

探討大學生心理健康狀態與學習表現之關係—

以 109-110 學年入學的雲林大專院校學生為例

學生：林昌賢

趙立誠

黃駿鑫

劉宗翰

王延文

指導教授：林怡君

國立雲林科技大學工業工程與管理系

摘 要

在現代社會中，大學生面臨著學業壓力、人際關係、未來規劃等多重挑戰，這些因素可能對他們的心理健康產生影響。然而，大學生的心理健康狀態良好與否也影響其未來生涯發展與規劃，對於職涯方向尚未定向的學生，不確定感可能引發壓力和焦慮。過去三年疫情的爆發對全球社會和教育系統產生巨大衝擊，我們從中觀察到大學生的學習、生活、和人際也因受到影響。在疫情環境中，學生可能因擔心自身和家人的健康而感到焦慮和壓力，心理健康狀態與學習狀態和成效都受到相關負面影響，此些影響並未因疫情結束而停止，大專生即使在後疫情的此刻仍面臨著許多挑戰和困難。本專題旨在探討大學生的心理健康狀態與其學習表現之間的關係，以橫斷式研究法進行，地緣關係之故採用便利取樣以所在地雲林地區 109 年至 110 年入學的大專生為研究對象，因此標的群體完整的歷經三年疫情的起落。本研究跨學院、學系收集大專生的心理健康相關數據，包括壓力水平、焦慮程度等資料。同時，也收集學生學習態度和學習表現資料。問卷調查的資料來自於受訪者自陳式(self-report)填答。資料分析採用結構方程模式和描述性統計分析技術，統計分析軟體為 SmartPLS 與 SPSS。100 份問卷作為前測(pretest)之用，以因素分析確認問卷的信度與效度，刪減題項後定稿作為實地廣發(field survey)之用。最終總計回收 493 份有效問卷。模式與假說驗證的結果顯示共七項假說得到支持，其中，生活事件正向影響情緒困擾、身心健康(路

徑係數為 0.118、0.593)；身心健康正向影響情緒困擾(路徑係數為 0.813)；身心健康負向影響學習態度(路徑係數為-0.265)；情緒困擾負向影響學習態度和學習表現(路徑係數為-0.203、-0.083，)；學習態度正向影響學習表現(路徑係數為 0.656)，以上 p 值均小於 0.05。研究模式的整體解釋力(R²)達 48.5%。根據研究結果提出相關建議，學校和教育機構在教學和輔導方案中應更加關注學生的心理健康狀態與學習需求以提供支持性措施協助提升學習成效。更多的研究意涵請參酌文稿內容。