

突破機構  
「青少年正負面情緒與自尊感」研究  
研究報告

2023 年 5 月 12 日

### (一) 研究撮要

「青少年正負面情緒與自尊感」研究於港九新界街頭邀請 10-29 歲青少年填寫問卷，問卷以自填方式進行，成功收回 506 份問卷。受訪男性為 44%、女性則為 56%，平均年齡 18.6 歲。結果發現，「開放面對情緒」對抗逆力與自尊感中起中介效果 (Mediating Effect)。故此，在面對壓力需要提升抗逆力的同時，亦不能忽略青少年「開放面對情緒」的重要性。

### (二) 研究背景及目的

- ✧ 香港近年受社會事件及疫情影響。經濟加上疫情的威脅，以及移民潮的出現，加劇人與人的疏離感；社會廣泛出現情緒低落<sup>1</sup>，青少年亦面對不少壓力。
- ✧ 當人受到壓力，少不免會出現負面情緒。一般而言，我們希望以積極樂觀的心情，提升抗逆力以面對壓力。當個人承受巨大壓力，未必能在短期內提升抗逆力。換言之，我們會有一段情緒低落的時間。不過，在講求效率的社會，負面情緒一般被視為問題而需要盡快解決。因此，當大家感到壓力痛苦時，會想盡快擺脫負面情緒，避免別人覺得自己有問題，比不上別人。然而，在處於傷心失落時要迫自己更樂觀面對，那又會否弄巧反拙，帶來更大壓力？
- ✧ 人本主義心理學家 Carl Rogers 表示一個整全的人 (Fully Functioning Person) 需要擁有其中一個重要特質，便是「開放體驗」(open to experience)。當我們面對情緒時，容許自己追求快樂，亦接納自己的負面情緒，便是一種「開放體驗」的表現。具備此特質的人可以避免產生自我防衛心態、對自我作出欺瞞 (Proctor、Tweed、Morris, 2015)<sup>2</sup>。當他們正視自己需要 -- 容許追求快樂、接納負面情緒，便更能夠按自己的步伐面對困難。
- ✧ 過去不同研究均指出抗逆力是面對壓力的重要素質，但當我們仍處於情緒低落時，需要培育「開放面對情緒」：容許追求快樂、接納負面情緒，不要強迫自己去樂觀面對。
- ✧ 是次研究希望探討 (1) 青少年的壓力程度與個人心情、自尊感的關係；(2) 開放面對情緒與個人心情、自尊感的關係；(3) 抗逆力與個人心情、自尊感的關係；(4) 開放面對情緒、抗逆力如何影響壓力程度與自尊感的關係；(5) 開放面對情緒如何影響抗逆力與自尊感的關係；(6) 情緒觀念與開放面對情緒的關係。

<sup>1</sup> 詳參香港大學研究。The Happiness Research Institute. (2020). Wellbeing in the age of COVID-19.

<sup>2</sup> Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2016). The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 503–529. <https://doi.org/10.1177/0022167815605936>.

### (三) 研究方法

- ✧ 受訪對象：10-29 歲本地青少年
- ✧ 研究以自填問卷方式進行。
- ✧ 訪問員於香港島、九新、新界 3 區域共 9 個定點，每定點選擇 2-3 個人流量高的地方（如：地鐵站外、商場外）進行抽樣。
- ✧ 訪問員於街上站立，在訪問員 2 米範圍內隨機向途人作出邀請。若途人為受訪對象（10-29 歲本地青少年），在取得其同意下請對方填寫問卷。
- ✧ 數據收集時間：2021 年 10 月 12 日至 12 月 7 日。

### (四) 問卷變項 (Variables)

#### ✧ 壓力程度

- 了解受訪者面對社會、個人生活兩方面的壓力程度。受訪者以 1-10 分表示，1 分為「最不認同」，6 分或以上為「認同」，最高為 10 分。受訪者評分愈高，愈感到大壓力。

#### ✧ 開放面對情緒

- 經資料搜集後，本研究擬定 13 條題目，並利用因素分析 (Factor Analysis) 萃取較精簡的共同因素以開放面對情緒的構面分析。本研究利用因素分析方法中的主成分分析法 (Principal components analysis) 進行因素萃取，並以 Varimax 法進行因素轉軸，結果萃取 8 條題目構成兩個因素：包括「容許追求快樂」、「接納負面情緒」(因素分析結果詳參附件二)。
- 「容許追求快樂」指容許做自己、追求快樂，例如「為咗增值、舖路，我要喺生活上放棄做自己覺得開心嘅嘢(如：去旅行、打機)」(所有題目為反向題『reverse items』)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。得分愈高，表示受訪者愈不會容許自己追求快樂。
- 「接納負面情緒」指接納自己有負面情緒如「我唔想俾人覺得我有問題，就算我情緒低落，都要表現得好開朗」(所有題目為反向題『reverse items』)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。由於是反向題目，得分愈高，表示受訪者愈拒絕接納負面情緒。

#### ✧ 抗逆力

- 本研究使用 Connor-Davidson Resilience 量表，合共 10 題。「反修例運動與青少年情緒健康」研究 (突破機構，2019) 使用中譯版本，例如「遇到困難而倒下，我會試著重新振作」，並透過 Factory Analysis 簡化成 5 題；本研究採用 5 題版本。
- 以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

#### ✧ 情緒觀念

- 經資料搜集後，本研究擬定 5 條題目，了解受訪者的情緒觀念：對正負面情緒的看法 (例如「容許自己留在負面情緒裡面會對身心有害」)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

#### ✧ 個人心情：快樂指數

- 以「你生活過得有幾開心」量度受訪者的快樂感。
- 以 1-10 分表示，1 分為「無感到開心」，6 分或以上為感到開心，10 分為「經常感到開心」。

#### ✧ 個人心情：痛苦指數

- 以「你生活過得有幾痛苦」量度受訪者的痛苦度。
- 以 1-10 分表示，1 分為「無感到痛苦」，6 分或以上為感到痛苦，10 分為「經常感到痛苦」。

#### ✧ 自尊感

- 本研究使用突破機構 2000 年 QEF 的 FIR 項目報告中的自尊感量表，共 6 題。
- 以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

### (五) 研究結果重點

#### ➤ 受訪者背景資料

1. 受訪男性為 44.0%、女性則為 56.0%，平均年齡 18.6 歲。
2. 62.1% 教育程度為中學，36.8% 達大專或以上學歷。
3. 88.5% 為本地出生。
4. 72.7% 無宗教信仰。

#### ➤ 青少年的壓力程度與個人心情、自尊感的關係

1. 社會方面，受訪者壓力程度平均分為 5.9 (SD=2.26)。59.7% 受訪者認為社會環境差，看不到將來 (6 分或以上)；個人生活方面，受訪者壓力程度平均分為 5.6 (SD=2.28)。51.5% 受訪者認為「我個人生活充滿壓力，前路不明」(6 分或以上)，由此可見，青少年於社會及個人方面均感壓力。
2. 開心指數方面，平均分為 5.9 (SD=1.91)。59.4% 受訪者感到生活開心 (6 分或以上)；痛苦指數方面，平均分為 4.8 (SD=2.01)。34.2% 感到生活痛苦 (6 分或以上)。
3. 自尊感平均分為 2.8 (SD=0.49) (總分為 4 分)。87.4% 同意「自己有一些優點」；同時，56.6% 同意「有時覺得自己一無是處」。
4. 根據 Pearson 相關性分析 (Pearson's Correlation Analysis)，社會壓力與開心指數 ( $r = -.193, p < .01$ ) 及自尊感 ( $r = -.149, p < .01$ ) 呈負相關；與痛苦指數呈正相關 ( $r = .376, p < .01$ )。結果顯示：社會壓力愈高，開心指數及自尊感愈低，痛苦指數愈高。(表 1)
5. 個人生活壓力與開心指數 ( $r = -.308, p < .01$ ) 及自尊感 ( $r = -.276, p < .01$ ) 呈負相關；與痛苦指數呈正相關 ( $r = .534, p < .01$ )。結果顯示：個人生活壓力愈高，開心指數及自尊感愈低，痛苦指數愈高。(表 1)
6. 數據反映，青少年生活上愈感到壓力，愈覺得自己痛苦，自尊感亦愈低。

表 1 青少年的壓力程度與個人心情、自尊感的關係

|        | 自尊心     | 開心指數    | 痛苦指數   |
|--------|---------|---------|--------|
| 社會壓力   | -.149** | -.193** | .376** |
| 個人生活壓力 | -.276** | -.308** | .534** |

\*  $p < 0.05$  , \*\*  $p < 0.01$  。

➤ 開放面對情緒與個人心情、自尊感的關係

7. 「開放面對情緒：容許追求快樂」方面（所有題目為反向題『reverse items』），平均分為 2.6（SD=0.50），60.5%同意「為咗增值、鋪路，我要喺生活上放棄做自己覺得開心嘅嘢（如：去旅行、打機）」、54.1%同意「因為要「為自己打算」／「生性讀書」，我生活失去好多快樂」，由此可見，青少年多傾向不容許自己追求快樂。
8. 「開放面對情緒：接納負面情緒」方面（所有題目為反向題『reverse items』），平均分為 2.6（SD=0.58），61.3%同意「我嘅唔開心既然解決唔到，無必要提起」、59.7%同意「我唔想俾人覺得我有問題，就算我情緒低落，都要表現得好開朗」，由此可見，青少年多傾向拒絕接納負面情緒。
9. 根據 Pearson 相關性分析（Pearson's Correlation Analysis），「容許追求快樂」與開心指數（ $r = -.151, p < .01$ ）及自尊心（ $r = -.370, p < .01$ ）呈負相關；與痛苦指數呈正相關（ $r = .23, p < .01$ ）。結果顯示：受訪者愈不容許自己追求快樂，開心指數及自尊心愈低，痛苦指數愈高。（表 2）
10. 根據 Pearson 相關性分析（Pearson's Correlation Analysis），「接納負面情緒」與開心指數（ $r = -.117, p < .01$ ）及自尊心（ $r = -.397, p < .01$ ）呈負相關；與痛苦指數呈正相關（ $r = .092, p < .05$ ）。結果顯示：受訪者愈不接納自己的負面情緒，開心指數及自尊心愈低，痛苦指數愈高。（表 2）

表 2 開放面對情緒與個人心情、自尊感的關係

|                     | 自尊心     | 開心指數    | 痛苦指數   |
|---------------------|---------|---------|--------|
| 容許追求快樂 <sup>#</sup> | -.370** | -.151** | .230** |
| 接納負面情緒 <sup>#</sup> | -.397** | -.117** | .092*  |

\*  $p < 0.05$  , \*\*  $p < 0.01$  。

<sup>#</sup>「容許追求快樂」及「接納負面情緒」為反向題轉向（reverse item），得分愈高，代表愈不容許追求快樂、以及愈拒絕接納負面情緒。

➤ 抗逆力與開放面對情緒、個人心情、自尊感的關係

11. 抗逆力平均分為 2.9 (SD=0.44) (4 分為滿分)。88.7%同意「遇到困難而倒下，我會試著重新振作」，85%同意「我相信我可以面對困難」。
12. 根據 Pearson 相關性分析 (Pearson's Correlation Analysis)，抗逆力與開心指數 ( $r = .266, p < .01$ ) 及自尊感 ( $r = .537, p < .01$ ) 呈正相關；與痛苦指數呈負相關 ( $r = -.251, p < .01$ )。結果顯示：受訪者抗逆力愈高，開心指數及自尊感愈高，痛苦指數愈低。(表 3)
13. 根據 Pearson 相關性分析，抗逆力與「容許追求快樂」( $r = -.086, p = .054$ ) 及「接納負面情緒」( $r = -.085, p = .055$ ) 沒有顯著相關。(表 3)

表 3 抗逆力與開放面對情緒、個人心情、自尊感的關係

|     | 開心指數   | 痛苦指數    | 自尊感    | 容許追求快樂 <sup>#</sup> | 接納負面情緒 <sup>#</sup> |
|-----|--------|---------|--------|---------------------|---------------------|
| 抗逆力 | .266** | -.251** | .537** | -.086               | -.085               |

\*  $p < 0.05$ ，\*\*  $p < 0.01$ 。

<sup>#</sup> 「容許追求快樂」及「接納負面情緒」為反向題轉向 (reverse item)，得分愈高，代表愈不容許追求快樂、以及愈拒絕接納負面情緒。

➤ 壓力程度、抗逆力、開放面對情緒對自尊感的解釋力

14. 本研究的目的的檢測受訪者的壓力程度、抗逆力、開放面對情緒對自尊感的解釋力。本研究採用線性迴歸分析 (Linear Regression Analysis)，首先，分析加入壓力程度：包括社會壓力及個人生活壓力，結果顯示，壓力程度顯著預測自尊感 ( $R^2 = .069$ ) ( $F(2, 499) = 19.499, p < .001$ )，而個人生活壓力 ( $\beta = -.269, p < .001$ ) 有顯著解釋力，社會壓力則未達顯著水平。(表 4) 可見，個人生活壓力有效解釋自尊感。
15. 本研究繼續了解抗逆力對自尊感的解釋力。本研究採用線性迴歸分析，首先，加入個人生活壓力，其次再加入抗逆力，結果顯示，個人生活壓力及抗逆力顯著預測自尊感 ( $R^2 = .322$ ) ( $F(2, 501) = 120.562, p < .001$ )，而個人生活壓力 ( $\beta = -.196, p < .001$ )、抗逆力 ( $\beta = .505, p < .001$ ) 有顯著解釋力。當首先加入個人生活壓力，其次再加入抗逆力，個人生活壓力對自尊感的解釋力由-.276 下降至-.196 ( $p < .001$ )。(表 4) 可見，抗逆力影響個人生活壓力對自尊感的解釋力。

16. 本研究進一步了解「開放面對情緒」對自尊感的解釋力。本研究採用線性迴歸分析，首先，加入個人生活壓力、抗逆力，其次再加入「容許追求快樂」及「接納負面情緒」，結果顯示，個人生活壓力、抗逆力及「容許追求快樂」及「接納負面情緒」顯著預測自尊感 ( $R^2 = .456$ ) ( $F(4, 499) = 106.482, p < .001$ )，個人生活壓力 ( $\beta = -.129, p < .001$ )、抗逆力 ( $\beta = .479, p < .001$ )、「容許追求快樂」(所有題目為反向題『reverse items』) ( $\beta = -.194, p < .001$ )、「接納負面情緒」(所有題目為反向題『reverse items』) ( $\beta = -.249, p < .001$ ) 有顯著解釋力。當首先加入個人生活壓力及抗逆力，其次再加入「容許追求快樂」及「接納負面情緒」，抗逆力對自尊感的解釋力由.505 下降至.479 ( $p < .001$ )，以及  $R^2$  整體預測力由.322 增加至.456。(表 4) 可見，「開放面對情緒」影響抗逆力對自尊感的解釋力，以及有效增加模式對自尊感的解釋力。分析結果反映，當受訪者面對個人生活壓力，抗逆力、「容許追求快樂」及「接納負面情緒」有效影響自尊感，分析進一步反映提升抗逆力的同時，不能忽略幫助青少年開放面對自己的情緒，需建立他們「容許追求快樂」及「接納負面情緒」的態度。

表 4 壓力程度、抗逆力、開放面對情緒與自尊感的線性迴歸 (Linear Regression) 分析

| 依變項 (Dependent variable)          |         |         |         |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|
| 自尊感                               |         |         |         |
| Standardized Coefficients $\beta$ |         |         |         |
|                                   | Step1   | Step2   | Step3   |
| <b>Block 1</b>                    |         |         |         |
| 社會壓力                              | .000    | --      | --      |
| 個人生活壓力                            | -.269** | -.276** | -.276** |
| <b>Block 2</b>                    |         |         |         |
| 個人生活壓力                            | --      | -.196** | -.196** |
| 抗逆力                               | --      | .505**  | .505**  |
| <b>Block 3</b>                    |         |         |         |
| 個人生活壓力                            | --      | --      | -.129** |
| 抗逆力                               | --      | --      | .479**  |
| 容許追求快樂 <sup>#</sup>               | --      | --      | -.194** |
| 接納負面情緒 <sup>#</sup>               | --      | --      | -.249** |
| F                                 | 19.499  | 120.562 | 106.482 |
| Adjusted R square                 | 0.069   | .322    | .456    |
| $\Delta R^2$                      | --      | --      | .134    |

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ 。

<sup>#</sup> 「容許追求快樂」及「接納負面情緒」為反向題轉向 (reverse item)，得分愈高，代表愈不容許追求快樂、以及愈拒絕接納負面情緒。

## ➤ 情緒觀念與開放面對情緒的關係

17. 根據 Pearson 相關性分析 (Pearson's Correlation Analysis), 「容許追求快樂」(所有題目為反向題『reverse items』)對情緒觀念呈正相關( $r = .089 \sim .367, p < .01$ ); 「接納負面情緒」(所有題目為反向題『reverse items』)對大部份情緒觀念(除了「容許自己留在負面情緒裡面會對身心有害」)呈正相關( $r = .114 \sim .352, p < .01$ )。 (表 5) 結果反映, 開放面對情緒與情緒觀念有關, 例如愈認為「我有負面情緒就表示我唔健康」, 愈不容許自己追求快樂、以及愈拒絕接納自己有負面情緒。

表 5 情緒觀念與開放面對情緒的關係

|                         | 容許追求快樂 <sup>#</sup> | 接納負面情緒 <sup>#</sup> |
|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 容許自己留在負面情緒裡面會對身心有害      | .108*               | 0.066               |
| 我向人表達自己有負面情緒, 會令人以為我有問題 | .263**              | .317**              |
| 我要樂觀才能面對困難              | .089*               | .114*               |
| 我有負面情緒就表示我唔健康           | .367**              | .334**              |
| 有負面情緒只要唔理佢, 就會慢慢無野      | .145**              | .352**              |

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ 。

<sup>#</sup> 「容許追求快樂」及「接納負面情緒」為反向題轉向 (reverse item), 得分愈高, 代表愈不容許追求快樂、以及愈拒絕接納負面情緒。

## (六) 研究總結

1. 分別 60.3%及 51.5%青少年對社會及個人生活感到壓力，兩種壓力皆會影響青少年的個人心情、自尊感。當他們生活上愈感到壓力，愈覺得自己痛苦，自尊感亦愈低。
2. 研究發現「開放面對情緒」與個人心情、自尊感有顯著相關。
  - a. 「開放面對情緒」意指青少年面對情緒的態度。經過因素分析，結構包括兩個因素：「容許追求快樂」、「接納負面情緒」。「容許追求快樂」指容許做自己、追求快樂；「接納負面情緒」指接納自己有負面情緒。數據顯示，60.5%青少年同意「為咗增值、鋪路，我要喺生活上放棄做自己覺得開心嘅嘢（如：去旅行、打機）」；另外，61.3%同意「我嘅唔開心既然解決唔到，無必要提起」。反映面對情緒時，青少年傾向不容許自己追求快樂及拒絕接納負面情緒。當青少年愈不容許自己追求快樂，他們會愈失去獲得正面情緒的經驗；同時，當他們愈拒絕接納自己的負面情緒，他們會愈失去真實正視負面情緒的經驗，形成傾向不容易「開放面對情緒」。
  - b. 根據 Pearson 相關性分析，發現青少年愈不容許自己追求快樂、愈不接納自己的負面情緒，他們的痛苦指數愈高，開心指數及自尊感愈低。
3. 面對壓力，抗逆力是重要的保護因素(Protective Factor)。根據 Pearson 相關性分析，發現青少年抗逆力愈高，開心指數及自尊感愈高，痛苦指數愈低。
4. 根據線性迴歸分析，發現個人生活壓力對自尊感有負面影響，而抗逆力及「開放面對情緒」均能正面影響建立自尊感；同時發現，「開放面對情緒」影響抗逆力對自尊感的解釋力，以及有效增加模式對自尊感的解釋力，可見「開放面對情緒」對抗逆力與自尊感產生中介效果(Mediating Effect)。由此可知，面對壓力困境，要提高青少年自尊感，除了需要提升抗逆力，同時亦不能忽略幫助青少年開放面對自己的情緒，需建立他們「容許追求快樂」及「接納負面情緒」的態度。
5. 根據 Pearson 相關性分析，發現情緒觀念與「開放面對情緒」相關，例如：愈認同「向人表達自己有負面情緒，會令人以為自己有問題」或「有負面情緒等於不健康」，愈不容許自己追求快樂、愈不接納自己的負面情緒。情緒觀念主要受社會主流價值影響，故我們需要注意社會正傳遞怎樣看正負情緒的訊息，例如：有情緒困擾的人會對其他人造成影響、需要樂觀去面對困難等等，都會影響青少年如何面對情緒。
6. 研究發現「開放面對情緒」對面對壓力的重要性，當青少年面對壓力困擾，如果未能夠開放面對情緒，會摧迫自己盡快回復心情、同時無法真正感受到快樂，結果更感痛苦，無法「開放面對情緒」下，青少年未能有效處理自己的壓力，覺得自己無用、比其他人差、進一步產生負面情緒，帶來壓力，形成惡性循環。
7. 青少年處於建立自我的階段，自尊感是重要課題。青少年理應適時容許自己做自己覺得開心的事；在受壓或感焦慮的時候，則學習接納自己的感受和負面情緒。



## 附件一：基本研究數據（頻率）

### 1. 受訪者個人背景資料

#### 年齡

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 10-14 歲   | 14.9%               |
| 15-19 歲   | 50.7%               |
| 20-24 歲   | 22.9%               |
| 25-29 歲   | 11.5%               |
| <b>總計</b> | <b>100% (N=503)</b> |
| 平均年齡（歲）   | 18.6                |
| 標準誤差（SD）  | 4.13                |

#### 性別

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 男         | 44.0%               |
| 女         | 56.0%               |
| <b>總計</b> | <b>100% (N=495)</b> |

#### 教育程度

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 小學                 | 1.2%                |
| 初中                 | 18.0%               |
| 高中預科（包括毅進）         | 44.1%               |
| 專上非學位（如：AD、HD、IVE） | 11.7%               |
| 學位（Degree）         | 22.9%               |
| 學位以上（碩士、博士）        | 2.2%                |
| <b>總計</b>          | <b>100% (N=506)</b> |

#### 就業情況

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 讀書【全職】              | 69.0%               |
| 半工讀【有工作，同時讀書】       | 10.7%               |
| 全職工作【包括 Freelancer】 | 14.6%               |
| 兼職工作【無讀書】           | 4.3%                |
| 家庭主婦／主夫             | 0.4%                |
| 待業／失業               | 1.0%                |
| <b>總計</b>           | <b>100% (N=506)</b> |

## 居住地區

---

---

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 中西區       | 2.6%                |
| 灣仔        | 2.4%                |
| 東區        | 5.7%                |
| 南區        | 2.6%                |
| 九龍城       | 4.5%                |
| 黃大仙       | 3.6%                |
| 觀塘        | 10.7%               |
| 油尖旺       | 9.5%                |
| 深水埗       | 5.1%                |
| 荃灣        | 15.6%               |
| 葵青        | 7.1%                |
| 西貢        | 1.8%                |
| 沙田        | 15.4%               |
| 大埔        | 4.2%                |
| 北區        | 1.4%                |
| 屯門        | 2.8%                |
| 元朗        | 3.4%                |
| 離島        | 1.6%                |
| 內地        | 0.2%                |
| <b>總計</b> | <b>100% (N=506)</b> |

---

---

## 出生地

---

---

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 香港        | 88.5%               |
| 中國內地      | 10.3%               |
| 海外        | 0.6%                |
| 其他        | 0.6%                |
| <b>總計</b> | <b>100% (N=506)</b> |

---

---

## 宗教信仰

---

---

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 無         | 72.7%               |
| 基督教       | 17.0%               |
| 天主教       | 6.9%                |
| 佛教／道教     | 2.4%                |
| 其他宗教      | 1.0%                |
| <b>總計</b> | <b>100% (N=506)</b> |

---

---

## 2. 研究變項(頻率)

### A. 壓力程度

#### a) 社會

| 1. 你有幾認同以下描述？社會環境差，看不到將來。 | 百分比 (N=504)    |
|---------------------------|----------------|
| 1 (最不認同)                  | 3.8%           |
| 2                         | 2.6%           |
| 3                         | 8.7%           |
| 4                         | 9.9%           |
| 5                         | 15.3%          |
| 6 (認同)                    | 22.6%          |
| 7                         | 10.7%          |
| 8                         | 12.7%          |
| 9                         | 6.0%           |
| 10 (最認同)                  | 7.7%           |
| 平均分                       | 5.94 (SD=2.26) |

#### b) 個人生活

| 2. 你有幾認同以下描述？我個人生活（如：學業、事業、家庭）充滿壓力，前路不明 | 百分比 (N=504)    |
|---|----------------|
| 1 (最不認同)                                | 3.0%           |
| 2                                       | 6.5%           |
| 3                                       | 11.5%          |
| 4                                       | 13.3%          |
| 5                                       | 14.3%          |
| 6 (認同)                                  | 17.5%          |
| 7                                       | 12.9%          |
| 8                                       | 10.1%          |
| 9                                       | 5.4%           |
| 10 (最認同)                                | 5.6%           |
| 平均分                                     | 5.55 (SD=2.28) |

## B. 開放面對情緒

### a) 容許追求快樂

|  | 非常<br>不同意 | 不同意   | 同意    | 非常<br>同意 | 總計                |
|--|-----------|-------|-------|----------|-------------------|
| 3. 為咗增值、舖路，我要喺生活上放棄做自己覺得開心嘅嘢（如：去旅行、打機）   | 8.3%      | 31.2% | 48.6% | 11.9%    | 100%<br>(N=506)   |
| 4. 我為咗生活安定而努力讀書／做嘢，但我唔開心，因為冇得揀做番自己       | 6.7%      | 40.5% | 41.5% | 11.3%    | 100%<br>(N=506)   |
| 5. 即使我做一 D 嘢其實係開心既（如：搞網店），若俾人話會失敗居多，我會放棄 | 7.1%      | 48.4% | 38.7% | 5.7%     | 100%<br>(N=506)   |
| 6. 因為要「為自己打算」／「生性讀書」，我的生活失去好多快樂          | 6.1%      | 39.7% | 41.3% | 12.8%    | 100%<br>(N=506)   |
|  |           |       | 平均分   |          | 2.56<br>(SD=0.50) |

### b) 接納負面情緒

|                                   | 非常<br>不同意 | 不同意   | 同意    | 非常<br>同意 | 總計                |
|-----------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|
| 7. 我唔想俾人覺得我有問題，就算我情緒低落，都要表現得好開朗   | 6.9%      | 33.4% | 44.9% | 14.8%    | 100%<br>(N=506)   |
| 8. 我唔想俾人覺得我無用，所以唔會俾人知道我處理唔到自己既唔開心 | 5.5%      | 36.2% | 46.4% | 11.9%    | 100%<br>(N=506)   |
| 9. 我嘅唔開心既然解決唔到，無必要提起              | 7.9%      | 30.8% | 49.8% | 11.5%    | 100%<br>(N=506)   |
| 10. 我唔會同朋友講自己的難過，唔想增加佢負擔。         | 10.9%     | 37.9% | 39.3% | 11.9%    | 100%<br>(N=506)   |
|                                   |           |       | 平均分   |          | 2.62<br>(SD=0.58) |

### C. 抗逆力

|                                      | 非常不同意 | 不同意   | 同意                         | 非常同意  | 總計                |
|--------------------------------------|-------|-------|----------------------------|-------|-------------------|
| 11. 遇到困境，我可以越戰越強<br>(就如歌詞：遇怪魔我即刻變大個) | 3.6%  | 24.7% | 62.1%                      | 9.7%  | 100%<br>(N=506)   |
| 12. 遇到困難而倒下，我會試著重新振作                 | 1.6%  | 9.7%  | 72.9%                      | 15.8% | 100%<br>(N=506)   |
| 13. 就算遇到困難，我不會亂了陣腳                   | 5.1%  | 36.6% | 50.4%                      | 7.9%  | 100%<br>(N=506)   |
| 14. 我不會容易被困難打擊到                      | 3.8%  | 21.7% | 62.5%                      | 12.1% | 100%<br>(N=506)   |
| 15. 我相信我可以面對困難                       | 2.8%  | 12.3% | 67.8%                      | 17.2% | 100%<br>(N=506)   |
|                                      |       |       | 平均分                        |       | 2.85<br>(SD=0.44) |
|                                      |       |       | 整體信度 (Overall Reliability) |       | .699              |

### D. 情緒觀念

|                            | 非常不同意 | 不同意   | 同意    | 非常同意  | 總計              |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
| 16. 容許自己留在負面情緒裡面會對身心有害     | 7.5%  | 24.3% | 49.4% | 18.8% | 100%<br>(N=506) |
| 17. 我向人表達自己有負面情緒，會令人以為我有問題 | 14.6% | 42.5% | 35.2% | 7.7%  | 100%<br>(N=506) |
| 18. 我有負面情緒就表示我唔健康          | 27.5% | 51.2% | 16.8% | 4.5%  | 100%<br>(N=506) |
| 19. 我要樂觀才能面對困難             | 2.0%  | 18.2% | 58.5% | 21.3% | 100%<br>(N=506) |
| 20. 有負面情緒只要唔理佢，就會慢慢無嘢      | 12.8% | 38.1% | 39.9% | 9.1%  | 100%<br>(N=506) |

## E. 自尊感

|                           | 非常不同意 | 不同意   | 同意    | 非常同意                       | 總計              |
|---------------------------|-------|-------|-------|----------------------------|-----------------|
| 21. 我有時覺得自己是一無是處          | 11.1% | 32.4% | 45.1% | 11.5%                      | 100%<br>(N=506) |
| 22. 我覺得自己有一些優點            | 2.4%  | 10.3% | 67.0% | 20.4%                      | 100%<br>(N=506) |
| 23. 我能夠把事情做得和其他人一樣好       | 4.2%  | 25.3% | 59.9% | 10.7%                      | 100%<br>(N=506) |
| 24. 我覺得自己沒有什麼值得自豪         | 10.5% | 47.4% | 32.4% | 9.7%                       | 100%<br>(N=506) |
| 25. 我感到自己是一個有價值的人，並不會比別人低 | 3.0%  | 20.9% | 61.5% | 14.6%                      | 100%<br>(N=506) |
| 26. 總括來說，我感到自己是失敗的        | 20.8% | 51.2% | 22.9% | 5.1%                       | 100%<br>(N=506) |
|                           |       |       |       | 平均分                        | 2.77 (SD=0.49)  |
|                           |       |       |       | 整體信度 (Overall Reliability) | .747            |

## F. 個人心情

### a) 快樂指數

| 27. 1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾開心？ | 百分比 (N=504)    |
|------------------------------|----------------|
| 1 (無感到開心)                    | 1.8%           |
| 2                            | 2.4%           |
| 3                            | 6.0%           |
| 4                            | 10.7%          |
| 5                            | 19.8%          |
| 6 (開心)                       | 22.0%          |
| 7                            | 15.3%          |
| 8                            | 14.5%          |
| 9                            | 4.2%           |
| 10 (經常感到開心)                  | 3.4%           |
| 平均分                          | 5.93 (SD=1.91) |

## b) 痛苦指數

| 28. 1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾痛苦？ | 百分比 (N=503)    |
|------------------------------|----------------|
| 1 (無感到痛苦)                    | 3.0%           |
| 2                            | 12.5%          |
| 3                            | 10.3%          |
| 4                            | 19.5%          |
| 5                            | 20.5%          |
| 6 (感到痛苦)                     | 14.3%          |
| 7                            | 10.3%          |
| 8                            | 5.6%           |
| 9                            | 2.2%           |
| 10 (經常感到痛苦)                  | 1.8%           |
| 平均分                          | 4.80 (SD=2.01) |

## G. 父母期望

| 29. 父母期望我的人生過得開心，無論我有無成就。 | 百分比 (N=503) |
|---------------------------|-------------|
| 非常不同意                     | 6.5%        |
| 不同意                       | 16.8%       |
| 同意                        | 54.9%       |
| 非常同意                      | 21.7%       |
| 總計                        | 100%        |

## 附件二：因素分析

### 1. 開放面對情緒

表 1 KMO 及 Bartlett's 球型檢定

|        | KMO 取樣適當性量數 | Bartlett's 檢定統計量 | p      |
|--------|-------------|------------------|--------|
| 開放面對情緒 | .777        | 662.254          | .000** |

\* p<0.05, \*\* p<0.01。

表 2 開放面對情緒構面因素之萃取

|  | 因素 1<br>接納負面情緒 | 因素 2<br>容許追求快樂 |
|--|----------------|----------------|
| 我唔會同朋友講自己的難過，唔想增加佢負擔。                  | .744           |                |
| 我既唔開心既然解決唔到，無必要提起。                     | .698           |                |
| 我唔想俾人覺得我有問題，就算我情緒低落，都要表現得好開朗。          | .684           |                |
| 我唔想俾人覺得我無用，所以唔會俾人知道我處理唔到自己既唔開心。        | .683           |                |
| 我為咗生活安定而努力讀書做嘢，但我唔開心，因為冇得揀做番自己。        |                | .825           |
| 因為要「為自己打算」/「生性讀書」，我生活失去好多快樂。           |                | .657           |
| 為咗增值、舖路，我要喺生活上放棄做自己覺得開心嘅嘢（如：去旅行、打機）。   |                | .582           |
| 即使我做一 D 野其實係開心嘅（如：搞網店），若俾人話會失敗居多，我會放棄。 |                | .413           |
| 特徵值 (Eigenvalue)                       | 2.783          | 1.095          |
| 解釋變異量 (%)                              | 26.524         | 21.944         |
| 累積解釋變異量 (%)                            | 26.524         | 48.468         |
| Cronbach's $\alpha$                    | .698           | .552           |

研究主責：突破事工研究及發展部研究幹事林俊杰

-- 完 --

