

澳門青少年研究系列之五

澳門青少年的壓力及其處理方式調查

研究單位：澳門教育暨青年局青年廳

澳門青少年犯罪研究學會青少年研究小組

統 籌：曾熾明先生

研究員及研究計劃書撰寫人：陳欣欣博士

高級研究助理：柯敏茵小姐

研究助理：李節球先生

日 期：2000.01.12

澳門青少年的壓力及其處理方式調查 之調查結果

1.0 樣本資料

樣本的性別分佈非常接近男女參半的比例，男性佔48.0%、女性佔52.0%；年齡方面則以12-15歲者為最多、佔52.0%；其次是16-18歲、佔26.8%；再其次是19-21歲、佔12.1%，而22-25歲則佔9.2%；教育程度以初中程度者為最多、佔45.7%；其次是高中、佔27.3%；再其次是小學、佔15.6%；而大專/大學/研究所、則佔10.4%；就學/就業情況以學生者居多、佔86.7%；其次是工作者、佔11.7%；失學/失業者、只佔1.4%。(表1)

表1 樣本按性別、年齡、教育程度、就學/就業狀況之分佈

背景	頻 率	N	(%)
性別：男		267	(48.0)
女		289	(52.0)
總數		556	(100.0)
年齡：12-15		289	(52.0)
16-18		149	(26.8)
19-21		67	(12.1)
22-25		51	(9.2)
總數		556	(100.0)
教育程度：小學 (小一至小六)		87	(15.6)
初中 (中一至中三)		254	(45.7)
高中 (中四至中六)		152	(27.3)
大專/大學/研究所		58	(10.4)
其他		5	(0.9)
總數		556	(100.0)
就學/就業：學生		482	(86.7)
工作		65	(11.7)
失學/失業		8	(1.4)

其他	1	(0.2)
總數	556	(100.0)

2.0 調查結果

2.1 人際關係與生活適應

一般青少年的生活圈子，不外乎與家庭及學校等組織有關，經常與家長、師長、朋輩等人物一起，建立各種不同的關係，有時在這些組織中生活，可能會產生了不適應的情況，從而演變成他們的壓力。因此，以下量表試圖了解青少年與家長、師長、朋輩、性、學業、工作、及一般感受壓力的情況為何，以明其生活適應的情形。

被訪者與家長相處方面的情況，其融洽程度為中等以上，稍高於3.00的平均數；如家長明白自己的想法的平均數是3.04，家長尊重自己的想法是3.30，家長與自己的地位平等是3.34。(表2)

被訪者與師長/上司相處方面的情況，其融洽程度則略遜於被訪者與家長相處方面的情況，大約環境3.00的平均數；如師長/上司明白自己的想法是3.08，師長/上司尊重自己的想法是3.31，師長/上司與自己的地位平等的平均數卻略低於3.00、只有2.95。(表2)

被訪者與朋輩相處方面的情況，傾向於3.50-4.00的平均數之間，相對被訪者與家長相處方面、及被訪者與師長/上司相處方面的融洽程度，則表現出頗為高的融洽程度；如被訪者經常與朋輩一起的情況之平均數是全個量表中最高的，是3.81，家長接受自己的朋輩的平均數是3.79，師長/上司接受自己的朋輩的平均數是3.62。(表2)

有關被訪者的性方面情況，其平均數是全個量表中最低的，其平均數大約徘徊於2.50；如被訪者自己想知道關於性的知識的平均數只有2.65，家長想自己知道關於性

的知識的平均數則更低、只有2.22，師長想自己知道關於性的知識亦不高，只有2.47。(表2)

被訪者在學業/工作方面的情況，其適應程度亦不俗，平均數只是略低於3.50；如他們對目前的課程/工作的喜歡程度之平均數是3.44，對目前的課程/工作的合適程度之平均數是3.35。(表2)

而被訪者對整體生活適應的情況之平均數，則略高於3.0，顯示頗為中等的程度；如被訪者感到日常生活中的壓力程度之平均數是3.23，對自己處理壓力的能力之滿意程度之平均數則為3.15。(表2)

人際關係與生活適應	平均數	標準差
家長明白自己的想法	3.04	0.91
家長尊重自己的想法	3.30	1.01
家長與自己的地位平等	3.34	1.12
師長/上司明白自己的想法	3.08	1.10
師長/上司尊重自己的想法	3.31	1.07
師長/上司與自己的地位平等	2.95	1.13
經常與朋輩一起	3.81	1.07
家長接受自己的朋輩	3.79	1.00
師長/上司接受自己的朋輩	3.62	1.08
想知道關於性的知識	2.65	1.06
家長想自己知道關於性的知識	2.22	1.20
師長想自己知道關於性的知識	2.47	1.29
喜歡目前的課程/工作	3.44	1.04
目前的課程/工作適合	3.35	1.06
日常生活中感到壓力	3.23	1.07
滿意處理壓力的能力	3.15	1.00

2.2 壓力來源及處理方式

在回答壓力來源的問題中，只有4.1%的被訪者指出

自己並沒有任何壓力。當問及被訪者最大的壓力來源時，他們可以最多說及三種不同的來源，合計共有790來源次。大部份的被訪者表示最大的壓力來源是來自學業、佔77.3%，其次是家庭、佔27.3%，再其次是同學/朋輩之關係、佔12.4%，還有是來自工作/前途、佔10.5%，來自金錢的、則佔6.9%，而在選擇其他壓力來源當中，包括了戀愛、與師長溝通、身體健康狀況、睡眠不足、澳門經濟情況等，共佔7.9%。(表3)

表3 壓力來源

來源	F	(%)
學業	430	(77.3)
家庭	152	(27.3)
同學/朋輩	69	(12.4)
工作/前途	58	(10.5)
其他	44	(7.9)
金錢	37	(6.7)
沒有壓力	23	(4.1)

對於應付壓力的方法，可謂層出不窮。被訪者可以最多說出三種自己最常用應付壓力的不同方法，合計共有752方法次；但最多被訪者所揀選的方法，是找同學/朋輩/兄弟姊妹商量、佔41.1%；其次是將注意轉移到別的事情/找舒緩方法、佔36.5%，其中包括溫習、做功課、讀書、聽音樂、唱歌、彈琴、跳舞、繪畫、玩電腦、玩遊戲機、看電視、看電影、做運動、按摩、吹海風、逛公園、逛街、寫日記、寫信、對著鏡子說話、細看及細想自己過往的成就、想著自己過往的開心事、禱告等。

再其次多被訪者揀選應付壓力的方法是發洩/逃避、佔16.4%，包括自暴自棄、喝酒、大吃東西、開快車、撕紙、發脾氣、哭泣、大叫、自慰、默不作聲、睡覺等；還有就是被訪者把壓力放在一面而將之擱置、不去處理、佔13.8%；而找家長商量則佔12.6%；積極面對問題而將之設法解決、佔9.2%；找師長/社工/輔導人員商量的、

只佔4.2%。(表4)

表4 壓力處理方法

方法	F	(%)
找同學/朋輩/兄弟姊妹商量	230	(41.1)
將注意轉移到別的事情/找舒緩方法	203	(36.5)
發洩/逃避	91	(16.4)
將之擱置(不去處理)	77	(13.8)
找家長商量	70	(12.6)
將問題解決	51	(9.2)
找師長/社工/輔導人員商量	23	(4.2)
其他	7	(1.3)

談及目前最困擾被訪者的事情，超過半數的被訪者都說是學業、佔55.0%，而認為目前沒有困擾的事情者也有不少，是為其次多、佔23.4%，指出工作/前途是目前最困擾的事情者，是再其次多、佔6.1%；被訪者表示家庭是目前最困擾的事情者、佔5.0%，金錢佔3.1%，戀愛佔2.3%，同學/朋輩佔1.4%，選擇其他最困擾的事情則佔3.6%，其中包括擔憂回歸後的社會穩定情況、經濟環境、身體健康狀況、與師長之溝通等。(表5)

表5 目前最困擾的事情

事情	N	(%)
學業	306	(55.0)
沒有困擾	130	(23.4)
工作/前途	34	(6.1)
家庭	28	(5.0)
其他	20	(3.6)
金錢	17	(3.1)
戀愛	13	(2.3)
同學/朋輩	8	(1.4)
合計	556	(100.0)

此外，年齡及教育程度均對被訪者目前所最受困擾的事情有影響。年齡越小的被訪者，目前越受學業所困擾；如年齡在12-15之間的被訪者，目前最受學業所困擾的、佔64.7%，年齡在16-18之間的被訪者、則佔59.7%，年齡在19-21之間的被訪者、佔35.8%，年齡在22-25之間的被訪者、只佔11.8%。(表6)

年齡越大的被訪者，目前越受工作/前途所困擾，如年齡在22-25之間的被訪者，目前最受工作/前途所困擾的、佔31.4%，年齡在19-21之間的被訪者、則佔14.9%，年齡在16-18之間的被訪者、佔4.7%，年齡在12-15之間的被訪者、只佔0.3%。(表6)

表6 年齡與目前最困擾事情的關係

事情 \ 年齡	12-15		16-18		19-21		22-25	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
學業	187	(64.7)	89	(59.7)	24	(35.8)	6	(11.8)
沒有困擾	74	(25.6)	30	(20.1)	16	(23.9)	10	(19.6)
工作/前途	1	(00.3)	7	(04.7)	10	(14.9)	16	(31.4)
家庭	9	(03.1)	10	(06.7)	3	(04.5)	6	(11.8)
其他	8	(02.8)	7	(04.7)	1	(01.5)	4	(07.8)
金錢	3	(01.0)	2	(01.3)	7	(10.4)	5	(09.8)
戀愛	3	(01.0)	1	(00.7)	5	(07.5)	4	(07.8)
同學/朋輩	4	(01.4)	3	(02.0)	1	(01.5)	0	(00.0)
合計	289(100.0)		149(100.0)		67(100.0)		51(100.0)	

教育程度越低的被訪者，目前則越受學業所困擾；如小學教育程度的被訪者，目前最受學業所困擾的、佔62.1%，初中教育程度的被訪者、則佔59.4%，高中教育程度的被訪者、佔55.3%，大專/大學/研究院教育程度的被訪者、只佔32.8%。(表7)

表7 教育程度與目前最困擾事情的關係

事情 \ 教育程度	小學		初中		高中	大專/大學/研究院	其他	
	N	(%)	N	(%)	N (%)	N (%)	N (%)	
學業	54	(62.1)	151	(59.4)	81 (53.3)	19 (32.8)	1 (20.0)	
沒有困擾	27	(31.0)	54	(21.3)	35 (23.0)	11 (19.0)	3 (60.0)	
工作/前途	2	(02.3)	5	(02.0)	11 (07.2)	15 (25.9)	1 (20.0)	
家庭	0	(00.0)	18	(07.1)	6 (03.9)	4 (06.9)	0 (00.0)	
其他	2	(02.3)	9	(03.5)	8 (05.3)	1 (01.7)	0 (00.0)	
金錢	0	(00.0)	8	(03.1)	4 (02.6)	5 (08.6)	0 (00.0)	
戀愛	1	(01.1)	6	(02.4)	3 (02.0)	3 (05.2)	0 (00.0)	
同學/朋輩	1	(01.1)	3	(01.2)	4 (02.6)	0 (00.0)	0 (00.0)	
合計	87	(100.0)	254	(100.0)	152	(100.0)	58	(100.0)
	5	(100.0)						

~完~

*有關調查的詳盡資料及分析報告，可於辦公時間內前往教育暨青年局青年廳駿菁活動中心查閱。