

韓國小學生憂鬱情緒加劇，與使用社交軟體及 80 年代出生父母的教養態度有關

駐韓國代表處教育組

根據首爾市教育廳教育研究資訊院的研究顯示，最近三年來，首爾市小學生的憂鬱與不安感有所上升。分析指出，這與過度的補習教育、社交媒體使用率增加，以及由 1980 年代出生父母所帶來的過度保護等多重因素有關。

根據 2025 年 5 月 19 日發布的《首爾學生縱向研究 2020 第三年成果分析報告書》，首爾市小學生的憂鬱感（滿分為 3 分）從 2021 年的 0.51 分，逐年上升至 2022 年的 0.66 分與 2023 年的 0.73 分，呈現持續上升趨勢。在同一個期間，國中生的憂鬱感僅上升 0.13 分，高中生（文科類）則上升 0.02 分，相較之下，小學生的憂鬱感明顯增加了 0.22 分，顯著高於其他年齡層。

顯示不安的心理特徵也只有在小學生的調查結果上明顯上升。在焦慮相關指標中，「過度擔心」（滿分 1 分）從 2021 年的 0.44 分上升至 2022 年的 0.54 分，2023 年更進一步增加至 0.58 分。在同一個期間，「敏感程度」為 0.41 分→0.47 分→0.49 分，「負面情緒」則為 0.17 分→0.24 分→0.26 分，整體呈現上升趨勢。相較之下，國中與高中生在上述的各項指標中均呈現下降。

導致小學生憂鬱與不安等負面情緒增加的因素包括：智慧型手機及社交媒體使用時間增加、新冠疫情帶來的孤立感與經濟壓力、課業與同儕關係壓力、睡眠時間減少等。

研究人員指出：「學生們透過 Instagram、臉書等社群平台與 YouTube，間接體驗他人的生活並與其互動。」「與他人光鮮亮麗的生活相比，容易產生相對剝奪感，且有時會受到刺激性影音內容的影響。」

同時也分析指出：「在自我概念尚未成熟、缺乏明確目標的情況下，若面臨父母過高的期待、沉重的課業壓力、過度補習與社交媒體使用率增加，將可能導致心理更加脆弱。」

此外也有觀點指出，特別是小學生的父母所屬的「80 年代出生的

家長世代」的教養態度，可能對孩子負面情緒增加產生影響。參與研究的某位顧問指出：「面對小小的挫折與不安，如果孩子從小就被過度保護，反而更容易感到焦慮，並在遇到困難時顯得更加挫敗。」

這次研究報告，針對首爾地區國小、國中與高中的學生所進行的學習與心理特性調查分析，共有 113 所國小、98 所國中與 99 所高中參與。其中，小學生的部分是針對 2021 年當時四年級的學生，進行為期三年的追蹤研究，直到他們升上六年級為止。

撰稿人/譯稿人：駐韓國代表處教育組

資料來源：2025 年 5 月 19 日亞細亞經濟電子報

<https://view.asiae.co.kr/article/2025051921332667541>

