

壹、緒論

隨著臺灣少子女化及教育國際化的發展趨勢，教育部（2019）指出，大專校院境外學生近5年來在學僑生和港澳生人數計有12萬581人，其中又以馬來西亞籍的61,356人最多，其次是香港36,464人及澳門24,761人。然而，僑生離鄉背景來到異地求學，面臨在生活習慣、語言、文化衝擊上之差異，因此導致僑生於就學期間，在心理、文化、課業、工作、經濟、人際情感等適應上，感受到較大的壓力（方慧，2001；洪子琪，2011；黃璉華，1995；蔡文榮、董家琳，2015；駱芳美、郭國禎，2012）。如何藉由壓力因應策略來解決生活壓力以提升個體的心盛（flourishing），是現今不可忽視之課題。

黃璉華（1995）發現約有71.6%的僑生表示在適應新環境的壓力下，感到緊張與焦慮。近來研究亦發現，異地生活的壓力很容易導致焦慮，甚至是憂鬱（Lee, Koeske, & Sales, 2004）。Altmaier（1995）發現，因應方式為心理壓力與身心適應間的主要調節變項，故，有效的壓力因應策略顯得格外重要，當大學生能夠建立並使用適切的壓力因應策略，就能得到適度的緩解壓力源。

然而，過去研究僅以僑生為單一

對象進行實徵性的探討，而這樣的調查難免有標籤化之嫌。將不同國籍的僑生與本地生一同納入施測的對象（陳柏霖，2018），並透過這兩類族群之間的同時探究，才可確切得知專屬影響僑生的心理因素，也就是說，針對不同國籍學生的調節結果，對於參與方案或活動安排之擬訂，均會有不同的涵義與啟示（陳柏霖、洪兆祥、余民寧，2019）。過往陳柏霖等人已初步發現（陳柏霖，2018；陳柏霖、洪兆祥等，2019），僑生與本地生在正向心理學說相關議題上有不同的發現，但既有的巔峰幸福量表部分因素信度偏低；為此，研究者考量在理論組成因素與測量題目上仍有進一步調整之空間，再加上駱芳美與郭國禎（2012）針對僑生的壓力因應策略調查仍有所限制，且隨著來臺僑生人數的增加，有必要再進一步調查。

且對於在臺僑生的諸多研究中，較少對僑生與本地生同時探究其壓力因應策略對於生活壓力與幸福感之調節關係，無法具體了解不同國籍之僑生與本地生面臨之壓力採何種因應策略對其較適切，故對於生活壓力輔導上僅能普同性地實施與輔導，但這對於不同國籍之僑生與本地生不一定是適切有用的。

因此，本研究將個別探究馬來西亞籍僑生（簡稱馬籍生）、港澳籍僑生（簡稱港澳籍生）與臺灣本地生在壓力因應策略與生活壓力、心盛之間的調節

效果，以利了解影響馬籍生、港澳籍生與臺灣本地生的心理因素，對於僑生輔導之政策與輔導方案有不同的涵義和啟示。

基於上述觀點，本研究以心盛為核心，探究在臺僑生與本地生遭遇生活壓力時，如何運用有效且適切的壓力因應策略，達到心盛狀態，而僑生與本地生的壓力因應策略在生活壓力與心盛之間能否扮演調節角色，亦是本研究所關切的問題。

貳、文獻探討

一、生活壓力意涵

Lazarus 與 Folkman (1984) 曾指出，壓力是個體與環境交互的特殊關係，個體於面臨威脅刺激事件情境時，得先評估此一事件情境是否對自身造成負荷，或該事件情境並非自身所擁有的資源能夠應付之，且可能危及自身福祉與安全健康，若是如此，便會隨之產生壓力；反之，能夠利用自身資源解決，個體將不會覺得有壓力。根據互動取向論點，強調個體知覺的重要性，要決定壓力的有無，除了審視「環境因素」與「個人因素」線性導向之外，更應注重雙向性的「個人—環境」互動之情況，對於壓力因子的性質加以辨識，進而評估自身是否可使用因應策略、資源加以調適，使之與環境要求達到平衡。

本研究涉及僑生與本地生對於一

事件情境之主觀認知評估後所產生的再適應，並隨之採取的因應策略調節方式。至於該事件情境對於個體是否造成威脅，並產生危害自身福祉之壓力狀態，得從研究中「客觀生活壓力」（即是該事件情境發生頻率、次數）及「主觀生活壓力」（即是困擾壓迫程度）兩者相乘，即得出個體之生活壓力指數，符合互動取向「個人—環境」之論述。

在生活壓力測量方面，參考既有的生活壓力量表（王春展、潘婉瑜，2006；李金治、陳政友，2004），並以實證訪談研究進一步了解僑生之生活壓力，從中加以修訂符合僑生與本地生之生活壓力量表；以個體對於壓力源情境之「客觀生活壓力」（生活壓力頻率／次數）及「主觀生活壓力」（對於壓力困擾壓迫程度）相乘之，計算出個體之生活壓力分數。量表包含六個層面：(一)「學業壓力」(academic stress)：在求學過程中所面臨的各種壓力源，包括：課業繁重（原文資料、考試、功課報告等）、努力卻成績不理想、競爭激烈、時間不夠用、學習緩慢、教師要求過多、不適應教師教材教法等因素，都可能導致個體產生壓力，使學習成效及身心健康低落。(二)「家庭壓力」(family stress)：在家庭中與家人互動過程、家庭氣氛、管教方式所產生之壓力，包括：父母對自身未來規劃干涉、不信任自身的決定與想法、管束方式、