

國立成功大學行政業務研究發展計畫 成果報告

計畫名稱：

成大研究生身心適應調查問卷編製與研究



執行期限：民國 101 年 1 月 1 日起至民國 101 年 12 月 31 日

計畫主持人：廖聆岑

共同主持人：吳淑真、錢靜怡、鄭淑惠

執行單位：學生事務處心理健康與諮商輔導組

成大研究生身心適應調查問卷編製與研究

壹、研究背景

本校近年來致力邁向頂尖一流的大學，重點發展以進入世界大學排名百大之內，以提升教學、研究及產學合作為三大目標，目前名列全國兩大頂尖大學之一，師生在研究的表現及全球排名貢獻良多，在追求研究卓越的前題下，校內師生的身心健康須做為前進百大的後盾。

本校近年來皆實施大一新生全面普測「台灣人憂鬱症量表」及「賴氏人格量表」，主要目的藉由測驗篩檢出高關懷學生，以對可能憂鬱及自傷傾向的學生，提供早期預防早期處遇的心理介入與輔導，另外透過測驗了解本校新生身心健康程度，以做為各系輔導學生心理健康預防方案之參考，此業務曾列為教育部 2006 年發函明文的重點推動業務。

為了解與預防研究生身心適應狀況，目前本校各研究所碩博班生亦運用「台灣人憂鬱症量表」來進行情緒狀態的了解。依據心理諮商實務工作的發現，研究生的憂鬱情緒較大學生來得高，且身心適應狀態常受指導教授的關係與溝通情形、實驗室的氣氛、及自我性格成熟度有關聯。

成大身為全國各項指標之標竿學校，近年來研究生人數增加，與大學生比例已接近 1：1，大學部學生已建立一套完整的導師制度與輔導流程，但在研究生的部分，因過去研究生所占比例較少，且傾向把研究生視為足夠成熟、獨立自主的個體，加上研究所採取師徒制，每位研究生都會有一名指導老師，故在研究生輔導這部分著墨較少。在實務上，我們發現研究生問題逐漸增加，目前也在研擬研究生導師制度，研究生未來將與大學部學生一樣有導師制度。為了更瞭解成大研究生身心適應狀況，我們擬編製成大研究生適用之身心適應量表。目的在及時預防與介入，並提供導師、系所心理師及相關輔導工作人員協助及關心之參考。

貳、研究目的及重要性

目前現有的身心適應相關量表，多以大學生為常模，缺乏研究生常模，且過去國內對於研究生族群的身心適應關心較少，而不同大學的研究所也可能因著不同校園文化呈現不同樣貌，不同學院研究生也因著不同的研究領域有不同的壓力。研究所對處於成人前期的個體而言，是人生變化最快速、最複雜，且最容易引發身心危機的時期

〈Mallinckrodt, Leong, & Kralj, 1989〉。Butler 和 Havighurst 〈1972〉認為，研究生面臨的問題與青少年階段所面臨的問題有共通之處，即都有認同危機以及財務上與情緒上需要依賴他人的壓力〈引自 Lange, 1980〉，然而和青少年不一樣的事，具有成人身分的研究生，在社會預期成人能獨立自主、為自己生活負起一切責任的假定下，投注於研究生的關心相較之下較少。從我們舉辦的新生訓練中可窺見一二。面對同樣是屬於新進

學校的大一新生與博碩士新生〈本校有超過 2/3 研究生大學部不是念成大〉，同樣處於可能對一切不熟悉的狀態，學校對研究生新生定向這一塊卻鮮少規劃。而針對大學生的研究也很難推論至研究生，因為研究生要承受不同的經濟、社會、家庭和學校關係的責任，研究生易經歷較多的情緒問題、壓力以及和教授不同的關係〈Hodgson & Simoni, 1995〉。

以心理健康與諮商輔導組諮商個案統計來看，97 學年度研究生諮商人次 990 人次，98 學年度研究生諮商人次為 984 人次，99 學年次增加到 1134 人次。從問題類型來看，99 學年度研究生來談問題最多為自我探索（282 人次）、其次為學業問題（191 人次）、再其次為精神症狀（117 人次）；98 學年度研究生來談問題最多為情緒問題（224 人次）、其次為學業問題（149 人次）、再其次為自我探索（109 人次）；97 學年度研究生來談問題最多為學業問題（165 人次）、其次為精神症狀（162 人次）、再其次為自我探索（102 人次）。顯示成大研究生最感困擾的問題大多集中在學業、自我探索以及情緒與精神困擾，和過去研究結果相符，但比較值得關注的是，研究生對於自我了解與定向的問題比例也較高，某一程度也顯示很多研究生即使念了研究所，對於自己想要甚麼都不見得清楚。

Goplerud 〈1980〉的研究指出，有超過 1/2 的第一、二年研究生被評定處於「生活危機」的階段，其中 59% 的原因和學校有關；除此之外，更有 1/3 的學生抱怨心理上的問題，他們感受到大量生活事件，因此感受到許多壓力，而這些負面事件又和學生與指導教授的關係有很大的相關。

研究生已佔全校學生人數一半，研究生因感情、學業壓力、人際關係等問題影響學業的比例增加；更甚者，出現自我傷害行為。因此，身心健康預防之早期預防早期介入更顯其重要性，發展一份成大研究生適用之身心適應量表也是刻不容緩之事，以及時介入高關懷群研究生並減少憾事發生，乃為提昇本校身心健康之重點工作之一。本研究希望：

（一）發展適用於本校研究生之篩檢工具。

發展以成大研究生為主的身心適應調查及訪談題目內容為主軸，建構更符合成大校園氛圍為主的研究生身心適應程度篩檢工具，落實後續諮商輔導工作。

（二）調查成大研究生身心適應之狀況，並比較不同所學生之身心適應的情形。

（三）了解成大研究生身心適應之各分量表之適應程度，並排序比較。

（四）透過調查表之編製選定須篩檢之高關懷群學生之切截分數，找出在身心適應上較不健康之成大研究生。

（五）提昇研究所指導教授對於研究生身心適應狀況辨識的敏感度調查結果可做為後續研究所、學校心理健康促進相關策略擬定之參考。

參、研究方法及進行步驟

為達到上述的各項目的，本計畫主要使用下列各項研究方法及進行步驟：

一、問卷編製

1. 訂定質性訪談題目，進行訪談

先進行文獻回顧，找出過去文獻中有關研究生壓力源的相關層面，進而從這些層面來進行訪談，以半結構式的方式進行，並同時了解學生當初就讀的動機與期待，以及面對壓力時的因應策略與資源，最後也針對學校給予建議。

2. 題目內容建構，建立題庫

將訪談內容做成逐字稿，然後針對逐字稿內容進行質性分析，整理歸納出成大研究生可能會遭遇到的壓力與困擾，再進行問卷題目撰寫，編製量表。針對題目的敘述方式以及詞句潤飾，並進行增刪過程，以「成大研究生身心適應量表」名稱定獻。

3. 評估檢核題目

請組內同仁根據專業與實務經驗，協助檢視題目，再次針對題目進行修訂與潤飾，並採 4 點量表，由填答者判斷該題項的描述令其困擾的程度，據此評估研究生壓力與困擾指數。

5. 建構信效度

(1)信度：主要以 Cronbach α 內部一致性係數檢測信度。

(2)效度：則以內容效度(問卷訪談及內容主題專家)、建構效度(各分量表之內部相關)為主要依據。

二、研究生身心適應調查

發函各所邀請參加研究生身心適應調查，施測情緒量表與本校自編的研究生身心適應調查表，將收集的資料建檔並進行分析，以了解成大研究生的身心適應狀況，並將調查結果提供給主管與各系所，以作為後續研究生輔導與導師制度制訂之參考。

肆、研究結果

一、量表發展

整理國內外研究生身心適應相關研究，因為研究對象不同，所以研究的壓力層面也不盡相同，因為研究生族群橫跨範圍很廣，從全職或在職生、婚姻狀況、年齡...等，都可能面臨不同的壓力，整理各研究如【表一】(林筱棋，2010；林翠奴，2005)：

【表一】

研究者	年代	研究對象	生活壓力取向
Hedstrom&Hedstrom	1983	婚姻、家庭與兒童 諮商所研究生	學業、經濟、夫妻間缺乏共同 興趣等
Heins& Fahey	1984	心理、化學系研究 生，醫學院、法學 院學生	考試次數、同儕競爭、與家人 相處時間有限、經濟壓力

Whitman	1985	研究生	職員與教師的過度干涉、親密關係與人際關係、考試與論文的學業壓力、生涯規劃的壓力
Mallinckrodt, Leong & Kralj	1989	男女研究生	學業壓力、社交壓力、時間壓力
研究者	年代	研究對象	生活壓力取向
Rocha-Singh	1988	GSI	測量不同性別以及種族研究生在課堂學習內部與外部的經驗生活，包括學術風氣、社會互動以及研究生相關事務
Rocha-Singh	1994	450 位研究生 GSI-R	環境壓力、經濟壓力、學術壓力
Toews 等	1997	醫學系學生、住院醫師、研究生共 1681 人	學業、時間、害怕失敗、資格考試的要求、論文完成
Kranz、Cook & Lund	1999	水產科學研究生	最大壓力源為論文撰寫。課程要求、領域工作與研究期限同時發生時，壓力增大
Lawson & Fuehrer	2001	美國中西部大學英文、動物學、歷史學院 20 位 1 年級研究生	撰寫報告、角色改變、工作量過重、與朋友疏離、含糊的課程期待、擔心不及格、準備考試、獎學金的不確定性、娛樂減少、學術成就不確定、收入地位改變
Nedlman	1991	已婚研究生	配偶關係、工作經濟、養育小孩、娛樂與休閒、機構支持
Mallinckrodt & Leong	1992	男女研究生	生活改變、經濟問題、時間、家庭
Konduri	2006	藥學研究生	害怕失敗的壓力、課業、世界、時間、回饋壓力、師生互動、經濟、環境

許韶玲	1995	已婚女研究生	藉由訪談，發現學業、人我互動、家庭角色與責任、工作、時間、自我期許、突發狀況、身體健康狀況、衝突、經濟與交通問題
徐靜芳	2003	北部正規班碩士研究生	人際相處、學習壓力、經濟壓力、自我發展與平價壓力
張毓凌	2005	北縣市正規班碩士研究生	人際相處、學習壓力、經濟壓力
林翠蚊	2005	中山大學理工學院研究生	經濟、學習、角色期許、生涯發展

此外，中山大學也曾經針對社科院學生進行壓力事件探討，整理出社科院研究生壓力內涵如【表二】：

【表二】

師生問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研究題目和老師興趣不相近 2. 老師所做的研究和自己的興趣不同 3. 老師的要求 4. 和老師不熟，相處起來會有壓力 5. 找指導教授的壓力，因為不知道老師會不會答應 6. 想換指導教授時的壓力，擔心可能跟二位教授都相處的不好 7. 與老師相處的問題 8. 幫老師做雜事
學業問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找論文題目時的壓力 2. 因選修教育學程的課，修的科目多，覺得課程沒意義或重複性太高 3. 趕快畢業的壓力 4. 寫論文的壓力 5. 成績的壓力 6. 有些必修課程和自己興趣有所出入，學習狀況不佳
同儕、朋友問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與同學相處的問題 2. 同組合作報告同學有時會不盡力做事，責任就得自己扛
生涯問題	擔心未來找工作的壓力

其他問題	1. 打工時有被罵的壓力 2. 覺得自己想太多，給的壓力太大 3. 現今台灣社會經濟的不景氣 4. 時間分配的壓力 5. 邊工作邊唸書的壓力
------	------------------------------------------------------------------------------------

而本校 100 學年度研究生來諮商的問題類型最常見的為學業問題、情緒問題及自我探索，而學業問題中最常見包括與指導老師的互動。

為更進一步了解研究生壓力，本研究針對研究生壓力源進行訪談。根據過去研究，本研究從時間分配/時間管理、休閒娛樂、經濟、學業部分、考試與論文、親密關係與人際關係、家庭角色與責任、師生互動、系所文化/系上互動、社會環境、身體健康方面、生活改變、自我發展/自我期許、未來生涯規劃等，幾個層面來進行訪談，並同時了解學生當初就讀的動機與期待，以及面對壓力時的因應策略與資源，最後也針對學校給予建議。訪談同意書與訪談大綱如附錄一、二。

本研究目前共訪談 9 位研究生，3 個博士生，6 個碩士生，訪談的研究生基本資料整理如表三。

【表三 受訪者基本資料】

編號	學院	系所	碩博士生	性別	年齡	婚姻	有無專職工作
1	工學院	機械	碩士生	男	26	未婚	無
2	工學院	材料	博士生	男	30	未婚	無
3	管理學院	企管	博士班	男	31	未婚	無
4	管理學院	交管	碩士班	女	24	未婚	無
5	電資學院	電通所	碩士班	男	24	未婚	無
6	醫學院	臨藥所	博士生	男	30	未婚	有
7	生科學院	生科所	碩士班	女	27	未婚	無
8	社科學院	教育所	碩士生	女	24	未婚	無
9	規劃學院	都計所	碩士班	男	24	未婚	無

訪談內容整理如附錄三。從訪談結果來看，學生就讀研究所的動機包括：日後對於

就業有幫助、學歷提升、對該領域有興趣、工作一段時間想進修、沒有多想就念上來了、並不是真的想念這個研究所，但藉由這樣的環境讓自己學到更多、離家近、喜歡台南環境、未來發展性較好。

本校研究生的壓力源可以分成幾個層面來看【表四】：

類別	內容
時間分配/時間管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 對自己的能力跟時間認識不夠 ● 壓力大、長時工作、精神耗弱 ● 工作與學業要兼顧 ● 實驗時間過長(下午兩點到凌晨兩點)
休閒娛樂	<ul style="list-style-type: none"> ● 太忙，無法運動 ● 時間都被分配光了，所以沒辦法去做其他事情
經濟方面	<ul style="list-style-type: none"> ● 經濟靠自己賺父母有時支助，有時無 ● 念到碩三沒錢，請父母支援 ● 碩三趕論文，沒時間額外工讀 ● 父母收入不高，不好意思要太多錢
學業部分	<ul style="list-style-type: none"> ● 報很多篇 paper ● 新老師規定用英文 present ● 學習無助 ● 大學生時，老師要求不高，研究所老師標準換了
考試與論文	<ul style="list-style-type: none"> ● 門檻是資格考、paper 兩篇、英文檢定 ● 不能如期畢業，研究卡住 ● 一個月一次 meeting ● 壓力在論文發表英文 ● 實驗設計不順利 ● 無法像同學一樣發展論文架構 ● 碩二要弄論文，又要用研發有壓力
親密關係與人際關係	<ul style="list-style-type: none"> ● 學弟打電動的誘惑 ● 他人衝突後跟自己講，造成太多人跟我提，自己擔心他人彼此間相處 ● 處理八卦和小道，累死自己 ● 和女朋友吵架 ● 當別人擺爛時，自己會去做額外的事
家庭角色與責任	<ul style="list-style-type: none"> ● 父母希望拿到證書，是個驕傲 ● 準備結婚，家庭與學業的平衡 ● 對父母親的照顧 ● 結婚有小孩，然後專職念博班，不能只靠另一半賺錢帶小孩然後自己一個窩在這裡念書 ● 我們時間和大家時間有點不能銜接，他們在上下班，和我們的時間可能無法對起來，所以就會失去些聯

	繫，
師生互動	<ul style="list-style-type: none"> ● 不主動互動，怕被盯進度 ● 期待老師多給一些提示，無法獨立思考 ● 老師開導學生，不行時則找專業人員 ● 被老師要求找心理師幫助 ● 老師非常忙 ● 無法很精確去表達自己的意思，衍生出來實驗可能要做很久，開一個新的領域時要獨自摸索很久 ● 會有權力結構的問題，老師他們那時的模式通常也不太適用在我們身上
系所文化/系上互動	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校裡各自擁有的儀器，而非共同使用 ● 新收博士班，不喜歡他們，但少來 Lab，故影響不大
社會環境	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校為發 PAPER，老師忽略教授麼帶領學生，培養獨立思考 ● 實驗室休學比例高 ● 實驗設備很差，光調一個東西都調很久， ● 系上的導向比較研究型，有時候會覺得我們與外面實際的狀況會有點脫節， ● 很少能真正瞭解學生的處境在哪裡，都會問說"幹麻還念那麼久?"
身體健康方面	<ul style="list-style-type: none"> ● 做實驗會吸到毒廢氣
生活改變	<ul style="list-style-type: none"> ● 個性是比較不喜歡改變的人，所以遇到要改變的話就要掙扎很久，，面臨結婚的改變
自我發展/自我期許	<ul style="list-style-type: none"> ● 太多挫折，不想突破，個性上 weakness 太依賴、太熱心、不夠自信、需要別人肯定 ● 自己太擔心承擔太多事 ● 自己有時無法看清自己的狀況 ● 不喜歡未來，因為沒有掌握 ● 自己越來越往最不喜歡的方向前進，就是這條路現在也接受了，沒辦法後退只好前進
未來生涯規劃	<ul style="list-style-type: none"> ● 年紀大，擔心找不到工作，故找國際替代役 ● 未來工作的不確定性 ● 生涯規劃壓力是在預備準備前的期間 ● 在未來找工作，找研發替代役 ● 對前途感到有點徬徨，沒有人可以指導我們應該怎麼去培養自己的能力，就會覺得說好像前途茫茫的感覺 ● 在博士班學生的生涯規劃可能會需要些提供市場面的資訊，因為像國外的狀況就是博士班的學生就在教大學部，有一些教學經驗。

至於研究生如何因應壓力，在訪談中會看到會使用轉化觀點、音樂、運動…等。

研究生對於學校的期待包括：提供給研究生打工機會、早點放學生畢業，早點有經濟基礎、提供學生研究經費上的支持、生涯規劃講座，邀請校友，了解就業現況。

根據訪談內容，研究者編寫了137題問卷題目，共分為7個層面，20個分量表，其量表內容如表四。

【表四 量表內容】

層面	向度	題數
基本能力	語言能力	5題
	研究能力	7題
	沟通能力	8題
師生關係	指導能力(老師能力)	5題
	相處互動(做人處事)	4題
	畢業要求(老師觀點)	5題
研究資源	Lab文化	5題
	可用資源	9題
	人際關係	7題
自我管理	自我認識	11題
	情緒管理	12題
	紓壓習慣	8題
	時間管理	8題
生涯規劃	論文意義	6題
	社會期待	7題
	市場需求	6題
經濟支出	經濟來源缺乏	7題
	多重角色衝突	3題
親密需求	無伴侶者	7題
	有伴侶者	7題

正式量表如附錄四。

二、受試者基本資料分析

問卷施測會請系所心理師協助，利用至系所心理健康講座施測前會請施測者說明研究目的，問卷採不記名方式，在取得學生同意並簽署同意書後才進行施測，並在同意書後附上研究者的聯絡方式，學生若有任何研究上問題可與研究者聯絡。本研究共施測 21

個所，共有 1,009 名研究生接受施測。各研究所施測人數如表五。

【表五 各研究所施測人數】

研究所名稱	次數	百分比
工科所	100	9.9
資源工程所	84	8.3
工管所	23	2.3
生物科技所	49	4.9
生物資訊與訊息傳遞所	17	1.7
老年所	19	1.9
行為醫學所	10	1.0
系統與船舶機電工程所	84	8.3
財金所	27	2.7
教育所	20	2.0
都計所	80	7.9
微電子所	49	4.9
會計所	30	3.0
資管所	14	1.4
電通所	92	9.1
電機所	169	16.7
熱植所	10	1.0
環工所	50	5.0
環醫所	45	4.5
臨床藥學及藥物科技所	18	1.8
藥理所	19	1.9
總和	1009	100.0

以學院來看，各學院施測份數如表六。以年級來看，碩士班部分，碩一有712人，碩二195人，碩三(含以上)有8人，有5人未填寫年級；博士班部分，博一有25人，博二18人，博三7人，博四(含以上)15人，有19人未填寫年級。以不同學制來看，碩士班占了91.2%，博士班占6.6%，其中2.2%的人未填答學制〈表七〉。

【表六 各學院施測人數】

學院	次數	百分比
理	8	.8
工	302	29.9
電資	312	30.9
規劃設計	79	7.8
管理	92	9.1

醫	109	10.8
社科	20	2.0
生科	76	7.5
未填答	11	1.1
總和	1009	100.0

【表七 不同學制人數統計】

	次數	百分比
碩士班	920	91.2
博士班	67	6.6
未填答	22	2.2
總和	1009	97.8

針對受試者基本資料進行統計分析，男生占施測樣本的65.2%，女生占32.9%。受試者年齡從21歲到57歲，平均年齡23.81歲。未婚占93.9%，已婚的有3.8%，其餘則未填答婚姻狀況。在身份別部分，本地生占92.1%，境外生〈僑生、陸生、外籍生〉佔5.7%，有22人未填答身分別〈表八〉。入學前學校，以原就讀成大佔較高比例，約52.6%，外校則占了54.3%，其中2.1%的受試者未填答入學前學校〈表九〉。

【表八 不同身分別統計】

身分別	次數	百分比
本地生	929	92.1
境外生	58	5.7
未填答	22	2.2
總和	1009	100.0

【表九入學前學校統計】

入學前學校	次數	百分比
成大	531	52.6
他校	457	45.3
未填答	21	2.1
總和	1009	100.0

在職業狀態方面，大多數受試者沒有專職工作，有專職工作的只占4.8%〈表十〉。經濟方面，學費來源以家人提供為主占大多數，約74.6%，申請就學貸款的占11.3%，自給自足的占11.0%〈表十一〉。在生活費部分，完全自給自足的占13.4%，部分自給自足的占50.7%，完全仰賴家人的占33.4%〈表十二〉。

【表十 職業狀態】

	次數	百分比
--	----	-----

有專職工作	48	4.8
無專職工作	930	92.2
未填答	31	3.1
總和	1009	100.0

【表十一 學費來源】

	次數	百分比
自給自足	111	11.0
申請貸款	114	11.3
家人支援	753	74.6
未填答	31	3.1
總和	1009	100.0

【表十二 生活費來源】

	次數	百分比
自給自足	135	13.4
部分自給自足	512	50.7
家人支援	337	33.4
未填答	25	2.5
總和	1009	100.0

三、量表信效度分析

本量表共 137 題，分為 7 個層面，20 個分量表，採用內部一致性信度分析，其各量表內部一致性係數 $\langle \alpha \rangle$ 如表十三。

【表十三 量表內部一致性分析】

層面	向度	題數	整體樣本	碩一 (n=712)	碩二以上 (n=268)
基本能力	語言能力	5 題	.89	.88	.91
	研究能力	7 題	.89	.89	.90
	溝通能力	8 題	.85	.84	.88
師生關係	指導能力(老師能力)	5 題	.86	.85	.85
	相處互動(做人處事)	4 題	.82	.82	.80
	畢業要求(老師觀點)	5 題	.77	.76	.80
研究資源	Lab 文化	5 題	.82	.81	.82
	可用資源	9 題	.79	.76	.83
	人際關係	7 題	.70	.65	.76
自我管理	自我認識	11 題	.86	.86	.86

	情緒管理	12 題	.90	.90	.92
	紓壓習慣	8 題	.76	.75	.80
	時間管理	8 題	.86	.85	.88
生涯規劃	論文意義	6 題	.91	.94	.92
	社會期待	7 題	.73	.70	.75
	市場需求	6 題	.90	.90	.93
經濟支出	經濟來源缺乏	7 題	.83	.83	.83
	多重角色衝突	3 題	.69	.69	.68
親密需求	無伴侶者	7 題	.84	.84	.84
	有伴侶者	7 題	.77	.75	.83

不論是整體、碩一樣本、或碩二以上樣本來分析，各分量表內部一致性信度介於.68至.93之間，顯示量表整體有不錯的信度，在不同樣本中也有穩定的信度。以各分量表來看，「多重角色衝突」分量表的信度最低，未來在修訂量表時，這部分題目需要再進一步做修正，以提高量表信度。

四、研究生身心適應分析

針對研究生感到困擾的題目進行分析，研究生在每一題感到困擾的程度如表十四。

【表十四 量表各題的困擾程度】

	很少沒有	有時	經常	總是
【基本能力】--語言能力				
我覺得我的英文程度無法應付課業要求	18.1	50.0	22.8	9.1
用英文報告讓我感到困難	10.6	37.6	32.2	19.5
我聽英文授課很吃力	16.0	39.9	27.9	16.3
閱讀原文書/英文文獻對我來說很費力	17.9	47.6	25.7	8.7
與國際學生談話讓我感到壓力	22.0	40.3	24.9	12.8
【基本能力】--研究能力				
我不了解自己的研究能力程度	11.3	45.7	33.9	9.0
我撰寫報告的技巧有待加強	10.6	44.5	36.5	8.3
我不知道該如何整理文獻	16.7	51.5	26.6	5.3
我上台報告的表達能力不好	18.3	46.8	25.6	9.3
我對如何撰寫論文沒甚麼概念	13.2	40.9	34.2	11.7
我不清楚如何發展一份論文架構	17.8	46.7	28.2	7.3
我不了解完成論文題目所具備的研究能力為何	18.4	47.6	27.0	7.1
【基本能力】--溝通能力				
我很難直接跟老師澄清他/她的想法	29.0	48.4	16.7	6.0
我會不好意思開口請別人幫忙	31.2	44.7	18.5	5.6
拒絕別人我會有罪惡感	23.7	47.4	24.3	4.6

	很或少沒有	有時	經常	總是
我會害怕當面制止他人對我的不適切行為	34.9	48.8	13.9	2.4
我常不敢直接表達我內心的想法	27.6	52.5	16.5	3.4
我常搞不清楚自己談話背後的真正意圖	49.4	40.4	8.9	1.3
我害怕意見跟別人不一樣	41.4	46.7	9.9	2.0
我很難向指導教授反應研究室問題	47.8	36.2	11.9	4.1
【師生關係】--指導能力				
我覺得指導教授較少傳授閱讀期刊文獻的技巧。	48.1	36.2	11.3	4.3
我覺得指導教授太少關心論文進度	65.6	26.7	5.6	2.1
我覺得指導教授很少訓練我獨立思考的機會	74.0	21.1	3.5	1.4
我很難了解指導教授要表達的內容	48.7	41.7	7.3	2.2
我很難從指導教授身上感受到對研究的熱忱	71.8	20.6	4.5	3.0
【師生關係】--相處互動				
我很難捉摸清楚指導教授的情緒起伏	55.8	31.1	7.1	6.0
我常被指導教授要求做研究以外的事情	64.9	24.9	6.6	3.6
我很難和指導教授溝通交流彼此的想法	59.1	30.9	7.4	2.6
我常被指導教授要求隨傳隨到	76.3	16.9	3.9	2.9
【師生關係】--畢業要求				
我不清楚指導教授對論文的期待	49.0	36.8	11.3	2.8
我想更換指導教授	81.6	14.0	2.9	1.5
我找不到合適的指導教授	79.4	16.1	3.4	1.0
我不太清楚如何做一份論文才可以畢業	35.5	43.0	15.2	6.3
指導教授常提醒我做不出結果就要延畢	80.4	13.4	4.3	1.8
【研究資源】--Lab文化				
我覺得研究室氣氛不太友善	82.6	13.8	3.0	0.6
我覺得研究室的階級觀念很僵化	79.3	15.0	3.7	2.0
我覺得研究室沒有向心力	77.2	17.8	3.8	1.2
我覺得研究室沒有一套明確可依循的管理制度	66.9	25.6	5.6	1.9
我覺得研究室的會議討論氛圍火藥味很重	82.6	13.4	2.2	1.8
【研究資源】--可用資源				
我覺得研究室帶我的學長/姐指導能力有限	74.5	20.3	3.0	2.1
我不知道如何使用圖書館或資料庫等資源	44.5	44.4	9.1	1.9
研究室內的電腦硬體設備不足	59.9	24.6	9.4	6.2
我想更換指導教授，但不知道怎麼做	86.1	9.9	2.4	1.5
學校或所內未提供研究所需的電腦軟體	71.9	22.1	4.1	1.8
我覺得缺乏相關領域教師或其他研究生的訊息。	54.7	33.0	9.5	2.7
實驗室內的儀器常常出狀況	67.8	22.8	6.6	2.8
我覺得可協助我完成研究的軟硬體資源缺乏	67.6	25.5	4.9	1.9
我找不到合適唸書的地方	70.6	23.0	4.8	1.5
【研究資源】--人際關係				
我覺得研究室內的夥伴不好相處	86.3	11.4	1.8	0.5
我覺得研究室有太多小圈圈	81.3	14.0	3.1	1.5
我在研究室內被人毛手毛腳、言語騷擾	95.4	4.1	0.5	0.0

	很或少沒有	有時	經常	總是
我在研究室被人排擠	93.6	5.4	0.6	0.3
研究室有人很愛找我麻煩	90.9	6.6	1.2	1.3
我在研究室找不到氣味相投的夥伴	81.6	14.1	3.3	0.1
我不擅長交新朋友	65.0	26.6	7.0	1.4
【自我管理】--自我認識				
我很容易跳出來幫忙其他人收拾殘局	60.7	32.7	5.7	0.9
自我要求太高	37.5	41.4	15.5	5.5
我的個性太堅持、不夠圓融	52.9	35.3	10.2	1.6
我沉不住氣	48.4	38.3	10.8	2.4
我很難平靜下來	48.0	40.1	9.1	2.8
我容易受他人影響	20.3	50.3	25.0	4.4
我的觀點容易侷限，難以與他人開放性討論	49.1	41.2	9.0	0.7
我太愛跟其他人比較	49.1	38.6	10.2	2.0
我受不了和同儕競爭	60.0	32.6	5.6	1.8
我的個性太悲觀	51.5	35.0	10.2	3.3
我不敢面對自己研究能力不足的事實	53.0	37.5	7.4	2.1
【自我管理】--情緒管理				
我害怕找指導教授談話	50.8	35.4	10.0	3.8
我學業成績不佳時，心情容易受影響	31.2	42.4	20.0	6.5
我怕進研究室做實驗	72.9	23.5	3.0	0.6
我很難專注在要做的事情上	49.0	39.8	8.4	2.8
我老是在擔心不能畢業	48.4	32.3	11.0	8.3
我會因研究室討論會議擠不出東西而煩躁	30.2	43.1	19.1	7.7
我每次參與研究室討論會議就備感壓力	37.4	40.9	15.5	6.2
收不到預期的研究數據會讓我焦慮	28.7	43.7	19.7	8.0
我害怕拿不到博碩士學位	41.8	33.8	16.2	8.2
我擔心統計分析（做實驗）做不出預期的結果	29.2	43.8	19.2	7.8
我遇到挫折會消沉太久很難振作	49.3	39.2	8.5	3.0
我覺得自己延畢（或可能延畢）很丟臉	41.9	33.2	14.6	10.3
【自我管理】--紓壓習慣				
我很難放鬆自己	36.7	47.7	12.6	3.0
我作息不正常	29.3	40.8	20.6	9.3
我沒時間運動	31.2	41.2	18.3	9.4
我三餐不正常	44.9	38.9	12.1	4.1
我心情不好時就吃很多東西	49.9	29.7	14.0	6.4
我心情沮喪時習慣借酒消愁	77.2	17.2	4.1	1.6
我遇到挫折時就想躲起來	53.4	34.9	8.1	3.6
我花太多時間上網紓壓	30.8	40.6	20.0	8.6
【自我管理】--時間管理				
我抽不出時間唸書	45.2	43.9	8.3	2.5
在個人生活與研究之間我很難取得平衡	34.6	44.5	15.0	6.0
我要做的事情太多，很難做完	30.0	43.2	19.0	7.8

	很或少沒有	有時	經常	總是
我花太多時間在與論文無關的活動上	28.6	47.0	17.9	6.5
要完整地規劃碩士論文完成時程對我來說有困難	32.3	48.0	16.4	3.3
我常趕不上指導教授要求的工作期限	45.1	43.1	9.4	2.4
我不能善用時間	25.9	46.7	20.5	7.0
我常覺得時間不夠用	17.2	39.9	26.8	16.1
【生涯規劃】--論文意義				
我找不到做研究(完成論文)的意義	42.2	40.8	12.1	4.9
我做研究沒有成就感	52.9	36.0	8.6	2.5
我覺得研究過程很枯燥乏味	45.3	40.2	10.9	3.6
我無法做自己真正想做的論文題目	53.2	34.7	7.7	4.4
我不知道論文完成對社會的貢獻	40.1	36.7	15.3	8.0
我很難從做研究中找到樂趣	44.4	41.6	10.2	3.9
【生涯規劃】--社會期待				
另外一半不看好我未來的出路	88.3	10.0	1.4	0.3
另外一半質疑我能否如期畢業	87.2	9.4	2.3	1.1
我和另外一半生涯不同調(例：一方工作一方念書等)	75.2	12.4	5.8	6.6
家人、親朋好友常問我何時畢業	62.8	22.8	9.1	5.2
我擔心找不到合適的研發替代役	74.2	16.7	6.4	2.6
我擔心趕不上研發替代役服役時間	77.3	14.5	5.2	2.9
我身兼數角色，有如期畢業的壓力	66.7	23.1	6.3	3.9
【生涯規劃】--市場需求				
我擔心唸研究所對找工作沒有幫助	49.0	30.5	13.4	7.4
我所學的和市場需求不一樣	48.0	32.4	14.0	5.6
我擔心未來工作的不確定性	31.7	33.5	23.4	12.4
我擔心畢業後找不到工作	37.0	34.2	17.5	11.3
我不知道如何找到一份合適的工作	30.8	37.0	22.7	9.4
我缺乏面試的技巧	29.6	38.1	23.1	9.1
【經濟支出】--經濟來源缺乏				
我的存款快用完了	44.4	27.8	13.0	14.8
我覺得助學金或打工機會太少	42.2	28.7	14.5	14.6
我沒有多餘的存款	40.0	27.2	15.6	17.2
我的生活支出開銷太大	41.0	36.6	13.2	9.1
我覺得影印/申請館際合作的文獻花費太多	63.2	27.4	6.2	3.2
我覺得做研究/實驗太花錢了	59.0	29.2	8.2	3.6
我的指導教授研究經費短缺，無法在研究上給我足夠的協助	73.6	19.8	3.4	3.2
【經濟支出】--多重角色衝突				
家裡的人希望我早點畢業、早點工作	45.8	29.9	13.4	10.9
家裡經濟有困難，無法資助我求學	72.5	19.1	5.7	2.8
我身兼多重角色，經濟需求大	72.3	19.0	5.9	2.8
【親密需求】--無伴侶者				
我沒機會認識戀愛對象	53.0	21.1	12.0	13.9
我找不到感情的寄託	58.1	22.8	9.3	9.8

	很或少沒有	有時	經常	總是
我有太多性幻想	69.6	22.7	4.0	3.7
我遇到喜歡的人不敢告白	59.5	24.8	8.5	7.1
我愛上一個不該愛的人	81.6	11.6	3.4	3.4
我現在單戀	82.7	11.1	2.7	3.4
我常被問為甚麼還沒有對象	57.1	18.4	12.5	12.0
【親密需求】--有伴侶者				
我的性需求不滿足	75.1	16.9	3.5	4.5
我不知如何維持感情	67.4	23.3	5.7	3.5
我擔心伴侶會離開	71.1	21.5	4.8	2.5
我陷入三角戀愛的糾葛中	92.7	5.9	0.8	0.6
我在感情與課業間難以取得平衡	73.3	20.3	4.9	1.5
我難以拿捏彼此身體親密的程度	84.0	11.9	2.7	1.3
不能常陪家人讓我感到很愧疚	37.6	35.7	16.8	9.8

整體而言，受測者最多感到困擾的層面還是在於基本能力的部分，基本能力中描述的每一個困擾都有超過一半以上的受試者回答感到困擾，尤其是語言能力與研究能力，其中最多感困擾的是用英文報告與撰寫報告的技巧，有將近90%的研究生都回答感到困擾，其次是不瞭解自己的研究能力、不知如何撰寫論文。

另外受試者常常感到困擾的層面是自我管理的部分，不管是在自我認識、情緒管理、紓壓習慣以及時間管理方面，大多數題目都有超過一半的受試者回答感到困擾，尤其是時間管理部分，有超過八成的受試者常常感到時間不夠用。

此外，生涯規劃層面也是較多受試者感到困擾的部分，主要擔心是在未來就業以及不確定自己論文的意義在哪裡。其他如經濟層面，也會讓較多受試者感到困擾。其他如常會看到的造成研究生主要問題的師生關係部分，讓受試者較感困擾的比較在於不清楚老師的期待與要求為何，很難了解老師的要表達的內容等。

進一步比較分析不同學制、不同性別、不同學院、入學前學校在不同分量表上的困擾程度有無不同。

以獨立樣本T考驗比較不同學制在各分量表上的差異，結果發現，在研究能力、畢業要求、可用資源、情緒管理、論文意義、市場需求以及親密關係(無伴侶者)等分量表上，碩士班的困擾程度顯著高於博士班；而在社會期待方面，博士班困擾程度則顯著高於碩士班〈表十五〉。

【表十五 碩士班與博士班在不同分量表上的得分】

分量表	碩士	博士	顯著性
語言能力	11.89	11.27	t = 1.305
研究能力	16.49	13.06	t = 6.140**
溝通能力	14.99	14.37	t = 1.117

指導能力(老師能力)	7.51	7.03	t = 1.350
相處互動(做人處事)	6.03	5.48	t = 1.776
畢業要求(老師觀點)	7.44	6.45	t = 4.019**
Lab 文化	6.43	6.27	t = 0.577
可用資源	13.02	11.96	t = 2.226*
人際關係	8.37	8.08	t = 1.032
自我認識	18.48	17.74	t = 1.099
情緒管理	22.20	19.84	t = 2.619*
紓壓習慣	14.49	14.24	t = 0.406
時間管理	15.77	15.75	t = 0.039
論文意義	10.52	9.07	t = 2.832*
社會期待	9.39	10.80	t = -2.687*
市場需求	12.13	10.12	t = 3.398*
經濟來源缺乏	12.47	11.63	t = 1.453
多重角色衝突	4.65	4.92	t = -1.114
無伴侶者	11.11	9.27	t = 3.707**
有伴侶者	9.91	9.32	t = 1.450

〈**p<=.000, *p<=.05〉

以獨立樣本 T 考驗比較不同性別在各分量表上的差異，結果發現，男生在相處互動、畢業要求、Lab 文化、社會期待及親密關係的困擾程度顯著高於女生，而女生在自我認識、紓壓習慣及市場需求的困擾程度則顯著高於男生〈表十六〉。

【表十六 不同性別在各分量表上的得分】

分量表	男	女	顯著性
語言能力	11.97	11.57	t = 1.638
研究能力	16.24	16.23	t = 0.030
溝通能力	14.84	15.08	t = -0.841
指導能力(老師能力)	7.58	7.23	t = 1.876
相處互動(做人處事)	6.13	5.66	t = 2.933*
畢業要求(老師觀點)	7.54	7.01	t = 3.285*
Lab 文化	6.55	6.15	t = 2.865*
可用資源	13.09	12.62	t = 1.903
人際關係	8.34	8.36	t = -0.182
自我認識	18.15	18.94	t = -2.223*
情緒管理	21.86	22.28	t = -0.873
紓壓習慣	14.20	14.97	t = -2.740*

時間管理	15.68	15.90	t = -0.705
論文意義	10.56	10.11	t = 1.725
社會期待	9.82	8.78	t = 5.717**
市場需求	11.68	12.52	t = -2.665*
經濟來源缺乏	12.26	12.62	t = -1.142
多重角色衝突	4.68	4.62	t = 0.395
無伴侶者	11.71	9.52	t = 8.189**
有伴侶者	10.24	9.11	t = 6.027**

< **p<=.000, *p<=.05 >

以單因子變異數分析比較不同學院在各分量表上的差異，發現在研究能力、溝通能力、指導能力、畢業要求、研究室文化、自我認識、紓壓習慣、時間管理、社會期待、市場需求、經濟支出、角色衝突及親密關係上的困擾程度，各學院有顯著差異，如表十七。

【表十七 不同學院在各分量表上的得分】

分量表	理	工	電資	規劃	管理	醫	社科	生科	顯著性
語言能力	12.25	12.13	11.68	12.49	11.88	11.02	12.40	11.54	F = 1.541
研究能力	17.38	15.91	16.59	14.67	17.62	15.83	16.10	16.87	F = 3.768**
溝通能力	16.14	15.26	14.62	14.02	14.38	14.88	16.40	16.31	F = 2.656*
指導能力 (老師能力)	8.38	7.80	7.50	6.82	6.86	7.35	6.67	7.79	F = 2.264*
相處互動 (做人處事)	6.25	6.15	6.08	5.59	5.53	6.03	5.41	5.93	F = 1.146
畢業要求 (老師觀點)	8.38	7.32	7.73	6.73	6.70	7.26	7.41	7.49	F = 2.848*
Lab 文化	6.38	6.55	6.48	5.99	5.75	6.57	6.00	6.92	F = 2.372*
可用資源	11.86	13.17	12.71	13.05	13.29	12.37	11.53	13.78	F = 1.756
人際關係	8.25	8.51	8.27	8.24	8.63	8.32	8.00	8.27	F = 0.532
自我認識	18.88	18.55	17.64	18.84	18.88	18.57	18.30	19.97	F = 2.116*
情緒管理	20.63	22.04	22.13	21.63	20.93	21.94	19.90	23.55	F = 1.407
紓壓習慣	15.63	14.49	13.74	15.13	14.83	15.09	13.60	15.62	F = 3.204*
時間管理	16.38	15.98	15.02	15.49	16.13	16.58	15.63	16.66	F = 2.161*
論文意義	11.25	10.80	10.39	9.74	10.08	10.05	9.26	10.61	F = 1.210
社會期待	9.88	9.79	9.53	9.15	8.58	8.93	8.56	10.32	F = 3.230*
市場需求	13.00	11.90	11.62	11.24	11.14	11.62	12.95	15.63	F = 8.182**
經濟來源缺乏	12.75	12.29	12.17	12.63	11.55	12.07	11.05	15.13	F = 4.909**
多重角色衝突	5.13	4.86	4.50	4.85	4.09	4.52	4.85	5.16	F = 2.892*
無伴侶者	13.63	11.00	11.87	10.28	10.18	9.51	10.15	10.91	F = 4.701**

有伴侶者	10.88	10.03	10.08	9.64	9.33	9.16	8.90	10.28	F = 2.048*
------	-------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------------

(**p<=.000, *p<=.05)

進一步進行Tukey事後比較分析發現，在研究能力部分，管理學院的困擾程度最高，並顯著高於工學院、規劃設計學院及醫學院；生科學院、電資學院次之，也顯著高於規劃設計學院。在溝通能力部分，生科學院困擾程度顯著高於工學院與規劃設計學院。在畢業要求方面，電資學院困擾程度顯著高於規劃設計學院與管理學院。在自我認識與紓壓習慣方面，生科學院困擾程度顯著高於電資學院。在社會期待方面，生科學院與工學院困擾程度都顯著管理學院，而生科學院也顯著高於醫學院。在市場需求方面，生科學院的困擾程度顯著高於工、電資、規劃設計、管理、醫學院。在經濟支出方面，生科學院的困擾也顯著高於理學院以外的各學院。在多重角色衝突方面，工學院與生科學院困擾程度顯著高於管理學院。在親密關係這部分，工學院的困擾程度顯著高於管理學院與醫學院。其他分量表在事後比較中，各學院間無顯著差異。

又以T考驗比較大學為成大與非成大畢業之研究生，在不同分量表上的困擾有無顯著差異，結果發現在語文能力、研究能力、畢業要求、紓壓習慣及社會期待方面，非成大畢業生困擾程度顯著高於成大畢業生；但在研究室文化方面，成大畢業生顯著高於非成大畢業生〈表十八〉。

【表十八 成大 VS. 非成大畢業生在各分量表上的得分】

分量表	成大	非成大	顯著性
語言能力	11.56	12.17	t = -2.490*
研究能力	15.95	16.58	t = -2.190*
溝通能力	15.05	14.79	t = 0.906
指導能力(老師能力)	7.43	7.51	t = -0.421
相處互動(做人處事)	6.00	5.95	t = 0.289
畢業要求(老師觀點)	7.17	7.58	t = -2.542*
Lab 文化	6.56	6.24	t = 2.253*
可用資源	12.79	13.07	t = -1.162
人際關係	8.37	8.30	t = 0.587
自我認識	18.35	18.51	t = -0.477
情緒管理	21.66	22.38	t = -1.571
紓壓習慣	14.22	14.76	t = -2.024*
時間管理	15.56	15.96	t = -1.315
論文意義	10.42	10.38	t = 0.145
社會期待	9.19	9.76	t = -2.876*
市場需求	11.93	11.98	t = -0.146
經濟來源缺乏	12.24	12.54	t = -1.002

多重角色衝突	4.67	4.62	t = 0.393
無伴侶者	10.93	11.06	t = -0.449
有伴侶者	9.72	10.03	t = -1.530

〈**p<=.000, *p<=.05〉

玖、討論與建議

從一開始訪談分析結果來看，我們根據過去研究所擬定的 15 個壓力層面所擬定，大致上可以涵蓋成大研究生的壓力源，而壓力內涵則會因為不同學院、不同學制〈博碩班〉而有所不同。從研究生的訪談中看到，課業和論文還是主要壓力源之一，尤其是外校考進來的研究生，在學業適應上有較多的困難，但多能以正向態度因應。其他如跟指導老師的互動，也常常是學生的壓力之一，尤其是在面對老師時，不知道該如何表達自己的意見，常是研究生感到困擾的議題之一，而師生互動也會連帶影響研究室的文化以及同儕之間的互動。經濟問題也是研究生常關心的議題，也會看到研究室所提供的資源多寡會影響學生的壓力指數，而年紀較長的研究生(博士班)還要多承擔家庭責任。未來生涯部分，在訪談中博士班的學生對於未來生涯反而有更多不確定性，這可能和自我要求更高有關。

根據訪談內容，本研究編製了 137 題研究生身心適應問卷，共分為 7 個層面，20 個分量表，量表具有不錯的內部一致性，表示量表做為了解本校研究生身心適應狀況具有一定的可信度，但「多重角色衝突」分量表的信度略低，未來擬將題目做適度調整，以提高量表信度。因整份量表有 137 題，題數略多，未來也將再針對整份量表，進行更進一步信效度分析與修訂，希望能使題數更精簡。

在了解本校研究生身心適應方面，整體而言，受測者最多感到困擾的層面還是在於基本能力的部分，基本能力中描述的每一個困擾都有超過一半以上的受試者回答感到困擾，尤其是語言能力與研究能力，其中最多感困擾的是用英文報告與撰寫報告的技巧，有將近 90% 的研究生都回答感到困擾，其次是不瞭解自己的研究能力、不知如何撰寫論文。另外受試者常常感到困擾的層面是自我管理的部分，不管是在自我認識、情緒管理、紓壓習慣以及時間管理方面，大多數題目都有超過一半的受試者回答感到困擾，尤其是時間管理部分，有超過八成的受試者常常感到時間不夠用。此外，生涯規劃層面也是較多受試者感到困擾的部分，主要擔心是在未來就業以及不確定自己論文的意義在哪裡。其他如經濟層面，也會讓較多受試者感到困擾。其他如常會看到的造成研究生主要問題的師生關係部分，讓受試者較感困擾的比較在於不清楚老師的期待與要求為何，很難了解老師的要表達的內容等。

顯示學業問題還是研究生最關注、也最感困擾的部分，不過因為本研究樣本以碩一占較多數，且施測時間為上學期，面對研究所新的學習型態，碩一學生幾乎都還處在適應與學習的階段，故可能因此在基本能力與自我管理層面感到困擾程度較高，也可能要

花多一點時間與老師磨合。建議各所在碩一新生入學時，可以安排完整的新生講習，除讓新生了解所上的相關規定、行政程序以及各老師的專長外，也協助新生瞭解研究所的學習型態與方式、如何安排與規劃時間、如何選擇適合的研究領域…等，新生定向訓練，可協助研究所新生降低焦慮，且能以更周全的心態面對研究所課業。

比較碩士班與博士班的困擾程度，碩士班學生在研究能力、畢業要求、可用資源、情緒管理、論文意義、市場需求以及親密關係(無伴侶者)等分量表上的困擾程度顯著高於博士班；顯示博士班在經歷碩士班的訓練之後，較能因應相關的壓力；然而在社會期待方面，博士班困擾程度則顯著高於碩士班，可能是因為博士班對自我要求更高，年齡也更長，較多數也準備邁向婚姻與家庭，故背負更多社會期待。

以不同性別來看，男生在相處互動、畢業要求、Lab 文化、社會期待及親密關係的困擾程度顯著高於女生；而女生在自我認識、紓壓習慣及市場需求的困擾程度則顯著高於男生。顯示男生在跟師生關係、研究室互動以及親密關係等人際互動上，呈現較多困擾，而女生在自我管理上呈現較多困擾。這可能和女生較擅長處理人際關係且較能覺察自我內在的狀態有關，而和男生比較起來，女生一畢業馬上就要面臨工作壓力，故在可能在市場需求上較感困擾，另外可能也跟就讀的研究所有關，男生就讀理、工、電資學院的比例較高，在目前社會環境下，比較容易找到工作，女生較讀管理、規劃設計、社科及醫學院的比例較多，對於未來出路相較之下沒有那麼明確。

比較不同學院在不同分量表上的差異，在研究能力部分，管理學院的困擾程度最高，並顯著高於工學院、規劃設計學院及醫學院；生科學院、電資學院次之，也顯著高於規劃設計學院。在溝通能力部分，生科學院困擾程度顯著高於工學院與規劃設計學院。在畢業要求方面，電資學院困擾程度顯著高於規劃設計學院與管理學院。在自我認識與紓壓習慣方面，生科學院困擾程度顯著高於電資學院。在社會期待方面，生科學院與工學院困擾程度都顯著管理學院，而生科學院也顯著高於醫學院。在市場需求方面，生科學院的困擾程度顯著高於工、電資、規劃設計、管理、醫學院。在經濟支出方面，生科學院的困擾也顯著高於理學院以外的各學院。在多重角色衝突方面，工學院與生科學院困擾程度顯著高於管理學院。在親密關係這部分，工學院的困擾程度顯著高於管理學院與醫學院。其他分量表在事後比較中，各學院間無顯著差異。顯示，工學院學生在社會期待、多重角色衝突及親密關係上較感困擾；電資學院學生在研究能力與畢業要求方面較感困擾；管理學院學生對於研究能力部分比較感到困擾，生科學院學生在研究能力、溝通能力、自我認識、紓壓習慣、社會期待、市場需求、經濟支出及多重角色衝突等多方面都感到困擾。整體而言，生科學院在各層面的困擾程度高於其他學院，這和過去諮商實務上的觀察很接近，生科學院學生憂鬱指數普遍偏高，顯示生科學院研究生可能需要更多的心理健康服務照顧。

而入學前是否為成大學生，是否會影響研究生適應。比較成大與非成大畢業之研究

生，發現在語文能力、研究能力、畢業要求、紓壓習慣及社會期待方面，非成大畢業生困擾程度顯著高於成大畢業生；但在研究室文化方面，成大畢業生顯著高於非成大畢業生。顯示非成大畢業的研究生在基本能力與研究上，比較沒有信心，也可能需要較多協助。

本研究編製了成大研究生身心適應問卷，能做為了解研究生壓力的工具，幫助我們了解成大研究生的壓力與身心適應狀況，並看到不同學院研究生感到困擾的部分也會有差異，能做為未來在設計不同學院的研究生心理健康促進方案時，重要的參考依據。本組在 101 學年下學期，也會針對研究生開辦研究生支持團體，希望透過團體，能協助參與的研究生獲得更多情緒與人際支持，提升身心健康；而性平會在新的學期也將針對研究所安排親密關係、性別議題等相關講座，協助研究生在親密關係、人際互動上有更正確、更正向的認識。

不過，因本研究樣本以碩一為主，且較缺乏文學院、理學院、社科院樣本，未能完全反映本校研究生實際狀況；在未來的研究裡面，希望能繼續擴大研究樣本，使研究結果更能反映本校研究生狀況，且因施測時間在上學期，碩一新生尚未完全進入狀況，且在某些學院（文、社科）碩一以修課為主，尚未正式進入論文研究階段，故有些狀況也不會面臨到，建議未來施測時間可改為下學期。

本次研究因未搭配其他量表，故只能看到研究生對於個問題的困擾程度，無法評估這些困擾對於身心狀況的影響，在未來研究中，擬搭配情緒量表、身心症狀或幸福感等量表，以進一步評估這些困擾對研究生造成的影響。而在本次研究生，較沒有看到師生關係對於研究生適應的影響，可能是因為大多數研究生與老師互動不見得有太大問題，然一旦在師生互動上有問題，所造成的影響會相當大，而導致學生必須求助，故在臨床實務上，會看到較多因師生互動影響顏敬生身心適應的狀況。這部分在未來研究中，亦可做更進一步探討。而為解決這個問題，教務處已制訂新的研究生更換指導教授原則，學生事務處也已研擬研究生導師制度。本研究也建議，在面對指導關係上的爭議，系所可考慮成立委員會，協助處理指導關係的問題。

而本組也已於 102 年申請新的行政革新計畫，延續 101 年的研究結果，希望對本校研究生身心適應進行更深入的探討。

拾、參考文獻

- 林翠姵(2005)。中山大學理工學院研究生生活壓力及其因應策略之研究，國立中山大學教育研究所。
- 林筱琪(2010)。研究生就讀動機、生活壓力與學習滿意度之相關研究—以東部大學院校為例，國立東華大學國民教育研究所。
- 張毓凌(2005)。研究生生活壓力、社會支持與學習滿意度之研究—以台北縣市大學為例。
- Jenny K., Hyun Brian C. Quinn, Temina Madon, & Steve Lustig(2006). Graduate Student Mental Health: Needs Assessment and Utilization of Counseling Services, *Journal of College Student Development*, 47(3), 247-266
- Rocha-Singh(1994). Perceived Stress among Graduate students: Development and Validation of the Graduate Stress Inventory, *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 714-727.

附錄一

訪談同意書與受訪者基本資料表

親愛的同學，您好：

我們是成大心理健康與諮商輔導組的心理師們，目前正在進行行政業務革新計畫，主要希望能編製一份『成大研究生身心適應調查問卷』，了解成大碩博班生在求學過程中可能遇到的種種困擾，最終目的，希望透過調查結果，在未來提供系所/學校相關單位進行協助參考之依據，因此需要您提供個人在研究所生涯中遇到的各種困擾、經驗及想法。

本計畫採深度訪談法，訪談時間約 1 到 2 小時左右，訪談時間則依您的方便來選擇，並由參與計畫的研究者進行訪談，為了資料的整理與分析，希望您能同意於訪談過程中錄音，錄音內容僅作為研究者資料、編碼及因素歸類分析之用。基於研究倫理暨保護受訪者，您的姓名於此計畫中一律隱匿，待研究完成後錄音內容亦會予以銷毀，以保護您個人的隱私，因此，期盼您不必有所顧慮，提供自己真實的寶貴經驗與想法，衷心地感謝您的協助。

研究主持人：廖聆岑

共同主持人：吳淑真、錢靜怡、鄭淑惠敬上

受訪同意書

經過研究者介紹後，本人同意參與此研究，並了解

1. 本人所提供的資料，研究者會絕對保密。
2. 本人同意研究者使用訪談過程中的內容。
3. 在訪談的過程中，若有問題可隨時提出疑問或退出研究。

受訪者簽名：_____

日期：民國_____年___月___日

受訪者基本資料表

姓名：_____

性別：男 女

年齡：_____歲

研究所名稱：_____ 所屬學院：_____

年級：碩班_____年級 博班_____年級

婚姻：未婚 已婚 其它_____

身份別：本國人 僑生

職業：有專職工作 無專職工作

附錄二

研究生身心適應量表之訪談大綱

1. 請你簡單自我介紹。
2. 請說說甚麼原因讓你選擇就讀目前的研究所？面對這個決定，有無讓你感到挫折、壓力、困擾、為難…的地方？是那些？

時間分配、時間管理—

休閒娛樂—

經濟方面—

學業部分—

考試與論文—

親密關係與人際關係—

家庭角色與責任—

師生互動—

系所文化、系上互動—

社會環境—

身體健康方面—

生活改變—

自我發展/自我期許—

未來生涯規劃—

3. 面對這些挫折、壓力、困擾…，你如何因應？有沒有一些外在資源可以協助你？
4. 如果學校希望針對研究生提供更多輔導與協助，你希望學校可以提供哪些協助？

附錄三

逐字稿代號	研究生姓名	頁數	分析內容	類別
002	謝○○	1	● 轉組	
			● 觀點轉化	
			● 吸收額外知識	
			● 修相關課程	
			● 報 paper	
			● 英文不理想	
			● 報很多篇 paper	
			● 老師對學生好，但不見得對學生有幫助	
			● 好老師不要求	
			● 老師會鞭策自己	
			● 不同老師不同的學習	
			● 轉換心態	
		2	● 非本科系，修基礎重要的課	
			● 正面思考	
			● 博班無規定多久修完課	
			● 要自我鞭策	
			● 學弟打電動的誘惑	
			● 自己特質肯學、肯上進	
			● 博士班的學分彼碩士少，重研究	
			● 門檻是資格考、paper 兩篇、英文檢定	
			● 不能如期畢業，研究卡住	
			● 沒達到目標	
			● 老師會督促	
			● 沮喪但會面對	
			● 一個月一次 meeting	
		3	● 感謝老師的督促	
			● 幫老師寫計劃	
			● 不主動互動，怕被盯進度	
			● 老師聊實驗，心很細	

			● 實驗室感情好	
			● 協助碩士班	
			● 每個實驗室，大家都認識	
			● 成大每個老師都有自己的 Lab	
			● 成大學生自覺性高，讓自己順利畢業	
		4	● 時間管理 ok	
			● 學會事先規劃	
			● 看書學會時間管理	
			● 經濟壓力和同年齡比較差	
			● 沉住氣	
			● 月費不多	
			● 做研究一定申請的到經費	
			● 月收入少於\$6000	
			● 經濟靠自己賺	
			● 父母有時支助，有時無	
			● 自付生活費	
		5	● 太多享受，很難認真	
			● 放鬆壓力用玩的	
			● 爸媽是壓力源	
			● 父母希望 clients 拿到證書，是個驕傲	
			● 感謝父母支持	
			● 研究無毒無害身體	
			● 有在運動	
			● 調整作息，早睡早起	
			● 女朋友同系也是學生，相輔相成	
			● 念研究所的收獲	
		6	● 新老師規定用英文 present	
			● 痛苦，但幫助很大	
			● 學習事情不能看表面	
			● 年紀大，擔心找不到工作，故找國際替代役	

			● 未來工作的不確定性增加	
			● 對未來工作的思考	
		7	● 氣急攻心，把氣解開，轉換自己的心境	
			● 學校可以提供給研究生一些打工機會	
			● 早點放學生畢業，早點有經濟基礎	
			● 壓力在論文發表英文	
		8	● 轉組質疑自己的能力	

逐字稿代號	研究生姓名	頁數	分析內容	類別
001	陳○○	1	● 紓壓方式：音樂、運動	
			● 紓壓方式：打羽球、排球	
			● 念研究所原因因為愛念書	
			● 喜歡本科系，生物	
			● 大學就進生態實驗室	
			● 認同指導教授的理念	
			● 念碩士有異樣，但不知 why	
			● 不知原因	
		2	● 實驗設計不順利	
			● 無法像同學一樣發展論文架構	
			● 無法把邏輯整理出來	
			● 學習無助	
			● 大學生時，老師要求不高	
			● 研究所老師標準換了	
			● 太多挫折，不想突破	
			● 個性上 weakness 太依賴、太熱心、不夠自信、需要別人肯定	
			● 在挫折中	
			● 學到時間調配	
			● 自己太擔心承擔太多事	
			● 對自己的能力跟時間認識不夠	
		3	● 期待老師多給一些提示，無法獨立思考	
			● 轉大人，自己考慮，自己做決定	
			● 實驗方法的改進，自己找資料，自己證實	
			● 改變心境，改變和老師的方法	
			● 自己對自己態度的轉	

			變，有所成長	
			● 自我要求	
			● 變成一個自己想要成為的人	
			● 大學打工有存錢	
			● 碩班助教工讀撐過去	
		4	● 念到碩三沒錢，請父母支援	
			● 作計畫拿錢，一個月 \$5000	
			● 實做實領薪水	
			● 碩三趕論文，沒時間額外工讀	
			● 父母收入不高，不好意思要太多錢	
			● 唸書為了興趣，而非只求一個學位	
		5	● 運動有體力	
			● 壓力大、長時工作、精神耗弱	
			● 體認休息的重要性	
			● 適當休息，至少 6 小時	
			● 休息是為了走更遠的路	
			● 自己個性圓融，個性不計較	
			● 照著大家意見走	
			● 人際衝突發生在彼此有些堅持	
			● 他人衝突後跟 client 講，造成太多人跟 client 提，client 自己擔心他人彼此間相處	
			● 自覺庸人自擾	
		6	● 學習多角度思考	
			● 處理八卦和小道，累死自己	
			● 以前太 involve 在人際中，現在學會 stop	
			● 研究做不好跟個性、背	

			景有關	
			● 被老師要求找心理師幫助	
			● 個性不愛麻煩他人	
			● 自己有時無法看清自己的狀況	
		7	● 需要外力拉一把	
			● 人要改變要靠自己的想法	
			● 老師開導學生，不行時則找專業人員	
			● 換題目有時間壓力，技術性休學	
			● 老師對我好	
			● 老師給了一個本行不會出錯的論文題目	
			● 願意花時間在論文，速度快，就 OK	
		8	● 老師提供資源給個案	
			● 老師替學生想很多	
			● 不強迫學學生	
			● 讓學生自願	
			● 念的科系冷門	
			● 未來規劃：念博班，有工作經驗+儲蓄，順便出國	
			● 碩士畢業，找非本行工作，儲錢	
			● 生涯規劃壓力是在預備準備前的期間	
			● 建議學校硬體設備儀器或一些訓練。	
			● 希望可以感受到學術氛圍	
		9	● 要求學校要有對於知識或真理的追求的熱忱，不知會不會要求太多	
			● 學校為發 PAPER，老師忽略教授麼帶領學	

			生，培養獨立思考	
			● 學校裡各自擁有的儀器，而非共同使用	
			● 老師需要太多空間容納儀器	
		10	● 實驗室休學比例高	
			● 一方面老師嚴格	
			● 一方面學生設想清楚	

逐字稿代號	研究生姓名	頁數	分析內容	類別
003	湯○○	1	● 個性好相處	
			● 很溫和，好欺負	
		2	● 研究碰到的困境，是方向錯誤或方法沒有用好？	
			● 老師非常忙	
			● 每個星期報告，其他時間博班學長帶	
			● 博班學長會幫忙想一些方法	
			● 可以感覺老師的指導是為論文好，不會不高興	
		3	● 同學共七人，一個在職，班較不熟他	
			● 一進來就有伴，氣氛不錯。	
			● 新收博士班，不喜歡他們，但少來 Lab，故影響不大	
			● 實驗室管理，自由開放	
			● 有出現就好，不要無聲無息消失	
		4	● 在 Lab 工作，回家不再碰	
			● 晚上九點離開	
			● Lab 有台大電視，就有可以休息之處	
			● 有壓力部分：在未來找工作，找研發替代役	
			● 碩二要弄論文，又要用研發有壓力	
			● 不用當兵	
			● 未來考中華電信	
		5	● 找工作和研發替代面試時間差不多	
			● 找工作約十月就開始了	

			● 這屆很認真找工作，成功率很高	
			● 想找中華電信，一輩子穩定	
			● 找工作的底限是工作不超過到 9 點	
			● 擔心考不上中華電信	
			● 外來在掌控之外就會很害怕	
		6	● 找指導教授前有經過調查	
			● Lab 不要太混就可以畢業	
			● 老師是後期的人不需要學生幫忙衝論文	
			● 表現不要太差，老師不會給壓力	
			● 父母只有在選大學時才會擔心自己	
			● 父母擔心自己太壓抑會不開心	
			● 個性問題不喜歡他人對自己開玩笑	
		7	● 和較熟的朋友在一起，要去 cover 他的工作，這個 OK，但若是對方太過分，則會不開心。	
			● 騎車消化心情	
			● 對方太超過會提醒一下	
			● 和女朋友吵架	
			● 和女朋友吵架，彼此不開心會離開現場	
			● 從大二交往至今，	
		8	● 研究的人都交往很久	
			● 親密關係是習慣	
			● 若考上中華電信要在台北工作	
			● 她目前不能接受遠距	

			離交往	
			● 不喜歡未來，因為沒有掌握	
			● 會先設想最糟的部份，做心理準備	
			● 壓力是未來2個人的生涯部份	
		9	● 無法掌握的事就預設他是壞事	
			● 結果對未來不喜歡	
			● 想太多未來的事，須在調整一下	
			● 太忙，無法運動	
			● 大學和研究所沒有太大的差別，大學去上課，研究所去研究室而已。	
		10	● 因受父親的朋友影響，而唸電機	
			● 很不喜歡寫程式但進步了	
			● 自己越來越往最不喜歡的方向前進	
			● 就是這條路現在也接受了	
			● 喜歡生物，但大學來電電機	
			● 自己不喜歡往自己不知道的領域去	
			● 從電機的分支剔除不要的，找到可以接受的	
			● 硬調適	
			● 慢慢在練	
			● 沒辦法後退只好前進	
			● 走到現在也覺得很奇怪	
		11	● 修的課很奇快	
			● 將設計的東西，電機做出來	
			● 溝通時會有衝突	

			● 當別人擺爛時，自己會去做額外的事	
		12	● 父母沒有給壓力	
			● 研究所生活費自付	
			● 研究室有給錢	
			● 之前找老師時，老師明說這 Lab 比較累能否接受。	
			● 若需要花錢時，老師會處理。	
		13	● 研究室經費很多	
			● 提供無上限的研究經費	
			● 老師與外面公司合作	
			● 研究生，很多都是老師的問題	
		14	● 學生要有自覺，老師教我寫這方向，不知對否，自己試試看	

附錄四

研究生身心適應量表

親愛的同學，您好：

近年來，研究生議題逐漸被關注，在實務上，我們也發現在研究所生涯中會面臨許多壓力與挑戰，甚至導致生理與心理的困擾。為了解成大研究生在求學過程中可能遇到的種種困擾，心理健康與諮商輔導組正在進行一個研究計畫，目的是編製一份『研究生身心適應量表』，以了解研究生的壓力感受與適應狀況。並希望透過調查結果，能幫助研究生了解自己的身心狀況；在未來也能提供系所/學校相關單位對研究生進行協助之參考依據，因此需要您提供個人在研究所生涯中遇到的各種困擾、經驗及想法。

問卷採不記名方式作答，所有相關調查問卷與個人基本資料都將依照專業法律與倫理守則加以保密，未經個人同意不會任意將個人的資料外洩；調查研究結果之對外公開，也祇針對全部團體結果的分析做公佈。請您放心填答！

學生事務處心理健康與諮商輔導組 敬啟

我已了解這項調查的目的，並願意參與這次的調查，且將會誠實填答（問卷不具名）。另外，我知道我的填答結果將依專業法律與倫理守則之規範加以保密，未經我的同意不會任意公開我個人的資料。最後，我知道若在進行過程中，有任何疑問，我會向施測人員提出，以使調查順利進行。

同意人：_____ 日期：____年____月____日



（以下……可撕下帶走喔）



非常感謝你的協助！！若你之後對研究有任何疑問或建議，很歡迎你與我們聯絡。或是你在研究所求學過程中遭遇到任何困擾需要我們的協助，也歡迎你到心輔組來！我們的聯絡方式是：

06-2757575 分機 50320（心輔組代表號）

分機 50328（廖聆岑心理師）lingchen@mail.ncku.edu.tw

分機 50336（吳淑真心理師）wushu@mail.ncku.edu.tw

以下是有關研究生經常碰到的困擾描述，請仔細閱讀每個題項，然後判斷該題項的描述令

你感到困擾的程度，依 1 到 4 的數值，圈選一個最適合您情況的回答，各數值所代表的評量標準如下：

	很或少沒有	有時	經常	總是
1. 我覺得我的英文程度無法應付課業要求	1	2	3	4
2. 用英文報告讓我感到困難	1	2	3	4
3. 我聽英文授課很吃力	1	2	3	4
4. 閱讀原文書/英文文獻對我來說很費力	1	2	3	4
5. 與國際學生談話讓我感到壓力	1	2	3	4
6. 我不了解自己的研究能力程度	1	2	3	4
7. 我撰寫報告的技巧有待加強	1	2	3	4
8. 我不知道該如何整理文獻	1	2	3	4
9. 我上台報告的表達能力不好	1	2	3	4
10. 我對如何撰寫論文沒甚麼概念	1	2	3	4
11. 我不清楚如何發展一份論文架構	1	2	3	4
12. 我不了解完成論文題目所具備的研究能力為何	1	2	3	4
13. 我很難直接跟老師澄清他/她的想法	1	2	3	4
14. 我會不好意思開口請別人幫忙	1	2	3	4
15. 拒絕別人我會有罪惡感	1	2	3	4
16. 我會害怕當面制止他人對我的不適切行為	1	2	3	4
17. 我常不敢直接表達我內心的想法	1	2	3	4
18. 我常搞不清楚自己談話背後的真正意圖	1	2	3	4
19. 我害怕意見跟別人不一樣	1	2	3	4
20. 我很難向指導教授反應研究室問題	1	2	3	4
21. 我覺得指導教授較少傳授閱讀期刊文獻的技巧。	1	2	3	4
22. 我覺得指導教授太少關心論文進度	1	2	3	4
23. 我覺得指導教授很少訓練我獨立思考的機會	1	2	3	4
24. 我很難了解指導教授要表達的內容	1	2	3	4
25. 我很難從指導教授身上感受到對研究的熱忱	1	2	3	4
26. 我很難捉摸清楚指導教授的情緒起伏	1	2	3	4
27. 我常被指導教授要求做研究以外的事情	1	2	3	4
28. 我很難和指導教授溝通交流彼此的想法	1	2	3	4
29. 我常被指導教授要求隨傳隨到	1	2	3	4
30. 我不清楚指導教授對論文的期待	1	2	3	4
31. 我想更換指導教授	1	2	3	4
32. 我找不到合適的指導教授	1	2	3	4
33. 我不太清楚如何做一份論文才可以畢業	1	2	3	4
34. 指導教授常提醒我做不出結果就要延畢	1	2	3	4
35. 我覺得研究室氣氛不太友善	1	2	3	4
36. 我覺得研究室的階級觀念很僵化	1	2	3	4
37. 我覺得研究室沒有向心力	1	2	3	4

	很或少沒有	有時	經常	總是
38. 我覺得研究室沒有一套明確可依循的管理制度	1	2	3	4
39. 我覺得研究室的會議討論氛圍火藥味很重	1	2	3	4
40. 我覺得研究室帶我的學長/姐指導能力有限	1	2	3	4
41. 我不知道如何使用圖書館或資料庫等資源	1	2	3	4
42. 研究室內的電腦硬體設備不足	1	2	3	4
43. 我想更換指導教授，但不知道怎麼做	1	2	3	4
44. 學校或所內未提供研究所需的電腦軟體	1	2	3	4
45. 我覺得缺乏相關領域教師或其他研究生的訊息。	1	2	3	4
46. 實驗室內的儀器常常出狀況	1	2	3	4
47. 我覺得可協助我完成研究的軟硬體資源缺乏	1	2	3	4
48. 我找不到合適唸書的地方	1	2	3	4
49. 我覺得研究室內的夥伴不好相處	1	2	3	4
50. 我覺得研究室有太多小圈圈	1	2	3	4
51. 我在研究室內被人毛手毛腳、言語騷擾	1	2	3	4
52. 我在研究室被人排擠	1	2	3	4
53. 研究室有人很愛找我麻煩	1	2	3	4
54. 我在研究室找不到氣味相投的夥伴	1	2	3	4
55. 我不擅長交新朋友	1	2	3	4
56. 我很容易跳出來幫忙其他人收拾殘局	1	2	3	4
57. 自我要求太高	1	2	3	4
58. 我的個性太堅持、不夠圓融	1	2	3	4
59. 我沉不住氣	1	2	3	4
60. 我很難平靜下來	1	2	3	4
61. 我容易受他人影響	1	2	3	4
62. 我的觀點容易侷限，難以與他人開放性討論	1	2	3	4
63. 我太愛跟其他人比較	1	2	3	4
64. 我受不了和同儕競爭	1	2	3	4
65. 我的個性太悲觀	1	2	3	4
66. 我不敢面對自己研究能力不足的事實	1	2	3	4
67. 我害怕找指導教授談話	1	2	3	4
68. 我學業成績不佳時，心情容易受影響	1	2	3	4
69. 我怕進研究室做實驗	1	2	3	4
70. 我很難專注在要做的事情上	1	2	3	4
71. 我老是在擔心不能畢業	1	2	3	4
72. 我會因研究室討論會議擠不出東西而煩躁	1	2	3	4
73. 我每次參與研究室討論會議就備感壓力	1	2	3	4
74. 收不到預期的研究數據會讓我焦慮	1	2	3	4
75. 我害怕拿不到博碩士學位	1	2	3	4
76. 我擔心統計分析（做實驗）做不出預期的結果	1	2	3	4

	很或少沒有	有時	經常	總是
77. 我遇到挫折會消沉太久很難振作	1	2	3	4
78. 我覺得自己延畢(或可能延畢)很丟臉	1	2	3	4
79. 我很難放鬆自己	1	2	3	4
80. 我作息不正常	1	2	3	4
81. 我沒時間運動	1	2	3	4
82. 我三餐不正常	1	2	3	4
83. 我心情不好時就吃很多東西	1	2	3	4
84. 我心情沮喪時習慣借酒消愁	1	2	3	4
85. 我遇到挫折時就想躲起來	1	2	3	4
86. 我花太多時間上網紓壓	1	2	3	4
87. 我抽不出時間唸書	1	2	3	4
88. 在個人生活與研究之間我很難取得平衡	1	2	3	4
89. 我要做的事情太多，很難做完	1	2	3	4
90. 我花太多時間在與論文無關的活動上	1	2	3	4
91. 要完整地規劃碩士論文完成時程對我來說有困難	1	2	3	4
92. 我常趕不上指導教授要求的工作期限	1	2	3	4
93. 我不能善用時間	1	2	3	4
94. 我常覺得時間不夠用	1	2	3	4
95. 我找不到做研究(完成論文)的意義	1	2	3	4
96. 我做研究沒有成就感	1	2	3	4
97. 我覺得研究過程很枯燥乏味	1	2	3	4
98. 我無法做自己真正想做的論文題目	1	2	3	4
99. 我不知道論文完成對社會的貢獻	1	2	3	4
100. 我很難從做研究中找到樂趣	1	2	3	4
101. 另外一半不看好我未來的出路	1	2	3	4
102. 另外一半質疑我能否如期畢業	1	2	3	4
103. 我和另外一半生涯不同調(例：一方工作一方念書等)	1	2	3	4
104. 家人、親朋好友常問我何時畢業	1	2	3	4
105. 我擔心找不到合適的研發替代役	1	2	3	4
106. 我擔心趕不上研發替代役服役時間	1	2	3	4
107. 我身兼數角色，有如期畢業的壓力	1	2	3	4
108. 我擔心唸研究所對找工作沒有幫助	1	2	3	4
109. 我所學的和市場需求不一樣	1	2	3	4
110. 我擔心未來工作的不確定性	1	2	3	4
111. 我擔心畢業後找不到工作	1	2	3	4
112. 我不知道如何找到一份合適的工作	1	2	3	4
113. 我缺乏面試的技巧	1	2	3	4
114. 我的存款快用完了	1	2	3	4
115. 我覺得助學金或打工機會太少	1	2	3	4

	很或少沒有	有時	經常	總是
116. 我沒有多餘的存款	1	2	3	4
117. 我的生活支出開銷太大	1	2	3	4
118. 我覺得影印/申請館際合作的文獻花費太多	1	2	3	4
119. 我覺得做研究/實驗太花錢了	1	2	3	4
120. 我的指導教授研究經費短缺，無法在研究上給我足夠的協助	1	2	3	4
121. 家裡的人希望我早點畢業、早點工作	1	2	3	4
122. 家裡經濟有困難，無法資助我求學	1	2	3	4
123. 我身兼多重角色，經濟需求大	1	2	3	4
124. 我沒機會認識戀愛對象	1	2	3	4
125. 我找不到感情的寄託	1	2	3	4
126. 我有太多性幻想	1	2	3	4
127. 我遇到喜歡的人不敢告白	1	2	3	4
128. 我愛上一個不該愛的人	1	2	3	4
129. 我現在單戀	1	2	3	4
130. 我常被問為甚麼還沒有對象	1	2	3	4
131. 我的性需求不滿足	1	2	3	4
132. 我不知如何維持感情	1	2	3	4
133. 我擔心伴侶會離開	1	2	3	4
134. 我陷入三角戀愛的糾葛中	1	2	3	4
135. 我在感情與課業間難以取得平衡	1	2	3	4
136. 我難以拿捏彼此身體親密的程度	1	2	3	4
137. 不能常陪家人讓我感到很愧疚	1	2	3	4

基本資料表

性別：男 女

年齡：_____歲

研究所名稱：_____

入學前就讀學校：成大 他校_____

所屬學院：文學院 理學院 工學院 電資學院 規劃與設計學院 管理學院
醫學院 社科學院 生物科學與科技學院

年 級：碩班____年級 博班____年級

婚 姻：未婚 已婚 其它_____

身 份 別：本地生 境外生

職 業：有專職工作 無專職工作

學費來源：自給自足 申請貸款 家人支援

生 活 費：完全自給自足 部分家人提供，部分來自獎學金或獎助金或打工
完全仰賴家人提供