

# 憂鬱少年家愈來愈多嗎？

文／葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）

調查顯示，七年級生每5人就有1人憂鬱情緒傾向偏高。家庭的支持力愈低，他們的憂鬱程度愈高！

年輕是一片落葉也會惹得他們發笑的年紀。提到「年輕」總讓人聯想到「活力」、「未來」、「歡笑」、「無憂無慮」，但他們不笑、沒有活力，也常被歸咎是青春期的作祟或責怪「他們何來憂鬱？」年輕就沒有煩惱、就不懂憂鬱嗎？許多父母慨嘆，時代不同，現在的青少年不知在想什麼，成天對任何事物不在意，要不就是無厘頭地追求，他們的壓力是什麼？而他們的心情，又如何？

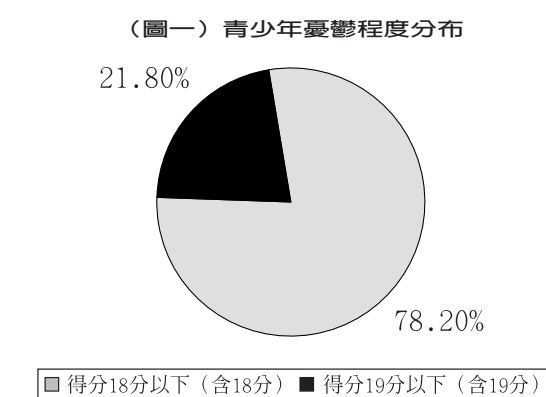
董氏基金會爲了解青少年在煩惱什麼及其憂鬱指數，特別進行「青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」，藉此了解青少年的憂鬱程度分布、他們認爲的生活壓力與其憂鬱程度的影響，以提醒家有青少年的家長及學校老師，關心他們的情緒問題及與行爲間的關連。

這份調查採取立意抽樣法，共訪測28所台北縣市立各國民中學、高中、高職的2924位學生。受訪者中，男性佔50.3%，女性佔49.7%。

## 每5人就有1人憂鬱情緒嚴重

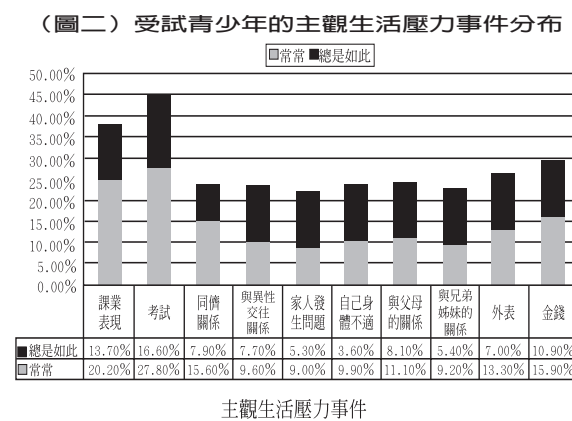
受試者中，憂鬱情緒傾向偏高，且需要專業人士進一步評估協助的比例達21.8%。（依評量說明，得分在19分以上者，表示有較高的憂鬱情緒傾向），也就是說，每5個青少年就有1個憂鬱指

數偏高。（圖一）



## 考試、課業讓他們感到憂鬱

整體而言，受試青少年認爲的主觀生活壓力事件平均排序前5名分別爲考試、課業表現、金錢、同儕關係及外表。他們認爲時常或總是讓自己鬱卒的事，前3名分別爲「考試」佔44.4%，「課業的表現」佔37.9%及「金錢」佔26.8%。（圖二）



## 課業表現愈差，憂鬱程度愈高

受試者愈不滿意自己的課業表現及自認成績退步愈多者，有憂鬱情緒傾向的比例愈高。對課業非常不滿意者，其中有高達43.3%的受訪者其憂鬱程度已需專業人士協助。而學業表現與上學期相比，退步很多者，其中有36.8%的受訪者憂鬱程度高且已需專業人士協助。

## 獨生子女或老么比較憂鬱

受試者中，家中排行老么及獨生子女者有憂鬱情緒傾向的比例較高，分別佔24.3%及25.6%。（表一）

（表一）受訪青少年家中排行與憂鬱程度之分布表

| 家中排行 | 憂鬱程度 |       | 得分18分以下（含18分） |       | 得分19分以上（含19分） |     |
|------|------|-------|---------------|-------|---------------|-----|
|      | 個數   | 百分比   | 個數            | 百分比   | 個數            | 百分比 |
| 老大   | 846  | 80.3% | 208           | 19.7% |               |     |
| 中間子女 | 446  | 79.4% | 116           | 20.6% |               |     |
| 老么   | 709  | 75.7% | 227           | 24.3% |               |     |
| 獨生子女 | 116  | 74.4% | 40            | 25.6% |               |     |

附註：r=.044\*\*,\*\*代表P<.05（雙尾檢定）

## 父母關係不佳讓青少年憂鬱

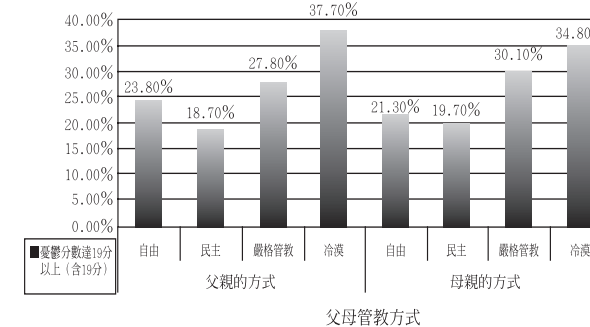
父母婚姻狀況對青少年憂鬱程度亦有高影響力，父母離婚、父親或母親已經過世或有其他情況者，有憂鬱情緒的傾向較高。父母已離婚的受訪者，憂鬱

情緒傾向高且必須專業人士介入協助者佔31.9%。

## 雙親冷漠管教，青少年也憂鬱

父親採取冷漠管教方式的受試青少年中，憂鬱情緒傾向高且須專業人士介入協助者佔37.7%。而母親採取冷漠管教方式的受試青少年中，憂鬱情緒傾向高且須專業人士介入協助者佔34.8%。（圖三）

（圖三）父母管教方式與青少年憂鬱程度關係



## 最常從同儕得到支持

另外，調查中亦得知，家庭、同儕及學校的支持和青少年的憂鬱程度均有相關。青少年自認最能獲得支持的管道是同儕關係，而家庭對青少年最有影響力，當家庭給予的支持愈高，青少年憂鬱程度愈低。

（註：調查執行與統計資料處理：戴怡君、曾鈺珣）

## 向青春的憂鬱say bye bye！

青春期的叛逆，你明瞭。可是青春期的憂鬱，你懂嗎？

年輕心情的起伏有時候不只是荷爾蒙引起的，別因為他們年輕，就以爲所有變化是正常的。以實際行動關心他們的心情及感受！從10月的第二個星期六開始，可以到全省的7-eleven或上董氏基金會網站（www.jtf.org.tw）索取「青少年憂鬱情緒自我檢視表」及「bye bye憂鬱秘笈」，送給青少年朋友，為他們的憂鬱心情解碼，easy向青春的憂鬱 say bye bye！

詳情請洽：（02）27766133分機16、21～24董氏基金會心理衛生組