

解碼生活：探索議題的方法

期末報告

大傳三A 成文絜 411015981

指導老師：潘瑛如

研究背景

台灣大學生面臨多重壓力來源，包括學業、社交以及對未來的擔憂，這些壓力常導致心理健康問題，如焦慮和抑鬱。隨著心理健康問題在學生群體中的日益突出，台灣多所大學開始引入心理假制度，讓學生有機會在壓力過大時休息和調適心理狀態。此量化研究，透過問卷調查，在網路上收集台灣大學生對心理假的看法，評估大學生的接受度和有效性，並改善學生心理健康方面的潛力與挑戰。

靜宜大學於下學期開始實施心理健康假(SDGs-3良好健康福祉)，此量化研究可幫助學校了解學生對心理假的看法和需求。通過調查，學校可以評估政策的接受度，並根據學生的反饋改進實施策略，有助於確保心理假有效減輕學生壓力，促進學校在提供心理支持方面的進一步發展。

文獻探討

目前，台灣已有多所大學，如中山大學、台灣師範大學、成功大學和實踐大學等，開始實施心理假政策，讓學生每學期最多可請3到5天心理假。這些大學的量化調查結果顯示，學生對心理假的接受度和需求各異，部分學生認為心理假有助於減輕壓力並改善心理健康，而另一部分學生則擔心政策被濫用，影響學習成效。

發現	<ol style="list-style-type: none">1. 正面影響：研究顯示，心理假能顯著減輕學生的心理壓力和焦慮，有助於提升他們的心理健康和學業表現。2. 學校支持：學校提供的心理支持系統和輔導服務對心理假的有效實施至關重要。3. 學生接受度：大多數學生對心理假持正面態度，認為這是應對心理壓力的重要措施。
限制	<ol style="list-style-type: none">1. 樣本偏差：部分研究樣本局限於某些學校或特定地區，可能無法全面代表所有學生的情況。2. 持續性研究不足：目前多數研究為短期觀察，缺乏對心理假長期效果的追蹤研究。

研究方法-問卷調查

心理假看法調查

基本資訊

您目前是大學幾年級？ *

- 大一
- 大二
- 大三
- 大四

您的生理性別是？ *

- 男性
- 女性

關於心理假的看法

您認為心理假對學生的精神健康有何影響？ *

- 極其有幫助
- 有幫助
- 沒有幫助
- 害處多於幫助

您認為學校老師是否需要額外關心請假學生？ *

- 是
- 否

您認為學生能充分利用好心理假以達到精神健康嗎？ *

- 是
- 否

在過去的一年中，您曾經請過心理假嗎？ *

- 是
- 否

如果您曾請過心理假，您請假的頻率是？ *

- 偶爾（少於一次每學期）
- 有時候（每學期一次或幾次）
- 頻繁（每個月至少一次）
- 無

您(可能)請心理假的主要原因是什麼？（可複選） *

- 學業壓力
- 個人健康問題
- 家庭問題
- 心理壓力/焦慮
- 其他： _____

(若)請心理假後，您會如何度過這段時間？ *
(可複選)

- 放鬆休息
- 尋求專業心理輔導
- 進行身體活動（如運動、瑜伽等）
- 與朋友或家人聚會
- 其他： _____

心理假制度的改進

您是否認為學校應提供更多有關心理健康的資源，如心理健康講座、指導服務等？ *

- 是
- 否

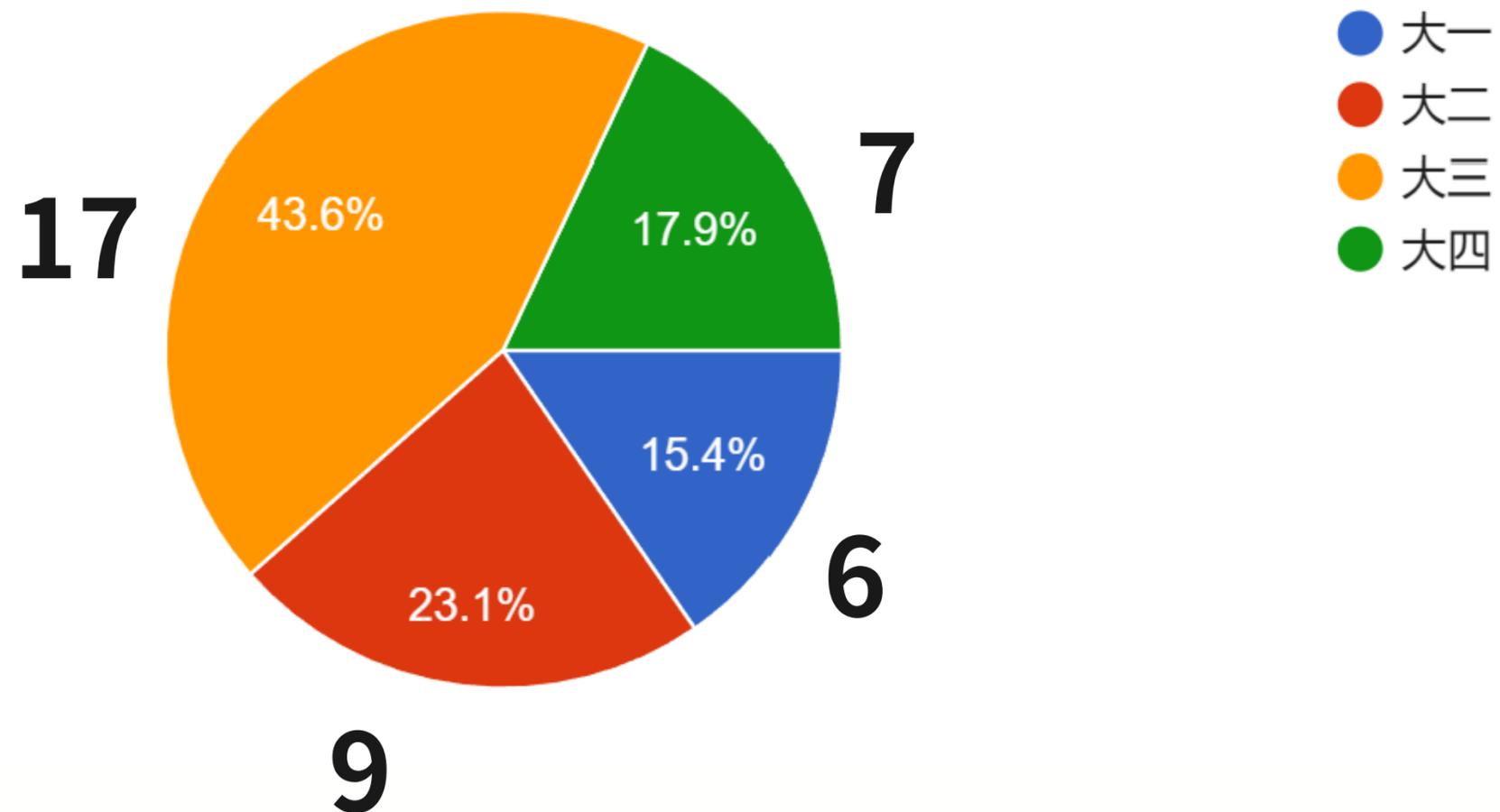
您對學校提供心理假有任何其他建議或意見嗎？ *

您的回答

研究討論-調查結果

您目前是大學幾年級?

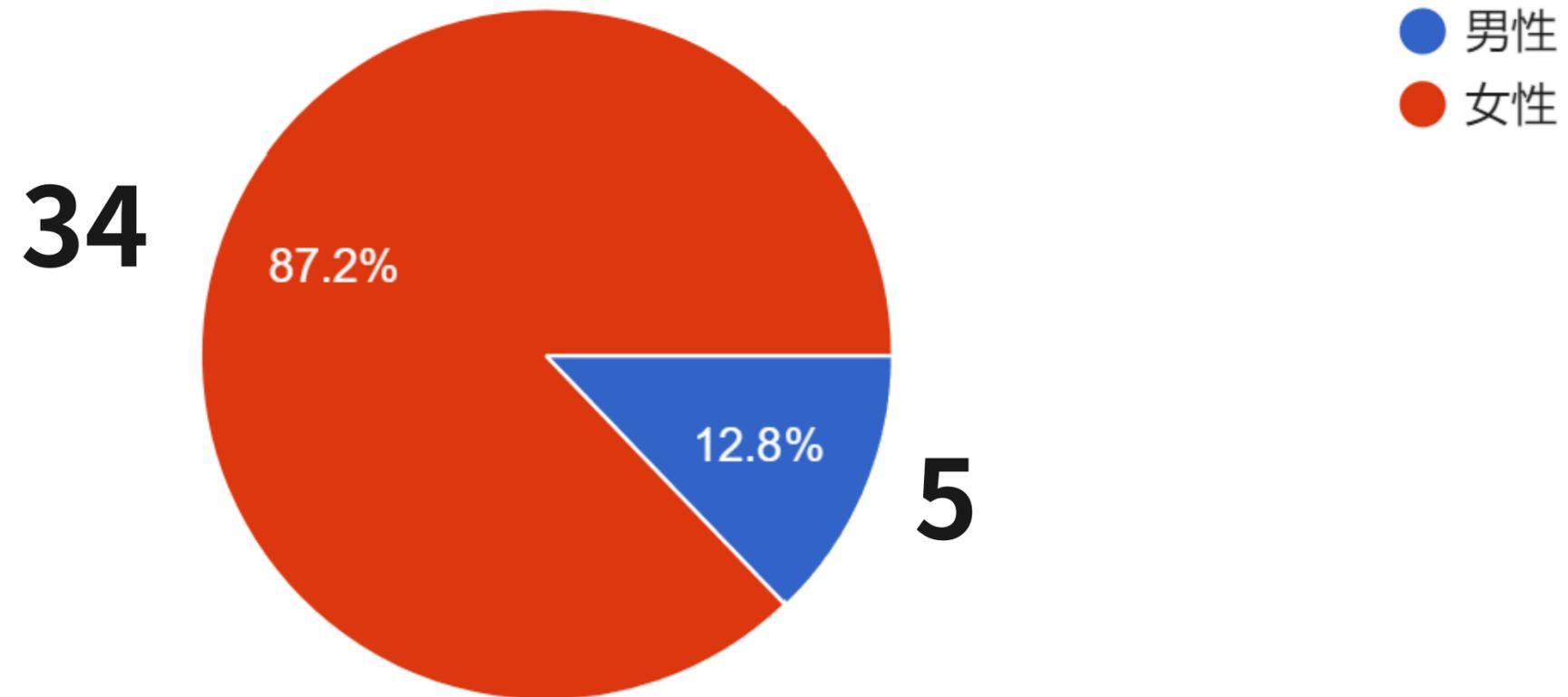
39 則回應



研究討論-調查結果

您的生理性別是？

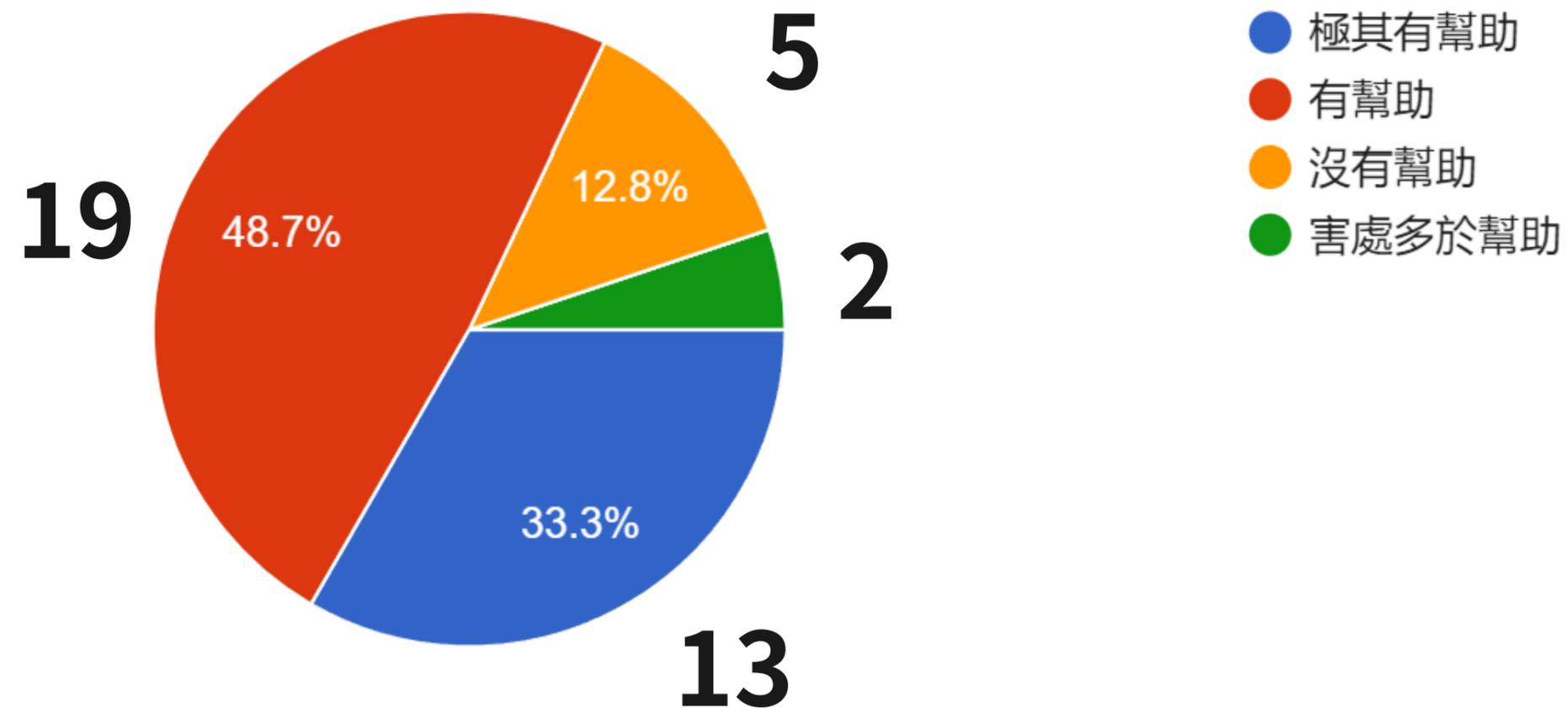
39 則回應



研究討論-調查結果

您認為心理假對學生的精神健康有何影響？

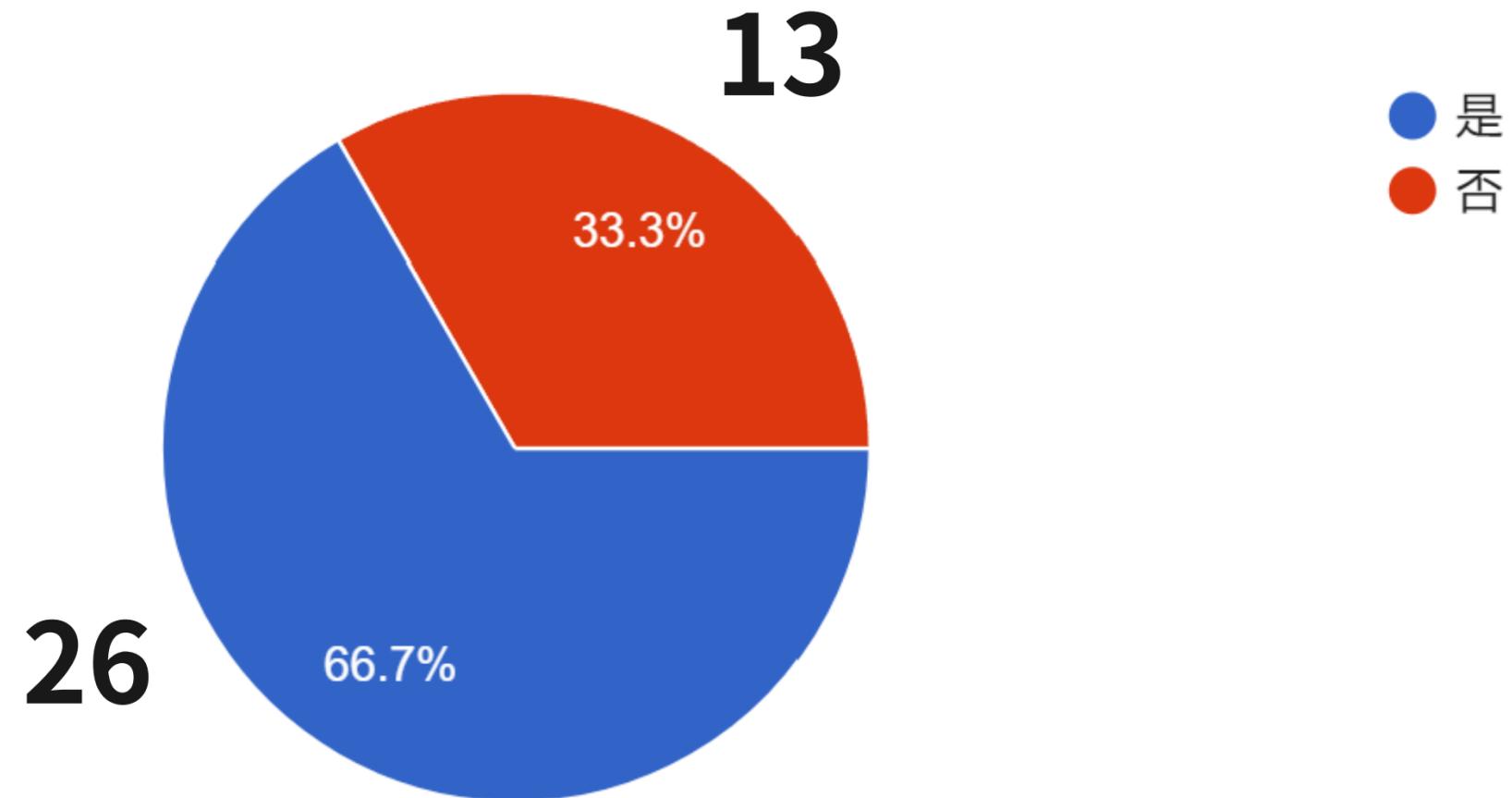
39 則回應



研究討論-調查結果

您認為學校老師是否需要額外關心請假學生？

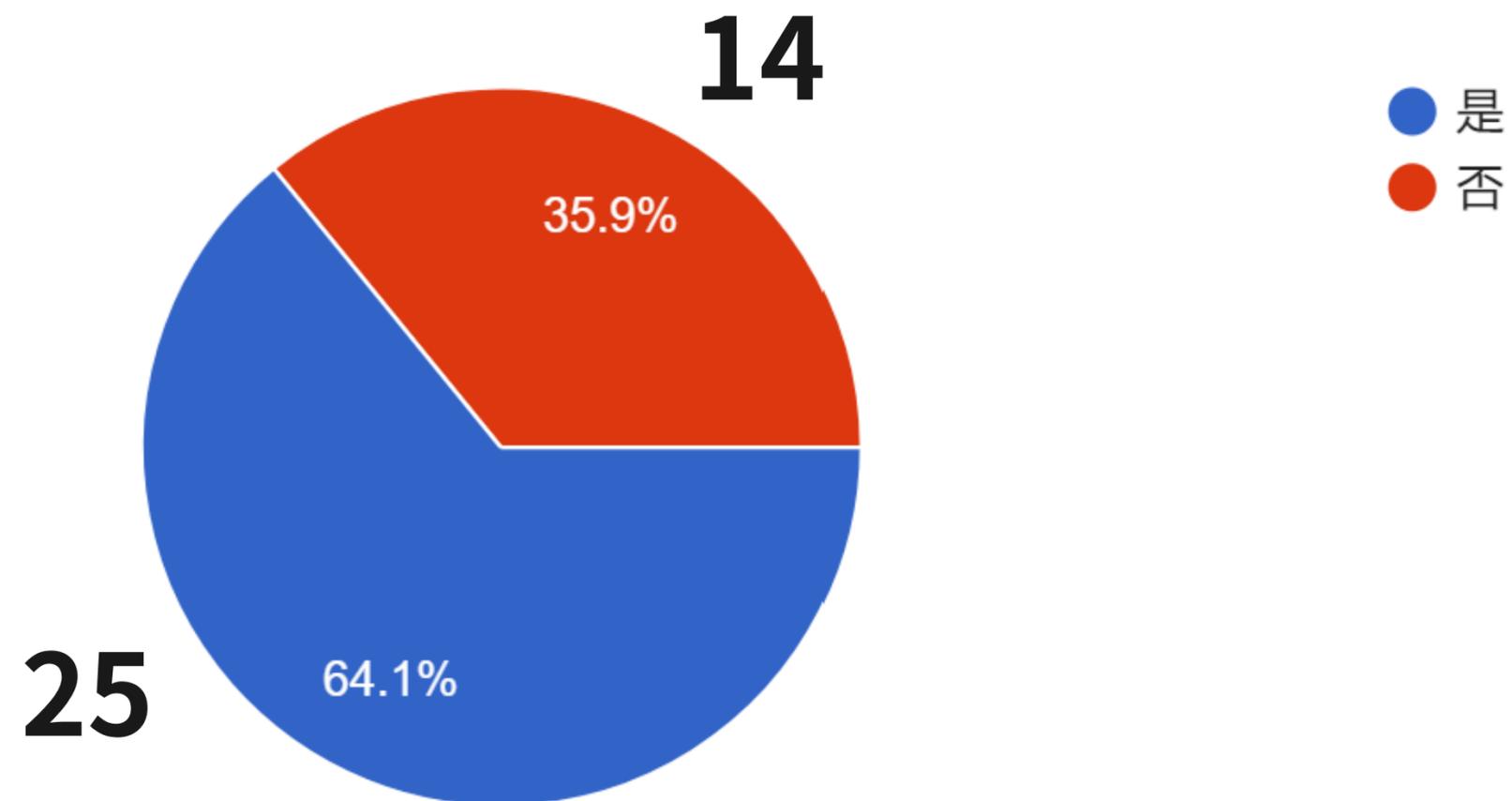
39 則回應



研究討論-調查結果

您認為學生能充分利用好心理假以達到精神健康嗎？

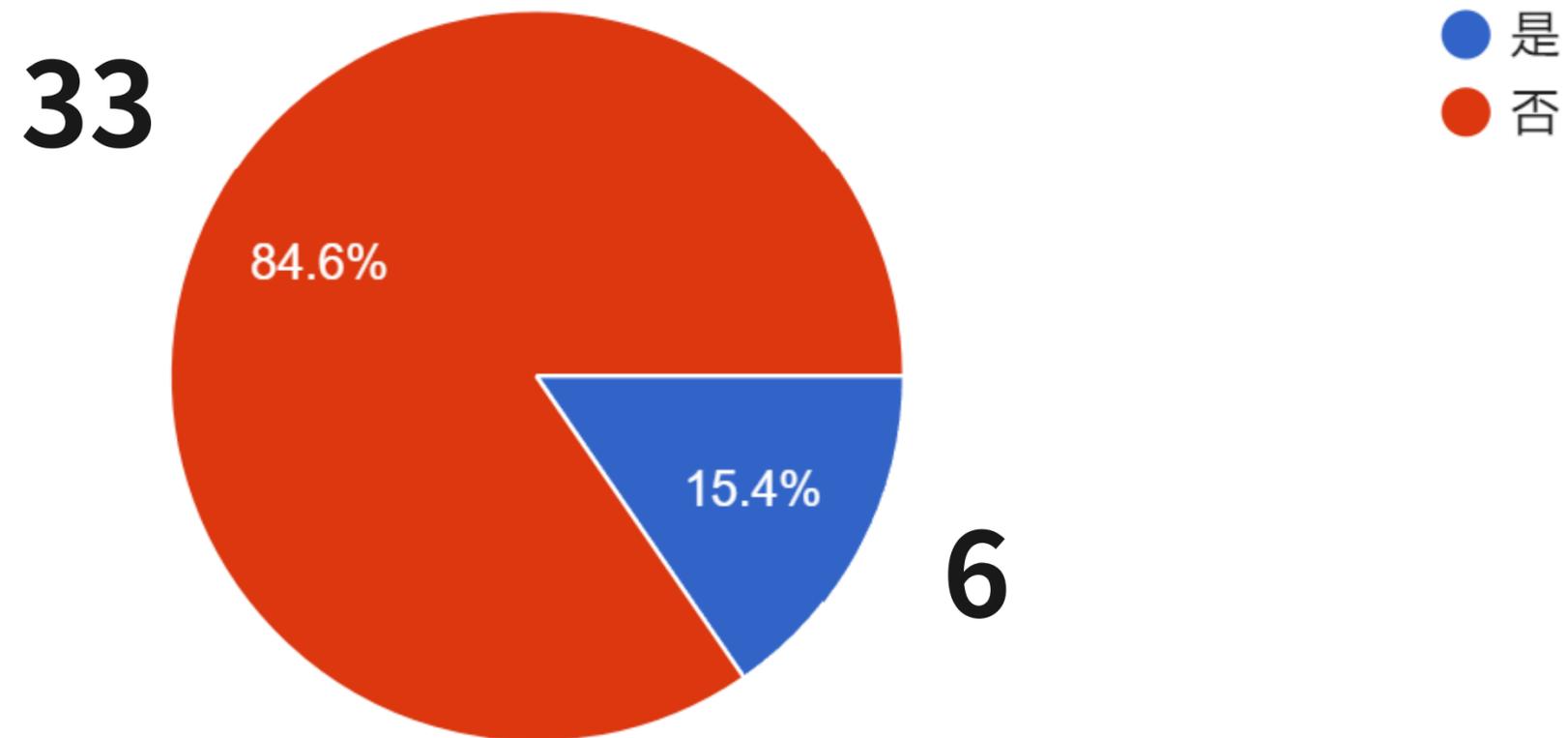
39 則回應



研究討論-調查結果

在過去的一年中，您曾經請過心理假嗎？

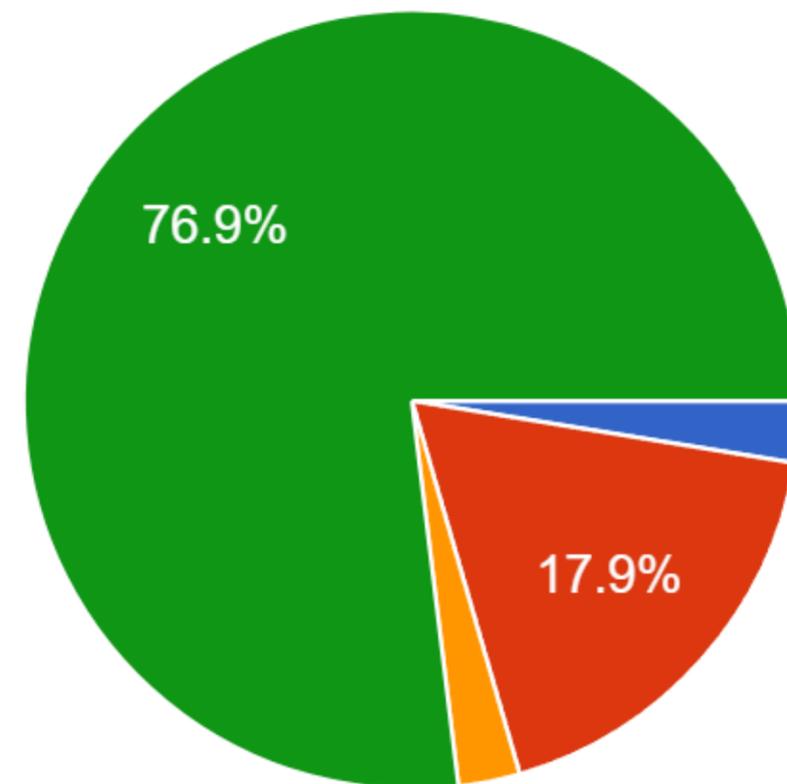
39 則回應



研究討論-調查結果

如果您曾請過心理假，您請假的頻率是？

39 則回應

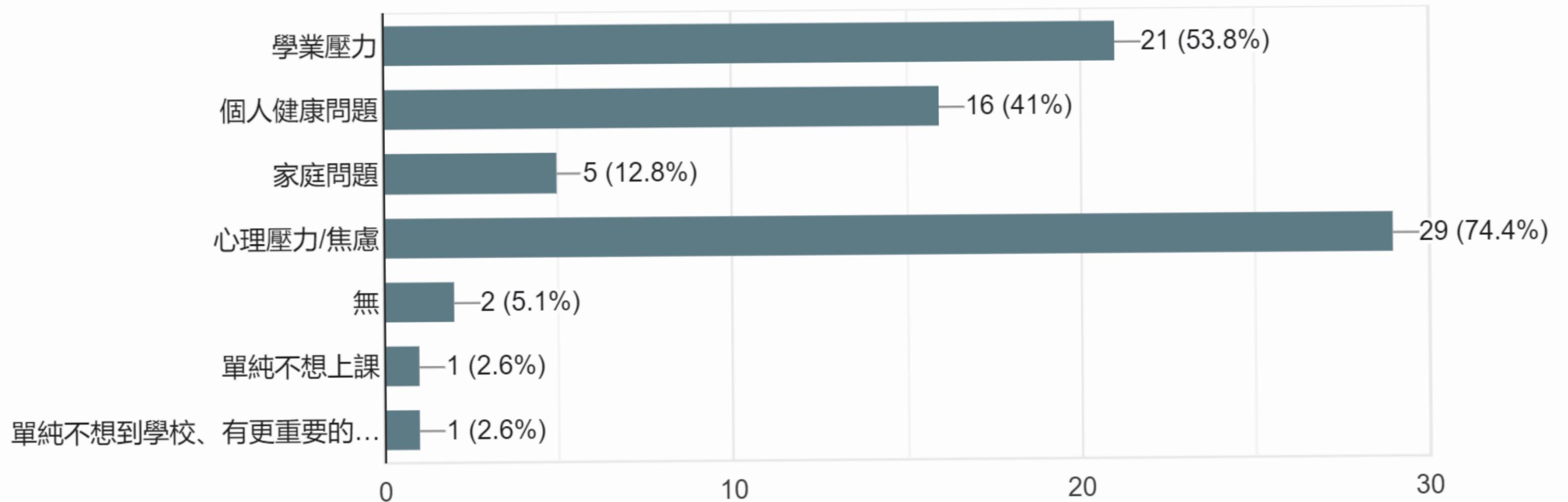


- 偶爾 (少於一次每學期)
- 有時候 (每學期一次或幾次)
- 頻繁 (每個月至少一次)
- 無

研究討論-調查結果

您(可能)請心理假的主要原因是什麼? (可複選)

39 則回應

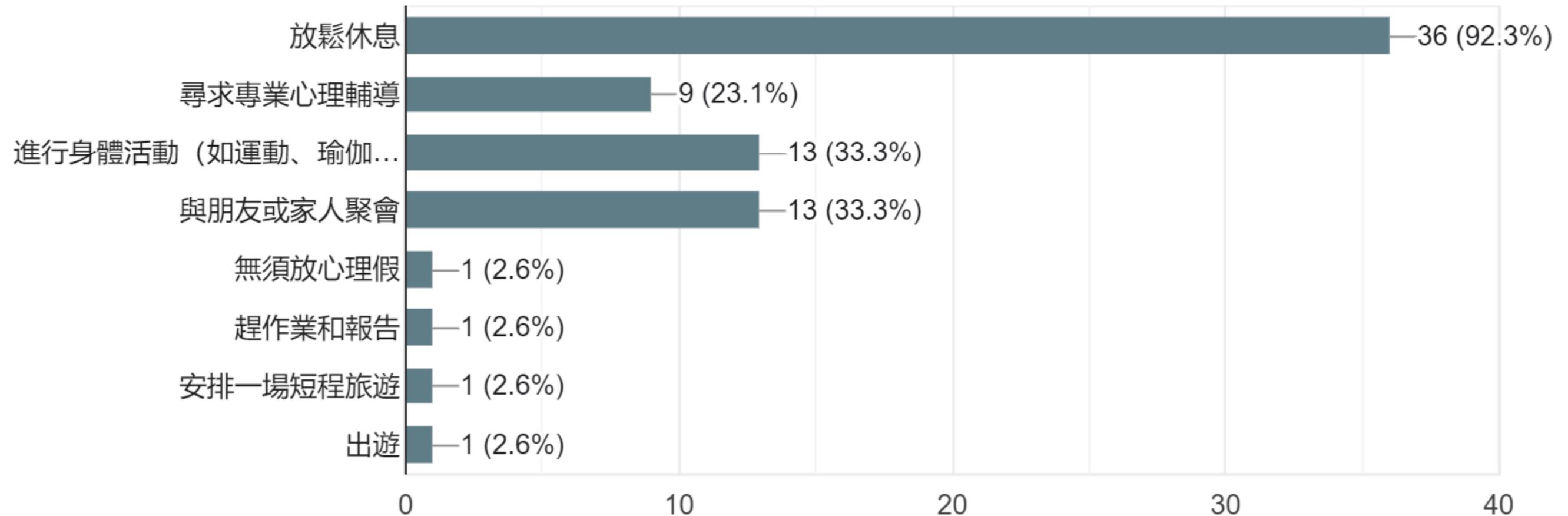


研究討論-調查結果



(若)請心理假後，您會如何度過這段時間？（可複選）

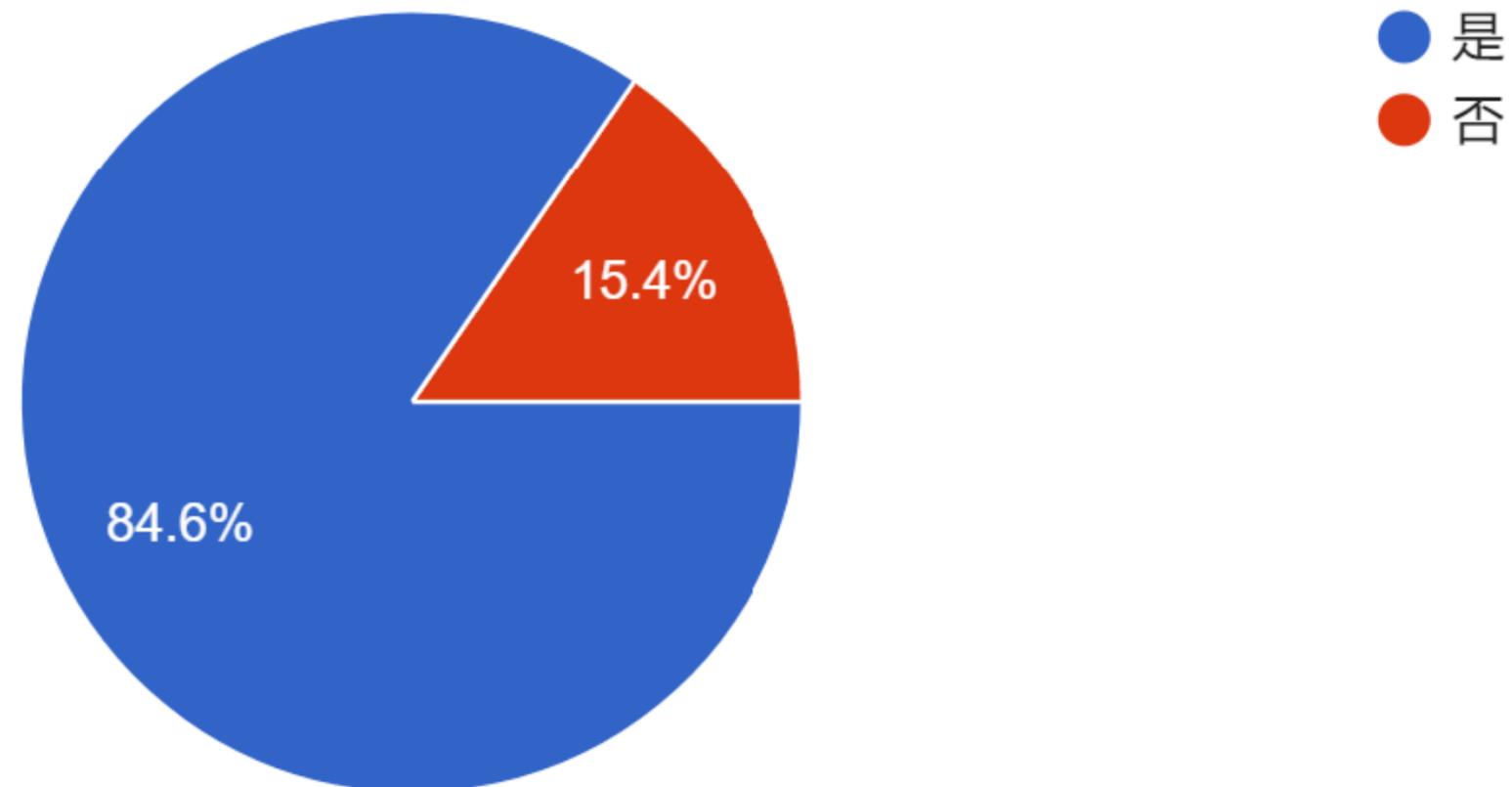
39 則回應



研究討論-調查結果

您是否認為學校應提供更多有關心理健康的資源，如心理健康講座、指導服務等？

39 則回應



研究討論-調查結果

您對學校提供心理假有任何其他建議或意見嗎？

39 則回應

請申請心理假的人提出自己有精神方面困擾的證明，不然有些放心理假的人可能都是騙人的居多，也無法判別是不是真的需要心理假

心裡假不是還沒有開放嗎🐻？

要好好解釋這個假別和請假的依據？不然就跟很多女生生理假一樣，想翹課請假就請生理假，因為還不一定會被扣分

研究討論-調查結果

有的老師會認為心裡假是增加學生翹課的頻率

我認為大部分想請心理假的學生是出於心理因素之外的原因，真的因心理狀況而請假的學生不會只有請一天或兩天，學校應該加強的是提供學生更多心理諮詢的管道讓需要的人使用，增加一個假別叫心理假實質意義並不大

一直都想請，但遲遲沒請，因為請了一次課，等於那堂課上什麼都不知道，下一次老師上課又是上堂課延伸，就會讓人更加心累，只好咬牙硬撐

覺得心理假就讓學生好好自由發揮
雖然會有人濫用 但有很多人是真的需要心理假來調適心情

放假超讚。

有獎學金壓力的人很難請心理假

平常導師多關心學生的心理狀態或生活

研究結果與結論

1. **要求提供證明：**要求申請心理假的人提供精神健康相關的證明確實是一個合理的要求，可以幫助區分真正需要休息的人和可能濫用制度的人。
2. **解釋假別和依據：**確保學生了解心理假的目的和使用條件是非常重要的，這樣可以減少濫用的可能性，同時也讓學生更加理解這個選項。
3. **提供更多心理諮商：**加強心理諮商服務可以幫助學生處理壓力和困難，同時提供了一個更有建設性的解決方案，而不僅僅是休假。
4. **老師的理解和支持：**確保老師理解心理假的重要性，以及學生可能面臨的挑戰，這樣可以減少對這一制度的懷疑和負面看法。
5. **增加心理假的次數：**如果情況合適，增加心理假的次數可能是一個好主意，這樣可以給予學生更多的彈性，同時減少因長時間的壓力而需要休息的情況。

我認為提供心理假是一個重要的支援系統，但同時需要確保它被正確理解和使用。增加心理假的次數、提供更多心理諮商服務以及加強對教職員的培訓和理解，都是改進這一制度的重要步驟。



Thank you !