

青少年數位壓力、睡眠與心理健康之長期關連：一個軌跡分類的分析

陳易甫

臺北大學社會學系副教授

黃義翔

臺北大學社會學系碩士生

摘要

過往心理健康的文獻指出，睡眠品質的高低影響了青少年各式的發展成果，如身體質量指數、學業表現或認知能力及心理健康。特別是心理健康，一些醫學的文獻指出睡眠品質可能是心理疾病的前導徵兆，因此，青少年睡眠情況的探討可作為當代青少年心理健康危機一個可能的介入面向。然而，過往的研究亦指出，睡眠與心理健康之間的關係也可能是先有情緒問題後，才出現睡眠的不規律。其次，心理健康與睡眠之間的關係並非存在於真空的狀態下，對於數位世代的青少年來說，對於數位生活的投入及其心理機制皆有可能影響心理健康及睡眠的品質。過往的研究指出，在一天可用時間及在校時間固定的情況下，青少年數位參與的時間越多，其睡眠時間與品質就會更少，而心理健康亦會受到影響，而這些由數位生活所帶來的活動可能成為其壓力的來源。學者將這些壓力統整成數位壓力的概念，描繪個人在參與數位生活時可能承受的壓力，而這些壓力可能同時影響著青少年的睡眠品質與心理健康。過往已經有研究連結青少年的數位壓力、心理健康與睡眠之間的關係，然而，這些的研究大多呈現部份的關係，抑或呈現三者靜態的關連。本研究將利用臺灣數位世代青少年成長歷程追蹤研究（Taiwan i-Generation Panel Study; TIGPS）的前三波的資料來呈現這三個數位世代青少年重要的行為與發展結果。本研究將從軌跡與軌跡分群的角度出發，首先，探討數位壓力、心理健康與睡眠在當代台灣青少年於國中階段的軌跡分群。其次，依據這些軌跡分群，本研究進一步探討，影響這些軌跡分群的因素。所得結果，將拓展對當前數位世代青少年的瞭解。

關鍵詞：台灣數位世代青少年成長歷程追蹤研究、軌跡分群、數位壓力、心理健康、睡眠活動