

奧地利調查：青少年感受到來自學校與父母的壓力

駐奧地利代表處教育組

幾乎一半的受訪者表示，學校生活是他們生活中壓力最大的來源。對年輕人來說，家庭最為重要，成績反而沒有被提及。不到三週後，成千上萬的奧地利東部地區學生將迎來新學年。對許多人來說，這主要意味著一件事：考試焦慮和成績壓力。

這是根據一項非代表性的「心理健康日」調查得出的結果。該調查在 138 所學校對約 1 萬 4,300 名 13 至 15 歲的青少年進行問卷調查，他們是中學第一階段四年級的學生以及第一年學徒學生。

其中一個被提出的問題是：「人應該追求完美嗎？」49.7%的青少年以「是」來回答這個問題。在 1 萬 4,000 名受訪者中，約有 6,000 人另外表示，學校是他們生活中帶來最大壓力的來源。排在第二位的則是父母與家庭，被視為造成成績壓力的原因。

心理健康日發起人 Golli Marboe 說：「這些結果清楚顯示，對許多青少年而言，來自學校、分數以及家庭期待的壓力是個沉重的負擔。」
「我們生活在一個重視成就的社會。然而，這種完美主義卻可能導致身心疾病，」奧地利心理治療全國協會的 Barbara Haid 也指出其負面影響。

同時，學生們也常覺得不公平，因為大家都得到相同的作業要求：83.6%的受訪者希望能更重視個別需求。Marboe 表示：「青少年反對相同作業要求，顯示出他們覺得在成績評量上希望能更充分考量個人特質與社會公平性。」

奧地利教育部長 Christoph Wiederkehr 也指出，目前課綱正在進行修訂。在這個過程中，也將更強調個別化的方向。W 部長說：「因為特別是人工智慧的運用，已經使得單純的知識問答變得過時。我們必須促進鼓勵好奇心與天賦。」

當談到人生中最重要的事情時，重點並不是「成就」或「表現」，而是社會關係。受訪青少年最常提到的是「家庭」（被提及了 6,190 次），第二名是「朋友」（4,344 次），「健康」則被勾選了 1,731 次。值得一

提的是，熱門電子遊戲《Fortnite》在此次調查中也被提到，共有 393 次。

調查同時也訪問了教師與監護人，哪些問題在孩子身上最常出現。對這兩個群體而言，「手機成癮」、「成績壓力」以及「霸凌」是最常被提到的主題。此外，根據調查結果，成年人在與青少年相處的過程中，也經常面對如焦慮、恐慌發作、自殺傾向以及各類成癮問題等議題。

撰稿人/譯稿人：駐奧地利代表處教育組

資料來源：奧地利標準報 2025 年 8 月 14 日

Umfrage: Jugendliche fühlen sich von Schule und Eltern unter Druck gesetzt

<https://www.derstandard.at/story/3000000283472/umfrage-jugendliche-fuehlen-sich-von-schule-und-eltern-unter-druck-gesetzt>

