

投稿類別：教育類

篇名：

高中職學生壓力問題

作者：

張靜宜。國立蘭陽女中。高一 3 班

許雅筑。國立蘭陽女中。高一 3 班

周函葶。國立蘭陽女中。高一 3 班

指導老師：

李健浩 老師

壹●前言

一、研究動機

會做這項研究高中職的心理壓力問題是因為我們小組認為在現今社會裡無論是媒體或是輿論上對青少年有較為的負面的評價，相同的青少年的犯罪比例也日趨增加，而歸回它的根屬性，造成今天的青少年問題的往往來自家庭、同儕關係、環境（劉梅真、黃鈺婷、張明宜、吳齊殷（2006）。青少年所處環境脈絡對偏差行為之影響。），如果以相同年紀的觀點來加以探討或許在青少年所面臨的壓力問題可以更加感同身受，同時也能更清楚現今社會給青少年的觀感。而現今社會都市化高科技問題和網際網路的發達，人與人之間的互動模式改變，而這些問題會不會造成青少年的價值觀扭曲，是否要藉由教育或輔導來告訴青少年如何解決問題。

青少年的社會化階段對於未來的人格發展有相當重要的影響。因此人格養成也格為重要，但現在大部分的師長都認為和青少年之間無法有密切得溝通，要如何在彼此之間找到一個平衡點也非常重要。本研究目的主要是希望能夠對聽少年所面臨的壓力以及跟屬性加以探討。主要論點是由家庭、同儕關係、所處環境的關係來分析；是否會因為單親家庭或隔代家庭的比例增加影響青少年對於家庭的認同感和歸屬感。而因為現在親少年在校求學時間，遠超過於在家裡時間，因此家庭相處時間大幅減少，而親子間也無法有個溝通橋樑。同儕關係的影響對於青少年的影響通常遠大於師長，我們應該要排斥這種現況還是加強孩子解決事情的能力還有看待事情的面向，以幫助孩子能夠還同儕們有更加正面的影響力。

而本組成員皆是高一新鮮人，希望能夠對高中職學生的壓力來源有更深入的了解。

整體而言，本研究動機可歸納為下列 3 項：

1. 根據社會上對於青少年的負面言論找回根屬性。
2. 以研究對象的家庭、同儕關係、所處環境為主要研究依據。
3. 是否在學校輔導教育上有須改善，以幫助青少年學會如何正面和理性的解決問題。

二、研究目的

本研究目的主要探討青少年壓力的來源，並從不同面向更深入討論壓力對青少年及社會的影響，加以找出能解決因應的對策。現今社會犯罪率攀升，且犯罪年齡不斷下降，對於青少年犯罪問題日益頻繁，如何因應？這是一個非常值得被討論的問題，回歸青少年犯罪的根屬性，壓力往往是犯罪的原兇，我們希望可以從不同的面向加以思考、探討，這些青少年的犯罪問題，是如何產生的，而背後所面對的是怎麼樣的壓力，得以造成他們價值觀的扭曲及重大偏差行為。當我們找出不同的壓力根源，並能快速找出得以因應

與解決的最佳途徑，能夠幫助許多沉溺在偏差價值觀當中的青年與被壓抑的心找到屬於自己的一片藍天。

基於上述的研究動機，本研究小組歸納出下列的研究目的：

1. 探討青少年的犯罪率日益上升，社會的因應方式為何。
2. 回歸犯罪根屬性，壓力往往為犯罪之原兇，社會或教育機構應如何面對與解決。
3. 找出解決最佳途徑，探討是否可藉由社會輔導教育來改變現況。

三、研究方法

本研究之方法是以不同面向的壓力成因，加以探討及區分不同壓力根源，並參考論文、期刊等相關資料，彙整出對於個案的最佳解決途徑，例如：對於因家庭背景或家庭結構不同的個案，透過論文或具公信力的報章期刊等相關資料，找出不同的因素，並思考解決方針。

本研究之問卷如下所示：

<p>親愛的受訪者您好：</p> <p>我們是蘭陽女中的學生，基於課程需要，現正進行『高中職學生壓力問題』的調查，非常需要您的協助，請在下列各問題勾選您的答案即可，本問卷純供課堂教學之用，保證不涉及個人隱私或移作其他用途，耽誤您寶貴時間，十分感謝。</p> <p style="text-align: right;">國立蘭陽女中小論文研究小組 指導教師：李健浩 研究學生：張靜宜 許雅筑 周函葶敬上</p>									
<p>一、基本資料</p> <p>1. 性別：<input type="checkbox"/>男 <input type="checkbox"/>女</p> <p>2. 目前就讀：<input type="checkbox"/>高中<input type="checkbox"/>高職</p> <p>3. 年級：<input type="checkbox"/>高一<input type="checkbox"/>高二<input type="checkbox"/>高三</p> <p>4. 班上成績：<input type="checkbox"/>前 1/3<input type="checkbox"/>中 1/3<input type="checkbox"/>後 1/3<input type="checkbox"/>拒答</p> <p>5. 目前心理壓力狀況：<input type="checkbox"/>良好<input type="checkbox"/>中等 <input type="checkbox"/>不好</p>									
二、題目					同意程度				
					5	4	3	2	1
1. 我認為現在青少年普遍面臨極大壓力.									
2. 當我面對任何壓力時,會主動了告知師長、朋友,得以尋求意見.									
3. 我目前面臨的壓力是以課業為主.									
4. 我目前面臨壓力以人際關係為主.									
5. 我在課餘時間會做一些可以抒發壓力的活動.例:運動、聽音樂..									
6. 我認為現今社會在處理學生心靈輔導方面有良好的成果.									
7. 對於我而言同儕關係的影響遠大於家人.									

8.我對於青年福利機構都有基本的認識.例:國際青年之家..				
9.我都以正向思考來面對所遇到的問題.				
10.我對於我的未來和這社會充滿期待.				

四、研究限制

本研究的對主要是為青少年(高中職學生)，主要研究範圍為宜蘭縣學生，因為高中處於求學期間壓力對大的時期，而高中階段更為人們進入社會的一個轉捩點，本小組認為將高中職學生作為研究對象可以更清楚掌握青少年對自我認知和壓力來源以及如何面對和解決能夠有更清楚的面向。

五、研究大綱

本研究 架構 圖	壹●前言	一、研究動機
		二、研究目的
		三、研究方法
		四、研究限制
		五、研究大綱
	貳●正文	一、文獻探討
		1. 青少年壓力來源
		2. 青少年面對壓力方式
		3. 社會應如何因應青少年問題
		二、問卷分析
		1. 個人基本資料分析
	2. 所有受訪者對各問題之看法	
	3. 不同類別受訪者對各問題的看法	
叁●結論	一、研究發現	
	二、相關建議	
	三、研究心得	
肆●引註資料		

貳●正文

一、文獻探討

家庭結構、家庭關係與青少年偏差行為探討
(應用心理研究第 11 其 2001 秋 25-43 頁)

侯崇文(台北大學社會系)

其研究目的在於剖析家庭內涵呵青少年偏差行為關係

而研究結果發現

家庭結構較不完整者，偏差行為較多，家庭氣氛、親子互動頻率、親子堅信程度都和青少年偏差行為有關，可見家庭和青少年的心理問題有相當大的關聯

根據內政部統計資料得知近年來離婚率普遍上升，可見家庭結構的急速改變與近期青少年犯罪率日趨上升有相對關係，其研究結論摘要如下：家庭結構較不完整者，偏差行為較多；家庭氣氛和親子互動和青少年有相當的影響；家庭對青少年偏差行為作用似乎比家庭結構更直接明顯。因此較解決青少年偏差行為，家庭問題是不可忽視的議題。芝加哥學派的社會解組理論強調居高犯罪率的地方，因為貧窮，使她們的生活態度和價值觀改變，這謝價值觀可能包括：不重視教育、採放任教育，使小孩常處不良環境而價值觀和行為造成較負面的影響。

青少年所處環境脈絡對偏差行為之影響（劉梅真、黃鈺婷、張明宜、吳齊殷，2006）環境對一個人的影響是一生的，不僅僅是對青少年，但青少年階段，可說是最血氣方剛、有勇卻無謀的時期，加上青少年思想、生理都介於成人與小孩間的過渡帶，且青少年經驗的累積雖然不是一生中的全部，但是卻影響著一生的對一件事的思考模式，所以我們將從影響人們最深的環境開始探討。首先，青少年最常見的所處環境不外乎就是家庭、學校、朋友，間接產生重要他人及參考團體。青少年與家庭的依附關係最深，學校為青少年初入社會的場域，友誼是提供仿效與情感聯繫的重要角色；三者不僅供給了青少年知識學習，更是青少年行為塑造的環境。以往研究多著墨同儕影響與家庭關係對青少年偏差行為產生的意義，然而，學生大部分的社會互動於學校中形成，學校環境的影響力不容忽視。根據社會

從青少年問題的本質（劉梅真、黃鈺婷、張明宜、吳齊殷，2006）環境對一個人的影響是一生的，不僅僅是對青少年，但青少年階段可說是最血氣方剛、有勇卻無謀的時期，加上青少年思想、生理都介於成人與小孩間的過渡帶，且青少年經驗的累積雖然不是一生中的全部，但是卻影響著一生的對一件事的思考模式，所以我們將從影響人們最深的環境開始探討。首先，青少年最常見的所處環境不外乎就是家庭、學校、朋友，間接產生重要他人及參考團體。青少年與家庭的依附關係最深，學校為青少年初入社會的場域，友誼是提供仿效與情感聯繫的重要角色；三者不僅供給了青少年知識學習，更是青少年行為塑造的環境。以往研究多著墨同儕影響與家庭關係對青少年偏差行為產生的意義，然而，學生大部分的社會互動於學校中形成，學校環境的影響力不容忽視。

根據社會控制理論的基本架構當中，一個人若未受到法律與道德的約束，便會傾向犯罪與偏差；人需要受到外在環境的控制，也就是所謂的社會化，才能使一個未經塑造的自然人，變成一個符合社會期望的社會人，形成內在的約束，便間接對這個社會造成影響。而社會化在塑造出一個符合社會期望的社會人的過程中，人會和社會建立起大小強度不等的社會鍵，當社會鍵連接的越緊密，人與人之間的依賴性就會升高，同理可知，親密性也會相對上升，這代表著對於社會有一種認同感，並對這個社會有所期待，這樣一來，人們會因為這種認同感與互相信任的氛圍，而希望這個社會能夠變得更好，並對自己產生自我約束與自制的的能力，當整個社會的社會鍵連接的越緊密，人們就會對這個

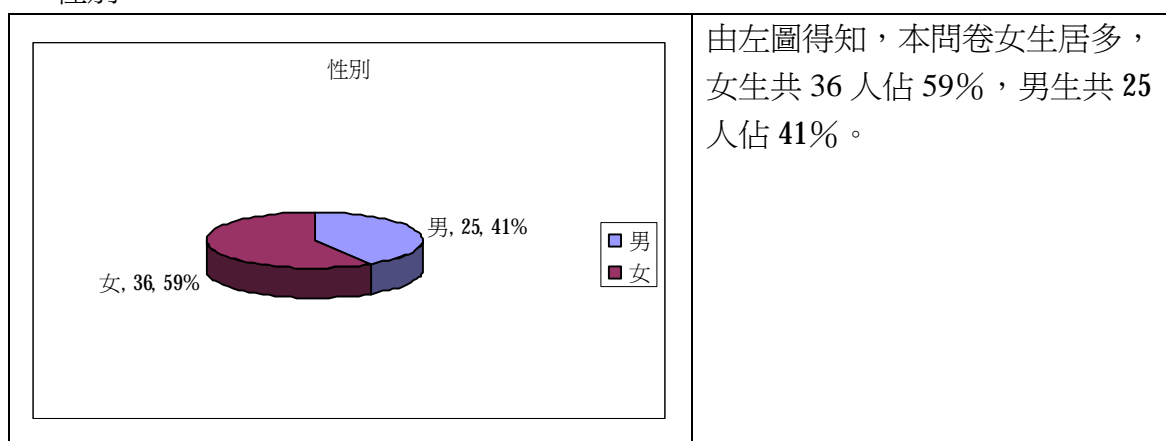
社會產生共生共滅的情感，每個人社會化的程度都將提升，整個社會將近乎社會所期許的完美，人們較不會犯罪。而青少年對於生活中

二、問卷分析

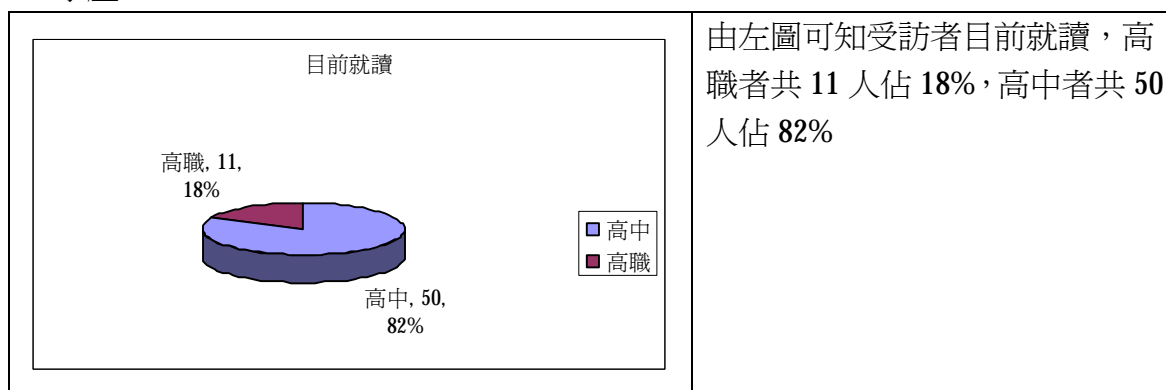
1. 個人基本資料分析

本次問卷訪談共發出 61 份回收 61 份，剔除無效問卷 z 份，有效回收率為 100，依個人基本資料之不同，其分配情況如下：

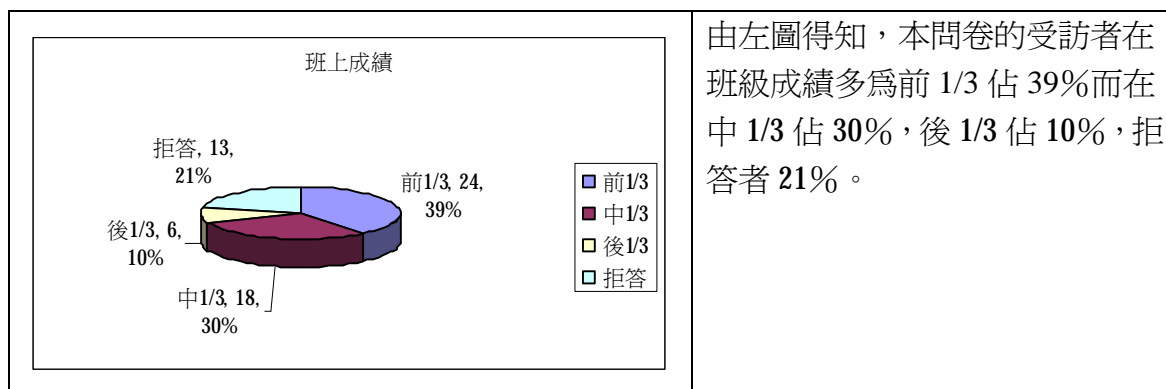
A. 性別



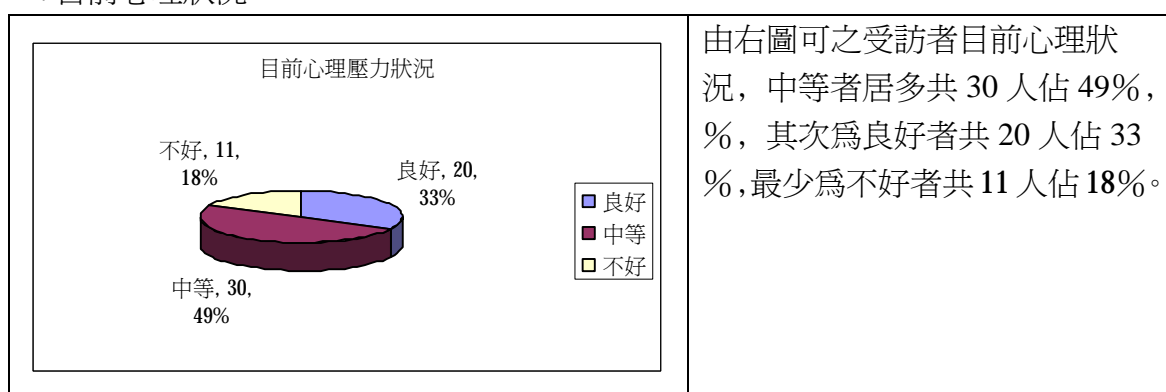
B. 學歷



C. 班上成績排名



D. 目前心理狀況



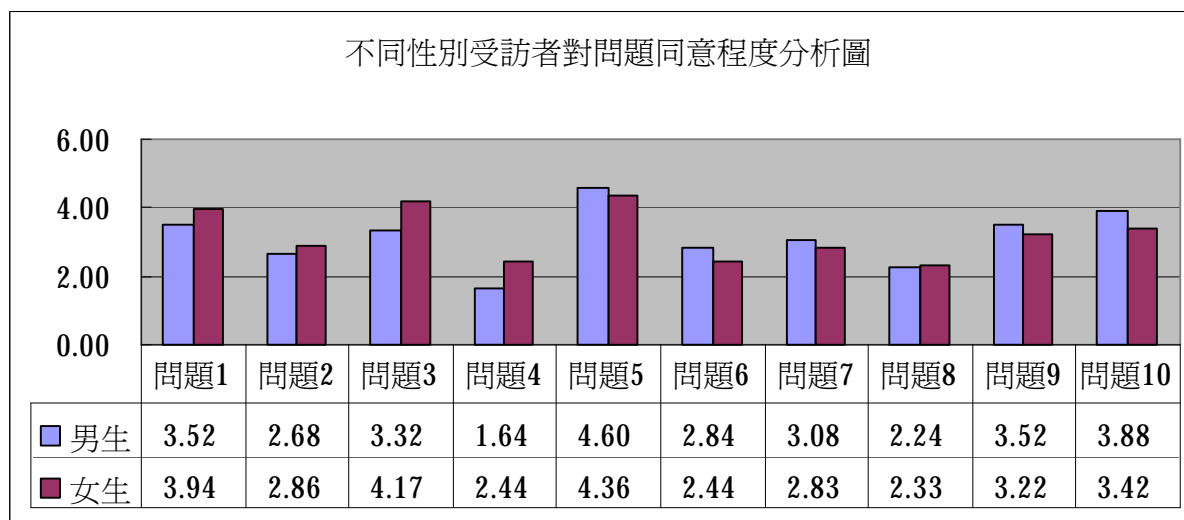
2. 所有受訪者對各問題之看法

(長條圖)

從上圖可知：(說明)

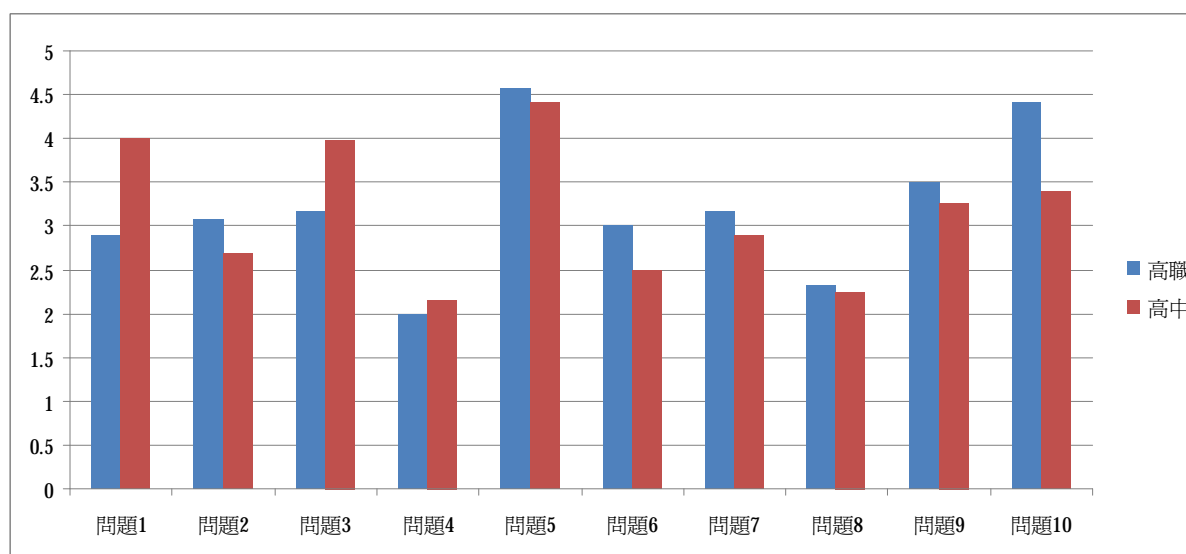
3. 不同類別受訪者對各問題的看法

A. 性別



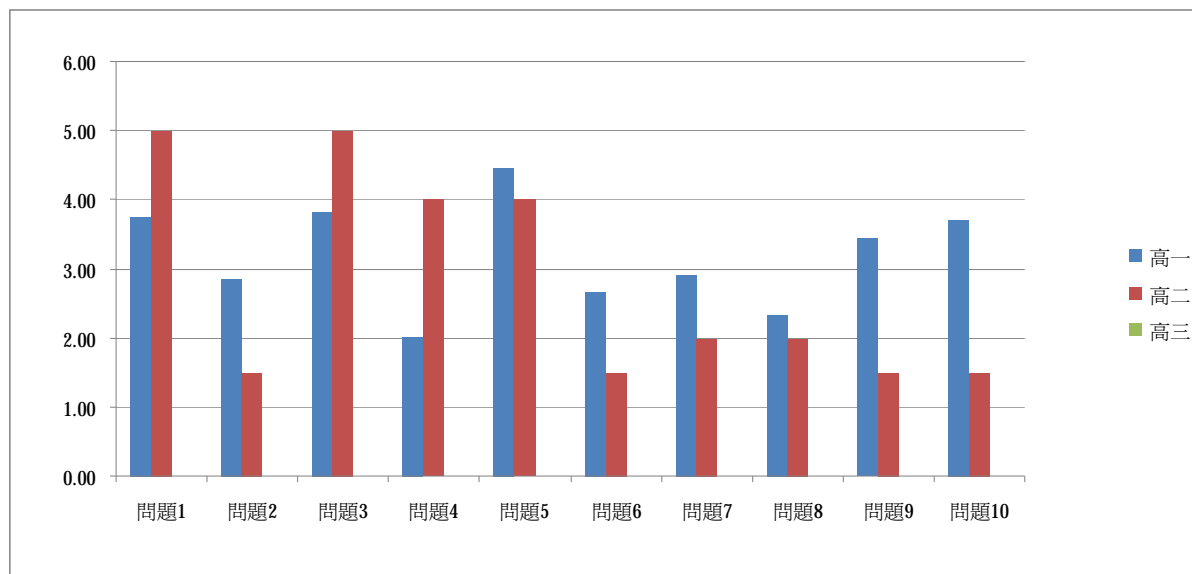
從上圖可知，不同性別受訪者可得知女性方面對面臨壓力時較難以調適，女性青少年普遍認為面臨極大壓力。而當發生問題時相較男性女生會主動尋求幫助。在課業方面女性也覺得面對較大壓力。雖然差別不大，但壓力問題多少會受性別影響。

B. 不同學習走向



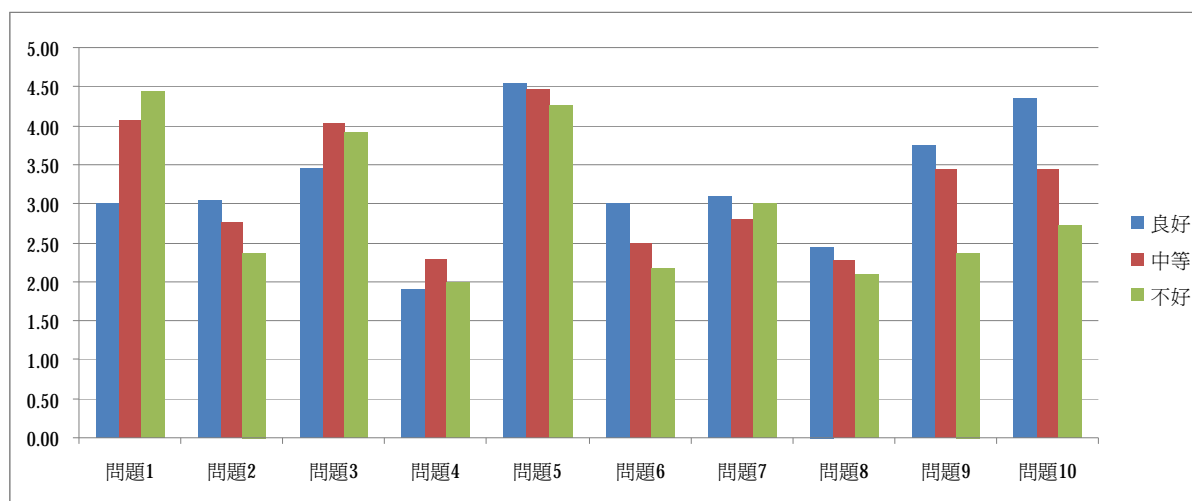
根據圖表得知高中學生比高職學生面臨更大的壓力，而高中學生的壓力來源以課業為主，不過高中和高職的學生都會在課餘時間做一些可以抒發壓力的活動。而統計得知高職學生可能接受叫良好的輔導教育，而相較於高中學生，高職生對未來自我和社會期待有較為正面的看法。

C.不同年級



根據圖表得知高二學生認為自己面臨較大的壓力，而並不主動尋求幫助，壓力來源以課業為主，而高二生普遍認為心理輔導教育部不完整，而高二生受同儕關係影響較大，而對未來還自我期許部分有較為負面的看法。

D. 目前心理狀況



叁 ● 結論

一、研究發現

基於上述的文獻探討及問卷分析，本研究主要發現有 3 項，分述如下：

1. 由性別差異可顯現男生與女生所面臨壓力及處理方式會有所不同。
2. 高中和高職學生在壓力問題方面有明顯的差異，根據研究高中面臨較大的學習壓力。
3. 在高中時期不同年級對壓力的觀感會有所差異，研究發現高二生比高一生有相對高的壓力。

二、相關建議

針對上述的研究發現，本研究提出下列 3 項建議：

1. 研究發現在心理輔導教育有想當大的進步空間，希望高中職能重視這項問題。
- 2 問卷結果得知高中高職在學業方面的壓力有所差異，希望高中教職能夠輔導學生取到一個平衡點。
3. 學生在越接近升學時，心理壓力會相對增加，希望學校能夠在這個期間安排適當的娛樂活動，以得紓發壓力。

二、研究心得

適度壓力本為人生的進步動力，不過在青少年期間是人生的轉捩點特別是高中時期，本研究並不是鼓勵青少年可以無憂無慮過生活，而是能夠以正面的方式來面對。本研究找出壓力來源除了可以供我們做參考，讓我們對現況下或以後可會面臨的壓力，較不會恐懼，及對情緒方面問題可以有更多方向，也呼籲社會多正視青少年的偏差問題，別讓孩子的年少輕狂誤了他一生。

本研究報告也顯示現今青少年壓力來源不單單只是課業壓力，其範圍包括親子關係同儕關係等等，故我們應從親子良好關係開始。

● 引註資料

王淑女、侯崇文、周儋嫻 (2001)。青少年問題及防治對策。應用心理研究，11，23~173

吳欣欣、吳景強 (2010)。子女難頂出頭多。香港文匯報，1

陳靜 (2003)。青少年行為輔導面面觀。教師日誌，4，1~6

黃健 (2001)。犯罪青少年與一般青少年之問題解決歷程的比較問題研究。國立台灣理學研究所碩士論文

劉梅真、黃鈺婷、張明宜、吳齊殷 (2006)。青少年所處環境脈絡對偏差行為之影響。North American Chinese Sociologists Association

戴鎮川 (2003)。從青少年問題的本質探討未來青年社會福利政策的可能出路。社區發展季刊，103，104~112