北地區、大台中地區、大高雄地區及宜花東地區的大學生為對象，一共抽取43所大學及獨立學院進行施測，有效問卷5950份，受訪者中男生占47.3%，女生占52.7%；調查結果也顯示「身體健康」、「學業表現」、「人際關係」、「未來生涯發展」及「男女朋友關係」等生活事件形成的壓力，對大學生憂鬱情緒影響要更甚於其他生活事件；因這五項生活事件而感到有壓力的人中，四成以上的人有嚴重憂鬱情緒需專業協助。

大學生在面臨壓力或出現負面情緒時，時常使用的情緒紓解方式以「聽音樂」最多，其次為「睡覺」，第三是「找人聊天」；高達41.5%的大學生表示，時常使用「上網找人聊天或E-mail」的方式來紓解情緒；在求助對象上，當大學生心情不好時，第一個想到會去吐苦水的對象依序是「找朋友聊聊」、「找同學聊聊」、「找男女朋友聊聊」，但是約有五分之一的受訪者「只想自己躲起來」，第一個想到去「找學校心理輔導中心」的受訪者只佔2.1%。

本校諮輔組從2002年至2006年11月之晤談統計顯示，學生來談主要問題類型前三名分別為「情感問題」、「人際關係」、「課業問題」。此統計結果與董氏基金會對全國大學生之調查結果相同，表示目前大學生主要壓力在課業、人際、情感這三方面。

課業方面來說，主要是學生面臨二一的壓力，二一學生可能有下列幾種狀況：

1. 對本科系不感興趣沒動機學習
2. 對學校、班級認同不強，甚至不認同只想離開
3. 對自己未來很茫然、無目標也無想法
4. 社團外務活動太多或沉迷線上遊戲疏忽課業
5. 其他

就人際關係方面，學生可能的困擾是：

1. 無法融入感到被同學排擠，感到孤立無助
2. 無法交到知心好友
3. 班上形成小團體，學生沒有歸屬的團體
4. 與同學吵架
5. 其他

在情感方面，可能的問題是：

1. 失戀分手
2. 單戀/喜歡的人不喜歡自己
3. 被背叛或欺騙
4. 其他

面對這樣的情況，老師可以從班級經營與自身的經驗這兩方面著手，以下提出七點建議讓大家參考：

- (一) 利用課堂或班會時間分享自己的經驗，讓學生從教師的經驗學習甚至認同教師，進一步建立好的關係。
- (二) 分析目前業界的狀況，讓學生了解產業的生態，激發其興趣或動力。
- (三) 針對有課業危機之學生進行了解，若是學習上有困難，可以進行課業輔導；若是其他重大生活事件影響，如家庭經濟、人際關係等，可視嚴重程度轉介相關單位。
- (四) 教師多帶領全班學生參與學校重要活動，如運動會、戲劇和合唱比賽等培養班級的認同感、增進師生的情誼。
- (五) 與學生分批聚餐聊天，藉此了解班上人際互動狀況，並藉由學生的人際網絡掌握學生生活狀況。
- (六) 開放固定時間給學生預約來談，讓學生知道有事情時，可以在什麼時間什麼地點找到人幫忙。
- (七) 教師可以在班上舉辦小活動，例如小天使&小主人，以增進同學彼此的情感交流。

參考資料

淑慧 Anney (2007 年 6 月 7 日)。老師，我好煩！——談大學生的壓力。

取自 <http://blog.udn.com/harvghurst/1009774>

董氏基金會心理衛生組 (2005)。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。

取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>

華梵大學 (2006)。學生事務處諮商輔導組晤談資料庫。