

壓力大大下車囉！青少年壓力因素分析

淡江壓力鍋

宋柏瑞、陳珈羽、謝浥婷、黎俊雄

摘要

本研究探討影響臺灣國高中生壓力的主要因素，以回應日益嚴重的青少年心理健康問題。透過傳播調查資料庫749份有效問卷進行統計與建模分析，結果顯示高中生、女性及北部地區學生壓力較高；自我認知與家庭對3C使用的支持可降低緊張狀態。模型具中上鑑別力（AUC=0.7893），另發現主動搜尋心理健康資訊與高壓力顯著相關，為早期求助訊號。建議教育單位強化學生自我價值與家庭支持，並將求助行為納入校園預警與輔導機制，以促進身心健康。

研究目的與動機

近年青少年心理健康與壓力問題愈發嚴重。多項調查顯示國高中生的壓力指數持續上升，且伴隨新的壓力來源與負面影響。國高中生處於身心發展關鍵期，容易受到同儕互動與網路文化影響，而這些因素可能同時造成壓力或成為紓壓方式。

研究目的：
• 探討不同地區、性別與學制下青少年壓力的差異
• 找出造成壓力升高的關鍵因素
• 提供教育單位制定輔導方案與改善策略的依據

研究流程

傳播調查資料庫的「2020新傳播科技與生活延伸」中的青少年問卷

資料篩選

- 對象：國高中生
- 注意力偵測題正確者

749筆

變數選取

- 課業壓力
- 家庭生活
- 同儕關係
- 自我認知
- 上網行為
- 生活習慣
- 健康搜尋
- 壓力指標

探索式資料分析

統計檢定

- T-Test
- ANOVA
- Spearman 相關係數
- Mann-whitney U test
- Kruskal-Wallis test

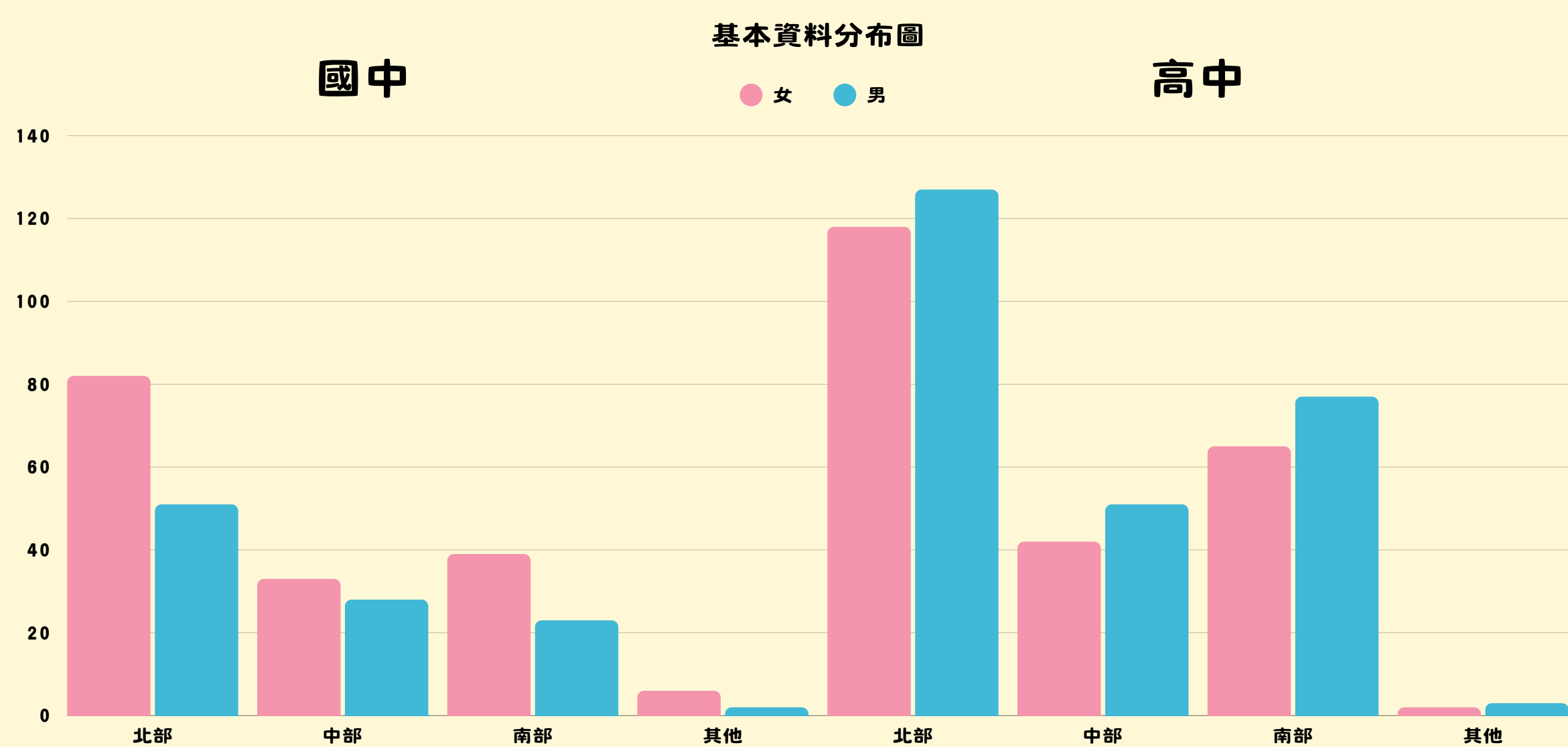
建立模型

- 模型選擇：logit model
 - 反應變數分組
(緊張狀態組/穩定狀態組)
- 47.66% : 52.34%

成果與報告

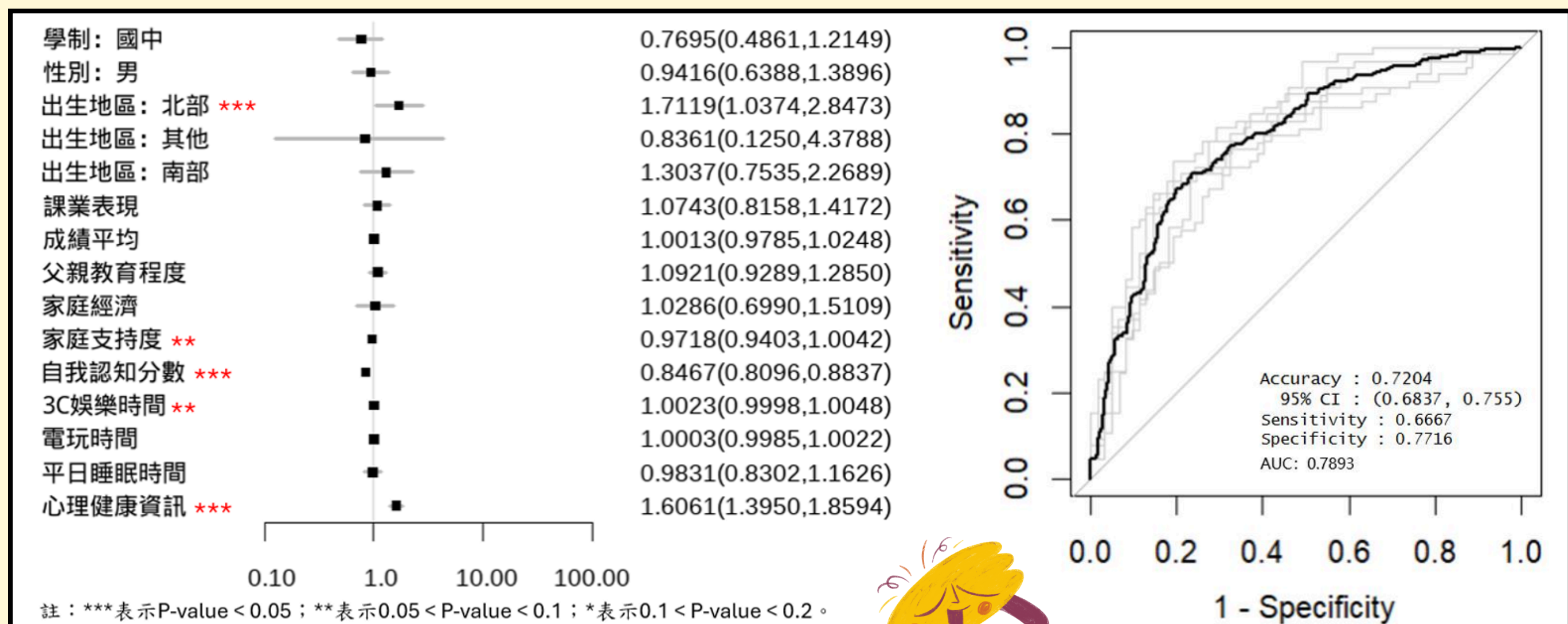
- 高中64.8%，國中35.2%
- 男性48.3%，女性51.7%
- 北部50.5%，南部27.2%，中部20.6%，其他1.7%

國中與高中皆以北部為主，高中人數增加且男生略多於女生



預測是否需要介入幫忙，以5折交叉驗證確保穩健性。將情緒困擾天數依四分位距分為四級，並設定：若「情緒困擾天數」及「身體疲憊」或「心理疲憊」均 > 2，為「緊張狀態組」，表示該學生可能需立即介入與協助；反之為「穩定狀態組」。

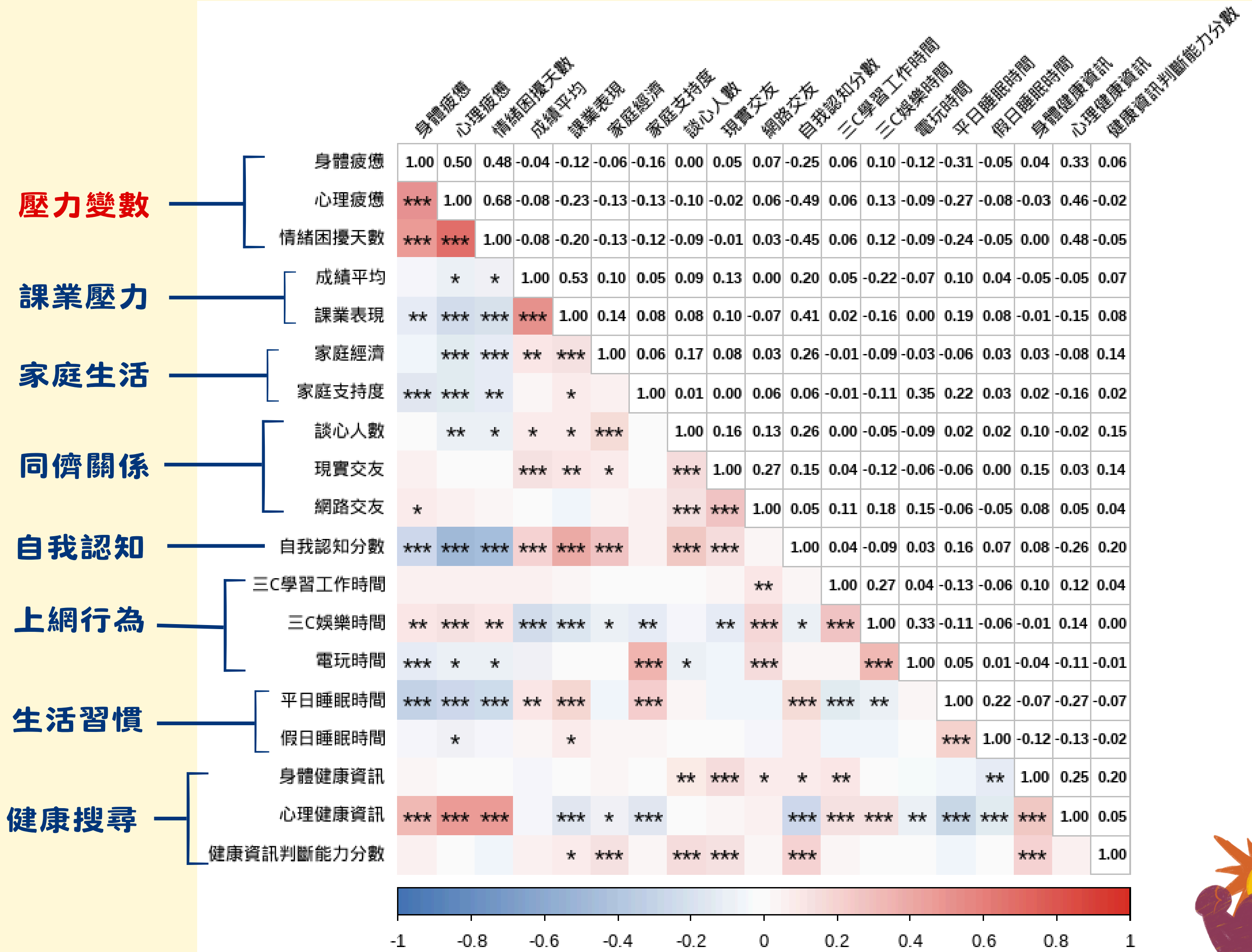
- 出生地區：反映出不同地區在學業壓力與生活環境上的差異。
- 自我認知分數：主觀幸福感可視為心理健康的重要保護因子。
- 心理健康資訊：在面臨心理困擾時主動搜尋協助的現象，可視為早期困擾的主動求助訊號。
- 家庭支持度：家庭愈開放支持，青少陷入緊張狀態的可能性愈低。
- 3C娛樂時間：長時間娛樂性使用可能與心理疲憊、逃避或注意耗損有關。



- 壓力變數：情緒、心理、生理壓力中高度相關。
- 基本資料：高中生、女性、北部地區壓力較高，且地區差異主要反映在心理層面。
- 課業壓力：成績與課業感受僅低度相關，非主要壓力來源。
- 家庭生活：家庭經濟與支持度與三項壓力呈顯著負相關。父親若未受正式教育，學生的情緒困擾天數偏高。
- 同儕關係：談心人數愈多壓力愈低；社交量愈大生理疲勞愈高。
- 自我認知：自信與幸福感愈高，壓力指標愈低。
- 上網行為：3C 使用時間提高壓力；電玩時間具減壓效果。
- 生活習慣：平日睡眠時間與壓力變數的相關程度高於假日睡眠時間。
- 健康搜尋：搜尋心理健康議題愈多，壓力指標愈高。

構面	變數	情緒困擾天數		身體疲憊		心理疲憊	
		P-value	事後比較	P-value	事後比較	P-value	事後比較
基本資料	學制	0.0019***	高中 > 國中	0.0000***	高中 > 國中	0.0000***	高中 > 國中
	性別	0.0007***	女 > 男	0.01427***	女 > 男	0.0001***	女 > 男
	出生地區	0.0003***	北 > 中南	0.2236	---	0.0033***	北 > 中
	婚姻狀況	0.3450	---	0.3314	---	0.2244	---
家庭生活	家庭型態	0.3750	---	0.3329	---	0.2688	---
	父教育程度	0.1230*	沒上過正式學校較高	0.3179	---	0.5616	---
	母教育程度	0.2750	---	0.2590	---	0.9164	---

註：***表示 P-value < 0.05；**表示 0.05 < P-value < 0.1；*表示 0.1 < P-value < 0.2。



推論與討論

以「2020 新傳播科技與生活延伸」資料分析國高中生壓力來源。結果顯示情緒、心理與身體疲憊中高度相關，高中生、女性及北部學生壓力較高。自我認知與家庭支持可降低壓力，過度 3C 使用會加重壓力，適度電玩具紓壓效果。主動搜尋心理健康資訊者可能正面臨困擾，建議學校與家庭強化自我肯定、正向溝通與即時輔導機制。

創新性與延展性

創新性

- 創立新指標：壓力指標整合
- 傳統螢幕時間 = 壓力源的框架
- 「心理健康資訊搜尋量」視為積極求助指標

延展性

- 羅吉斯模型可應用於校園輔導，主動識別高風險學生，擴展為「早期預警輔導系統」自動化偵測需協助的青少年，並提供個案客製化建議。
- 建立長期追蹤或跨區比較，探討深化環境與社會因素、壓力的動態變化與潛在因果機制。