



樹德科技大學人類性學研究所

碩士論文

國中生知覺第二性徵壓力與因應策略之研究

指導教授：陳國彥 博士

研究生：楊雅婷 撰

中華民國 一〇一 年 六 月

國中生知覺第二性徵壓力與因應策略之研究

**The Research of Perceiving the Pressure on Second  
Sexual Characteristics and Handling Strategies to  
Juniors.**

指導教授：陳國彥 博士  
研究生：楊雅婷

樹德科技大學  
人類性學研究所  
碩士論文

A Thesis Submitted to  
Graduate School of Human Sexuality  
Shu-Te University of Science & Technology  
For the Degree of  
Master of Human Sexuality

June 2012  
中華民國一〇一年六月

# 國中生知覺第二性徵壓力與因應策略之研究

學生：楊雅婷

指導教授：陳國彥博士

樹德科技大學人類性學研究所

## 摘要

本研究採用問卷調查法，以南部地區某一國民中學學生為研究對象，採分層隨機取樣方式，回收有效樣本共 1144 份（男生 583 份與女生 561 份），使用的調查工具為知覺第二性徵壓力自編量表，量表採用 Likert 四點量表為計分方式，得分越高者，表示受試者壓力越大。第二性徵壓力因應策略，選項分為「獨自解決」、「尋求支援」、「情緒宣洩」、「逃避忽略」四種。

調查研究結果顯示：國內南部地區之國中生不同的「性別」、「年級」、「第二性徵出現多寡」在知覺壓力有顯著差異。在知覺第二性徵壓力方面，女性第二性徵壓力得分最高為「青春痘」，男性壓力得分最高為「身高」；男女性共同第二性徵壓力方面，女性壓力皆高於男性。在壓力因應策略部分，女性多使用「尋求支援」，男性多採取「獨自解決」。故本研究根據上述研究結果，提出對國內國民中學與教育行政主管機關參考之具體建議，並提供後續研究者研究相關議題之酌參。

**關鍵詞：**第二性徵、壓力、因應策略

# **The Research of Perceiving the Pressure on Second Sexual Characteristics and Handling Strategies to Juniors.**

Student : Yang Ya-Ting

Advisor : Dr. Chen Guo-yen

Graduate School of Human Sexuality  
Shu-Te University

## **Abstract**

In this reasearch, investigated by questionnaire survey including some students of junior high in the southern of Taiwan. As to the reasearch method are concerned, the stratified random sampling method, the valid sample of a total of 1144 (583 boys and 561 girls are all of above) survey instruments used for the self perceptionsecondary sexual characteristics, the stress scale, the scale using four-point Likert scale, the higher scores by marking, the more pressure for the subjects would sustain. Eventually, according to the secondary sexual characteristics, the postgraduate student had described the “coping strategies”, then devised some options which were divided into "solution alone ", "for support", "catharsis", "escape ignore" Four

Summarized the empirical research findings suggest that: the domestic junior students who lives in the southern the amount of perceived stress are significantly different by gender, grade, and secondary sexual characteristics appear. Female secondary sexual characteristics, the pressure in the perception of secondary sexual characteristics pressures, the highest score is meant for "acne, male pressure on the highest score is meant for" height "; men and women

in the common secondary sexual characteristics pressures of female stress were higher than the male. Among the coping strategies of academic stress, most girls used “Seek Support”, and most of boys used “Solve Alone by Himself”. This study based on the results of the study, the domestic junior education administrative authorities refer to the specific recommendations, and provide follow-up researchers to study issues related to the discretion of parameters.

**Key word: Second Sexual Characteristics , Pressure , Coping Strategies**

## 致謝

身為在職進修的研究生，一邊工作一邊撰寫論文，真是件不容易的事，幸好有心愛的家人無條件的支持與陪伴，還有陳國彥老師、林進材老師與施俊名老師用心指導，論文才能一點一滴的完成。

還有寫論文的過程中，每當遇到瓶頸，心中感到孤單、絕望時，研究所的好同學們就是我最佳心靈良藥，每個禮拜到性學所上課，雖然身體疲憊但總會被大家逗得哈哈大笑，煩惱就會暫時拋在腦後，尤其是香河、建銘、淑萍、淨宜、Ella，不但寫作期間情意相挺，遇到困難時更義不容辭伸出援手相救，想盡辦法替我解決問題，這份感謝會一直銘記在心。

此外協助我發問卷的同事美綺與秀珠，兩位也是我完成論文的幕後功臣，在職進修期間，謝謝所有幫助過我的朋友與師長，沒有你們，我無法完成這本論文。

雅婷 謹誌

中華民國一〇一年六月

# 目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
致謝.....	iv
目錄.....	v
表次.....	vii
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的及研究問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	5
第四節 研究範圍與研究限制.....	7
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>9</b>
第一節 青春期生理與心理的發展.....	9
第二節 青春期的相關研究.....	13
第三節 面對壓力的因應策略之相關研究.....	25
第四節 青少年第二性徵與壓力的相關研究.....	33
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>41</b>
第一節 研究架構.....	41
第二節 研究假設.....	42
第三節 研究對象.....	42
第四節 研究工具.....	42

第五節 實施程序 .....	47
第六節 資料處理 .....	47
第四章 研究結果與討論 .....	49
第一節 國中生知覺第二性徵壓力之現況分析 .....	49
第二節 不同背景國中生知覺第二性徵壓力的差異情形 .....	54
第三節 國中生知覺第二性徵壓力的因應策略 .....	70
第五章 研究結論與建議 .....	73
第一節 研究結論 .....	73
第二節 研究建議 .....	78
參考文獻 .....	81
中文部分 .....	81
西文部分 .....	89
附錄一 專家內容效度問卷與人員名單 .....	91
附錄二 正式問卷 .....	102



## 表次

表 3-1 女生預試問卷之因素分析.....	44
表 3-2 女生預試問卷信度分析.....	45
表 3-3 男生預試問卷因素分析.....	46
表 4-1 女生知覺第二性徵壓力現況.....	49
表 4-2 女生知覺不同第二性徵壓力的差異性.....	50
表 4-3 男生知覺第二性徵壓力現況 .....	52
表 4-4 男生知覺不同第二性徵的壓力差異.....	53
表 4-5 男女生知覺第二性徵壓力情況.....	53
表 4-6 不同年級女生在知覺第二性徵壓力的差異性.....	54
表 4-7 不同年級女生知覺第二性徵壓力差異性事後比較.....	55
表 4-8 不同年級男生在知覺壓力各層面的差異性.....	56
表 4-9 女生已出現第二性徵數量在知覺第二性徵壓力的差異....	57
表 4-10 男生已出現第二性徵數量在知覺第二性徵壓力的差異	58
表 4-11 不同家長管教方式女生知覺第二性徵壓力的差異.....	59
表 4-12 不同家長管教態度女生知覺性徵壓力差異事後比較.....	60
表 4-13 不同家長管教方式男生知覺第二性徵壓力的差異.....	63
表 4-14 不同家長管教方式男生知覺性徵壓力差異之事後考驗..	64
表 4-15 不同教師管教方式女生知覺第二性徵壓力的差異.....	66
表 4-16 不同教師管教方式男生知覺第二性徵壓力的差異.....	67
表 4-17 不同性別知覺第二性徵壓力的差異.....	68
表 4-18 女生知覺壓力的因應策略.....	70

表 4-19 男生知覺壓力的因應策略.....	71
-------------------------	----

# 第一章 緒論

本章為本研究的第一章，內容共分為四節，在第一節首先介紹本研究背景與動機，第二節為研究目的及研究問題，第三節為對重要名詞加以釋義，第四節為研究範圍與限制。

## 第一節 研究背景與動機

青春期是指 11-19 歲的青少年（江鳳凰，2008；張春興，2007），介於兒童與成人之間的過渡期，最早 8 歲起最晚到 24 歲，女生平均約 10 歲進入青春期，但也有八歲就開始，男生通常比女生晚 1-2 年進入青春期，且在女生生長漸趨緩和後，男生仍會繼續成長約 3-4 年(McNeely& Blanchard, 2009)。此時期在生理層面是全面、廣泛、快速的發展，也是人生觀、社會觀世界觀逐步形成的關鍵期（黃德祥，2008、江鳳凰，2008），最明顯的改變就是第二性徵的出現，青春期女生為身高發育、乳房發育、體毛、出現月經、青春痘、臀部變大、皮下脂肪變多；男性的青春期第二性徵發展為睪丸陰莖增大、陰毛、聲音改變、喉結、第一次射精、身高、肩膀變寬、青春痘、腋毛、鬍鬚。

青春期隨著生理器官或性器官的成熟對青少年的生理、心理與社會各層面都造成衝擊，近年來青春發動期提早是歷史長期趨勢，但青春發動期提前會使個體面臨更多的社會壓力，增加適應的困難（陶芳標，2009）；對於身心的改變尚未熟悉，讓許多青少年因為尚未準備好，沒辦法接受身體的改變，加上青少年相當重視自己外表（賈文玲，2001、McNeely& Blanchard，2009），

因此容易產生壓力。壓力乃是個體面對內外需求以及特定事件的刺激，而引發的生理與心理不舒服或緊張的反應（黃惠惠，2002）。壓力迫使個體屈服而導致緊張或心智的疲勞（Wilson，2002），是一種互動、動態過程，個體與環境之互動所產生，因個人特質的不同，同樣的壓力源並不一定產生相同的壓力（郭靜晃等，2002），個體自我判斷某種情況是否具威脅性，當情況的要求超過所擁有的資源時，其生理、認知、行為上的策略無法因應，並危及自己的完好性，個體便會感受到壓力的存在（Lazarus，1966）。國中生面臨第二性徵的出現所產生的壓力原因並不一定來自第二性徵本身，可能還與社會文化、家庭、學校有相關聯，例如青少年透過資訊媒體傳播或流行次文化影響，形成許多錯誤想法及負面的身體意象。林宜親、林薇（2000）的研究亦發現個體實際身體意象與理想中的身體意象差距很大，會產生負面的感受且不容易接納自己。

有些青少年太重視別人對自己外表的看法，產生自我懷疑，也可能受到宗教信仰、文化、父母的人生哲理等影響，產生意識信念或價值觀的混淆（劉玉玲，2002）。王麗秋（2005）提出由於青春期的教育不足，學校都沒有實施健康教育課程，家庭教育方面，台灣的父母跟子女談性知識，大多不知從何談起，甚至懼怕去談論它。家庭性教育不足，父母甚至擔心與孩子談論性議題會增加他們性接觸的機會（Holland，Ramazanoglu，Sharpe & Thompson，2004），中學生對於身心的急遽改變，又缺乏知識與心理準備，常處於矛盾

情感之中。

情緒不穩定是青少年心理特徵之一 (McNeely & Blanchard, 2009)，最常出現的矛盾情緒有幼稚性與成人感、自覺性與衝動性、理想性與現實性、情緒性與理智性，當代青少年有生理發育提早，而心理發育遲滯的現象，加上知識不足的情況，常會有所心理衝突與矛盾，長期下來產生心理障礙與心理疾病。國外學者提出青春期階段在生理、心理與社會環境因素影響下，青少年面臨多重挑戰、混亂與發展任務，尤其 13 歲女性最容易引發憂鬱 (Hankin & Abramson, 2001)。

研究者在國中校園聽過不少學生為青春期帶來的身心變化而感到困擾，例如女生常為胸部大小而苦惱，除了同學之間常以胸部大小隨便取綽號，買內衣也常令他們難為情；而男生的主要性器官是外露的，因此很容易和別人做比較，或看色情錄影帶，懷疑自己性器官短小，因為錯誤的觀念使男孩子對自己的性器官沒有自信，產生不必要的自卑、內向，甚至羞於上廁所。國內研究指出自尊與青少年身體意象呈正相關 (賈文玲, 2001)；劉千睿 (2008) 研究顯示在不同年級與成熟時間不同的國中女生在自尊上有顯著差異。個體自我適應程度與在家庭中的適應程度，和身體的自尊概念與早晚熟的因素有關。此外，有學者也發現壓力使生理、心理、行為功能的失調 (陳聲平與呂昭林, 2002；Volpe, 2000)，例如青少年普遍有壓力感受並伴隨身心困擾的問題，容易出現藥物濫用、憂鬱等症狀、暴力事件、犯罪與自殺等行為 (江

承曉等，2000；Basch & Kersch, 1986)，因此瞭解青少年的心理壓力及如何協助他們順利度過青春是值得關心的議題。

人們面對生活壓力時，在認知、行動、情緒上會採取策略，以克服壓力所帶來的身心困擾，但對於青少年而言，生活經驗所學到的壓力因應策略尚不足，加上此時期的青少年情緒起伏大，因此可能會採取負向、消極的壓力因應策略。根據唐全騰（2007）研究結果，國中生面對主觀生活壓力時所採用的因應策略，均傾向採取一些方式來控制自己的情緒，讓自己暫時脫離煩惱與苦悶；或是對他人發脾氣或採取破壞性行為情緒。王蓁蓁（2000）研究台北縣國中生中發現，國中生最常採取的因應方式為「聽天由命」，因此若任由壓力累積或是採用偏差的情緒宣洩方式，不但危害他人，還可能引發個體偏差行為，甚至造成身心疾病問題。

依艾瑞克森的發展理論，將人生分為八個發展階段，每一個階段會有不同的任務與發展危機，發展結果好壞將會左右一個人的人格發展。因此人生必須不斷的克服危機，往下一個階段的任務邁進，若個體無法克服危機就會產生壓力衝突。其中青春期的最重要發展任務是形成「自我認同」概念，國中階段即是發展自我認同的關鍵時期。自我認同除了個體對自我的看法，也包含了文化、家庭、學校對個體的影響。

正值青春期的國中生由於第二性徵的出現，往往會造成許多困惑與矛盾而形成壓力，若不能正確的引導可能會造成自我認同的混淆，甚至演變身心

疾病及偏差行為。因此。如能在身心疾病未發生前，採取初級預防是最為重要的。目前國內青少年有關第二性徵發育的研究多屬於質性研究，著重在探討女性月經與身體意象主題，尚未普遍探討男女性第二性徵所帶來的壓力，因此藉本研究探討第二性徵對國中生的壓力知覺現況與因應策略，可提供給教育者未來實施健康教育一個參考方向。

## 第二節 研究目的及研究問題

希望藉本研究達成下列目的：

- 一、瞭解國中生知覺第二性徵壓力的現況
- 二、探討不同背景之國中生在知覺第二性徵壓力方面的差異情形
- 三、瞭解國中生知覺第二性徵壓力所採用的因應策略

依據研究目的所提出的待答問題為：

- 一、國中生知覺不同第二性徵發展壓力情況為何？
- 二、不同背景的國中生在知覺第二性徵壓力差異情形為何？
- 三、國中生知覺不同第二性徵壓力類型時，其因應策略情況為何？

## 第三節 名詞釋義

### 壹、國中生

國民教育法規定，6-15歲需接受國民教育，前六年為國民小學教育，後

三年為國民中學教育，因此國中生為 13-15 歲學生。

本研究中所指的國中生為高雄市陽光國中 100 學年度之國一、國二、國三學生。

## 貳、第二性徵

女生第二性徵包括身體脂肪增加、乳房隆起、月經、臀部變寬、身高體重急遽增加、青春痘、陰毛與腋毛出現。男性第二性徵包括：陰莖睪丸生長、喉結出現、聲音低沉、身高體重急遽增加、青春痘、鬍鬚、陰毛、腋毛出現。

本研究中所指的第二性徵，是指容易造成壓力的部分，就女性而言為：1 乳房發育 2 陰毛發育 3 腋毛發育 4 身高增加 5 月經來潮 6. 青春痘；就男性而言為：1 身高發育 2 陰毛發育 3 腋毛發育 4 喉結出現（聲音改變） 5 夢遺（射精） 6. 鬍鬚發育 7. 青春痘 8. 陰莖發育

## 參、壓力

Lazarus (1991) 認為個體對於環境的某一人、事、物特別關注，且此人、事、物已經造成心理上的負擔，超出個體資源所能負擔的範圍，危及其身心健康，就稱為壓力。壓力常使人感到身心不適，其不適的程度強弱和體質、身心理健康狀況、文化、社會價值與規範不同而有差異（藍采風，2000）。

本研究所指的壓力為國中生自己對第二性徵主觀感到的心理負擔，進而造成身體或心理的不適。



## 肆、壓力因應策略

Gonzales、Tein、Sandler 與 Fridman (2001)認為個體面對內外需的需求，會先評估自身所擁有的資源並採取反應，以減少壓力的方法稱為「壓力因應」

本研究所指的壓力因應策略，是指知覺第二性徵壓力時壓力，為減少心理負擔時所採用的處理方式。

## 第四節 研究範圍與研究限制

### 一、研究樣本

本研究因限於人力、財力、物力之考量，僅以高雄市某公立國民中學一、二、三年級學生作為研究對象之母群體，因此所得研究結果只能推論此國中，若推論至其他地區的國中學生，需有所保留。

### 二、研究變項

在實際的情境中，影響學生性態度的因素有許多，且變項間的關係亦相當複雜，本研究背景變項中僅針對性別、年級、家長管教態度、教師管教態度來探討，至於其他可能影響壓力的因素，則未列入探討範圍內。

### 三、研究方法

本研究採問卷調查法，收集學生感受，因此無法避免一般問卷調查造成

的缺失，如受試者在填答時的防衛心理，避重就輕勾選答案，或是缺乏耐心填答，未看完所有題目而隨意選答，皆可能對研究造成影響，此外問卷自編量表為收集國內外文獻與研究者在教學場域的經驗編寫而成，因此無法涵蓋所有第二性徵壓力項目，亦是本研究之限制。

## 第二章 文獻探討

本章文獻探討內容共分為三節，第一節首先介紹青春期生理與心理的發展，第二節為探討青春期的相關研究，第三節將探討面對壓力的因應策略之相關研究，第四節為青少年第二性徵與壓力之相關研究。

### 第一節 青春期生理與心理的發展

#### 壹、青春期意涵與開始時間

McNeely 和 Blanchard (2009) 曾引用世界衛生組織 (WHO) 定義「青春期」為兒童的身體、荷爾蒙、性器官與社會的改變並具有生殖的能力之階段。此階段伴隨快速身體生長發育與第二性徵的出現，青春期一般女生出現於 8-13 歲，男生則為 9-14 歲(有的男生甚至延續到 19 歲)。McNeely 和 Blanchard 認為青春期中介於兒童與成人之間的過渡期，約經歷十年左右的時間，最早 8 歲起最晚到到 24 歲，都可被稱為青春期。女生平均約 10 歲進入青春期，但也有八歲就開始，男生通常比女生晚 2 年進入青春期，且在女生生長漸趨緩和後，男生仍會繼續成長約 3-4 年。

江鳳凰(2008)提到青春期的青少年，是童稚轉向成年的過渡時期，也是人生觀、社會觀世界觀逐步形成的關鍵期，通常青春期的女孩會比男孩提早一年左右。依生理發育的特點，將青春期的發展分為初、中、後三期，初期是指9-12歲，約在國小時期，骨骼、肌肉、體重、身高會快速的發展，中期則是13-16歲，屬於國中階段，內外生殖器官成熟與第二性徵的出現，後期是17-19歲體格大致底定，生殖器也漸趨成熟，近似成人體態。

根據國民健康局健康數字123(<http://olap.bhp.doh.gov.tw>)所提供的資料，民國97學年度國一的男生有41.3%的學生已經有射精現象，國一女生74.9%則曾經有來月經。

劉千睿(2008)研究發現現今國中女生初經來臨之年齡平均數為12.41歲。女生一般而言比男生發育時間快，且與過去發育年齡相比較，有年齡降低的趨勢。

王化玲、余蕙明、范瑞陽(2005)調查指出大陸男生平均第一次射精為14.02歲，王冠蘭、李增杰(2009)對大陸女性的調查，初經約13-14歲。

綜合上述討論，本研究認為青春期的開始時間雖有個別差異，但

大約八歲開始，延續至 20 歲左右，此階段會經歷身心劇烈改變，不僅是外觀身高、毛髮、體態等改變，內在生殖器官、腺體、骨骼、肺活量也會持續變化，尤其是青春期中期（13-16 歲，屬為國中階段），內外生殖器官成熟與第二性徵的出現達高峰，因此青春期是兒童過渡到成人的人生重要階段。一般而言，女性會比男性早 1-2 年進入青春期，但男性的青春期的時間較長。

## 貳、男女性的第二性徵

王化玲、余蕙明、范瑞陽（2005）調查指出大陸男性青春期末生殖系統在 10—13 歲發育達高峰，隨著睪丸的增大，第二性徵會隨之增加，出現的順序依序為陰毛、變聲、第一次遺精、喉結出現、腋毛、鬍鬚，睪丸的橫徑增長可以預測青春期的到來。

黃聿君（2004）提到通常女生青春期第一個徵兆是乳房發育，但也有的人最早出現是陰毛或腋毛，也有的人三類毛髮同時出現，乳房的發育過程可能有時會出現皮膚搔癢、敏感或疼痛感，也可能在乳頭下方摸到小小的腫塊，兩側乳房並不一定同時發育，可能出現左右大小不一的乳房，那是正常的現象。

江鳳凰（2008）認為從乳房發育到月經初潮約 2—3 年，接著

陰毛與腋毛長出、骨盆增大，皮下脂肪增多，使女生看起來較豐滿，女性最明顯的第二性徵是乳房發育，乳房發育是預測女性青春期發動的指標，雖然身高在乳房發育前會開始增長，但在乳房發育後，身高會明顯陡增，陰毛也會在陰阜長出，接著卵巢逐漸發育成熟排卵，於是月經產生，初經出現後，腋毛就會長出，在 14-15 歲時卵巢大多發育成熟，因此月經會漸趨規律，乳房也會發育成熟，身高的發育會在月經規律穩定後，身高增長漸趨停止，自快速生長期到生長停止，平均身高增加約 25 公分。

黃聿君（2004）提到在女生青春期一開始就會身高快速增加，而男生要等到青春期中後期才會身高快速增加，長高期間會出現生長痛，主要出現在膝蓋、大腿、膝蓋到腳踝之間，一陣一陣的出現，最後會自動消失。

李涵芸（2007）調查自國小五年級到國二學生，發現第二性徵發育情形，男學生依出現比例之高低排序依次為：青春痘(50%)、聲音低沉(40.4%)、體毛(39.6%)、鬍鬚(36.3%)、喉結突出(34.7%)、肩膀變寬(32.4%)、夢遺(18.9%)；女學生部分，出現第二性徵比例高低依次為：乳房發育(86.5%)、青春痘(66.4%)、

體毛(61.2%)、出現月經(55.6%)、臀部變大(29.3%)、皮下脂肪變多(28.8%)，平均初經年齡為  $11.5 \pm 0.9$  歲。

綜合上述相關文獻，本研究認為進入青春期後產生的第二性徵，青春期女生為身高發育、乳房發育、體毛、出現月經、青春痘、臀部變大、皮下脂肪變多；男性的青春期第二性徵發展為睪丸陰莖增大、陰毛、聲音改變、喉結、第一次射精、身高、肩膀變寬、青春痘、腋毛、鬍鬚。當然每一個人的發展時間都存在個別差異，有時兩種或兩種以上的第二性徵也可能同時出現，本研究以清楚可觀察的第二性徵為問卷項目。

## 第二節 青春期的相關研究

### 壹、青春期的發展與壓力源

愛瑞克森(Erikson, E. H, 1968)提出發展危機論，將人的一生分為八個階段，每個階段都有一個發展任務與發展危機，成長過程中為了因應外在環境與個人身心改變，必須整合現有的資源與過去的經驗，去克服眼前的危機，順利進入下一階段發展。「自我認同」概念在生理、心理劇烈改變的青少年格外重要。陳坤虎、雷庚玲、吳英璋（2004）將自我認同的形成分類三個部分，第一

為「個人認同」，個體私人或內在的心裡想法，第二為「社會認同」，是個體與環境互動後所形塑的認同感，與公眾的自我意識及個人的社會角色有關，第三則是「集體認同」，來自個體之重要他人或參考團體，例如家庭、同儕等的期待與規範。周愨嫻（2001）的研究發現同儕團體對青少年的影響力最大，其次是老師和父母，而且若這些重要他人給予正面的反映與評價，青少年也會給予自己正面的反應，進而產生正向的自我概念，反之，則形成負面自我概念，造成青少年的自我概念混淆與煩惱。周愨嫻（2001）認為生理因素對女生的自我概念形成具有重要性，對男性的影響力較不顯著。

McNeely 和 Blanchard（2009）青少年會非常注重他們的身體意象。所謂的身體意象是指個人在心中保留對於身體外觀圖像，受到社會文化、過去經驗、身體對心理的認知、他人的評價所改變。

國民健康局（2011）指出青春初期會經歷依賴與獨立之間掙扎的時期，即將脫離父母的呵護與不想依賴家人，欲切斷對父母的情感依賴，並且會出現青少年次文化，更重視同齡的朋友，



學校同學或同齡的朋友會成為生活中心。

有些青少年太重視別人對自己外表的看法，產生自我懷疑，也可能受到宗教信仰、文化、父母的人生哲理等影響，產生意識信念或價值觀的混淆（劉玉玲，2002）。在青春期生殖器官成熟與第二性徵的出現，受到外界因素影響，可能會出現對自己負面評價與情緒，進而產生壓力。

Lerner(2002) 提出，青少年是介於兒童與成人階段的過渡期，在生理、心理、社會各層面特質會有所轉變。

蘇郁惠（2005）將國中階段分類為青春期早期，由於國中生處於青春期身心改變的開端，對於身心的改變尚未熟悉，加上青少年相當重視自己外表（賈文玲，2001），因此容易產生焦慮。

王麗秋（2005）提出由於青春期的教育不足，學校都沒有實施健康教育課程，中學生對於身心的急遽改變，又缺乏知識與心理準備，常處於矛盾情感之中，最常出現的矛盾情緒有幼稚性與成人感、自覺性與衝動性、理想性與現實性、情緒性與理智性，當代青少年有生理發育提早，而心理發育遲滯的現象，加上知識不足的情況，常會有所心理衝突與矛盾，長期下來產生心理障礙與

心理疾病。

王淑俐(1995)歸納國內外研究提出，國中年齡青少年常出現的情緒特徵，是容易出現負向情緒，情緒激動常喜怒無常、情緒反應常超過正常程度，而造成情緒主要原因來自同儕人際關係好壞、受同儕的接納及肯定程度、外在的評價。

根據王長虹、李晏、蘇林雁(2008)調查顯示出青春期是個體童年邁向青年期過渡階段，性器官的發育已近趨成熟，也是心理行為問題的高峰。因生理上巨大的改變，產生生理與心理的不平衡狀態，亦導致心理問題產生，例如：長期神經緊張、壓力，會出現疲勞、緊張、煩惱、易怒、睡眠障礙等。除此之外也可能會生活事件適應不良而產生情緒失調，使人際關係、生活、學習受到阻礙。

根據文獻探討，本研究認為青少年伴隨著性器官的成熟與第二性徵的出現，對於身心的改變尚未熟悉，加上青少年相當重視自己外表與他人的評價，而且學校健康教育課程實施不足，對青少年的生理、心理與社會各層面都造成衝擊。情緒方面容易出現負向情緒或矛盾的情緒，常喜怒無常、情緒反應常超過正常程度，

容易受到外在環境與內在衝突的影響，產生的壓力和困惑，造成建立自我概念認同的問題，而影響青少年的情緒以及行為反應，且與同儕、家庭、學校、社會文化、性別有相關性。

LaRue 與 Herrman(2008) 研究顯示依壓力感受程度嚴重到輕微排序，青春期壓力源前十名為學校課業、金錢（經濟）人際關係、親子關係、成為父母、工作、性、性病、暴力事件、和朋友。

劉中賢（2005）提出大部分家長的認為，孩子在青春期的發育，孩童並未因生長發育的問題，造成明顯負面心理影響。

賈文玲（2001）發現社會因素中之雙親、媒體與青少年身體意象之間呈正相關；雙親對青少年健康關注程度與青少年身體意象有正相關；媒體對於外表所傳遞的訊息或評價，與青少年對自己身體意象的感受與看法有正相關。

楊淑昭（2011）青少年身體意象與同儕關係具有相關，愈重視身體意象的青少年同儕關係愈好。

柯泰安（2009）發現越認同傳播媒體的身體意象訊息的學生，對外表的評價越差，對身體各部份滿意度越低。而受傳播媒體的身體意象訊息影響越大的學生，對外表關注程度越高。

陳俐君（2008）研究顯示青少年受到媒體與同儕影響及父母影響大。

王麗瓊（2001）研究發現影響台北市青少年對身體意象認知的相關因素包括了：性別、母親教育程度、青春期徵兆發生的早晚、身高、體重、青少年接收到的社會文化標準以及對社會文化標準的認同程度、身體外表與同儕朋友比較、同儕對青少年身體評價的態度、父母對青少年身高、體型外觀以及青春期來臨的態度。

黃琪瑜（1986）母女之親的溝通好與否，會影響子女對月經的態度；母女之間溝通越佳者，對月經的態度越正向

黃德祥（2008）青春期的男生最常見的困擾主要是性器官的大小與性功能，東方社會常過度強調壯陽補腎的重要，過份強調敗腎、腎虧對身體的傷害，使青少年男性產生心理負擔。

McNeely 和 Blanchard (2009)提到青少年對於身體出現的變化，經常感到苦惱與害羞，特別在青春期早期 10-14 歲的年紀，非常重視自己的外表，因為生長發展而有被排擠、取笑的情況，特別容易有憂鬱的傾向與飲食方面的疾病。

以下為相關研究的內容，顯示個體在性別、年齡、早熟與晚熟時機對壓力感受具有顯著差異。

## 一、性別

賈文玲（2001）發現青少男較青少女對自己身體外觀的評價為正向、積極。

陳俐君（2008）女性在整體身體外觀評價困擾程度均較男性為高。

楊淑昭（2011）女生較重視外表及體重；男生則對身體部位滿意度較高。

Gonzales、Tein、Sandler 與 Fridman（2001）面臨高壓力時女生比男生較容易積極處理。

陳素惠（2004）研究發現原住民國中女生在生理壓力方面高於男生。

## 二、年齡

王蓁蓁（2000）研究發現不同年級的國中生，其壓力源會有顯著不同，而其差異主要來自「個人因素方面」。國三學生在個人因素方面壓力源之平均值，明顯高於國二學生及國一學生。

陳素惠(2004)研究結果顯示不同年級國中生在生理變化上沒有顯著差異。

唐全騰(2007)研究指出客觀學校生活的壓力是二、三年級高於一年級。年級因素在壓力因應上，採用問題解決的頻率是三年級高於一、二年級；而轉移注意則是三年級高於一年級。

### 三、早熟與晚熟和壓力

青春期的發育有的人早熟 (early maturity) 而有的人晚熟 (late maturity)，這種差異性會影響青少年社會與人格發展。成熟度的早或晚，是指比普通人早一年或晚一年，會影響青少年對自己外表的肯定與身體外觀的滿意度(王煥琛，柯華歲著，1999)。侯可可(2005)提到國內兒童有性早熟的現象，與以往的的性發動年齡平均提前兩年。

江鳳凰(2008)認為近年來生活條件改善，青少年飲食習慣西化、營養過剩、以及環境賀爾蒙因素的刺激，青春期生理裡發育有提早1-2年的現象，女孩初經來潮約10-11歲，男生青春期早熟，在11歲開始也常也蛛絲馬跡可尋。林子量(2008)根據研究結果指出認為各年級女性最小初經年齡有下降的情況。另外，

有服用發育相關的補品者，其月經和體毛提早出現的機會較一般人高出許多。

由於男女性發育情形並不一樣，以下乃就男性與女性分別加以說明：

#### （一）男性的早熟與晚熟

謝琇玲（2000）認為性早熟的男性，常讓人有已經成熟懂事的感覺，認為可以依賴並交代他們重要事物或只交付他們較年長者做的事，能擁有較多的成就感與領導能力，也比較受同齡女性歡迎，男性領導人也常是早熟的人，對男性而言，性早熟是好事，但是對女性來說卻正好相反。

郭靜如（2000）以質性研究訪談國小六年級學童，男生對自己的外表有較正向評價的傾向。

#### （二）女性的早熟與晚熟

郭靜如（2000）研究結果顯示已發育的女生對自己的身體意象有較負向的陳述。

謝琇玲（2000）認為發育早熟的女性因為自己的體型比班上同齡的女同學更像成年女子，也因每個月出現月經帶來諸多不便

而感到難為情。此外，伴隨他們的第二性徵的發育，更會出現對異性感興趣，愛慕對方的心理與行動，早熟女性較容易被冠上放蕩的形象，容易出現同儕之間被排擠。

McNeely 與 Blanchard (2009)認為女生兒童期肥胖是早熟的主要因素之一，月經過早出現與成熟的外表，在性別認同上會感受到壓力，並且在未準備好的狀況下面臨性關係。男生早熟可獲得較多的福利，身高、強壯的肌肉與力氣都讓它們更有自信與受歡迎。但壓力與焦慮仍普遍出現在早熟的男性，在尚未準備好身體的改變前，性衝動會增加第一次性行為的機會。

陶芳標 (2009) 研究指出青春期過早或過晚都會容易造成情感的問題，青春期太早出現男生，比同年齡的人更容易缺乏自信，受歡迎的程度也不高，第一次性行為的時間也會往後延遲，青春早期提早的女性常有情緒問題、行為問題、與過早的性行為。

綜合上述文獻，本研究歸納出青少年在性別方面，女生的主觀壓力、對身體評價困擾比男生高，身心狀況也比男生差，女性較容易出現憂鬱狀況。在年齡方面，年級越高，壓力越大，國三學生壓力明顯高於國二與國一學生，壓力源多來自個人因素。在



早熟與晚熟方面男生早熟較能獲得肯定與受歡迎，晚熟男生則恰好相反，但也有學者持反向看法，認為男生早熟也會缺乏自信、不受歡迎，但大多數學者認為早熟對男性有利，晚熟較不利；女性因為早熟出現的月經、胸部發育等，會帶來諸多不便，容易出現同儕排擠、負面形象、不安的情緒或是第一次性行為提早發生的情況。

#### 四、家長管教態度

鄭硯文（2011）發現父母採用管教方式類型不同，子女行為表現會有顯著差異性。行為表現最佳者為採開明權威方式，表現最差者則為採忽視冷漠方式。

徐世杰（2003）研究結果顯示有憂鬱傾向的青少年所知覺到之雙親教養態度類型主要以「低關懷、高保護態度」為教養特色之低情感控制型為主。

王黛玉（2004）認為父親及母親採開明權威教養方式比忽視冷漠教養方式之國中生有較低憂鬱傾向，採寬鬆放任及忽視冷漠教養方式之國中生有較高憂鬱傾向。

劉淑媛（2004）研究發現父母親教養方式越傾向於開明自主，

則青少年的家庭生活困擾愈低；父母親教養方式越傾向於嚴格專制及忽視敵意及寬鬆容忍，則青少年的家庭生活困擾愈高。

涂鈺芬（2006）研究結果顯示屬於嚴格型及民主型的家長管教方式的學生，壓力會比放任型的學生高。

蔡素美（2004）研究發現嚴格型父母管教方式的學童，其課業壓力大於民主型父母管教方式的學童。

綜合上述文獻，本研究歸納出家長的管教態度與青少年知覺壓力有顯著相關，家長管教態度屬於寬鬆放任、忽視冷漠或嚴格專制的青少年壓力大，而父母管教態度屬於自由民主型的青少年知覺壓力較小。

## **五、教師管教態度**

涂鈺芬（2006）研究發現不同導師領導方式對國中學生課業壓力有明顯不同，導師愈嚴格，學生的課業壓力愈高。

蔡素美（2004）研究結果顯示嚴格型教師領導方式的學童，其課業壓力大於民主型教師領導方式的學童。

洪榮鍵（2006）的研究發現補習班教師若採取「專制權威型」、「寬鬆放任型」、「忽視冷漠型」管教方式，則國中生的的壓力

會愈高。補習班教師若採取「開明權威型」管教方式，則國中生的壓力會愈低。

根據上述文獻顯示，教師管教態度屬於「專制權威型」、「寬鬆放任型」、「忽視冷漠型」，則青少年的壓力會愈高，而自由民主式的教師管教態度青少年感受到的壓力較低。

### 第三節 面對壓力的因應策略之相關研究

#### 壹、壓力的意涵

黃惠惠（2002）認為壓力乃是個體面對內外需求以及特定事件的刺激，而引發的生理與心理不舒服或緊張的反應。

Wilson（2002）將壓力視為在面對心智壓迫或過多的工作時，迫使個體屈服，而導致緊張或心智的疲勞。

郭靜晃等人（2002）將壓力的定義歸納為刺激、反應、互動三種取向，以下茲就其意涵說明如下：

##### 一、刺激取向

視壓力為自變項，外來壓力會造成個人壓力反應或緊張。一類學者主張重視個體對事件的評估，代表學者史匹柏格認為，壓

力指的是具客觀危險的生理或心理情境，只有情境被個體解釋為「是危險的」，才會引起個體焦慮反應。另一類的代表學者荷姆斯與瑞伊不重視個體對事件的評估，提出壓力是遇到外界事件而失去生活平靜，為了恢復原有的適應狀態，需要花費精力與體力。

## 二、反應取向

視壓力為依變項，認為壓力是有害環境的反應歷程。代表人物為賽黎 (Selye) 將壓力定義為任何事物加諸於個體上而產生的非特定反應，不同的壓力刺激或壓力源都會產生相同的壓力模式，對於健康或愉快的壓力稱為優壓力 (eustress)，不健康或是不愉快的壓力稱為苦惱 (distress)。

Selye (1956) 認為所有外在的刺激都可能會造成人們的壓力，即使不同壓力對不同個體，也會造成個體在生理上的一連串相同反應。而每個體對壓力都有適應能力，但是適應能力有限度的，如果無能力、無效率、無資源因應解決壓力，就會產生適應緊張度 (strains of coping)，在他提到壓力的一般性適應症候群 (General Adaption Syndrome)，將個體面對壓力時分為三個階段，分別是警報反應期、拒絕期、衰竭期，以下就其意涵說明如

下：

### （一）警報反應期（Alarm Reaction Stage）

這是身體對壓力的第一個反應，初期心會感到驚恐，有體溫、血壓下降，四肢無力，後來警覺到危機存在，為了克服壓力，交感神經會受到刺激增強生理功能，例如血壓上升、心跳加速等，準備對抗壓力。

### （二）拒絕期（Resistance Stage）

身體持續對抗和克服壓力。若壓力太強或持續時間太長，身體會無法繼續抗壓，步入了衰竭期。

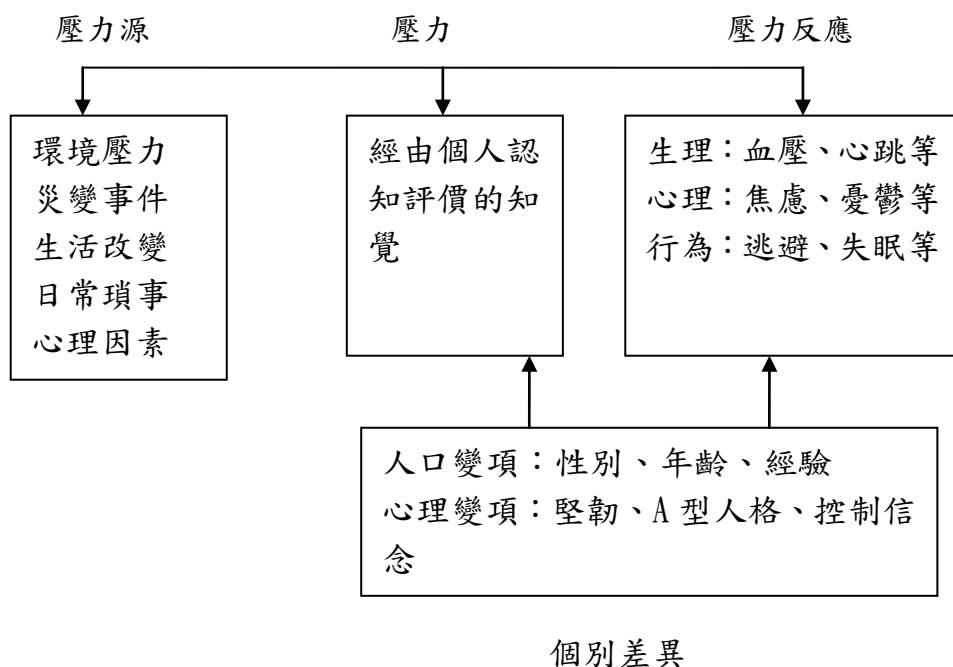
### （三）衰竭期（Exhaustion Stage）

若壓力持續時間過久，身體到某個階段便會耗盡體內能量，無法對抗壓力，此時會感到身心衰竭，陷入崩潰狀態，引起了生理或心理的疾病，嚴重者甚至死亡。

## 三、互動取向

此模式對壓力的定義最為完整，因此最被認同與推崇。視壓力為中介變項，個體與環境之互動所產生，是動態的過程。代表學者為拉扎勒斯與富克蘭（Lazarus & Folkman, 1984）提出壓

力是個體受環境影響造成的結果，因個人特質的不同，同樣的壓力源並不一定產生相同的壓力。個體自我判斷某種情況是否具威脅性，當情況的要求超過所擁有的資源時，其生理、認知、行為上的策略無法因應，並危及自己的完好性，個體便會感受到壓力的存在（Lazarus，1966）。



圖一 壓力的基本模式（郭靜晃等，2002）

藍采風（2000）認為在某種情境下，個人覺得受到某種程度或種類的威脅，壓力使個人感到必須付出額外的經歷以保持身心平衡，因此常使人感到身心不適，不適的程度和體質、身心健康狀況、文化、社會價值與規範而有差異。每天我們面臨到不同的

人、事、物，不斷改變的內在外在環境，都可能成為壓力。為了適應日常生活改變，人會去尋求適應的方式，在調適的過程中會產生正向作用，但也可能產生負面作用。正向的作用可以激勵我們更有行動力、學習新方法、新觀念、新看法，負向的效應則會使人產生不信賴、憤怒或憂鬱的情緒，而情緒上的負向反應容易造成身心健康問題。

心理學中對壓力的定義為：人們對任何生活環境變化或習慣改變的一種心理反應。壓力為個人對外在環境的主觀感受與評估，在日常生活中身體所承受的任何負荷及消耗(Bodily wear and tear)均可視之為壓力。壓力是隨時變動，而非一成不變，不論愉悅或不愉悅的事都會造成壓力，只是不愉快的事件產生的壓力程度通常比較高，且每個人對同一件事所感受到的壓力程度不會完全相同，具相當的主觀性，這些通常受到年齡、性別、文化、個人經驗與性格的影響。

唐全騰(2007)學校型態因素在主、客觀生活壓力上均達到顯著，客觀學校生活及客觀未來發展的壓力是都會型、鄉鎮型高於偏遠型。

綜合以上文獻，故本研究認為壓力是個體與瞬息萬變的環境中互動感受到某種威脅，所產生的主觀心理反應，不論是愉快或不愉快都可能成為壓力，壓力感受的程度和年齡、性別、文化、個人經驗、性格、身心健康狀況有關，而都會型的學校學生壓力又更大，因此本研究取樣以高雄市學生為樣本。

## 貳、壓力因應方式與因應策略

### 一、壓力因應意義：

引用唐全騰(2007)整理國內外學者對壓力因應定義，如下表：

作者	年代	壓力因應的定義
林昭男	2001	因應是個體與環境互動過程中，為避免遭受威脅或解除壓力，所採取的處理方式或解決方法。
蔡孟珍	2001	因應是指個體在遇到困擾或壓力事件，身心無法負荷時，個人內在認知、情緒及行動上所作的努力。包括邏輯分析、尋求支持、問題解決、情緒宣洩、情緒調適等五種因應方式。
莊淑灣	2005	因應係指當內在心理需求與外在環境變化對個體造成威脅，感覺過度負荷，無法承受，必須尋求外力協助或自我處理的一種解決方式。
Moos	1984	因應是個人針對特定事件所做的行為反應，是介於壓力事件與適應結果之間的主要因素，具



	有緩衝壓力的效果
--	----------

Aldwin (2000) 認為「因應」是指個體處理實際發生或預料中的問題，以及伴隨而來的負面情緒所採取策略。

## 貳、壓力因應方式與策略

Gonzales、Tein、Sandler 與 Fridman (2001)認為個體面對內外求的需求，會先評估自身所擁有的資源並採取反應，以減少壓力的方法稱為「壓力因應」，壓力因應的形式共有5種，分別是情緒管理、結構性思考、有計畫直接行動、自我控制、主動對環境採取減少壓力的作法。

唐全騰(2007)認為壓力因應是指人們在面對生活壓力時，在認知、行動、情緒上所採取的策略。

王蓁蓁 (2000) 研究台北縣國中生中發現，國中生最常採取的因應方式為「聽天由命」，其次為「逃避現實」、「尋求社會支持」、「解決問題與正向闡釋」，而最少使用「邏輯思考與自我控制」。

陳秀玲 (1999) 調查國小六年級學生，結果顯示國小六年級的女生，當第一次月經來時，向「母親」尋求幫助的最多，而國小六年級的男生，當第一次夢遺來時，「未向人請教」的最多。

陳素惠(2004)研究發現國中生採取壓力因應策略使用頻率由高到低為「抒解身心壓力」向度、「正向問題解決」向度、「情緒控制管理」向度、「參加宗教活動」向度、「消極逃避現實」向度使用因應策略頻率在不同年級方面，國三生各項因應策略的使用頻率多於國二與國一學生。

唐全騰(2007)在研究採用採用「因應策略量表」，內容共分為問題處理、尋求支持、情緒處理、轉移注意四個層面，研究結果顯示：國中生在面對主觀生活壓力時所採用的因應策略，均傾向採取一些方式來控制自己的情緒，讓自己暫時脫離煩惱與苦悶；或是對他人發脾氣或採取破壞性行為情緒。

史家瑄(2008)壓力因應量表分兩大向度四種類型，一為正向有效因應策略，包含問題解決、尋求支持、暫時擱置；另一向度為負向無效因應策略，包括偏差行為。研究結果顯示，國中生採取正向有效因應策略者，同儕關係越好。

涂鈺芬(2006)研究發現國中學生主要以「積極面對」作為課業壓力之因應方式，且女生高於男生。「積極面對」及「自我調適」的運用上，一年級學生高於二、三年級；「消極逃避」之運用

上則是三年級多於一、二年級。

蔡素美（2004）研究結果顯示國小學童課業壓力因應策略最常使用「面對問題」，最少使用的是「情緒發洩」。

李欣瑩（2001）研究發現國中生最常使用的因應行為以正向情緒調適最多，其次為主動解決與正向闡釋、尋求社會支持、逃避問題與發洩情緒、轉移注意力。

整理以上文獻得知，「壓力因應」是指當外界環境變化或內在需求對個體造成心理威脅且無法承受時，評估自身可用資源，所採取的處理方式，藉以減輕壓力帶來的身心不適。壓力因應的方式主要有正向與負向兩大因應策略，正向壓力因應策略包括自我控制、尋求社會支援、解決問題、轉移注意力，負向因應策略為消極逃避、責怪自己或他人、偏差行為等。國中生大多採取消極逃避或尋求社會支援以及尋找方法發洩情緒，女生使用因應策略的頻率高於男生。

#### 第四節 青少年第二性徵與壓力的相關研究

青少年在身體上面臨青春快速成長的階段，身體與心理的劇烈變化都在這短短幾年內發生，造成無法適應或控制自己的肢體而顯得笨拙受窘，情緒上除了期待也伴隨不安煩躁，因此當第二性徵出現時面臨許多壓力。因男女發展上有所差異性，因此區分為男女共有的第二性徵、女性第二性徵、男生第二性徵等3類，探討第二性徵與壓力的關係。

## **壹、男女共有的第二性徵與其相應的壓力**

### **一、體毛（含陰毛腋毛）**

黃聿君（2004）提到在美國受電視、雜誌、電影的影響，認為美女的皮膚都要光滑無毛，因此剃除腋毛與陰毛成為女性困擾的問題，因為露出腋毛與陰毛是沒有女人味、沒有吸引力的。

蔡雪娥（2003）質性訪談研究七位國小高年級的女生，有一位受訪者認為有陰毛很不方便，有一位受訪者認為有陰毛不習慣。關於腋毛有兩位受訪者都提到害怕腋毛外露，不敢穿無袖的衣服，也不敢大方地舉手。對於陰毛與腋毛雖然感受負向，但均表示沒有造成困擾，其困擾大多來自與同儕相處時，受到嘲笑或注視而產生。

## 二、身高

黃德祥（2008）指出男生身高高者較為優勢，比較受女生青睞，如果男生個子矮小，就會以聲音大聲、大步走路或抽菸喝酒誇大男性行為，女生身高在社會期待中受限制較小，接受範圍也較廣泛，但女生若超過男生身高，也會面臨較大的壓力，男性大多不喜歡與比自己高大的女性交往。

黃雅婷（2000）研究發現晚熟的國中女生對「身高」大多「不滿意」。

黃聿君（2004）提到女性很少抱怨自己太高了，高個子女性在運動、商業或是演藝界都很有成就，個子矮的女性比較常埋怨自己的身高，但都是埋怨他人的反應，而非身高本身。

## 三、青春痘

郁千儀（2004）臉部、頸部、胸部、背部皮脂腺最多，因此容易長青春痘。而長臉部或頸部這些明顯的青春痘，不但不美觀，甚至會在皮膚留下永久的凹痕或疤痕，造成青少年的煩惱與困擾。

蔡雪娥（2003）研究指出一位女性受訪者覺得長青春痘很痛，讓她很討厭，另一位受訪者則提到會被同學嘲笑沒洗臉，讓她很

不舒服。

綜合上述文獻，體毛方面，因社會流行趨勢，體毛外露對女生而言易產生壓力，體毛對男性則視為展現男子氣概的象徵。身高方面，身高太矮對男生容易產生壓力，女生則較不明顯。青春痘的部分男女生對於青春痘帶來的不美觀、留下疤痕都會產生困擾與壓力。

## **貳、女性第二性徵與其相應的壓力**

### **一、乳房發育**

劉千睿（2008）有 64.10% 的國中生滿意目前的胸部發育狀況，有 31.73% 的國中女生表示在青春期階段，胸部的發育曾帶來困擾；另外有 44.4% 的國中女生希望自己的胸部發育能更豐滿。

李文雅（2009）研究發現青春期女孩將胸部的發育當作成長的一部分，較少思考其是否具備吸引力或女人味，作為美貌的標準。

蔡雪娥（2003）研究指出 7 位受訪者中，一位提到在運動時被注視乳房會有困擾，有兩位受訪者認為同學之間以乳房為話題開玩笑，也會有討厭的感覺。

黃雅婷（2000）研究結果顯示，有 31.73% 的國中女生表示在青春階段，胸部的發育曾帶來困擾；另外有 44.4% 的國中女生希望自己的胸部發育能更豐滿，46.6% 的國中女生希望能維持現狀。

## 二、月經來潮

江鳳凰（2008）研究發現女性常見的困擾：月週期經混亂、經痛、經前症候群。

王冠蘭、李增杰（2009）調查 532 名女學生對初經的態度與情緒，25% 感到害羞的，感到恐懼佔 21%，覺得喜悅只佔 2%，對於月經期間的情緒 57% 無明顯變化，但 28% 較煩躁，16% 對人事物缺乏興趣。

林正文（2002）認為青少年第一次初經有的人會為自己成熟感到高興，但也有消極的體驗，感到驚恐、見不得人、不知所措、難以啟齒，若初潮有過心理創傷女性，每次月經來也會感到害怕、緊張而形成自卑的個性。

蔡雪娥（2003）研究發現，受訪者會擔心月經溢出、經痛會

有不舒服的感覺、攜帶衛生棉和做操時會感到不方便。

李文雅（2009）透過訪談國小六年級有月經經驗的女孩，發現青春期的女孩缺乏對月經正面意涵的了解，因此對月經不感到期待與喜愛。

陳秀玲（1999）研究結果發現國小六年級的女生，第一次月經來時，心裡感到恐慌的佔 57.2% ；心裡感到不恐慌的佔 42.8% 。

根據文獻探討，女生對於乳房發育壓力多來自社會期待，受到媒體資訊影響，希望自己豐滿一些，也有的女性在發育時會有乳房敏感疼痛的現象或是異性同儕注視胸部或是開玩笑，也會令他們感到有壓力。常見的月經週期帶來的困擾，主要有月週期經混亂、經痛、經前症候群，也有人擔心月經溢出、平時要隨身攜帶衛生棉以及月經來時的日常活動會感到不方便。

## 參、男性第二性徵與其相應的壓力

### 一、鬍鬚

郁千儀（2004）提到一位 30 歲男性自述在青春期的時候常刮鬍



子，因為一丁點的鬍子，看起來可憐兮兮，有點發育不良的樣子。

## 二、喉結出現（聲音改變）

郁千儀（2004）提到有的青春男性覺得自己聲音像青蛙，常常要清喉嚨，聲音也可能在話說到一半的時候突然轉變為沙啞的聲音，令人很困擾。例如跟異性說話時，聲音不受控制，時常從正常音調變得粗糙，令男生相當難為情。

## 三、夢遺（射精）

陳秀玲（1999）針對中部四縣市國小六年級學生調查研究結果發現：國小六年級的男生第一次夢遺來時，心裡感到恐慌的佔 35.7%；而心裡感到不恐慌的佔 64.3%。

林正文（2002）提到男性第一次遺精的經驗多是消極的，會有害羞及恐慌，臉上長鬍鬚及聲音的改變也會讓男生感到羞愧。

## 四、陰莖的發育

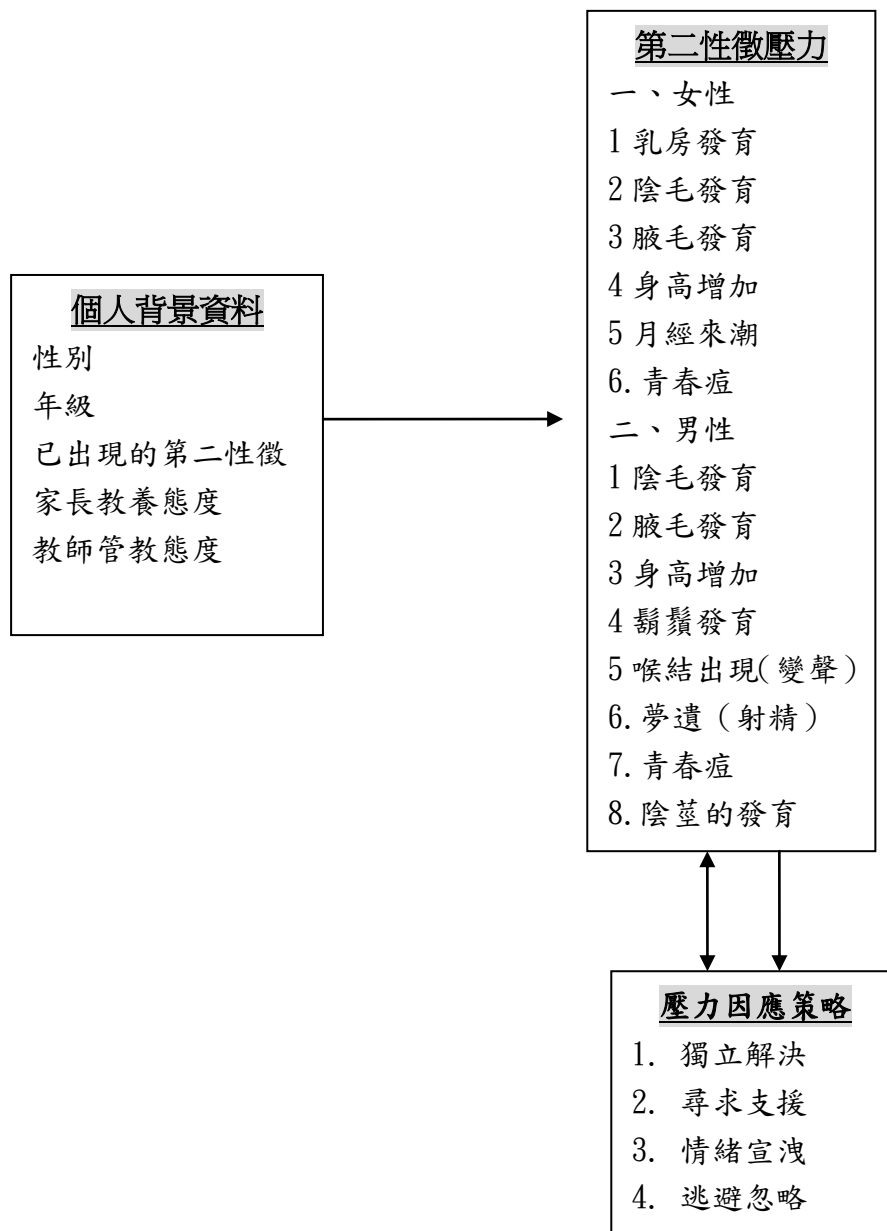
黃德祥（2008）提到受到廣告與色情刊物的影響，青少年對性器官大小感到困惑與不安，以為陰莖越大才越有男子氣概。

綜合上述文獻，本研究認為男性出現第二性徵的壓力，鬍鬚

在發育初期鬍鬚稀疏會成困擾，聲音的改變有時像感冒一樣沙啞，有時童稚聲音，不受控制的狀況令他們難為情，夢遺常造成男性恐慌與焦慮。陰莖的大小也常令男孩困惑，認為越粗大的陰莖才具男子氣概。

## 第三章 研究方法

### 第一節 研究架構



本研究中「個人背景資料」為自變項，「第二性徵壓力」與「壓力因應策略」為依變項，研究將探討自變項與依變項的現況與不同背景變項是否影響依變項。

## 第二節 研究假設

依據研究問題，提出以下假設：

- 壹、不同背景的國中生在知覺第二性徵壓力上有顯著差異。
- 貳、國中生知覺第二性徵壓力類型與因應策略有相關。

## 第三節 研究對象

以高雄市陽光國中學生為母群體，全校共 60 班，一年級 22 班，二年級 20 班，三年級 19 班，每班平均 35-38 人，以分層隨機取樣方式，對全校一～三年級學生，進行問卷調查，最後收集男生有效問卷 583 份，女生有效問卷回收 561 份。

## 第四節 研究工具

本研究採量化研究中問卷調查方式，主要依據研究主題、文獻探討內容，及立意取樣選擇學生進行訪談，編製問卷量表內容，並邀請學者進行專家效度審定，最後發放問卷。問卷內容包括：

### 一、基本資料：

其目的在於瞭解本研究樣本中國中生的基本資料，內容包括性別、年級、已出現的第二性徵、家長管教態度、教師管教態度。

### 二、高雄市國民中學學生第二性徵壓力知覺量表

### (一) 量表編製

經過專家內容效度的審定及預試問卷收回，進行正式問卷題目修正，女性第二性徵內容：乳房問題 3 題，陰毛問題 3 題，腋毛問題 3 題，身高問題 3 題，月經問題 5 題，青春痘問題 3 題。

男性第二性徵中：陰毛問題 3 題，腋毛問題 3 題，身高問題 3 題，夢遺（射精）問題 3 題，鬍鬚問題 3 題，喉結（變聲）問題 3 題，青春痘問題 3 題，陰莖發育問題 2 題。

### (二) 填答與計分方式

本量表採 Likert 四點量表，由受試者依據對第二性徵的壓力知覺與感受情形，每一題由「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」，依序給予 4、3、2、1 分，分數越高代表壓力越大。

### (三) 預試問卷信效度建立

預試問卷回收男生有效樣本 119 份，女生有效樣本 123 份，女生效度分析：Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數達 0.863，因此適合進行因素分析，分為六項層面的壓力，分別為「體毛發育」、「月經來潮」、「同儕以第二性徵開玩笑」、「青春痘」、「身高發育」、「乳房發育」。

表3-1 女生預試問卷之因素分析

題號	問卷題目	因子					乳房發育
		體毛發育	月經來潮	同儕開玩笑	青春痘	身高發育	
5	. 陰毛外露	.702	.232	.117	.205	.078	.131
10	. 腋毛疏密	.695	.053	.288	.079	.066	.277
11	. 腋毛外露	.693	.180	.318	.243	.038	-.019
4	. 陰毛疏密	.661	.082	.106	.083	.127	.144
15	. 經前症候群	.165	.794	.158	.049	.030	.078
14	經痛	-.012	.781	.120	.179	.061	.033
13	月經紊亂	.111	.725	.107	.172	.086	.146
8	生長痛	.315	.541	.094	.126	.194	-.080
16	經血外漏	.137	.496	.277	.264	.090	.202
12	同學以腋毛開玩笑	.543	.197	.715	.206	.019	.006
3	同學以乳房開玩笑	.208	.222	.637	.057	.109	.404
17	同學以月經開玩笑	.237	.273	.620	.129	.201	.068
6	同學以陰毛開玩笑	.506	.138	.563	.105	.160	.116
18	青春痘紅腫化膿	.167	.153	.025	.856	.071	.133
19	青春痘留疤痕	.233	.247	.073	.758	.047	.096
20	同學取笑青春痘	.100	.192	.352	.595	.139	.130
9	同學取笑身高	.080	.063	.236	.083	.926	.058
7	身高高矮	.142	.179	.027	.089	.721	.095
1	乳房大小	.204	.051	.158	.295	.081	.635
2	乳房在運動時不便	.300	.408	.129	.080	.152	.500

知覺壓力題目共20題，因題目第8題的「生長痛」，原歸類於身高發育，而統計軟體歸類為月經來潮層面，不符合研究者原意，因此給予刪除。身高層面壓力剩下2題。

表3-2 女生預試問卷信度分析

題號	問卷題目	項目刪除 時尺度平 均數	項目刪除 時尺度變 異數	修正的 項目總 相關	項目刪除時 Cronbach's Alpha 值
1	乳房大小	42.74	162.637	.463	.911
2	乳房在運動時不便	42.89	160.866	.588	.908
3	同學以乳房開玩笑	42.59	157.015	.609	.907
4	陰毛疏密	43.06	162.611	.504	.910
5	陰毛外露	42.54	157.037	.627	.907
6	同學以陰毛開玩笑	42.88	156.928	.655	.906
7	身高高矮	42.44	162.297	.390	.913
8	生長痛	42.99	161.041	.534	.909
9	同學取笑身高	42.89	163.587	.413	.912
10	腋毛疏密	42.82	158.148	.588	.908
11	腋毛外露	42.34	156.145	.646	.906
12	同學以腋毛開玩笑	42.78	155.009	.724	.904
13	月經紊亂	42.50	159.465	.559	.908
14	經痛	42.41	160.128	.487	.910
15	經前症候群	42.80	158.540	.555	.908
16	經血外漏	42.00	158.787	.597	.907
17	同學以月經開玩笑	42.94	158.398	.618	.907
18	青春痘紅腫化膿	42.41	160.227	.506	.910
19	青春痘留疤痕	42.25	158.174	.563	.908
20	同學以青春痘開玩 笑	42.88	159.157	.573	.908

在信度部分，問卷20題的Cronbach's Alpha 值為0.913，由表3-2可見各題刪除後Cronbach's Alpha皆小於或等於0.913，因此不予刪除其他項目。

表3-3 男生預試問卷因素分析

題號	題目	因子					
		1	2	3	4	5	6
16	喉結出現	.766	.316	.136	.040	.179	.152
15	同學以鬍鬚開玩笑	.766	.215	.197	.161	.091	-.107
13	鬍鬚疏密	.679	.074	.263	.262	.050	.267
14	時常刮鬍子	.652	.139	.351	-.048	.021	.146
17	聲音沙啞	.592	.421	-.201	.146	.264	.109
18	同學以喉結變聲開玩笑	.583	.415	-.128	.189	.326	.135
5	生長痛	.378	.183	.025	-.085	.086	.283
20	青春痘留疤痕	.203	.857	.192	.126	-.002	.088
19	青春痘紅腫化膿	.310	.816	.093	.069	-.007	.161
21	同學取笑青春痘	.385	.611	.127	.112	.093	.034
6	同學取笑身高	.139	.528	.019	.330	.320	.059
4	身高高矮	.119	.527	.147	.175	.295	.066
9	同學以腋毛開玩笑	.141	.100	.734	.326	.191	-.175
8	腋毛外露	.066	.138	.708	.107	.147	.137
7	腋毛疏密	.312	.070	.645	-.020	.300	.255
10	夢遺出現	.157	.382	.460	.384	.239	.032
12	同學以夢遺射精開玩笑	.061	.147	.121	.799	-.064	.210
3	同學以陰毛開玩笑	.080	.146	.196	.578	.433	-.006
11	不自主勃起射精	.226	.377	.152	.561	.072	.399
2	陰毛外露	.113	.078	.360	.018	.616	.108
1	陰毛疏密	.253	.173	.286	.070	.605	-.006
22	陰莖大小	.180	.040	.044	.131	.030	.623
23	同學以陰莖開玩笑	.063	.228	.126	.458	.062	.585

男生預試問卷題目共有 23 題，其中 Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數為 0.813，適合因素分析。因表 3-3 分類結果不符合研究者設計原意，因此以研究者的 9 各層面為主，分別為「陰



毛發育」、「腋毛發育」、「鬍鬚發育」、「身高發育」、「喉結出現(變聲)」、「夢遺(射精)」、「青春痘」、「陰莖的發育」、「同儕以第二性徵開玩笑」進行分析。

## 第五節 實施程序

- 一、 確立研究主題與研究範圍
- 二、 資料收集與文獻探討
- 三、 擬定研究架構與研究方法
- 四、 問卷設計
- 五、 實问卷前測與專家內容效度的建立，並作問卷修改
- 六、 正式問卷調查
- 七、 資料分析
- 八、 彙整研究結果，做成結論與建議

## 第六節 資料處理

資料分析將以SPSS 14.0 版套裝軟體來進行統計分析，以瞭解研究變項間之相關性，並以 $p \leq 0.05$  表示假設檢定之顯著水準，各統計應用方法說明如下：

### 一、敘述性分析

利用敘述性統計之次數分配表、百分比、平均數及標準差。

### 二、單因子變異數分析(One-way ANOVA)

本研究將用來分析不同年級、家長管教態度、教師管教態度對於知覺壓力是否具有顯著差異，若達顯著，則以 Scheffe' 法進行事後比較。

### 三、Pearson 積差相關

分析兩個連續變項間的關連程度，本研究以此方法考驗國中第二性徵出現數量與知覺第二性徵壓力的關聯性。

### 四、獨立樣本 t 考驗

獨立樣本 t 考驗適用於自變項為兩類類別變項依變項為連續變項的關係。本研究將使用獨立樣本 t 考驗來分析不同性別對於知覺第二性徵壓力是否具有顯著差異。

### 五、相依（成對）樣本 t 考驗

適用於同一組受試者對於不同處理的反應，瞭解不同處理下的反應關聯性。本研究將使用相依樣本 t 考驗來分析同一受試者對於不同第二性徵知覺壓力平均值差異是否有顯著差異性。

### 六、卡方考驗

本研究以百分比同質性考驗檢定不同第二性徵壓力與壓力因應策略的百分比是否有差異。

## 第四章 研究結果與討論

### 第一節 國中生知覺第二性徵壓力之現況分析

本節將依問卷調查所得資料，分析國中生知覺各項第二性徵的情形，問卷中各題的填答方式均採李克特式四點量表，每題最低1分，最高4分，平均分數為2.5分。分析表中分別列出全體有效受試樣本在各層面上的該層面題數、平均數（各層面總分除以題數）、標準差與變異數，其結果分述如下：

表4-1 女生知覺第二性徵壓力現況 (n=561)

層面名稱	題數	平均數	標準差	排序
青春痘壓力	2	2.59	1.06	1
身高發育壓力	1	2.56	1.19	2
月經發育壓力	4	2.53	0.90	3
腋毛發育壓力	2	2.18	0.96	4
乳房發育壓力	2	2.09	0.83	5
同儕取笑第二性徵壓力	6	2.06	0.83	6
陰毛發育壓力	2	1.94	0.86	7

因量表採李克特式四點量表，每題的平均得分在1 至1.75 分者為「沒有壓力」，平均得分在1.76 至2.50 分者為「很少知覺壓力」，平均得分在2.51 至3.25 分者為「偶而知覺壓力」，平

均得分在3.26 至4.00分者為「經常知覺壓力」。

在知覺壓力反應上，國中女生平均得分由高到低依序為：「青春痘」(M=2.59)、「身高發育」(M=2.56)、「月經來潮」(M=2.53)、「腋毛發育」(M=2.18)、「乳房發育」(M=2.09)、「同儕取笑」(M=2.06)，最後是「陰毛發育」(M=1.94)。但雖然青春痘壓力、身高發育壓力與月經來潮平均得分皆高於量表平均得分2.5，代表女生在青春痘、身高發育與月經來潮偶而有壓力，但是標準差也大，代表樣本間感受到壓力的差別性懸殊。

表4-2 女生知覺不同第二性徵壓力的差異性

	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間		t	顯著性
				下界	上界		
乳房 - 陰毛	.143	0.913	.0386	.0677	.2192	3.721	.000
乳房 - 腋毛	-.090	0.999	.0422	-.1738	-.0080	-2.153	.032
乳房 - 月經	-.442	0.966	.0408	-.5226	-.3624	-10.850	.000
乳房 - 青春痘	-.508	1.134	.0479	-.6030	-.4148	-10.623	.000
乳房 - 同學取笑	.029	0.911	.0385	-.0459	.1053	.772	.441
乳房 - 身高	-.475	1.313	.05544	-.5839	-.3661	-8.564	.000
陰毛 - 腋毛	-.234	0.730	.0308	-.2950	-.1738	-7.598	.000
						9	

陰毛 - 月經	-.586	0.98	.0414	-.6674	-.5046	-14.144	.000
陰毛 - 青春痘	-.652	1.083	.0457	-.7422	-.5626	-14.264	.000
陰毛 - 同學取笑	-.113	0.799	.0337	-.1801	-.0475	-3.372	.001
陰毛 - 身高	-.618	1.292	.05455	-.7256	-.5113	-11.3939	.000
腋毛 - 月經	-.351	1.054	.0445	-.4391	-.2641	-7.897	.000
腋毛 - 青春痘	-.418	1.134	.0479	-.5121	-.3239	-8.724	.000
腋毛 - 同學取笑	.120	0.858	.0362	.0494	.1918	3.329	.001
腋毛 - 身高	-.384	1.344	.05676	-.4956	-.2726	-6.76268	.000
月經 - 青春痘	-.066	1.066	.0450	-.1548	.0220	-1.475	.141
月經 - 同學取笑	.472	0.880	.0372	.3992	.5453	12.699	.000
月經 - 身高	-.032	1.284	.05425	-.1390	.07403	-.6009	.549
同學取笑 - 身高	-.504	1.106	.04671	-.5965	-.4130	-10.8006	.000
身高 - 青春痘	-.033	1.354	.05720	-.1462	.07848	-.5922	.554

研究將第二性徵分為「青春痘」、「身高發育」、「月經來潮」、「腋毛發育」、「乳房發育」、「同儕取笑」、「陰毛發育」七層面。並使用相依樣本t檢定，由表4-2發現，乳房發育與青同儕取笑、月經與青春痘、月經與身高發育、身高發育與青春

痘之間知覺壓力不顯著，但對其他的性徵之間壓力有顯著性。

表4-3 男生知覺第二性徵壓力現況 (n=583)

層面名稱	題數	平均數	標準差	排序
身高發育壓力	1	2.13	1.18	1
青春痘壓力	2	2.10	1.10	2
勃起夢遺壓力	2	1.71	0.85	3
陰莖發育壓力	1	1.70	1.06	4
同儕取笑第二性徵壓力	8	1.64	0.68	5
腋毛發育壓力	2	1.62	0.83	6
陰毛發育壓力	2	1.54	0.77	7
喉結變聲發育壓力	2	1.47	0.73	8
鬍鬚發育壓力	2	1.37	0.63	9

在知覺壓力反應上，國中男生平均得分由高到低依序為：「身高發育」(M=2.13)、「青春痘」(M=2.10)、「勃起夢遺」(M=1.71)、「陰莖發育」(M=1.70)、「同儕取笑」(M=1.64)、「腋毛發育」(M=1.62)、「陰毛發育」(M=1.54)、「喉結變聲」(M=1.47)，最後是「鬍鬚發育」(M=1.37)。男生對第二性徵的壓力平均得分大多是「沒有壓力」，只有身高發育與青春痘知覺壓力方面屬於「很少知覺壓力」。

表4-4 男生知覺不同第二性徵的壓力差異

	平均數	標準差	平均數 標準誤	差異的 95% 信賴區間		t	自由度	顯著性
				下界	上界			
身高 - 青春 痘	.0248	1.272	.052	-.078	.128	.472	582	<u>.637</u>
身高 - 夢遺 勃起	.4191	1.167	.048	.324	.5142	8.655	580	.000
身高 - 陰莖 青春痘 - 夢 遺勃起	.4476	1.222	.050	.348	.547	8.840	582	.000
青春痘 - 夢 遺勃起	.3915	1.078	.044	.303	.479	8.751	580	.000
青春痘 - 陰 莖	.4228	1.182	.048	.326	.519	8.632	582	.000
夢遺勃起 - 陰莖	.0284	.916	.038	-.046	.103	.747	580	.455

因為男生知覺各層面的壓力平均數偏低，因此只選擇身高發育（ $M=2.13$ ）、青春痘（ $M=2.10$ ）、勃起夢遺（ $M=1.71$ ）、陰莖發育（ $M=1.70$ ）四項變項進行相依樣本t檢定，由表4-4可得知身高與青春痘之間沒有顯著壓力差異（ $p=0.637 > 0.05$ ），但對於其他項目有顯著差異。

表4-5 男女生知覺第二性徵壓力情況

變項	性別	個數	平均數	標準差	壓力平均
陰毛發育	男	583	1.550	.7772	女 > 男
	女	561	1.947	.8669	
腋毛發育	男	582	1.629	.8316	女 > 男

	女	561	2.181	.9631	
青春痘	男	583	2.109	1.1086	女>男
	女	561	2.599	1.0668	
同學以第二	男	582	1.640	.6871	女>男
性徵開玩笑	女	561	2.060	.8356	
身高發育	男	583	2.134	1.1881	女>男
	女	561	2.565	1.1966	

由表4-5發現男女生在共同第二性徵發育項目，包括「陰毛發育」、「腋毛發育」、「青春痘」、「同儕取笑」、「身高發育」五層面的壓力感受，女生都高於男生。

## 第二節 不同背景國中生知覺第二性徵壓力的差異情形

### 壹、在不同年級層面

表4-6 不同年級女生在知覺第二性徵壓力的差異性

第二性徵壓力層面	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性	
乳房發育	組間	.325	2	.162	.230	.795
	組內	394.379	558	.707		
	總和	394.704	560			
陰毛發育	組間	2.988	2	1.494	1.995	.137
	組內	417.908	558	.749		
	總和	420.896	560			
腋毛發育	組間	1.926	2	.963	1.039	.355
	組內	517.460	558	.927		
	總和	519.386	560			



月經來潮	組間	5.088	2	2.544	3.123	.045
	組內	454.506	558	.815		
	總和	459.594	560			
青春痘	組間	5.205	2	2.603	2.298	.101
	組內	632.054	558	1.133		
	總和	637.259	560			
同學以第二性徵開玩笑	組間	5.159	2	2.580	3.730	.025
	組內	385.884	558	.692		
	總和	391.043	560			
身高發育	組間	18.680	2	9.340	6.654	.001
	組內	783.195	558	1.404		
	總和	801.875	560			

由表4-6得知月經來潮 ( $0.045 < 0.05$ )、同學以第二性徵開玩笑 ( $0.025 < 0.05$ )、身高發育 ( $0.001 < 0.05$ ) 的壓力顯著性皆小於0.05，因此進行事後考驗。

**表4-7 不同年級女生知覺第二性徵壓力差異性事後比較**

依變數	(I) 一年級	(J) 一年級	95% 信賴區間				
	二年級	二年級	平均差異		顯著性	下界	上界
	三年級	三年級	(I-J)	標準誤			
月經發育	一年級	二年級	-.22611*	.09048	.045	-.4482	-.0040
		三年級	-.12224	.09852	.464	-.3640	.1196
	二年級	一年級	.22611*	.09048	.045	.0040	.4482
		三年級	.10387	.09376	.542	-.1263	.3340
	三年級	一年級	.12224	.09852	.464	-.1196	.3640
		二年級	-.10387	.09376	.542	-.3340	.1263
同學以第二性徵開玩笑	一年級	二年級	-.00377	.08337	.999	-.2084	.2008
		三年級	.21108	.09078	.068	-.0117	.4339
	二年級	一年級	.00377	.08337	.999	-.2008	.2084
		三年級	.21485*	.08640	.046	.0028	.4269

	三年級	一年級	-.21108	.09078	.068	-.4339	.0117
		二年級	-.21485*	.08640	.046	-.4269	-.0028
身高發育	一年級	二年級	.17161	.11877	.353	-.1199	.4631
		三年級	.46789*	.12932	.002	.1505	.7853
	二年級	一年級	-.17161	.11877	.353	-.4631	.1199
		三年級	.29628	.12308	.056	-.0058	.5984
	三年級	一年級	-.46789*	.12932	.002	-.7853	-.1505
		二年級	-.29628	.12308	.056	-.5984	.0058

\*. 平均差異在 0.05 水準是顯著的。(採用 Scheffe法)

由4-7表發現在月經來潮、同儕以第二性徵開玩笑與身高發育的壓力確實有顯著性。知覺月經來潮壓力層面：二年級女生顯著高於一年級，知覺同儕以第二性徵開玩笑的壓力：二年級女生顯著高於三年級，在身高壓力層面：一年級顯著高於三年級。

表4-8 不同年級男生在知覺壓力各層面的差異性

第二性徵壓力		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
陰毛發育	組間	.334	2	.167	.276	.759
	組內	351.223	580	.606		
	總和	351.557	582			
腋毛發育	組間	1.095	2	.547	.791	.454
	組內	400.740	579	.692		
	總和	401.835	581			
鬍鬚發育	組間	.385	2	.192	.475	.622
	組內	235.099	580	.405		
	總和	235.484	582			
喉結變聲	組間	.935	2	.467	.854	.426
	組內	317.455	580	.547		
	總和	318.389	582			

夢遺勃起	組間	2.698	2	1.349	1.840	.160
	組內	423.837	578	.733		
	總和	426.535	580			
青春痘	組間	3.945	2	1.972	1.608	.201
	組內	711.389	580	1.227		
	總和	715.334	582			
同儕嘲笑第二性徵	組間	1.868	2	.934	1.985	.138
	組內	272.461	579	.471		
	總和	274.330	581			
陰莖發育	組間	.386	2	.193	.200	.819
	組內	559.171	580	.964		
	總和	559.557	582			
身高發育	組間	7.100	2	3.550	2.528	.081
	組內	814.464	580	1.404		
	總和	821.564	582			

由表4-8發現，不同年級的男生在各層面第二性徵發育壓力，顯著性數值皆大於0.05，代表不同年級在陰毛發育、腋毛發育、身高發育、鬍鬚發育、喉結（變聲）發育、夢遺（射精）、青春痘、同儕嘲笑第二性徵壓力及、陰莖的發育都沒有顯著差異。

## 貳、已出現的第二性徵數量層面

表4-9 女生已出現第二性徵數量在知覺第二性徵壓力的差異

	知覺第二性徵壓力	已出現第二性徵數量
乳房發育	Pearson 相關	.142**
	顯著性（雙尾）	.001
	個數	561
陰毛發育	Pearson 相關	.123**
	顯著性（雙尾）	.004
	個數	561

腋毛發育	Pearson 相關	.231**
	顯著性 (雙尾)	.000
	個數	561
月經來潮	Pearson 相關	.193**
	顯著性 (雙尾)	.000
	個數	561
青春痘	Pearson 相關	.188**
	顯著性 (雙尾)	.000
	個數	561
同學以第二性徵開玩笑	Pearson 相關	.114**
	顯著性 (雙尾)	.007
	個數	561
身高發育	Pearson 相關	.001
	顯著性 (雙尾)	.979
	個數	561
	個數	561

\*\* 在顯著水準為0.01時 (雙尾)，相關顯著。

由表 4-9 得知，女生知覺乳房發育、陰毛發育、腋毛發育、月經來潮、青春痘、同學以第二性徵開玩笑的壓力，與已出現的第二性徵數量有顯著相關。

表4-10 男生已出現第二性徵數量在知覺第二性徵壓力的差異  
(n=583)

知覺第二性徵壓力		已出現第二性徵數量
陰毛發育壓力	Pearson 相關	-.049
	顯著性 (雙尾)	.236
腋毛發育壓力	Pearson 相關	-.030
	顯著性 (雙尾)	.464
鬍鬚發育壓力	Pearson 相關	-.030
	顯著性 (雙尾)	.466
身高發育壓力	Pearson 相關	-.049

	顯著性 (雙尾)	.241
喉結變聲壓力	Pearson 相關	-.061
	顯著性 (雙尾)	.144
夢遺勃起壓力	Pearson 相關	-.091*
	顯著性 (雙尾)	.028
青春痘壓力	Pearson 相關	.106*
	顯著性 (雙尾)	.010
同儕嘲笑第二性徵壓力	Pearson 相關	-.115**
	顯著性 (雙尾)	.006
陰莖發育壓力	Pearson 相關	-.054
	顯著性 (雙尾)	.191

\*\*. $p < 0.01$  \*. $p < 0.05$

由表4-10得知，男生知覺夢遺勃起壓力( $-0.091 < 0.05$ )、青春痘壓力( $.106 < 0.05$ )、同學以第二性徵開玩笑的壓力 ( $-.115 < 0.01$ ) 時，與已出現的第二性徵數量有顯著相關。

### 參、不同家長管教態度

表4-11 不同家長管教方式女生知覺第二性徵壓力的差異

		平均平方			F	顯著性
		平方和	自由度	和		
乳房平均	組間	6.355	3	2.118	3.038	.029
	組內	388.349	557	.697		
	總和	394.704	560			
陰毛平均	組間	7.153	3	2.384	3.210	.023
	組內	413.743	557	.743		
	總和	420.896	560			
腋毛平均	組間	7.405	3	2.468	2.685	.046
	組內	511.981	557	.919		
	總和	519.386	560			

	總和	519.386	560			
月經平均	組間	3.521	3	1.174	1.433	.232
	組內	456.073	557	.819		
	總和	459.594	560			
青春痘平均	組間	15.272	3	5.091	4.559	.004
	組內	621.987	557	1.117		
	總和	637.259	560			
同學取笑平均	組間	8.480	3	2.827	4.116	.007
	組內	382.563	557	.687		
	總和	391.043	560			
身高高矮	組間	4.881	3	1.627	1.137	.333
	組內	796.995	557	1.431		
	總和	801.875	560			

由表4-11發現，不同家長管教態度的女生，在知覺乳房發育、陰毛發育、腋毛發育、青春痘、同學以第二性徵開玩笑的壓力，與家長管教態度有顯著相關（顯著性數值皆小於0.05）。

表4-12 不同家長管教態度女生知覺性徵壓力差異事後比較-1

依變數	家長教養態度		平均差異			95% 信賴區間	
	度(I)	(J)	(I-J)	標準誤	顯著性	下界	上界
乳房發育	自由民主	嚴格權威	-.3064	.1112	.056	-.618	.005
		寬鬆放任	-.2706	.1953	.590	-.818	.277
		不聞不問	-.2048	.5917	.989	-1.864	1.454
	嚴格權威	自由民主	.3064	.1112	.056	-.005	.618
		寬鬆放任	.0358	.2182	.999	-.576	.647
		不聞不問	.1016	.5996	.999	-1.580	1.783
	寬鬆放任	自由民主	.2706	.1953	.590	-.277	.818
		嚴格權威	-.0358	.2182	.999	-.647	.576
		不聞不問	.0658	.6207	1.000	-1.675	1.806
	不聞不問	自由民主	.2048	.5917	.989	-1.454	1.864
		嚴格權威	-.1016	.5996	.999	-1.783	1.580

		寬鬆放任	-.0658	.6207	1.000	-1.806	1.675
陰毛發育	自由民主	嚴格權威	-.2305	.1147	.259	-.552	.091
		寬鬆放任	-.4924	.2016	.115	-1.058	.073
		不聞不問	-.3477	.6107	.955	-2.060	1.365
	嚴格權威	自由民主	.2305	.1147	.259	-.091	.552
		寬鬆放任	-.2619	.2252	.717	-.893	.369
		不聞不問	-.1172	.6189	.998	-1.853	1.618
	寬鬆放任	自由民主	.4924	.2016	.115	-.073	1.058
		嚴格權威	.2619	.2252	.717	-.369	.893
		不聞不問	.1447	.6407	.997	-1.652	1.941
	不聞不問	自由民主	.3477	.6107	.955	-1.365	2.060
		嚴格權威	.1172	.6189	.998	-1.618	1.853
		寬鬆放任	-.1447	.6407	.997	-1.941	1.652

由表可知女生知覺乳房發育、陰毛發育壓力與不同家長管教

態度沒有顯著差異。

表4-12 不同家長管教方式女生知覺性徵壓力差異事後比較-2

依變數	(I) 家長教 養態度	(J) 家長教 養態度	平均差異			95% 信賴區間	
			(I-J)	標準誤	顯著性	下界	上界
腋毛發育	自由民主	嚴格權威	-.1973	.1276	.496	-.555	.161
		寬鬆放任	-.5456	.2243	.117	-1.174	.083
		不聞不問	-.3613	.6794	.963	-2.266	1.544
	嚴格權威	自由民主	.1973	.1276	.496	-.161	.555
		寬鬆放任	-.3483	.2505	.587	-1.051	.354
		不聞不問	-.1641	.6884	.996	-2.094	1.766
	寬鬆放任	自由民主	.5456	.2243	.117	-.083	1.174
		嚴格權威	.3483	.2505	.587	-.354	1.051
		不聞不問	.1842	.7127	.995	-1.814	2.183
不聞不問	自由民主	.3613	.6794	.963	-1.544	2.266	
	嚴格權威	.1641	.6884	.996	-1.766	2.094	
	寬鬆放任	-.1842	.7127	.995	-2.183	1.814	
青春痘	自由民主	嚴格權威	-.4653*	.1407	.013	-.860	-.071

	寬鬆放任	-.2022	.2472	.880	-.895	.491
	不聞不問	-1.2153	.7488	.452	-3.315	.884
嚴格權威	自由民主	.4653*	.1407	.013	.071	.860
	寬鬆放任	.2632	.2761	.823	-.511	1.037
	不聞不問	-.7500	.7588	.807	-2.878	1.378
寬鬆放任	自由民主	.2022	.2472	.880	-.491	.895
	嚴格權威	-.2632	.2761	.823	-1.037	.511
	不聞不問	-1.0132	.7856	.645	-3.216	1.190
不聞不問	自由民主	1.2153	.7488	.452	-.884	3.315
	嚴格權威	.7500	.7588	.807	-1.378	2.878
	寬鬆放任	1.0132	.7856	.645	-1.190	3.216

\*. 平均差異在 0.05 水準是顯著的。

以Scheffe 法進行事後比較沒有顯著差異，由表可女生知覺腋毛發育與不同家長管教態度沒有顯著差異，但在女生知覺青春痘壓力方面，家長管教方式嚴格權威會高於自由民主。

表4-12 不同家長管教方式女生知覺性徵壓力差異事後比較-3

變項	(I) 家長教養態度	(J) 家長教養態度	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95% 信賴區間	
						下界	上界
同儕以第二性徵開玩	自由民主	嚴格權威	-.3025	.1103	.058	-.612	.007
		寬鬆放任	-.0962	.1939	.970	-.640	.447
		不聞不問	-1.3155	.5872	.172	-2.962	.331
	嚴格權威	自由民主	.3025	.1103	.058	-.007	.612
		寬鬆放任	.2063	.2165	.824	-.401	.813
		不聞不問	-1.0130	.5951	.408	-2.682	.656
	寬鬆放任	自由民主	.0962	.1939	.970	-.447	.640
		嚴格權威	-.2063	.2165	.824	-.813	.401
		不聞不問	-1.2193	.6161	.272	-2.947	.508
不聞不	自由民主	1.3155	.5872	.172	-.331	2.962	



笑 問	嚴格權威	1.0130	.5951	.408	-.656	2.682
	寬鬆放任	1.2193	.6161	.272	-.508	2.947

以Scheffe 法進行事後比較沒有顯著差異，由表可女生知覺同儕以第二性徵開玩笑壓力與不同家長管教方式沒有顯著差異。

表4-13 不同家長管教方式男生知覺第二性徵壓力的差異

		平均平方			F	顯著性
		平方和	自由度	和		
陰毛發育	組間	2.739	3	.913	1.513	.210
	組內	348.816	578	.603		
	總和	351.555	581			
腋毛發育	組間	2.048	3	.683	.986	.399
	組內	399.649	577	.693		
	總和	401.697	580			
鬍鬚發育	組間	5.861	3	1.954	4.920	.002
	組內	229.483	578	.397		
	總和	235.344	581			
身高發育	組間	7.027	3	2.342	1.662	.174
	組內	814.519	578	1.409		
	總和	821.546	581			
喉結變聲發育	組間	5.172	3	1.724	3.183	.024
	組內	312.992	578	.542		
	總和	318.163	581			
夢遺勃起發育	組間	5.114	3	1.705	2.333	.073
	組內	420.912	576	.731		
	總和	426.025	579			
青春痘	組間	11.951	3	3.984	3.279	.021
	組內	702.151	578	1.215		
	總和	714.102	581			
陰莖發育	組間	3.824	3	1.275	1.327	.265
	組內	555.262	578	.961		
	總和	559.086	581			

同儕以第二性徵開玩笑	組間	5.425	3	1.808	3.881	.009
	組內	268.834	577	.466		
	總和	274.259	580			

由表4-13發現，不同家長管教態度的男生，在鬍鬚發育、喉結（變聲）發育、青春痘、同儕以第二性徵開玩笑四層面知覺壓力，顯著性數值皆小於0.05，代表有顯著差異

表4-14 不同家長管教方式男生知覺性徵壓力差異之事後考驗

依變數	(I) 家長教養態度	(J) 家長教養態度	平均差異		顯著性	95% 信賴區間	
			(I-J)	標準誤		下界	上界
鬍鬚平均	不聞不問	寬鬆放任	-.27493*	.07777	.006	-.4930	-.0569
		嚴格權威	-.20783	.11368	.343	-.5266	.1109
		自由民主	-.08494	.12489	.927	-.4351	.2652
	寬鬆放任	不聞不問	.27493*	.07777	.006	.0569	.4930
		嚴格權威	.06710	.13110	.967	-.3005	.4347
		自由民主	.19000	.14093	.611	-.2051	.5851
	嚴格權威	不聞不問	.20783	.11368	.343	-.1109	.5266
		寬鬆放任	-.06710	.13110	.967	-.4347	.3005
		自由民主	.12290	.16351	.904	-.3355	.5813
	自由民主	不聞不問	.08494	.12489	.927	-.2652	.4351
		寬鬆放任	-.19000	.14093	.611	-.5851	.2051
		嚴格權威	-.12290	.16351	.904	-.5813	.3355
喉結變聲平均	不聞不問	寬鬆放任	-.27047*	.09083	.032	-.5251	-.0158
		嚴格權威	.06503	.13276	.971	-.3072	.4373
		自由民主	-.00062	.14585	1.000	-.4096	.4083
	寬鬆放任	不聞不問	.27047*	.09083	.032	.0158	.5251
		嚴格權威	.33550	.15311	.188	-.0938	.7648
		自由民主	.26984	.16459	.443	-.1916	.7313
	嚴格權威	不聞不問	-.06503	.13276	.971	-.4373	.3072

		寬鬆放任	-.33550	.15311	.188	-.7648	.0938
		自由民主	-.06566	.19096	.990	-.6011	.4697
	自由民主	不聞不問	.00062	.14585	1.000	-.4083	.4096
		寬鬆放任	-.26984	.16459	.443	-.7313	.1916
		嚴格權威	.06566	.19096	.990	-.4697	.6011
青春痘平	不聞不問	寬鬆放任	-.18571	.13604	.601	-.5671	.1957
均		嚴格權威	-.20303	.19885	.791	-.7606	.3545
		自由民主	.54444	.21845	.103	-.0680	1.1569
	寬鬆放任	不聞不問	.18571	.13604	.601	-.1957	.5671
		嚴格權威	-.01732	.22932	1.000	-.6603	.6256
		自由民主	.73016*	.24651	.033	.0390	1.4213
	嚴格權威	不聞不問	.20303	.19885	.791	-.3545	.7606
		寬鬆放任	.01732	.22932	1.000	-.6256	.6603
		自由民主	.74747	.28601	.079	-.0544	1.5494
	自由民主	不聞不問	-.54444	.21845	.103	-1.1569	.0680
		寬鬆放任	-.73016*	.24651	.033	-1.4213	-.0390
		嚴格權威	-.74747	.28601	.079	-1.5494	.0544
同儕嘲笑	不聞不問	寬鬆放任	-.28410*	.08426	.010	-.5204	-.0478
平均		嚴格權威	-.00218	.12316	1.000	-.3475	.3431
		自由民主	.01592	.13530	1.000	-.3634	.3953
	寬鬆放任	不聞不問	.28410*	.08426	.010	.0478	.5204
		嚴格權威	.28193	.14202	.269	-.1163	.6801
		自由民主	.30002	.15267	.278	-.1280	.7281
	嚴格權威	不聞不問	.00218	.12316	1.000	-.3431	.3475
		寬鬆放任	-.28193	.14202	.269	-.6801	.1163
		自由民主	.01810	.17713	1.000	-.4785	.5147
	自由民主	不聞不問	-.01592	.13530	1.000	-.3953	.3634
		寬鬆放任	-.30002	.15267	.278	-.7281	.1280
		嚴格權威	-.01810	.17713	1.000	-.5147	.4785

\*. 平均差異在 0.05 水準是顯著的。

由表4-14發現在鬍鬚發育、喉結（變聲）發育、青春痘、同儕以第二性徵開玩笑四層面知壓力確實有顯著性。知覺鬍鬚發育

壓力層面：家長管教態度寬鬆放任顯著高於不聞不問，知覺喉結（變聲）發育的壓力：家長管教態度寬鬆放任顯著高於不聞不問，在青春痘壓力層面：家長管教態度寬鬆放任顯著高於自由民主，在同儕以第二性徵開玩笑的壓力：家長管教態度寬鬆放任顯著高於不聞不問。因此，家長管教態度寬鬆放任的男生對知覺第二性徵的壓力有顯著性。

#### 肆、教師管教態度層面

表4-15 不同教師管教方式女生知覺第二性徵壓力的差異

		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
乳房平均	組間	5.038	3	1.679	2.400	.067
	組內	389.667	557	.700		
	總和	394.704	560			
陰毛平均	組間	6.114	3	2.038	2.737	.043
	組內	414.782	557	.745		
	總和	420.896	560			
腋毛平均	組間	10.396	3	3.465	3.792	.010
	組內	508.990	557	.914		
	總和	519.386	560			
月經平均	組間	3.341	3	1.114	1.360	.254
	組內	456.252	557	.819		
	總和	459.594	560			
青春痘平均	組間	4.240	3	1.413	1.244	.293
	組內	633.019	557	1.136		
	總和	637.259	560			

同學取笑平均	組間	2.264	3	.755	1.081	.356
	組內	388.779	557	.698		
	總和	391.043	560			
身高高矮	組間	3.645	3	1.215	.848	.468
	組內	798.230	557	1.433		
	總和	801.875	560			

由表4-15得知，不同教師管教態度在女生知覺陰毛發育壓力有差異 ( $p=0.043 < 0.05$ )，但以Scheffe 法進行事後比較，並沒有顯著差異。

表4-16 不同教師管教方式男生知覺第二性徵壓力的差異

		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
陰毛平均	組間	3.184	3	1.061	1.764	.153
	組內	348.373	579	.602		
	總和	351.557	582			
腋毛平均	組間	6.626	3	2.209	3.230	.022
	組內	395.209	578	.684		
	總和	401.835	581			
鬍鬚平均	組間	.725	3	.242	.596	.618
	組內	234.759	579	.405		
	總和	235.484	582			
身高高矮	組間	.229	3	.076	.054	.984
	組內	821.335	579	1.419		
	總和	821.564	582			
喉結變聲平均	組間	.434	3	.145	.264	.852
	組內	317.955	579	.549		
	總和	318.389	582			
夢遺勃起平均	組間	3.342	3	1.114	1.519	.208
	組內	423.193	577	.733		

	總和	426.535	580			
青春痘平均	組間	8.745	3	2.915	2.389	.068
	組內	706.589	579	1.220		
	總和	715.334	582			
同儕嘲笑平均	組間	3.048	3	1.016	2.165	.091
	組內	271.281	578	.469		
	總和	274.330	581			
陰莖大小	組間	7.135	3	2.378	2.493	.059
	組內	552.423	579	.954		
	總和	559.557	582			

由表4-16發現，不同教師管教方式在腋毛發育的壓力有顯著性 ( $p=0.022 < 0.05$ )，但以Scheffe 法進行事後比較，並沒有顯著差異。

## 伍、不同性別層面

表4-17 不同性別知覺第二性徵壓力的差異

		變異數相等的		平均數相等的 t 檢定						
		Levene 檢定		差異的 95% 信賴區間						
		F 檢定	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均差異	標準誤差	下界	上界
陰毛發育	假設變異數相等	10.669	.001	-8.157	1142	.000	-.3968	.0486	-.4922	-.3013
	不假設變異數相等			-8.140	1117.814	.000	-.3968	.0487	-.4924	-.3011
腋毛發育	假設變異數相等	21.024	.000	-10.38	1141	.000	-.5521	.0532	-.6564	-.4478
	不假設變異數相等				4					

	不假設變異數相等			-10.35	1104.403	.000	-.5521	.0533	-.6567	-.4475
	假設變異數相等			6						
青春痘	不假設變異數相等	1.121	.290	-7.613	1142	.000	-.4900	.0644	-.6163	-.3637
	假設變異數相等			-7.619	1142.000	.000	-.4900	.0643	-.6162	-.3638
同學取笑	不假設變異數相等	27.407	.000	-9.292	1141	.000	-.4198	.0452	-.5085	-.3312
	假設變異數相等			-9.259	1084.024	.000	-.4198	.0453	-.5088	-.3309
身高發育	不假設變異數相等	1.907	.168	-6.116	1142	.000	-.4313	.0705	-.5696	-.2929
	假設變異數相等			-6.115	1139.626	.000	-.4313	.0705	-.5696	-.2929

由表 4-17 得知，在知覺陰毛發育的壓力方面，男生平均得分 1.550，女生平均得分 1.947， $p=0.00 < 0.05$ ；在知覺腋毛發育的壓力方面，男生平均得分 1.629，女生平均得分 2.181， $p=0.00 < 0.05$ ；在知覺青春痘發育的壓力方面，男生平均得分 2.109，女生平均得分 2.599， $p=0.00 < 0.05$ ；在知覺同儕以第二性徵開玩笑的壓力方面，男生平均得分 1.640，女生平均得分 2.060， $p=0.00 < 0.05$ ；在知覺身高發育壓力方面，男生平均得分 2.134，女生平均得分 2.565， $p=0.00 < 0.05$ ，結果顯示男女生知覺「陰毛發育」、「腋毛發育」、「青春痘」、「同儕開玩笑」、「身高發育」壓力有顯著差異，且女生壓力皆大於男生。

### 第三節 國中生知覺第二性徵壓力的因應策略

問卷中當知覺壓力時採取的因應策略有4種，分別為獨自解決、尋求支援、情緒宣洩、逃避忽略，統計表以人數統計呈現。

表4-18 女生知覺壓力的因應策略人數表 (n=561)

因應策略		乳房發育	陰毛發育	腋毛發育	月經來潮	青春痘	身高發育
獨自解決	個數	183	245	243	120	184	159
	比例	32.6%	43.8%	43.3%	21.4%	32.8%	28.3%
尋求支援	個數	280	189	210	372	325	301
	比例	49.9%	33.8%	37.4%	66.3%	57.9%	53.7%
情緒宣洩	個數	11	14	12	32	8	19
	比例	2.0%	2.5%	2.1%	5.7%	1.4%	3.4%
逃避忽略	個數	87	112	96	37	44	82
	比例	15.5%	20.0%	17.1%	6.6%	7.8%	14.6%

女生知覺第二性徵壓力時的因應策略，乳房發育最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔49.9%）；陰毛發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔43.7%）；腋毛發育最多人選擇



的因應策略為「獨自解決」（佔43.3%）；月經來潮壓力最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔66.3%）；青春痘最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔57.9%）；身高發育最多人選擇的因應策略為「尋求支援」佔（53.7%）。因此女生知覺壓力時選擇的因應策略以「尋求支援」為主。

經卡方考驗之百分比同質性檢定，結果顯示  $\chi^2=229.580$ ， $df=15$ ， $p=0.000 < 0.05$ ，雙尾顯著性小於0.05，得知女生知覺壓力所採用的因應策略有顯著差異。

表4-19 男生知覺壓力的因應策略人數表 (n=583)

因應策略	陰毛發育	腋毛發育	鬍鬚發育	身高發育	喉結變聲	夢遺射精	青春痘	陰莖發育
獨自解決	326	309	289	239	282	337	230	308
例	55.9%	53.0%	49.6%	41.0%	48.4%	57.9%	39.5%	52.8%
尋求支援	89	100	126	215	129	99	245	100
例	15.3%	17.2%	21.6%	36.9%	22.1%	17.0%	42.0%	17.2%
情緒宣洩	19	20	23	24	23	24	19	27
例	3.3%	3.4%	3.9%	4.1%	3.9%	4.1%	3.3%	4.6%

逃 避 忽 略	個 數	149	154	145	105	149	122	89	148
	比 例	25.6%	26.4%	24.9%	18.0%	25.6%	21.0%	15.3%	25.4%

男生知覺第二性徵壓力時的因應策略，陰毛發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔55.9%）；腋毛發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔53.0%）；鬍鬚發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔49.6%）；身高發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」佔（41.0%）；喉結變聲最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔48.4%）；夢遺射精最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔57.8%）；青春痘最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔42.0%）；陰莖發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔52.8%）。因此男生知覺壓力時選擇的因應策略以「獨自解決」為主。

經卡方考驗之百分比同質性檢定，結果顯示  $\chi^2=246.978$ ， $df=21$ ， $p=0.000 < 0.05$ ，雙尾顯著性小於0.05，得知男生知覺壓力所採用的因應策略有顯著差異。

## 第五章 研究結論與建議

### 第一節 研究結論

#### 壹、國中生知覺第二性徵壓力與因應策略的現況

國中女生在知覺壓力反應上，平均得分由高到低依序為：「青春痘」(M=2.59)、「身高發育」(M=2.56)、「月經來潮」(M=2.53)、「腋毛發育」(M=2.18)、「乳房發育」(M=2.09)、「同儕取笑」(M=2.06)，最後是「陰毛發育」(M=1.94)其中青春痘、身高、月經三個項目的平均得分皆高於 2.5，相依樣本 t 檢定雖然三者沒有明顯差異，但與其他腋毛、陰毛、乳房、同儕取笑等項目有顯著差異性。

國中男生在知覺壓力反應上，平均得分由高到低依序為：「身高發育」(2.13)、「青春痘」(2.10)、「勃起夢遺」(1.71)、「陰莖發育」(1.70)、「同儕取笑」(1.64)、「腋毛發育」(1.62)、「陰毛發育」(1.54)、「喉結變聲」(1.47)，最後是「鬍鬚發育」(1.37)。男生對第二性徵的壓力平均得分大多是「沒有壓力」，只有身高發育與青春痘知覺壓力方面屬於「很少知覺壓力」。相依樣本 t 檢定的結果，身高與青春痘之間沒有顯

著壓力差異。

男女生在共同第二性徵發育項目，包括「陰毛發育」、「腋毛發育」、「青春痘」、「同儕取笑」、「身高發育」五層面的壓力感受，女生都高於男生。在獨立樣本t檢定後，除了身高發育外，其他項目皆有顯著差異。

## **貳、不同背景變項對國中生知覺壓力的差異**

### **一、不同年級對國中生知覺壓力有差異**

女生在月經來潮、同儕以第二性徵開玩笑與身高發育的壓力確實有顯著性。知覺月經來潮壓力層面：二年級女生顯著高於一年級，知覺同儕以第二性徵開玩笑的壓力：二年級女生顯著高於三年級，在身高壓力層面：一年級顯著高於三年級。男生部分在不同年級的在知覺各項第二性徵變項都沒有顯著差異。

研究發現不同年級雖然和知覺壓力有差異性，但並非年級越大就越有壓力，可能的原因是第二性徵發育的個別差異頗大，另外兩位學者的研究的壓力源涵蓋範圍包含學業壓力，也可能是年級越大壓力越大的主要因素。

### **二、已出現第二性徵的數量對國中生知覺壓力有差異**

女生知覺乳房發育、陰毛發育、腋毛發育、月經來潮、青春痘、同學以第二性徵開玩笑的壓力，與已出現的第二性徵數量有顯著相關。

男生知覺夢遺勃起壓力、青春痘壓力、同學以第二性徵開玩笑的壓力，與已出現的第二性徵數量有顯著相關。

研究結果發現女生出現的第二性徵越多對於壓力呈現正相關，因此女性早熟容易造成情緒困擾問題。近年來國人生活條件與營養增加，造成青春期提早到來，因此，更要關心女性提早進入青春期所衍生出來的壓力與行為問題。

男生的研究發現，在生知覺夢遺勃起壓力與同學以第二性徵開玩笑的壓力時，則呈現負相關，顯示男生已出現第二性徵對他們的壓力產生負向的影響，對男性而言早點出現第二性徵似乎是好事。

### 三、不同家長管教態度對國中生知覺壓力有差異

女生知覺青春痘壓力方面，家長管教方式嚴格權威會高於自由民主。

男生知覺鬍鬚發育壓力層面：家長管教態度寬鬆放任顯著高

於不聞不問；知覺喉結（變聲）發育的壓力：家長管教態度寬鬆放任顯著高於不聞不問；在青春痘壓力層面：家長管教態度寬鬆放任顯著高於自由民主；在同儕以第二性徵開玩笑的壓力：家長管教態度寬鬆放任顯著高於不聞不問。因此，家長管教態度寬鬆放任的男生對知覺第二性徵的壓力有顯著性。

#### **四、不同教師管教態度對國中生知覺壓力沒有差異**

不同的教師管教態度對於男生或女生知覺第二性徵壓力都沒有顯著差異。

#### **五、不同性別對國中生知覺壓力有差異**

男女生共同第二性徵知覺壓力女生平均得分都高於男生，但進行獨立樣本 t 檢定後，除了身高發育外，其他項目確實都有顯著差異可見。女生知覺壓力高於男生，這樣的結果與陳素惠(2004)研究國中女生在生理壓力方面高於男生吻合。可能原因是女生的發育時間來的比男生早 1-2 年，更早面對身體的改變產生壓力。

#### **參、國中生知覺第二性徵壓力與因應策略的現況**

女生知覺第二性徵壓力時的因應策略，乳房發育最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔49.9%）；陰毛發育最多人選擇

的因應策略為「獨自解決」（佔43.7%）；腋毛發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔43.3%）；月經來潮壓力最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔66.3%）；青春痘最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔57.9%）；身高發育最多人選擇的因應策略為「尋求支援」佔（53.7%）。因此女生知覺壓力時選擇的因應策略以「尋求支援」為主。且經卡方考驗之百分比同質性檢定，結果顯示 $\chi^2=229.580$ ， $df=15$ ， $p=0.000<0.05$ ，得知女生知覺壓力所採用的因應策略有顯著差異。

男生知覺第二性徵壓力時的因應策略，陰毛發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔55.9%）；腋毛發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔53.0%）；鬍鬚發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔49.6%）；身高發育最多人選擇的因應策略為「獨自解決」佔（41.0%）；喉結變聲最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔48.4%）；夢遺射精最多人選擇的因應策略為「獨自解決」（佔57.8%）；青春痘最多人選擇的因應策略為「尋求支援」（佔42.0%）；陰莖發育最多人選擇的

因應策略為「獨自解決」（佔52.8%）。因此男生知覺壓力時選擇的因應策略以「獨自解決」為主。且經卡方考驗之百分比同質性檢定，結果顯示 $\chi^2=246.978$ ， $df=21$ ， $p=0.000 < 0.05$ ，得知男生知覺壓力所採用的因應策略有顯著差異。

## 第二節 研究建議

### 壹、對於教育行政單位的建議

#### 一、針對男女不同性別設計課程

由本研究結果顯示，女生在知覺第二性徵發育的壓力屬於中等程度，且女生各項壓力的確顯著大於男性，然而許多人認為青春期的女生，社會文化也對於女性抱持含蓄、被動的期待，更容易導致壓力累積，因此對於青春期的女生，教師課程進行中應多給予關懷與支持。

國中階段女生壓力得分最高的前兩名為「青春痘」、「身高」，男生則為「身高」、「青春痘」，顯示青春期的男女相當在意外表，健康教育課程可針對男女生不同的壓力項目給予講解與補充，並教導學生認同並喜愛自己。

#### 二、提供不同年級生長發育資訊



二年級女生在月經與同儕嘲笑第二性徵的壓力高於一年級女生，雖然一年級健康教育課程已介紹過月經，但因個別差異，可能有一年級學生尚未出現月經，因此在二年級可將過去未教到的課程深入介紹，例如兩性對身體發育的尊重、月經週期紊亂的知識與處理、經痛的原因與緩解等，幫助學生溫故知新。

此外在身高壓力層面，一年級女生顯著高於三年級女生，因此在一一年級課程尚可多安排身高發育的介紹，減少學生的擔憂與困惑。

### **三、辦理親子講座，提升家長對青春期孩子的教養知能**

研究結果得知：嚴格權威的家長管教態度對於女生會有較高的壓力，寬鬆放任的家長會給男生較大的壓力，因此應辦理親子講座提供家長們有效的管教策略與親子溝通技巧，減少青少年的壓力，給予孩子溫馨、關懷的成長環境。

### **四、提供不同性別壓力因應管道**

本研究發現女生知覺第二性徵壓力時的因應策略最多人選擇的因應策略為「尋求支援」；男生最多人選擇的因應策略為「獨自解決」。因此學校可建立諮詢管道，給予女生詢問發育困擾，例如辦理演講、悄悄話信箱、舉辦小團體成長課程；而男生雖然多採用

獨立解決方式，但為了避免接觸錯誤資訊，建議學校架設性教育網路平台，定期更新資訊，或利用跑馬燈播放目前已建立的優質網站之網址，例如青少年性教育館、杏陵醫學基金會、幸福e學園等，提供學生自行使用。

## **貳、對於未來研究的建議**

### **一、研究對象：**

本研究的研究對象以高雄市一所都會型的學校學生為樣本，無法呈現台灣其他地區的學生知覺第二性徵壓力與因應策略的樣貌，建議未來研究可擴展至其他縣市，比較鄉村或偏遠山區等其他類型的青春期學生的壓力差異性，將使研究更具推論性與代表性。

### **二、研究方法：**

本研究採用問卷調查法，研究結果僅能呈現客觀的量化統計資料整理與分析，然而，實際參與研究過程中，有不少男學生反應題目太多，或是以開玩笑的方式填答，建議未來的研究者可兼採質性研究方式，透過晤談、現場觀察等方式收集資料，由不同的角度探究研究議題其他面貌。

## 參考文獻

### 中文部分

- 王化玲、余蕙明、范瑞蘭 (2005)。鄭洲鐵路中小學男生青春期發育狀況。《中國學校衛生》，26 (11)，958-959。
- 王長虹、李晏、蘇林雁 (2008)。青春期的心理行為問題及對策。《實用兒科臨床雜誌》，23 (12)，958-961。
- 王冠蘭、李增杰 (2009)。青春期生理與心理狀況調查。《中國誤診學雜誌》，9 (2)，502。
- 王煥琛，柯華歲著 (1999)。《青少年心理學 (51 頁)》。台北：心理出版社。
- 王蓁蓁 (2000)。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學教育研究所，台北市。
- 王黛玉 (2004)。高雄市國中生父母教養方式、同儕關係與憂鬱傾向之相關研究。未出版之碩士論文，高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 王麗秋 (2005)。中學生青春期常見心理疾病症狀調查與對策。淮

- 北煤炭師範學院(哲學社會科學版), 26 (5), 155 -157。
- 王麗瓊 (2001)。國中生身體意象之相關因素分析研究。未出版之碩士論文, 國立臺灣師範大學衛生教育學系, 台北市。
- 史家瑄 (2008)。國中生的自我調節、壓力因應策略與學校生活適應之關係研究。未出版之碩士論文, 國立台北教育大學心理與諮商學系, 台北市。
- 江承曉、沈姍姍、沈香寶、林為森 (2000)。南區大專生壓力調適行為與身心健康狀況之相關研究。嘉南學報, 26, 54-69。
- 江鳳凰 (2008)。中醫兒科醫學雜誌, 10 (1)。
- 李文雅 (2009)。我變!我變!我變變變!: 青春期女孩的身體發育經驗探討。未出版論文, 高雄師範大學性別教育研究所, 高雄市。
- 李涵芸 (2007)。青春期學童第二性徵發育與烷基酚暴露之相關性研究。未出版之碩士論文, 國立陽明大學, 台北市。
- 呂敏昌 (1993)。國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係。未出版之碩士論文, 文化大學兒童福利學系, 台北市。

李欣瑩 (2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育研究所，台北市。

吳幸宜譯(1994)。學習理論與教學應用。台北：心理。M. Gredler 著

林子量 (2008)。影響青春期學生第二性徵發育之環境、飲食及生活習慣探討。未出版之碩士論文，國立陽明大學環境與職業衛生研究所，台北市。

林正文 (2002)。青少年的問題與輔導。台北：五南。

林宜親、林薇 (2000)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華公共衛生雜誌，19，33-41。

周愷嫻 (2001)。蛻變的青春-青少年自我概念形成原因之兩性差異。台北市立師範學院學報，32，375~396。

柯泰安 (2009)。國小高年級學生批判思考傾向、傳播媒體的身體意象訊息、對他人評價的重視程度與身體意象之研究-以臺南縣為例。未出版之碩士論文，台南大學文化與自然資源學系社會科教學研究所，台南市。

洪榮鍵(2006)。國中生知覺之補習班教師管教方式、學習壓力與數學科學習成就關係之研究。未出版之碩士論文，國立師範大學成人教育研究所，高雄市。

侯可可(2005)。孩子正確的性教育。台北：維德。

唐全騰(2007) 國中生生活壓力、壓力因應及憂鬱情緒—以新竹縣為例。未出版之碩士論文，國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班，新竹市。

徐世杰(2003)。青少年憂鬱與社會畏懼、雙親教養態度之相關研究。未出版之碩士論文，彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化市。

涂鈺芬(2006)。國中學生課業壓力與因應方式之探討。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學商業教育學系，彰化市。

陳秀玲(1999)。中部四縣市國小六年級學生第一性徵成熟狀況及性知識和性態度之調查研究。台中師範學院國民教育研究所，台中市。

陳俐君(2008)。青少年身體意象困擾及其影響因素之研究。未出版之碩士論文，國立交通大學教育研究所，台北市。

陳素惠(2004)。原住民國中生生活壓力、壓力因應策略與憂鬱傾向之相關研究。未出版之碩士論文，暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投縣。

陳聲平、呂昭林(2002)。壓力之精神官能症。《基礎醫學》，17(3)，53-56。

陳坤虎、雷庚玲、吳英璋(2004)。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。《中華心理學刊》，47(3)，249-268。

國民健康局(2011)。《青春期早期心理發展》。線上檢索日期：2011年9月17日。網址

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=201109080003>

國民健康局(2011)。《青春期中期心理發展》。線上檢索日期：2011年9月17日。網址：

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=201109080004>

國民健康局--健康數字123-國民健康指標互動式查詢系統

(2011)。線上檢索日期：2011年11月07日。網址：

<http://olap.bhp.doh.gov.tw>

陶芳標 (2009)。青春期轉型與心理健康。實用兒科臨床雜誌，  
24 (11)，878 -880。

郭靜如 (2000)。國小六年級學童之身體意象~以一個班級為例之  
質性研究。台東師範學院教育研究所，台東市。

郭靜晃、李淑娟、曾端真陳淑琦、王淑芬、張惠芬、繆敏志、黃  
志成、彭淑華、呂素美、簡維政、曾端真、徐錦鋒、張英鎮  
(2002)。心理學概要。台北：揚智。

郝千儀譯(2004)。了解春春期的男生。台北市：新手父母。(Lynda  
Madaras & Area Madaras, 2000)

黃德祥 (2008)。青少年發展與輔導 (二版)。台北：五南。

黃聿君譯(2004)。了解春春期的女生。台北市：新手父母。(Lynda  
Madara & Area Madaras, 2000)

黃琪瑜 (1986)。青少年的月經態度及其相關因素之探討。未出版  
之碩士論文，政治大學心理學系，台北市。

黃雅婷 (2000)。國中女生早晚熟與身體意象, 自尊及生活適應之  
相關研究。未出版論文，彰化師範大學教育研究所，彰化市。



- 黃惠惠 (2002)。情緒與壓力管理。台北：張老師文化。
- 張春興 (2007)。教育心理學—三化取向的理論與實踐。台北：東華。
- 楊淑昭 (2011)。青少年性別角色、身體意象與同儕關係之相關研究。未出版之碩士論文，大葉大學教育專業發展研究所碩士在職專班，台北市。
- 廖梨伶、洪栩隆 (2006)。主要照顧者與青少年於性議題之溝通現況調查研究—以彰化縣國中小學生為主要對象。台灣性學學刊，12(2)，1-12。
- 賈文玲 (2001)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。未出版之碩士論文，中國文化大學兒童福利研究所，台北市。
- 劉千睿 (2008) 母女溝通模式對青春期中少女身體意象、自尊及飲食態度之影響。未出版之碩士論文，國立中正大學臨床心理學研究所，嘉義縣。
- 劉中賢 (2005)。家長對於國小學童生長發育的認知 及其行銷意義之探討。未出版之碩士論文，國立中正大學企業管理所，嘉義縣。

- 劉玉玲 (2002)。青少年心理學。台北：揚智文化。
- 劉淑媛 (2004)。父母教養方式與青少年行為困擾之調查與訪談研究。未出版之碩士論文，國立成功大學教育研究所，台南市。
- 蔡美雪 (2006)。生活壓力、制握信念、社會支持與青少年偏差行為之關係。未出版博士論文，國立成功大學教育研究所，台南市。
- 蔡雪娥 (2003)。國小早熟女生生理變化之心理與調適研究，未出版之碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
- 蔡素美 (2004)。國小學童課業壓力與因應策略之研究。未出版之碩士論文，國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義市。
- 謝秀玲 (2000)。青少年心理學。高雄：麗文文化。
- 鄭硯文 (2011)。國小低年級兒童家庭背景、父母教養方式與其自我概念之關係研究。未出版之碩士論文，中國文化大學心理輔導學系，台北市。
- 鄭照順 (1999)。青少年生活壓力與輔導。台北：心理。
- 藍采風 (2000)。壓力與調適。台北市：幼獅。

## 西文部分

- Aldwin, M. C. (2000). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: The Guilford Press.
- Basch, C. E., & Kersch, T. B. (1986). Adolescent perceptions of stressful life events. *Health Education*, June/July, 4-7.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Gonzales, A. N., Tein, J.-Y., Sandler, N. R., & Fridman, J. R. (2001). On the limits of coping: Interaction between stress and coping for inner-city adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 16, 372-395.
- Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127, 173-196.
- Lerner, R. M. (2002). *Adolescence: Development, diversity, context, and application*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- LaRue, D. E., & Herrman, J. W. (2008). Adolescent stress through the eyes of

high-risk teens. *Pediatric Nursing*, 34(5), 375-380.

Holland, J., Ramazanoglu, C., Sharpe, S., & Thompson, R. (2004). *Learning about sex: The gendering of sexual knowledge*.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

McNeely C, Blanchard J. (2009). *The teen years explained: A guide to healthy adolescent development*. Baltimore: Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Adolescent Health.

Volpe, J.F. (2000). A guide to effective stress management. *Career and Technical Education*, 48(10), 183-188

## 高雄市國民中學生知覺第二性徵壓力與因應策略

### 之專家內容效度問卷（女生問卷）

敬愛的教授與先進們：

學生是樹德科技大學性學所碩士班研究生，擬進行「高雄市國民中學生知覺第二性徵壓力與因應策略」之探討。其目的在瞭解國民中學學生知覺第二性徵發育的壓力以及所採行的因應策略情形。研究結果希望能作為學校輔導計畫推行及學校實施健康教育課程的參考。

因第二性徵有性別的差異，因此分為男女兩份問卷。本問卷為女生問卷，共分三個部份：第一部份為個人基本資料，第二部份為知覺第二性徵壓力之現況，第三部份為知覺第二性徵壓力之因應策略。為建立本研究工具的專家效度，素仰先生學養俱佳，懇祈惠賜卓見。敬頌教祺！

樹德科技大學人類性學研究所  
指導教授陳國彥博士  
研究生楊雅婷敬上

#### 【填答說明】

1. 茲將本問卷各向度及編製的題目臚列說明如下，請您就每一題對該向度適合的程度，在適當的中打勾。
2. 若有修正卓見，亦懇請您不吝指教，煩請書寫於該題「修正意見」後，以為研究者修改之參考。

#### 第一部份 基本資料

1. 性別：男女
2. 年級：一年級 二年級 三年級
3. 已出現的第二性徵（可複選）：乳房隆起 陰毛 腋毛  
身高增加 月經來潮 青春痘
4. 家長教養態度：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任
5. 教師管教態度：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任

修改意見：\_\_\_\_\_

第二部份知覺第二性徵壓力

	非 常 同 意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 乳房太大，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 乳房太小，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 乳房在運動時造成不便，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 同學以乳房開玩笑，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 陰毛太濃密，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 陰毛太稀疏，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 腋毛太濃密，讓我感到壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 腋毛太稀疏，讓我感到壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 擔心腋毛外露，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

非常  
同意

同  
意

不  
同  
意

非  
常  
不  
同  
意

10. 身高太高，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
11. 身高太矮，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
12. 長高時伴隨的生長痛，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
13. 月經週期紊亂，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
14. 月經經痛，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
15. 月經的經前症候群，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
16. 月經經血外漏，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
17. 青春痘紅腫或化膿，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
18. 青春痘留下疤痕，讓我感到有壓力  
修改意見：適合修改後適合不適合
- 
19. 青春痘會被同學取笑，讓我感到有壓力

修改意見：適合修改後適合不適合

---

20. 在生活中你覺得哪一種第二性徵讓你感受的壓力最大？請由壓力大到小依順序將號碼填寫出來（1）青春痘（2）乳房發育（3）月經來潮（4）身高（5）腋毛發育（6）陰毛發育

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

修改意見：適合修改後適合不適合

---

### 第三部份：第二性徵壓力因應策略

說明：當人遇到壓力時，最常用的使用的因應策略主要有4種，其意涵如下：

1. 獨自解決：獨自面對問題，主動解決
2. 尋求支援：與家人、老師、朋友商討解決之道
3. 情緒宣洩：包括大吃大喝、發脾氣、責怪他人、哭泣、運動等
4. 逃避忽略：不予理會、順其自然

請就你生活實際情況填答：

1. 若知覺乳房發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

2. 若知覺陰毛發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

3. 若知覺腋毛發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？



獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

4. 若知覺身高發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

5. 若知覺月經週期的壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

6. 若知覺青春痘壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

～本問卷到此結束，萬分感激您的協助與指正～

# 高雄市國民中學生知覺第二性徵壓力與因應策略

## 之專家內容效度問卷（男生問卷）

敬愛的教授與先進們：

學生是樹德科技大學性學所碩士班研究生，擬進行「高雄市國民中學生知覺第二性徵壓力與因應策略」之探討。其目的在瞭解國民中學學生知覺第二性徵發育的壓力以及所採行的因應策略情形。研究結果希望能作為學校輔導計畫推行及學校實施健康教育課程的參考。

因第二性徵有性別的差異，因此分為男女兩份問卷。本問卷為男生問卷，本問卷共分三個部份：第一部份為個人基本資料五項，第二部份為知覺第二性徵壓力之現況20題，第三部份為知覺第二性徵壓力之因應策略8題。為建立本研究工具的專家效度，素仰先生學養俱佳，懇祈惠賜卓見。敬頌  
教祺！

樹德科技大學人類性學研究所

指導教授陳國彥博士

研究生楊雅婷敬上

### 第一部份 個人基本資料

1. 性別：男  女
2. 年級：一年級 二年級 三年級
3. 已出現的第二性徵（可複選）：陰毛 腋毛 身高增加   
鬍鬚發育 喉結出現（變聲） 夢遺（射精） 青春痘   
陰莖的發育
4. 家長教養態度：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任
5. 教師管教態度：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任

修改意見：

---

第二部份 知覺第二性徵壓力

	非 常 同 意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 陰毛太濃密，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 陰毛太稀疏，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 上廁所時陰毛外露，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 腋毛太濃密，讓我感到壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 腋毛太稀疏，讓我感到壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 擔心腋毛外露，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 身高太高，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 身高太矮，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 長高時伴隨的生長痛，讓我感到有壓力 修改意見： <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 修改後適合 <input type="checkbox"/> 不適合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

非常  
同意  
不同  
意  
非常  
不同  
意

10. 夢遺的出現，讓我感到有壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

11. 不自主的勃起與射精，讓我感到有壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

12. 鬍鬚太濃密，讓我感到壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

13. 鬍鬚太稀疏，讓我感到壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

14. 時常要刮鬍鬚，讓我感到有壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

15. 喉結出現，讓我感到有壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

16. 聲音變得沙啞，讓我感到有壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

17. 青春痘紅腫或化膿，讓我感到有壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

18. 青春痘留下疤痕，讓我感到有壓力      
修改意見：適合修改後適合不適合

---

19. 青春痘會被同學取笑，讓我感到有壓力

修改意見：適合修改後適合不適合

---

20. 在生活中你覺得哪一種第二性徵讓你感受的壓力最大？請由壓力大到小依順序將號碼填寫出來。

(1) 青春痘 (2) 陰莖大小 (3) 喉結出現 (變聲) (4) 身高 (5) 夢遺 (射精)

(6) 鬍鬚 (7) 腋毛 (8) 陰毛

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

修改意見：適合修改後適合不適合

---

### 第三部份：第二性徵壓力因應策略

說明：當人遇到壓力時，最常用的使用的因應策略主要有 4 種，其意涵如下：

1. 獨自解決：獨自面對問題，主動解決
2. 尋求支援：與家人、老師、朋友商討解決之道
3. 情緒宣洩：包括大吃大喝、發脾氣、責怪他人、哭泣、運動等
4. 逃避忽略：不予理會、順其自然

請就你生活實際情況填答：

1. 若知覺陰毛發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

2. 若知覺腋毛發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

3. 若知覺身高增加壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

4. 若知覺鬍鬚發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

5. 若知覺喉結出現（變聲）壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

6. 若知覺夢遺（射精）壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

7. 若知覺青春痘壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

8. 若知覺陰莖的發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？

獨自解決 尋求支援 情緒宣洩 逃避忽略

修改意見：適合修改後適合不適合

---

～本問卷到此結束，萬分感激您的協助與指正～

### 專家內容效度人員名單

姓名	服務單位	職稱
陳○彥	樹德科技大學	教授
施○名	樹德科技大學	助理教授
林○材	國立臺南大學	教授
林○森	高雄師範大學	教授
林○美	高雄師範大學	副教授

高雄市國民中學學生知覺第二性徵壓力與因應策略正式問卷

(女生問卷)

親愛同學，您好：

萬分感謝您撥冗填寫問卷，本問卷之目的主要是瞭解「國中學生知覺第二性徵壓力與因應策略」之情況。

本問卷採不記名方式作答，您所填寫的資料絕對保密，所以懇請同學放心依您「個人的感受」詳實填寫，此外，您所填寫的資料沒有「對」或「錯」標準，僅提供學術研究之用，且不作個別分析，請安心填答。再次感謝您的協助，本研究將因您的熱情參與更具價值。

敬祝

學業進步 健康平安

樹德科技大學人類性學研究所

指導教授 陳國彥博士

研究生 楊雅婷 敬上

說明：

- 一、本問卷是採**不記名**方式作答，請您依據題目內容，選擇您所同意的項目，詳實填寫。
- 二、每一個問題沒有標準答案，**絕無「對」、「錯」之分**，請就您個人感受填答。
- 三、填寫時**每一題都要作答**，交卷之前請再檢查是否有漏寫的題目，非常感謝你的合作與協助。



## 第一部份 基本資料

1. 年級：一年級 二年級 三年級
2. 已出現的第二性徵（可複選）：乳房隆起 陰毛 腋毛  
月經來潮 青春痘 身高
3. 家長教養態度（單選）：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任  
不聞不問
5. 教師管教態度（單選）：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任  
不聞不問

## 第二部份 知覺第二性徵壓力

說明：壓力是指環境中某一個人、事、物已經造成個體心理上的負擔，使人感到身心不適。以下請根據你的個人感受，選出一個最能代表你想法的答案，並在打「√」。（以下旁的數字為統計的標記，不具意義）

題目	同 意	大 部 分 同 意	少 部 分 同 意	不 同 意
1. 乳房大小，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
2. 乳房在運動時造成不便，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
3. 同學以乳房開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
4. 陰毛稀疏或濃密，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
5. 穿泳裝擔心陰毛外露，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>

題目	同意	大部分同意	少部分同意	不同意
6. 同學以陰毛開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
7. 腋毛稀疏或濃密，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
8. 穿短袖或無袖衣服，擔心腋毛外露，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
9. 同學以腋毛開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
10. 月經週期不規律，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
11. 月經經痛，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
12. 月經前出現經前症候群（如：脾氣煩躁、腹部悶痛、乳房漲痛、失眠等），讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
13. 擔心月經經血外漏，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
14. 同學以月經開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
15. 青春痘紅腫或化膿，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
16. 青春痘留下的疤痕，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
17. 青春痘會被同學取笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
18. 身高高矮，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
19. 同學取笑我的身高，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>

(請翻頁作答)

快完成了，下一頁只剩6題，加油！

### 第三部份：第二性徵壓力因應策略

說明：當人遇到壓力時，最常用的使用的因應策略主要有下列4種：

1. 獨自解決：面對問題，自己想辦法解決
2. 尋求支援：與家人、老師、朋友等人討論
3. 情緒宣洩：包括大吃大喝、發脾氣、責怪他人、哭泣等發洩情緒
4. 逃避忽略：不予理會、順其自然

「假如」你遇到下列壓力時，你會如何因應？（沒有第二性徵壓力者，也可用假想的方式填寫）請選出一個最能代表你想法的答案，並在□打「√」。

題目	獨自解決	尋求支援	情緒宣洩	逃避忽略
2. 若知覺「乳房」發育壓力時，你會採用哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3. 若知覺「陰毛」發育壓力時，你會採用哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
4. 若知覺「腋毛」發育壓力時，你會採用哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
4. 若知覺「月經週期」壓力時，你會採用哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
5. 若知覺「青春痘」壓力時，你會採用哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

6. 若知覺「身高」發育壓力時，你會採用哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

～問卷題目到此結束，非常感謝您的作答～



## 高雄市國民中學生知覺第二性徵壓力與因應策略正式問卷

(男生問卷)

親愛同學，您好：

萬分感謝您撥冗填寫問卷，本問卷之目的主要是瞭解「國中學生知覺第二性徵壓力與因應策略」之情況。

本問卷採不記名方式作答，您所填寫的資料絕對保密，所以懇請同學放心依您「個人的感受」詳實填寫，此外，您所填寫的資料沒有「對」或「錯」標準，僅提供學術研究之用，且不作個別分析，請安心填答。再次感謝您的協助，本研究將因您的熱情參與更具價值。

敬祝

學業進步 健康平安

樹德科技大學人類性學研究所

指導教授 陳國彥博士

研究生 楊雅婷 敬上

說明：

- 一、本問卷是採**不記名**方式作答，請您依據題目內容，選擇您所同意的項目，詳實填寫。
- 二、每一個問題沒有標準答案，**絕無「對」、「錯」之分**，請就您個人感受填答。
- 三、填寫時**每一題都要作答**，交卷之前請再檢查是否有漏寫的題目，非常感謝你的合作與協助。

### 第一部份 基本資料

1. 年級：一年級 二年級 三年級
2. 已出現的第二性徵（可複選）：陰毛 腋毛 鬍鬚發育  
身高 喉結出現（變聲）夢遺（射精）青春痘陰莖發育
3. 家長教養態度（單選）：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任  
不聞不問
4. 教師管教態度（單選）：自由民主 嚴格權威 寬鬆放任  
不聞不問

### 第二部份 知覺第二性徵壓力

說明：壓力是指環境中某一、事、物已經造成個體心理上的負擔，使人感到身心不適。以下請根據你的個人感受，選出一個最能代表你想法的答案，並在打「√」。 （以下旁的數字為統計的標記，不具意義）

題目	同意	大部分同意	少部分同意	不同意
1. 陰毛稀疏或濃密，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
2. 上廁所時陰毛外露，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
3. 同學以陰毛開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
4. 腋毛稀疏或濃密，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
5. 穿短袖或無袖衣服，擔心腋毛外露，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>

題目	同意	大部分同意	少部分同意	不同意
6. 同學以腋毛開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
7. 鬍鬚稀疏或濃密，讓我感到壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
8. 時常要刮鬍鬚，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
9. 同學以鬍鬚開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
10. 身高高矮，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
11. 同學取笑我的身高，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
12. 喉結出現，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
13. 聲音變得沙啞，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
14. 同學以喉結或變聲開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
15. 夢遺的出現，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
16. 不自主的勃起與射精，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
17. 同學以夢遺（射精）開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
18. 青春痘紅腫或化膿，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
19. 青春痘留下的疤痕，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
20. 青春痘會被同學取笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>
21. 陰莖大小，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>

題目	同意	大部分同意	少部分同意	不同意
22. 同學以陰莖開玩笑，讓我感到有壓力	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>

### 第三部份：第二性徵壓力因應策略

說明：當人遇到壓力時，最常用的使用的因應策略主要有下列 4 種：

1. 獨自解決：面對問題，自己想辦法解決
2. 尋求支援：與家人、老師、朋友商討解決之道
3. 情緒宣洩：包括大吃大喝、發脾氣、責怪他人、哭泣等
4. 逃避忽略：不予理會、順其自然

「假如」你遇到下列壓力時，你會如何因應？（沒有第二性徵壓力者，也可用假想的方式填寫）請選出一個最能代表你想法的答案，並在打「√」。

題目	獨自解決	尋求支援	情緒宣洩	逃避忽略
1. 若知覺「陰毛」發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2. 若知覺「腋毛」發育壓力時，你會採用哪一項因應策略？	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3. 若知覺「鬍鬚」發育壓力時，你會採用哪	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>



一項因應策略?				
4. 若知覺「身高」發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略?	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
5. 若知覺「喉結或變聲」壓力時，你會採用下列哪一項因應策略?	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
6. 若知覺「夢遺（射精）」壓力時，你會採用下列哪一項因應策略?	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
7. 若知覺「青春痘」壓力時，你會採用下列哪一項因應策略?	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
8. 若知覺「陰莖」發育壓力時，你會採用下列哪一項因應策略?	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

～問卷題目到此結束，非常感謝您的作答～

請檢查是否有遺漏的選項，如有未答題目，此張問卷會成為無效問卷  
喔。