

服困難的能力，且易為他人所接受；消極逃避不足以解決學校生活適應上的問題，且困難持續存在，更可能增加心理壓力，傷害自己甚至危及社會。

廖張京棣，劉若蘭(民84)在「護專原住民學生生活與課業輔導規劃方案」研究中發現，護專原住民學生五專一年級入學時，在身心適應與自我概念方面與一般平地生並無明顯的差異，但在語文、數學等學習能力與讀書策略方面，顯著的低於一般平地生，但由個別訪談結果來看，的確有原住民學生因文化背景不同以及遠離家鄉，造成人際關係與課業上產生自卑感，也有因父母婚姻關係或不良生活習慣產生困擾或擔憂。並且家鄉越居於偏遠山區的原住民學生對於課業與生活的適應有較多的焦慮，至於早期遷移至平地居住的原住民學生適應較快家庭經濟多為重大壓力來源，也是因長庚護專有專案補助學雜費措施，才有機會繼續求學。就學經過一年課業與生活輔導，原住民學生一年級課業有顯著的進步，自我概念沒有明顯變化，憂鬱，焦慮情緒反應與平地生均有增加的傾向，顯示持續的追蹤研究，了解其身心適應變化的機轉，以修正適當的輔導措施是必需的。

### **壓力因應與身心適應相關研究：**

#### **一、壓力的定義**

關於壓力的定義，不同的研究者根據他們的研究取向而有不同的定義(鄭伯勳、洪光遠，民80)。Lazarus & Folkman (1984)認為壓力按過去研究者的定義可分為三種主要取向：其一視壓力為外在的刺激變項；其二視壓力為有機體內的反應狀態；其三視壓力為個體與環境間的某種關係狀態。本研究主要以第三種取向探討壓力因應與憂鬱症狀之關係。

互動模式的壓力理念認為，壓力是人與環境不斷互動過程中的一種複雜的動態系統，亦即個人知覺到的要求，和知覺到應付這些要求的能力兩者之間的不平衡(吳英璋等，民81)。

Lazarus & Folkman (1984, p.19)認為：「心理壓力是個人與其環境間的一種特殊關係，個人評估此一關係對他造成負荷或不是他的資源所能應付，且危及個人的福祉、身心健康」。由這個定義看來：壓力是經個人評估後自己與環境之間的一種關係，屬於心理層面；而壓力不但會耗損個人資源去應付，同時也危及了個人福祉、身心健康。

其理論強調個人主觀知覺認知評估的歷程，及對事件的解釋很重要(Dewe & Guest, 1990)，且個人會依評估來採取因應方式；評估與因應因而影響適應結果。所以，認知評估與因應被認為是：有壓力的人—情境關係與此關係所形成的立即長期結果之間的重要中介

變項(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986 ; Folkman, Lazarus, DeLongis & Gruen, 1986 ; Folkman, & Lazarus, 1984)。

## 二、壓力源

Lazarus & folkman (1984)認為壓力不僅是刺激，也是一種反應，若視壓力為外在的刺激事件，則偏重環境因素，若將壓力視為個人反應，則又偏重個人因素。因此他們認為壓力是個人和環境交互作用的結果。所謂壓力，係指個體對環境的要求或內在的需求二者的負荷超過個人、心理、生理和社會資源能適應的程度，就會產生壓力。

有關日常壓力源的研究，Lazarus(1984)提出壓力源與疾病之關聯，被普遍接受的重點(1)有重要的生活改變的事件(significant life change-events)：如搬家、轉學、家庭變故。(2)每天的困擾事件(daily hassles)：如趕上學時間、考試、家庭作業、做家事、父母的嘮叨等。重要的生活事件之所以形成壓力，是因為個體需要立即因應新衝擊，去調適新的生活。每天的困擾事件，是個體面對日常生活需求所累積的壓力。

### (一)生活事件(life events)

Holmes & Rahe (1967)對研究「生活事件壓力」的方法提出假設，

認為生活事件壓力的程度，可透過個體經驗生活改變的忍受程度加以評量，每一種生活改變產生的影響，由被測量者以具體的數值反應。生活事件包括正面與負面的事件，正面的事件如放假、聖誕節、得到好成績等。負面的事件，如配偶死亡、離婚，或被處罰等。

## (二)日常煩瑣(daily hassles)：

由於環繞生活事件(life events)研究的方法論受到爭論，最近最受注目的研究，是直接去探討每日生活困擾(daily hassles)與疾病間的關係。Lazarus and Cohen (1979)提出「日常生活困擾」是壓力的測量方法以及疾病的預測因素。Lazarus (1983)將「日常煩瑣」(daily hassles)定義為：「能夠引發挫折及煩惱，以及具有麻煩的人、事、物關係，每日均能感受其折磨的痛苦事物。」

Raber(1992)，Wagner(1988)發現重要生活事件與每日生活的困擾有相關，他發現主要生活事件的發生會引發每日生活的困擾，增加對健康狀況的影響。換句話說，日常生活事件與身心症狀只有較弱的關係或只能做部份的解釋，「日常生活困擾」仍是主要的預測因素。本研究即綜合生活事件與日常煩瑣為探討之壓力源。

## (三)青少年壓力來源

戴嘉南(民 85)歸納青少年壓力的主要來源有五種：(1)學校壓力源：包含教師的教學、考試、作業、教法、師生溝通等。(2)家庭壓

力源：包含父母期望、家庭限制、家庭責任、家務過多、單親家庭、與父母無法溝通等。(3)同儕壓力源：同學的成績、戶外活動之競爭，缺少朋友，過多的朋友，與同學爭辯或打架，惡性競爭造成彼此不來往。(4)自我及成長壓力源：自我理想很高、常有挫折感、對自己表現不滿意、擔心未來升學或就業、自己意志不夠堅強常後悔、生理發育不滿意、心理常有鬱抑害羞、苦悶之感覺。(5)社會壓力源：父母間常比較子女的成績、生活環境常有許多誘惑場所、受社會不良書刊影響、看太多電視影響功課、居家環境太差、社會生存競爭壓力大等。社會壓力源包含社會文化傳統、經濟因素、教育水準、生存環境、社會治安及政治制度等多元因素。青少年的壓力源與社會變遷、地區文化息息相關。

### 三、壓力與因應

從最近因應研究的大量出現，正顯示出有愈來愈多的研究確信：因應是壓力事件和適應結果(生理症狀、心理疾病)之間關係的一個主要中介變項；如果個人能有效因應，則可能可以減少壓力傷害(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986；Folkman, Lazarus, DeLongis & Gruen, 1986；McCrae, 1984)。

因應過程研究是心理學、社會學及精神醫學所興趣探討的新領域，「因應方式」是對壓力作用，產生愉快、痛苦、減輕、或加重之

機轉(mechanism)。因應的研究是針對持續的生活壓力事件，視為主要研究的要素，並著重於探討人類如何從不可避免的事件中，去因應使產生生命的活力(Tennant, Hewson and vaillant, 1978)。

### (一) 認知評估

認知評估是一個評鑑過程。個人以許多不同觀點來評鑑一個事件，是否和自己的福祉、身心健康有關；更進一步，則評鑑自己能對這個事件做些什麼(Lazarus & Folkman, 1984)？評估受個個人與環境因素的影響(Hanchey & Brown, 1989)。有二種類型的認知評估：初級評估、次級評估。

#### ●初級評估

個人評鑑一個事件對個人福祉、身心健康的意義及其相關程度之過程；簡單來說，就是個人賦予事件的意義。通常個人會問自己：「現在或未來，我是否有麻煩或有所獲益；如果有，是以什麼方式？」(Lazarus & Folkman, 1984)。經過初級評估個人會產生認知預期，這些預期會影響情緒及行為(Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro & Becker, 1985)；所以各種不同的評估，產生不同性質與強度情緒，因此情緒可以反映個人對壓力源的評估，具有診斷價值(Lazarus & Folkman, 1984；Lazarus & Folkman, 1985)。

個人對情境所作的初級評估有三種類型(Lazarus & Folkman, 1984)：

1. 無關的(irrelevant)：當事件和個人福祉、身心健康並無關係的時候，會做出「無關」的評估。
2. 有利的、正面的(benign-positive)：假若我們認為這個事件結果對自己有利的時候，我們就會評估為「有利的、正面的」。
3. 有壓力的(stressful)：會將事件判斷為有壓力的話，可見個人知覺此事與自己有切身關係，包含三種類型的判斷。

①威脅評估：尚未發生傷害，但個人預期會發生傷害；而這個傷害可能可以避免或根本無法避免。個人會經驗到擔心、焦慮、害怕的情緒。

②挑戰評估：對個人而言有獲益(成長、獲得)之機會，且個人預料會有一個令人喜歡的結果。挑戰評估則引發有興趣、有希望、有信心感覺。

③傷害／失落的評估是指：結果已對個人造成實際損害，如被剝奪權益、疾病、車禍受傷、失去所愛的人 i 自尊受損等；會引起憤怒、厭惡、失望、難過的情緒。

由以上敘述，可歸納出以下幾點：

1. 傷害／失落與威脅兩種評估通常會伴隨負面情緒，挑戰則多伴隨快樂的情緒(Lazarus & Folkman, 1984)。
2. 威脅、挑戰評估經常被混淆。兩者最大差別在於：挑戰評估認

為將經由事件而成長，因此伴隨興奮的情緒；而威脅則把焦點放在事件的可能傷害，因此伴隨的情緒是負面的。兩者未必就截然畫分，一件事可能同時被判斷為威脅與挑戰(Lazarus & Folkman, 1984)。因為當事件未結束前，個人會考慮其正負結果，因此會同時經歷到威脅、挑戰的情緒；例如：研究發現許多學生在期中考前都同時感受到威脅和挑戰的情緒(Lazarus & Folkman, 1985)。

3. 對可控制事件較傾向做「挑戰」評估。長期(chronic)壓力源(如長期疾病)，事件未結束，結果可能好或壞，所以屬於挑戰、威脅評估；立即的(acute)壓力源(如親人死亡)，已造成實際傷害，所以屬於傷害評估(McCrae, 1984)。
4. 在事件未有結果之前，個人認為有受傷害及獲益的可能，會做威脅及挑戰評估，因此是預期性的評估。而當事件結束時，已造成實際傷害，所以傷害／失去的評估是結果性的評估(Lazarus & Folkman, 1985)。

#### ●次級評估

次級評估是個人評鑑可以做些什麼來克服、預防傷害或增加獲益的可能性。它是一個複雜的評鑑過程，個人評鑑自己的內在資源(如智力)與外在資源(如社會支持)，而據此考慮、斟酌哪一種因應方式



(如改變情境或接受與適應)是有用的?此一方向達到效果的可能性?此一方向可以使用的因應方式有哪些?通常人們會問自己「我能作些什麼?」(Lazarus, Folkman, Gruen & DeLongis, 1986; Lazarus & Folkman, 1984; Slavin, Rainer, McCreary & Gowda, 1991)。

影響次級評估因素，除情境特徵之外，個人覺察的自我能力也是重要決定因素；這個概念和 Bandura 的自我效能(self-efficacy)理論一致(Lazarus & Folkman, 1984)。

一般人在次級評估中有四種可能的因應方向(Lazarus, Folkman, Dunkel-Schetter DeLongis & Gruen, 1986; Lazarus, Folkman, Gruen & DeLongis, 1986; Manzi, 1986)：

- 1.直接行動：改變該情境。
- 2.尋求資訊：採取行動前蒐集更多的相關資料。
- 3.接受：接受或只能適應事情現況。
- 4.放棄行動：放棄想做的任何事。

## (二)因應策略

本研究因應定義為：「當個體評估他的外在事件及內在需求對他造成負荷或超過他的資源所能應付時，為了處理這個特殊要求而做的不停變動之認知與行為上的努力」(Lazarus & Folkman, 1984, p141)。並將因應方式依其功能分為：

1. 問題焦點的因應：個人努力去處理這個引起苦惱的問題，把焦點放在處理這個壓力源的外在情境特徵(Bombardier, D'Amico & Jodan, 1990；Lazarus & Folkman, 1984)。問題焦點因應方式和「問題解決」相似：兩者都會去分析問題，想出改方法，並評估其代價及可能結果，再採取行動。然而「問題解決」只把注意力放在環境上，如改變環境；而問題焦點因應則也包括一些針對個人內在世界的�方法，例如改變期望標準、建立行為的新標準、學習新的解決技巧(Lazarus & Folkman, 1984)。
2. 情緒焦點的因應：個人試圖去調節壓力的負向情緒，不直接處理產生壓力的情境，焦點在調整這個壓力源對內在情感之影響(Bombardier, D'Amico & Jodan, 1990；Lazarus & Folkman, 1984)。這類因應方式包括(Lazarus & Folkman, 1984)：
  - (1)認知的：如暫時將問題擱置一旁、選擇性的注意、強調正面(未改變客觀環境，而是個人修正賦予事件的意義，從負面事件中找出正面價值)。也有增加其情緒苦惱的，如自責或其它形式的自懲罰。
  - (2)行為的：如運動而使人心暫離問題，放鬆活動、喝酒、尋求情緒支持。
3. 問題焦點因應與情緒焦點因應的關係

- (1)情境焦點因應方式中的「強調正面」和問題焦點因應有高相關。它可促使個人採取問題焦點因應；或使用問題焦點因應之後，可能使事情好轉，那也會引發「強調正面」方式的使用 (Lazarus, Folkman, Dunkel-Schetter DeLongis & Gruen, 1986)。
- (2)情緒焦點因應、問題焦點因應的處理向度雖然不同但兩者之間有很大關聯，且是互補的。情緒焦點因應可促進問題焦點因應之使用，因為前者可處理壓力情緒，未調節的情緒會阻礙後者的使用頻率；後者的努力則會降低焦慮及產生樂觀的感受 (Lazarus & Folkman, 1984; Manzi, 1986)。
- (3)一般而言，問題焦點因應方式是較好的；不過並不是所有問題都可以獲得解決(如失去所愛)，每個人都需要減緩壓力情緒，直到他們能全面地面對狀況。大致上，情緒焦點因應方式，在一個人經歷高度壓力和他認為沒有任何方式可改善壓力源時使用頻率較高；反之，問題焦點因應方式，通常在壓力源被評估為可以改變時使用 (Lazarus & Folkman, 1984)。
- (4)每個人都有其獨特方式來處理壓力源，通常都會同時使用兩種因應方式。例如：青少年在因應工作壓力時、超過 98%的中青年男女在因應生活壓力事件中、及平均 94%大學生在因應考試

壓力時都使用了上述兩種方式(Lazarus & Folkman, 1985; Manzi, 1986)。Folkman(1984)認為最佳的因應方式是包含問題與情緒兩種，因為即使情緒焦點因應，能保持情緒平衡，但未使用問題焦點因應，最後問題未了，壓力情緒仍會再產生(Solomon, Mikulincer & Benbenishty, 1989)。

目前使用最廣的調工具是Lazarus的「因應方式檢核表」(McCrae, 1984)。WCCL可用於許多種壓力狀況下，作答方式是：要求受試聚焦於目前的一個主要壓力源，然後勾選其因應方式(Dewe & Guest, 1990; Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro & Becker, 1985)。

包括問題焦點因應、情緒焦點因應兩大類題目。Folkman & Lazarus (1985)經因素分析得到八個，其中一個屬於問題焦點因應，六個屬於情緒焦點因應，第八個則兼含兩類。

#### 1. 問題焦點因應

例如「制定行動計畫並遵循之」、「對問題更了解」。

#### 2. 情緒焦點因應

(1) 幻想(wishful thinking)「希望問題趕緊結束」、「幻想自己可以改變情境」。遠離(distancing)「試著忘記整件事」。

(2) 強調正面(emphasizing the positive)「試著去看事情的光明面」。

- (3) 自責(self-blame)「自我責備」、「認為問題是自己引起的」。
- (4) 解除緊張(tension-reduction)「藉著吃喝解除緊張」、「運動」。
- (5) 自我孤立(self-isolation)「避免讓人知道事情有多糟」。

### 3. 兩者兼具

社會支持(social support)「和別人討論」、「接受別人的了解與同情」。

#### (三) 因應方式與適應結果之相關研究

兩種因應方式對個人的身心健康有不同影響(Terry, 1991)。壓力因應研究領域中，一致發現情緒焦點因應和憂鬱、焦慮有正相關；也有研究發現問題焦點因應和焦慮、憂鬱有負相關(Bombardier, D' Amico & Jordan, 1990)。因為問題焦點的因應方式直接處理問題，所以大部分情形，經常使用對心理健康有正向影響；相反的，情緒焦點因應無法有效處理問題，高度地使用和不良適應有關(Terry, 1991)。

Latack(1986)以管理人員為研究對象，發現「控制」的因應方式與工作滿意成正相關，與工作焦慮、健康因應、離職意願成負相關，而「逃避」因應方式則與工作焦慮、健康困擾成正相關。Folkman, Lazarus, Dunkel-Schettes & Gruen, (1986)發現：受試將與工作有

關的壓力事件之滿意結果，歸因為是大量使用問題焦點因應之結果。Bombardier, D' Amico & Jordan (1990)以長期疾病病人為研究對象，發現情緒焦點應(如：幻想、自責、逃避)和心理不良適應相關較大，而問題焦點因應方式使用頻率則和疾病的適應無關。黃健平(民 76)對會計師事務所查帳人員之研究也發現：傾向使用「控制」因應方式者，其工作焦慮與健康困擾程度較低，工作較滿足；相反的，愈採取「逃避」因應方式者，其工作焦慮、健康困擾、離職意願均高，工作滿足低。

于文正(民 79)發現：較常使用「解決問題」因應方式的學生，憂鬱程度較少用此方式者低；常使用「集中注意於情緒」者，憂鬱程度較高。高源令(民 81)以台北市國小四、五、六年級學生為對象，探討其日常生活壓力、因應方式與憂鬱程度、學業成就(國語、數學)、社會關係之關係。結果發現：採高問題、低情緒因應方式者憂鬱程度低、國語成績高；反之，採低問題、高情緒者其社會喜好低。

#### (四) 認知評估、因應方式與適應結果之相關研究

Solomon, Mikkulincer & benbenishty(1989)以參加戰爭後的士兵為研究對象，發現：愈將戰爭評估為「高威脅」者，較偏向使用情緒焦點的因應方式，其壓力症狀也較嚴重。Bombardier, D' Amico & Jordan (1990)研究發現：「放棄想做的任何事」之評估，對受試使

用情緒焦點因應式和不良適應有較大的預力。認為壓力源無法改變而必需放棄行動者，傾向使用情緒焦點因應方式，其憂鬱程度也愈嚴重，心理與社會的(psychosocial)適應也愈差。

Lazarus & Folkman(1984)認為個體面臨生活改變的壓力源時，會對產生的壓力加以評估(appraisal)，即評估壓力可能引發的傷害性、威脅性及挑戰性。Stensrud(1983)提出壓力之認知歸因分析，即是一種認知評估的因應模式。由壓力認知評估與因應模式，可知道「認知評估」是一切因應的基礎，如評估錯誤當然會產生不正確的因應。Dohrenwend(1977)認為主觀認知評量過程，應考慮事件的重要性(importance)、益處(desirability)與可控制性(controllability)。

Folkman & Lazarus(1980)認為不論在任何危機的情況下，人們通常採用的因應策略不外「問題取向」(problem focused)、與「情緒取向」(emotion focused)。前者係針對問題訂定計劃，並切實執行；後者係嘗試去減少情緒痛苦，如往好的方向去想。Compas et al.(1988)發現人際困擾較多者，常採用「情緒取向」的因應策略，而較少採用「問題取向」的認知評估策略。

本研究即以此二向度評估原住民學生的壓力因應策略與憂鬱、焦慮、身心症狀的關係。

Lazarus & Folkman(1984) 認為：因應行為是個體與其環境互動過程中的一種結果，換言之，個體會影響環境、環境也會影響個體。因應行為有處理問題和處理問題和處理情緒兩種功能。Lararus (1984) 的「互動模式」指出環境因素，即壓力事件的性質與個人因素、因應資源，都會影響對因應策略的選擇。認知能力較高者，對壓力的知覺較高，也較能形成結構式的知覺，因此會傾向「處理問題」的因應策略，反之認知能力較差者，較不易掌握壓力刺激的關係，故傾向選擇「逃避問題」的策略。

#### (五) 認知評估/因應 與 焦慮/憂鬱身心症狀的關聯：

(Cognitive Appraisal/Coping vs. Anxiety/Depression):

到底，認知評估或因應結果對焦慮或憂鬱反應有何影響？西方的研究報告曾指出，對過去的生活事件不同的評估結果與不同的心理疾病有關。例如，研究報告指出，憂鬱者經歷較多的失落經驗，而焦慮者則傾向於將過去的生活事件評估為隱含危險、威脅訊號的事件(例如：Beck & Emery, 1985; Finlay-Jones & Brown, 1981)。有些研究也指出，面對壓力時，傾向於使用注重情緒的因應，與後續的憂鬱反應相關較高，而注重問題的因應則與憂鬱反應的相關較低(例，DeLongis, Folkman & Lararus, 1988; Folkman, Lararus, Gruen, & DeLongis, 1986)。



關於認知評估或因應結果對身心反應的影響，西方的研究結果則不太一致。譬如，Martin and Dobbin (1988)研究發現面對日常繁瑣小事的壓力時，採取幽默的認知因應，可提昇抗體反應(例，IgA)，因此，罹患感染性疾病的機率便相對減少。又如，Holm 等人發現復發性頭痛，與面對壓力時傾向於使用自責及逃避的因應措施有關(Holm, Holroyd, Hursey, & Penzien, 1986)。相反地，DeLongis, et al. (1988) 與 Folkman, et al. (1986)在其六個月的前瞻性長期研究中則發現，認知評估或因應結果雖與焦慮或憂鬱情緒反應有關，卻完全無法預測後續的身心反應。

許多疾病來自壓力太大，負向的調適和資源的不足；良好的健康狀況需要有正向的調適能力和足夠的資源，以對抗任何壓力，一個人面對環境要求、挫折、失敗等困難時，如果他常以退縮，逃避或是不合理性的批評自己，則問題不但沒解決，反而更增加困擾(陳慶餘，民 76)。反之，如果是自己處理，找人幫忙，仍無解決時，並不會不合理的批評自己，則不易有更多的情緒困擾產生(吳英璋，民 81)。根據過去研究指出，不當的調適策略與身心症狀有顯著的相關(駱重鳴，民 72)。

#### (六) 社會支持與青少年行為

戴嘉南(民 85)指出社會支持系統也被用於探討青少年的偏差

行為中，Sutherland (1955) 提出差異性交往理論 (differential association theory) 來解釋青少年犯罪的原因：如果青少年接觸到不當的「社會支持系統」，如與犯罪青少年密切接觸，則學會犯罪技巧，並且集體合理化，產生偏差價值，後來導致犯罪的行為。Hirschi (1969) 的社會控制論 (Social control theory) 認為人們能有效的社會化與家人、學校、朋友、工作環境形成「良好的依附關係」，則會順從社會規範，產生適應行為。反之，沒有良好的依附關係，則易產生偏離規範，產生青少年犯罪的行為。Jeffery (1959) 的社會疏離理論 (social alienation) 認為缺乏適當的社會支持系統，易導致犯罪行為，他強調，生活中人際關係疏遠，人情淡薄，彼此沒有關愛、尊重時，人們會覺得孤獨、缺乏安全感、歸屬感，而有強烈的攻擊性與仇恨心，因此易導致犯罪行為。Amsden and Greenberg (1987) 研究青少年與父母的依附關係發現，依附關係愈好的青少年，面臨壓力時會尋找社會支持，因而出現較少的偏差或異常行為。依附關係不良者，面臨生活事件改變時，往往易受到傷害。Brennan and Auslander (1979) 發現，青少年缺乏家庭同儕與師長的關愛時，往往會有強烈的孤獨感，因此易與其他被標示為失敗或袈拒絕的人在一起而形成犯罪團體。Stern et al. (1984) 研究發現，青少年的父親無法在家與其討論問題，提供支持時，青少年的問題較多。總

之，當青少年缺乏社會支持、社會關懷時，往往會導致一些偏差行為。

綜合言之，如果青少年有良好的社會支持，即使面對很大的壓力，也能幫助他們克服，產生較好的調適。有了社會支持可幫助個體減少沮喪情緒。Kreuter and Langfield (1993) 對 60 位已經懷孕及 92 位已為人父母的青少年做研究，發現「社會支持」的多寡是青少年壓力的預測因素。高壓力的青少年，普遍感覺沒有能力去處理壓力事件，因為獲得較少的社會支持。Barth (1983) 指出，青少年階段由於同儕增加有力的影響作用，青少年的團體規範形成特別的壓力，青少年的成功形式，就是去挑戰父母的價值觀，因此同儕的支持依賴也逐漸增加其重要性。

歸納言之，本研究以生活事件與日常煩瑣為壓力源，探討原住民學生認知評估（嚴重性、傷害、威脅、控制、挑戰）與因應策略（情緒因應、問題因應）對其身心適應（身心症狀、憂鬱、焦慮、偏差行為）的影響，並比較不同年級原住民學生的適應狀況。

### **編班方式的影響**

至於原住民學生在校學習以集中編班或分散與非原住民學生混合編班的效果比較，目前較無相關研究根據。如以原住民學生一般課業成就較落後的現象，比照國中依智力分散或課業成就實施常態