

投稿類別：健康護理類

篇名：

淺談青少年的壓力與釋放：以高一生為例

作者：

張詠涵。私立曉明女中。高一乙班。
曾薰儀。私立曉明女中。高一乙班。
黃湘云。私立曉明女中。高一丙班。

指導老師：
王美玲老師

壹、前言

一、研究動機

青少年心理健康董氏基金會指出「**2018年6月針對六都3,478位國、高中生做憂鬱程度調查其中64.8%的人因課業考試**」（Etoday新聞，2018）等等因素備感壓力，「**調查甚至顯示13.3%的人有明顯憂鬱情緒。**」（Etoday新聞，2018）世界衛生組織（World Health Organization）統計「**近10年，全球憂鬱症人口，已達3億人。**」不僅如此，根據WHO 2020年的調查，2020全球疾病中，憂鬱症已排名第2，衛生福利部於2017年公佈「**自殺，是台灣青少年第3大死因。**」（賓靜蓀，2018），不僅僅是以上新聞例子，身為高一生的研究者，也在身邊發現許多同年齡層的人，因為各種因素導致壓力過大，造成憂鬱、自殘、甚至輕生等負面的念頭。

二、研究目的

- （一）了解青少年常見的壓力來源
- （二）探究壓力發生的歷程與症狀
- （三）分析高一生面臨的壓力狀況
- （四）探討面對壓力應有的正確觀念與壓力釋放
- （五）面對壓力應有的正確觀念
- （六）正向的壓力釋放方式

三、研究方法

- （一）文獻分析法：研讀壓力與舒壓相關書籍、查閱網路期刊資料、參考可信度高的網站文章，並以研究者的角度來統整詮釋資料內容。
- （二）問卷調查法：以網路發放 Google 表單的方式，主要調查對象為高一學生，共設計 11 道與壓力相關題型，共發放出 300 份，實際收回有效數量為 240 份。

貳、正文

一、青少年常見壓力來源

青少年的壓力來源有很多，其中最常見也影響最多的有：家庭、人際關係、課業壓力以及生理發展，說明如下：

（一）家庭環境

家庭是青少年接觸最早，受影響最深的社會化途徑。青少年正值學習、成長的過程，所以家庭壓力是首要接觸，且無法避免的。

家庭環境是影響青少年的重要因素，國內學者陳婉琪（2013）指出，「青少年的焦慮、憂鬱等負面心理症狀的出現頻率，與父母婚姻品質高度相關。父母感情不佳，子女心理健康就差。」父母離異的家庭生活環境容易造成青少年情緒不穩定，長期處於家庭壓力下的學生共依附特質越高，負向決斷情緒支持與衝突處理能力就越低。

(二) 人際關係

人際關係充斥著我們的生活，青少年的人際關係包含友情、親情、愛情、師長等之間的關係。對青少年而言，同儕之間的想法最能夠影響青少年的行為，在校園中，青少年比起師長更加依靠同儕，常為了迎合同儕想法而改變其行為、價值觀等。

1、友情

同儕之間施加的一種影響力，可能讓一個人改變其行為、價值觀、個性、態度。青少年應嘗試學習建立自己的想法與原則，不隨意屈服他人的看法，一味的模仿、順從他人。「能堅持自己的立場，不從眾，才能在追尋同儕認同及獨立自主間取得較好的平衡。」（林淑鈴，2016）

2、愛情

青春期的身心變化是一生中最劇烈的，性荷爾蒙的分泌，此階段的青少年對於愛情充滿想像與嚮往。當現實與理想不符合時，容易有感情上的矛盾與煩惱而產生壓力。（陳珮雯，2018）

3、師生關係

師生之間的衝突也是常見的青少年人際問題，老師與學生在價值觀、想法與處事態度可能有很大的差異，因而產生衝突。其中包括「外顯行為」與「內隱行為」，前者可能有語言與非語言的抗拒、攻擊行為等；後者則可能有憤怒、不安、恐懼等負面情緒出現。師長可以引導學生用正確的情緒字眼表達、或避免使用權威方式與學生互動，來達到良好的師生關係。

(三) 課業壓力

對於高中階段的青少年來說，課業難度與廣度比起國中增加許多。學生常因為自我要求高而給自己過多的壓力，除此之外，父母期許與同儕之間的相互比較無形之間給學生造成更大的壓力。另外，加上新課綱的改變，讓學生除了兼顧課業也需要更加注重自我探索。

二、壓力的定義

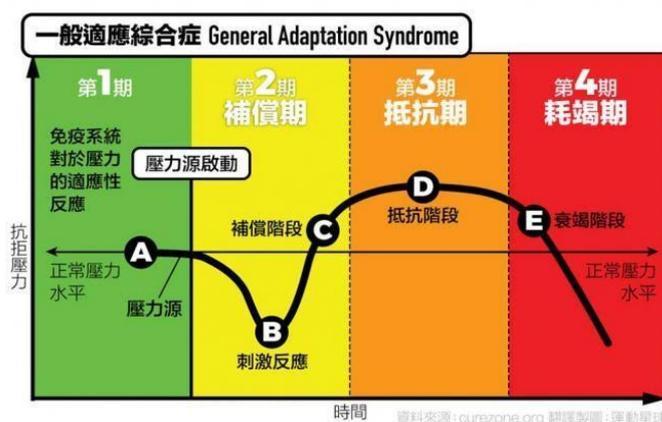
壓力是指當個體對於來自外在或內在的改變及需求，或是受到特定事件的刺激時，所做出的心理與生理之反應，它有正面和負面的影響，反應的程度與強度會因個人的價值觀、生活環境、身心理的狀況而有所差異。（藍采風，2000）

三、壓力的三個階段

「壓力的生理反應在生理作用下會出現「一般適應症候群」（General Adaptation Syndrome），此歷程包括警覺反應、抗拒期及耗竭期等三階段。」（Hans Selye, 1936）

淺談青少年的壓力與釋放：以高一學生為例

「一般適應綜合症」說明在巨大的心理壓力、身體的精疲力竭下，個體會有其因應的方式與不同的反饋期。如圖一：



圖一：一般適應綜合症

(圖一資料來源：運動星球。2020年8月25日，取自 <https://reurl.cc/EzoKAv>)

(一) 補償期

補償期，也就是警戒階段，圖一中，當個體遇到壓力刺激時，身體的抵抗力先下降，隨著生理功能的增強，抵抗力接著上升。在短時間內感受到壓力的情況下，個體會準備應付或逃避。例如分泌腎上腺素使心跳加快、呼吸加快、血壓上升等。

(二) 抵抗期

個體持續停留在抗壓的階段，但已能適應環境威脅，圖一中的抵抗力曲線變不會有大幅的改變各類腺體的分泌，會產生一些適應性的疾病，例如：心臟與胃腸不適、高血壓、氣喘等。

(三) 耗竭期

由於個體已長期暴露在高壓的環境下，個體適應能力逐漸喪失而抵抗力便會直線下降至低於正常水平，便會造成器官機能耗弱，降低身體對於各種突發狀況的回應能力。

四、壓力的症狀

(一) 內化情緒

有些青少年在處理情緒時會淺移默化地抑制種種負面壓力，當我們抑制情緒時，情緒的能量並不會因此消失，反而更加深入腦中。而將情緒內化的可能會出現憂鬱症、焦慮症等症狀。

(二) 外顯行為

當壓力來臨時，青少年可能出現違反社會規範的行為，如攻擊行為、人際衝突或疏離、記憶力下降，更嚴重則有可能有攻擊自己的行為，例如自殺。

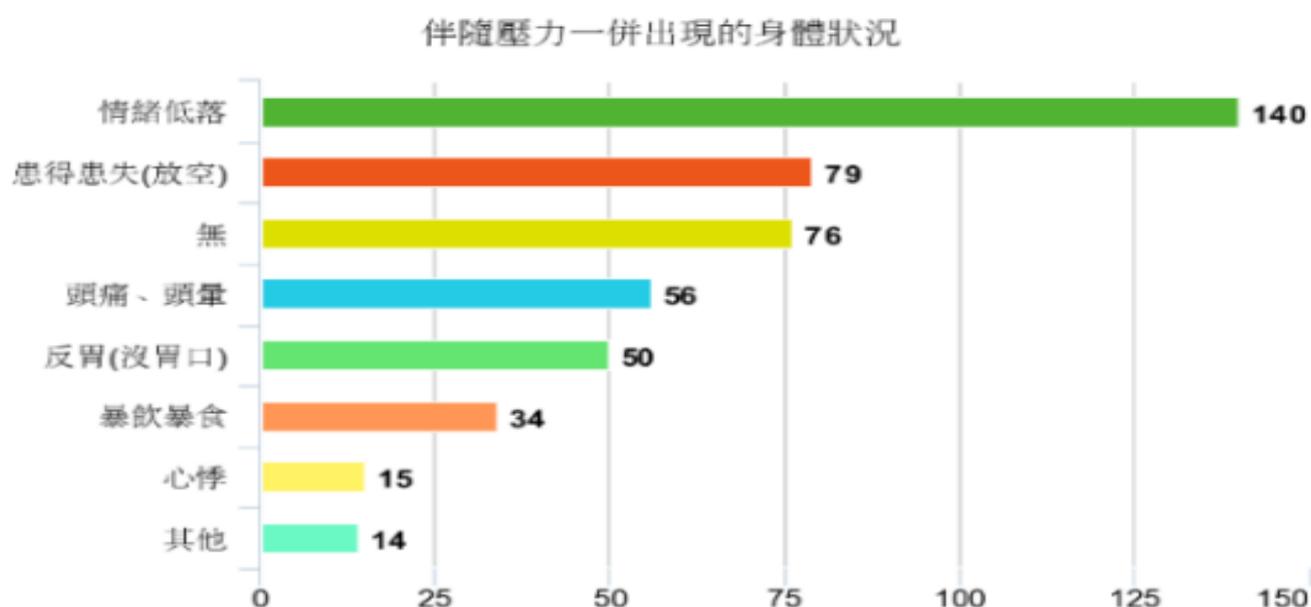
(三) 生理狀況 (負面發展)

壓力也會造成生理狀況的影響，生理的症狀主要有容易頭痛、心血管疾病、腸躁症、免疫功能失調，以及掉髮法等。

五、高一學生的壓力狀況調查與分析

為了解青少年在學習中面臨的各項壓力以及其舒壓的方式，本問卷調查以網路針對高一學生隨機發放 Google 表單的方式，共設計 11 道與壓力相關題型，共發出 300 份問卷，實際收回有效數量為 240 份。問卷結果及分析如下：

(一) 壓力帶來的身體不適症調查與分析

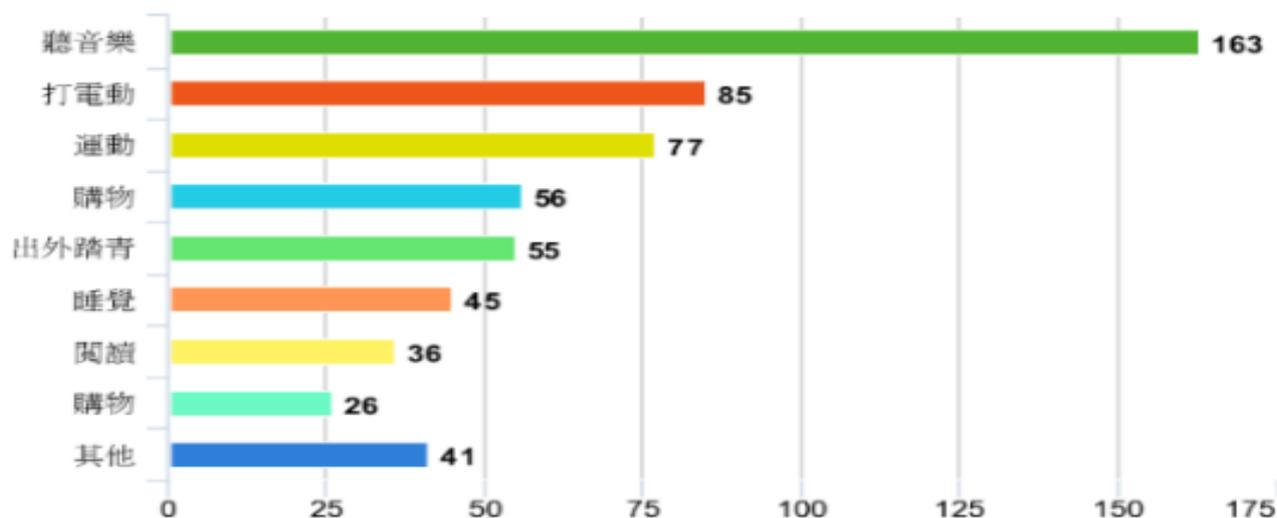


圖二：伴隨壓力一併出現的身體狀況 (圖二資料來源：研究者繪製)

伴隨壓力身體呈現的狀況調查如圖二，從反胃 10.7% (50 人次)、暈眩 12% (56 人次)、心悸 3% (15 人次) 等生理狀況，到暴飲暴食 7% (34 人次)、情緒低落 30% (140 人次) 持續暴動或是自殘念頭等等的心理及行為展現；遇到這些狀況，必須要有適當的調節，學習如何平衡壓力所帶來的不適感。當然，其中也有 16.3% (76 人次) 屬於在壓力下無症狀者。

(二) 如何釋放壓力的調查與分析

如何釋放壓力

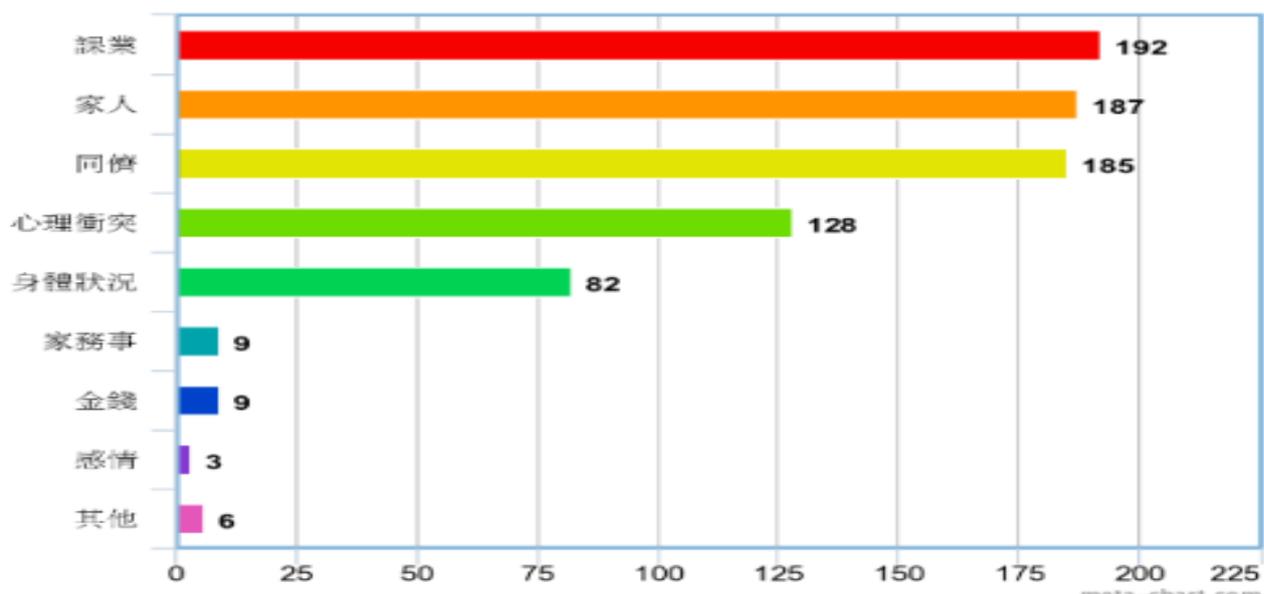


圖三：承受壓力時如何釋放壓力（圖三資料來源：研究者繪製）

圖三為當身體承受壓力時受訪者如何釋放壓力的調查，研究者皆認為應以正確的方式完成壓力的平衡，有經過專家研究的像是聽輕音樂 65.2%（163 人次）、運動 30.8%（77 人次）、接觸大自然 22%（55 人次）等，或是參考大眾普遍喜歡的例如閱讀、購物 22.4%（56 人次）、品嚐點心等等；反之，選擇吸煙、禁食、暴力等等的處理方式只會讓負面壓力接踵而來，造成身心健康受損，後果不堪設想。

（三）影響情緒因素的調查與分析

影響情緒的人事物

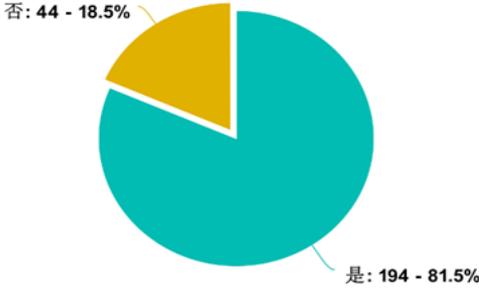
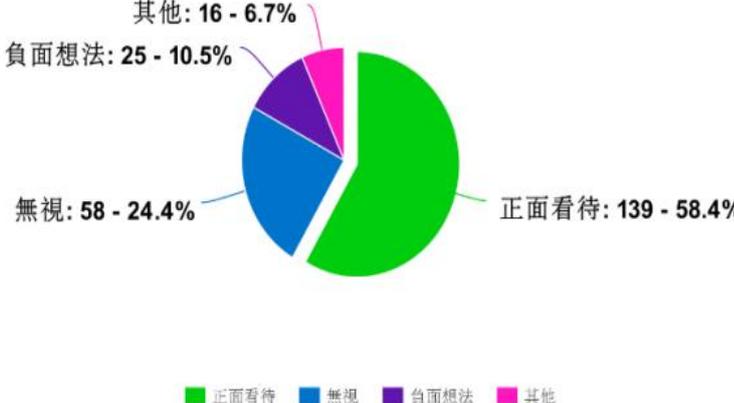


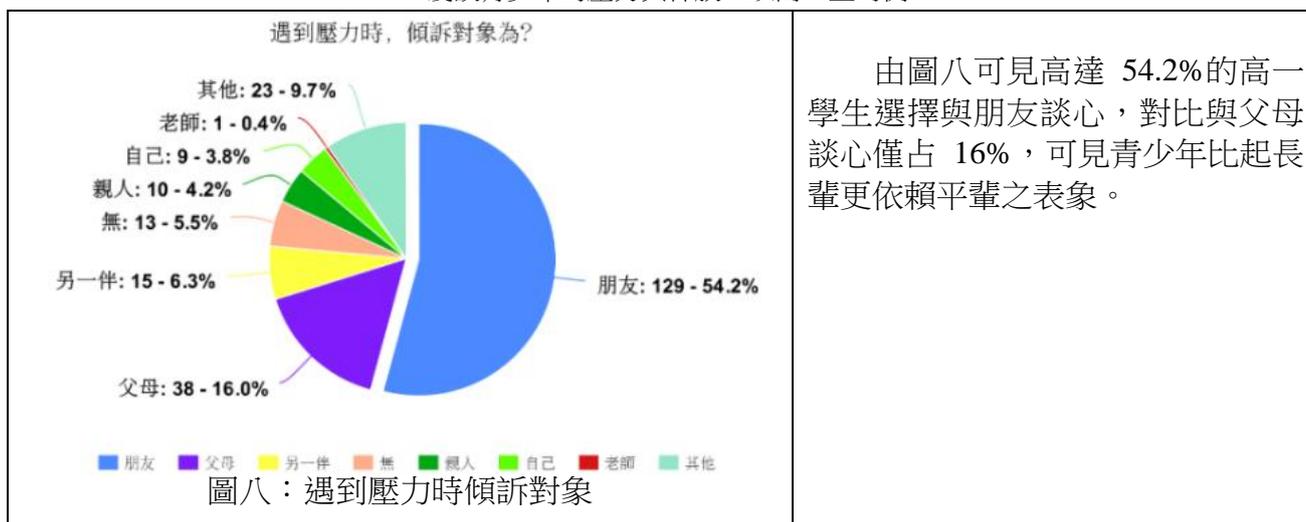
圖四：影響情緒的人事物（圖四資料來源：研究者繪製）

從圖四影響情緒的人事物調查中，得知 192 人（76.8%）主要的壓力感受來自成績的競爭與同儕間的比較，在充滿考試制度下如此高的比例也不意外，當然在青春時期不可避免的還有心理壓力，心理成長與身體成長不一的情況下所造成的衝突 51.2%（128 人次），身體

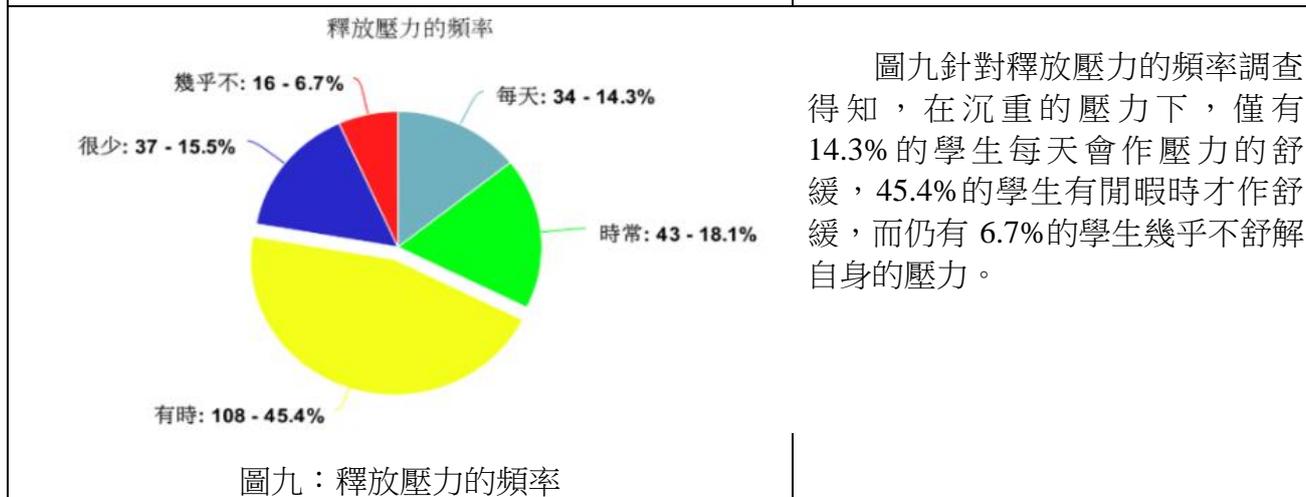
健康發展 32.8%（82 人次）也占其一。

（四）壓力來臨時的處遇調查

<p style="text-align: center;">壓力是否助於提升自我</p>  <p style="text-align: center;">圖五：壓力是否助於提升自我</p>	<p>無論壓力的強度與時間長度如何，有高達 81.5% 的受訪者認為壓力有助於提升自我（圖五）。</p>
<p style="text-align: center;">您對壓力的看法</p>  <p style="text-align: center;">圖六：對於壓力的看法</p>	<p>圖六顯示，在研究壓力所造成之正面和負面影響的過程中，有 58.4% 的學生對這些壓力是抱持正面的看法，可見人們對於壓力大多有較正確的觀念。但仍有 10.5% 受訪者持負面看法，尚須多加宣導正確的壓力觀念，避免造成不可挽回的局面。</p>
<p style="text-align: center;">處於壓力下的時間</p>  <p style="text-align: center;">圖七：處於壓力下的時間</p>	<p>根據處於壓力下的時間的調查如圖七，可以了解到，處於壓力狀況下僅止於一天的受訪者占 33.6%，而處於一年以上的尚有 12.2%，一周左右占 8.4%，一個月左右占 5.9%，由圓餅圖分塊可以發現，對於青少年而言，處於壓力下的時間，可隨人事時地物而有所不同。</p>



由圖八可見高達 54.2%的高一學生選擇與朋友談心，對比與父母談心僅占 16%，可見青少年比起長輩更依賴平輩之表象。



圖九針對釋放壓力的頻率調查得知，在沉重的壓力下，僅有 14.3%的學生每天會作壓力的舒緩，45.4%的學生有閒暇時才作舒緩，而仍有 6.7%的學生幾乎不舒解自身的壓力。

六、面對壓力的方法

由上方的問卷調查與研究發現，在高度壓力的狀態下會造成青少年許多心理與生理方面的負面影響。因此，如何面對以及釋放壓力成為一項重要的課題。以下提供八種舒解壓力的方法參考：

(一) 運動

「放鬆心靈的關鍵是先放鬆身體，因為放鬆的肢體會散發出平靜的信號，幫助減少精神緊張。」(Michelle Steinke-Baumgard, 2019) 當人在進行連續性、長時間的運動時，大腦會分泌腦內啡，它不僅能平衡情緒還能帶來愉悅感。如果保持運動的習慣，能增強我們處理壓力的能力，也能保持快樂的情緒。

(二) 練習冥想

義大利心理學者 Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnovo, G., & Molinari, E. (2008) 指出，「冥想時，人體的呼吸、血壓、大腦物質都會維持在最平靜的狀態，代謝也會有所改變。」嘗試將全身放鬆，規律的呼吸可以讓思緒清晰，進而舒解壓力。冥想可以讓你只專注於現在，除去其他雜念後，身體自然就會得到放鬆。配合規律的深呼吸，能夠幫助氧氣更快送達大腦，增加血液中的含氧量。(Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnovo, G., & Molinari, E., 2008)

（三）聽音樂

國內知名學者洪蘭教授（2017）提出「**教育多了音樂，社會少了監獄**」音樂能緩和情緒，紓解壓力，聽自己喜歡的音樂，隨著音樂的節奏手舞足蹈，往往讓人感到愉悅。根據美國心理學會的研究發現，可以降低壓力荷爾蒙皮質醇的含量。藉由聆聽音樂與歌唱也可以產生催情素、多巴胺及皮質醇來降低恐懼感和焦慮。

（四）保持樂觀

保持樂觀能讓人更有動力繼續前進。「**保持樂觀心態，並不是要我們忽略事實，而是了解有些事不是我們能掌控。**」（滕淑芬，2015）而樂觀只是對人生的態度，不是代表不需要正視並解決問題，仍然要積極面對，學習與困難共處。

（五）與動物相處

動物療癒在美國已經是大醫院的一項輔助醫療，可以幫助醫生替代藥物來達到療效。可愛的動物讓人覺得很療癒是能放鬆心情的一大主因，人們可以透過撫摸動物或與動物互動，培養耐心，還能有效減少壓力。

（六）洗熱水澡

睡眠醫學評論（*Sleep Medicine Reviews*）（2019）指出，熱水有助於血管擴張，促進血液循環，排出體內不好的物質。不但能減少因壓力而造成的肌肉緊繃和疼痛，有效減緩身體的疲勞，還能放鬆心靈。

（七）塗鴉、繪畫

藝術治療是一種放鬆技巧，這種壓力釋放方式可以幫助緩和情緒、集中注意力。繪畫能夠隨心所欲的勾勒想像中的世界，療癒壓力所帶來的創傷。如果不會畫畫、沒有藝術天份也能透過市面上的著色繪本達到放鬆情緒的效果。捷克心理學家馬克斯（*Wertheimer, Max*）也曾說過：「**著色可以安撫我們、讓我們平靜下來，讓人們享受與自己獨處的時光，甚至可以暫時忘卻日復一日的壓力。**」（*William Brennan*，2020），因此著色的確能帶來正面影響，同樣也能達到藝術治療的效果。

（八）閱讀

讀書能使人集中注意力，當你沉浸在書中世界自由地發揮想像力時，容易忘卻其他煩惱，使人的步調慢下來，進而減緩焦慮，也可使肌肉放鬆及減緩心率，同時也能沉澱心情，達到內心的平靜。

參、結論

一、結論

透過本研究筆者更加清楚青少年常見的壓力來源、發生的歷程、症狀、影響以及

釋放的方式。從研究中可以了解到青少年背負著許多不同的壓力。本研究更透過訪問當代高一學生，得知仍有些許多不當的觀念及抒發壓力的方法在其中。壓力是成長的必經之路，透過合適的管道來釋放壓力並且以正當的心態及行為去面對壓力是青少年應學習的，不僅能維持生理以及心靈的健康，還能同時維持良好的狀態。因此，研究者希望青少年能夠以適當的途徑來紓解壓力，學習如何與壓力共處。

二、後續研究建議

- (一) 由於本研究考慮到人力及時間的限制，所已僅對中部特定學校的高一學生作調查，故其研究結果僅限調查學校參考，若有後續研究者研究此題，建議研究範圍可擴大至全台灣，做近一步的調查比較與探討。
- (二) 由研究結果可以得知青少年的壓力是無可避免的，如何正確的運用科學分法及原理去做更進一步的減輕壓力所帶來的煩悶、不適感，可朝向研究舒緩壓力之科學實驗發展。

肆、引註資料

- 林淑鈴 (2016)。成績、霸凌與同儕壓力：滑世代青少年的煩惱。2020年9月1日，取自 <http://epaper.pch.org.tw/?p=772>
- 陳珮雯 (2018)。青少年情感課：愛是為了讓自己成為更好的人。2020年9月2日，取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5075991-/>
- 陳正芬 (2019)。運動百憂解：克服哀傷的最佳處方箋 (原作者：Michelle Steinke-Baumgard)。臺北市：方舟文化。(原著出版年：2017)
- William Brennan (2015)《大西洋》。2020年8月25日，取自 <https://reurl.cc/1418zp>
- Selye, Hans. (1936) *A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature. 1936, 138: 32.* 2020年9月5日，取自 <https://reurl.cc/V30IDY>
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). *Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. BMC psychiatry, 8, 41.* 2020年9月4日，取自 <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
- 洪蘭 (2017)。：教育多了音樂 社會少了監獄。2020年9月9日，取自 <https://www.cw.com.tw/article/5082457>
- 滕淑芬 (2015)。正向思考 面對壓力和平共處。2020年2月8日，取自 <https://www.gvm.com.tw/article/20619>
- Etoday 新聞 (2018)。六都國、高中憂鬱程度調查「壓力源前3名」你中了？2020年8月21日，取自 <https://health.ettoday.net/news/1250361>
- 陳婉琪 (2014)。都是為了孩子？父母離婚負面影響之重新評估。臺灣社會學刊，第54期，31-37。
- 運動星球 (2017)。過度訓練？與一般適應綜合症(General Adaptation Syndrome)又有何關聯？2020年8月25日，取自 <https://reurl.cc/EzoKAv>
- 藍采風 (2000) 壓力與適應。臺北市：幼獅文化。
- Shahab Haghayegh, Sepideh Khoshnevis, Michael H. Smolensky, Kenneth R. Diller, Richard J. Castriotta. (2019). Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews, 46*, 124-135.