

大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向 之相關性調查報告

—以大台北地區、大台中地區、大高雄地區、花東地區
大學生為例

調查單位：董氏基金會

研究報告：葉雅馨

發表時間：2005年9月30日

調查目的

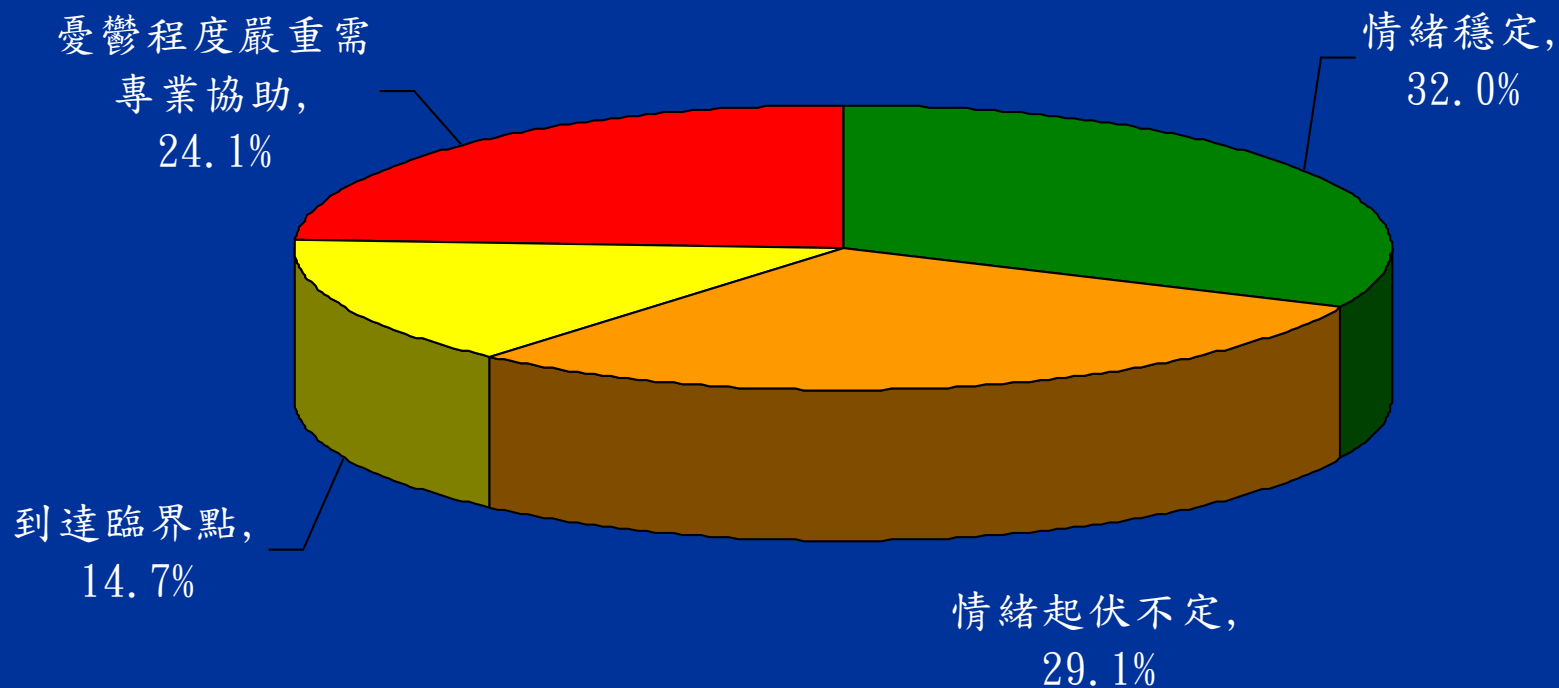
1. 瞭解我國大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關程度
2. 瞭解當前我國大學生主觀生活壓力的主要來源
3. 瞭解大學生面對憂鬱情緒困擾時的情緒紓解方式與求助行為

調查方式:立意抽樣法

調查時間:2005年4-5月

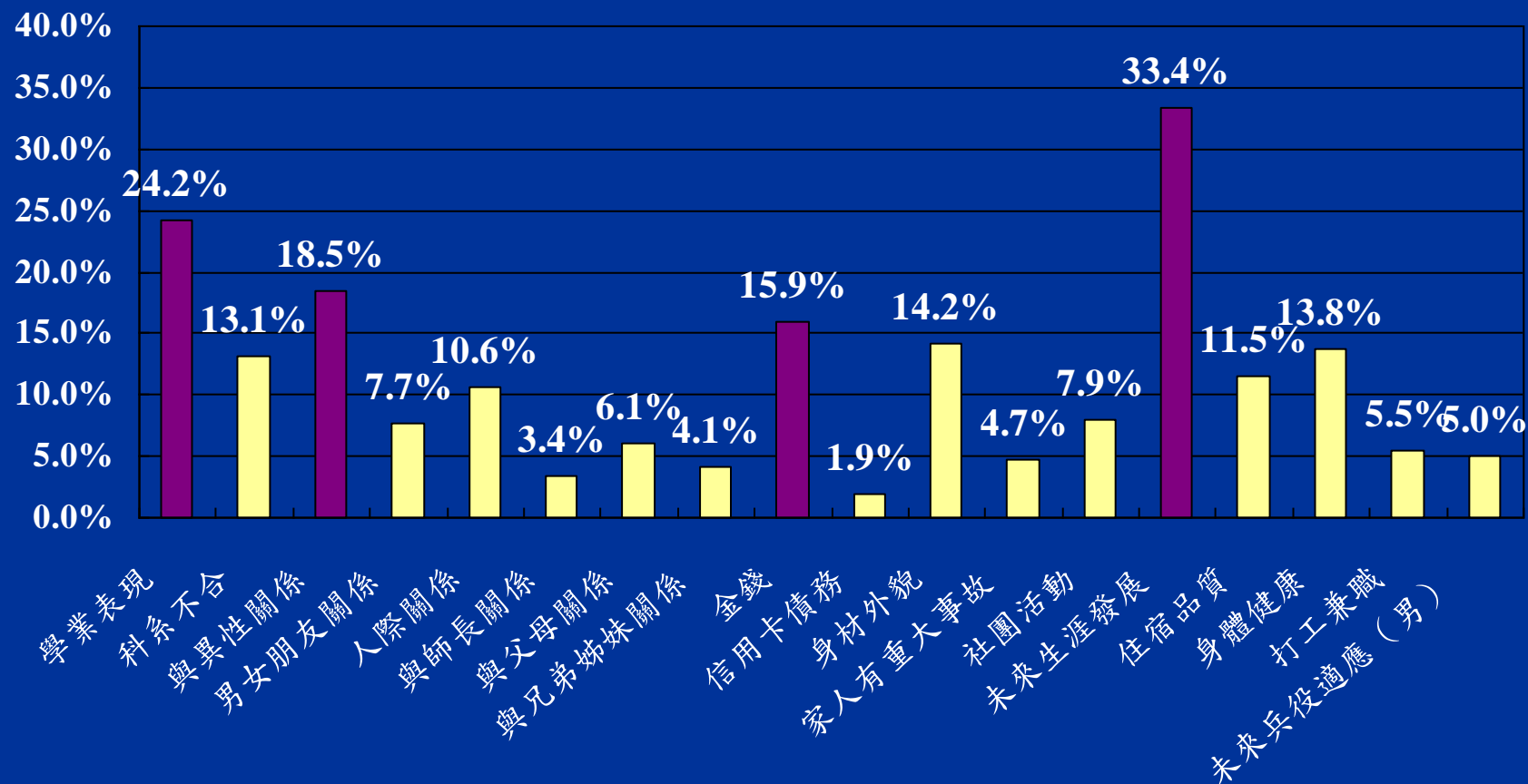
樣本:以大台北地區、大台中地區、花東地區、大高雄地區大學或獨立學院日夜部大學生為對象，共選取43所大學進行施測。依各區大學校數比例分別抽取不同性質大學（一般體系、師範體系、技職體系）學生為樣本，有效問卷為5250份。

大學生憂鬱程度分布



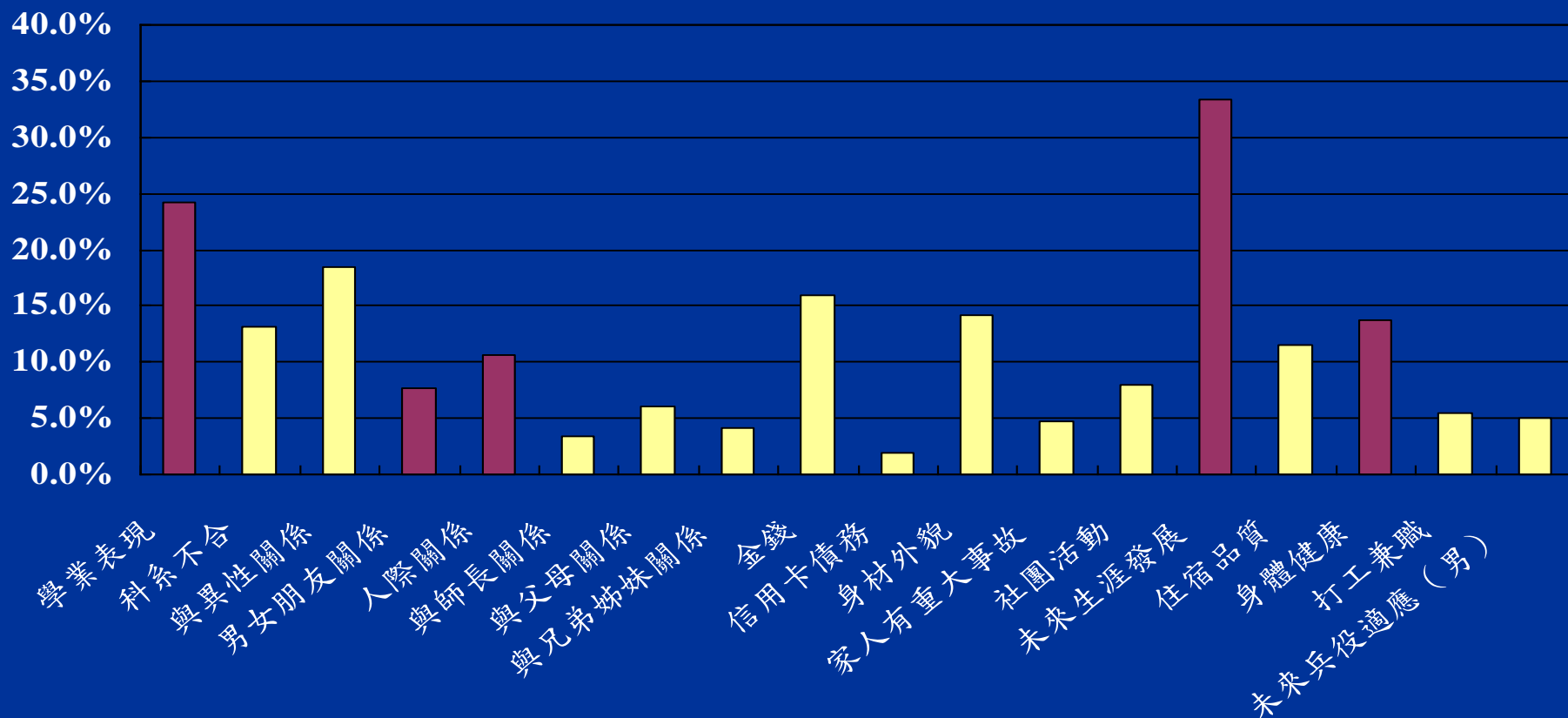
- 近乎每四位大學生就有一位憂鬱情緒嚴重需專業協助

大學生主觀生活壓力分布



本圖每一變項均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行選擇為複選。百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

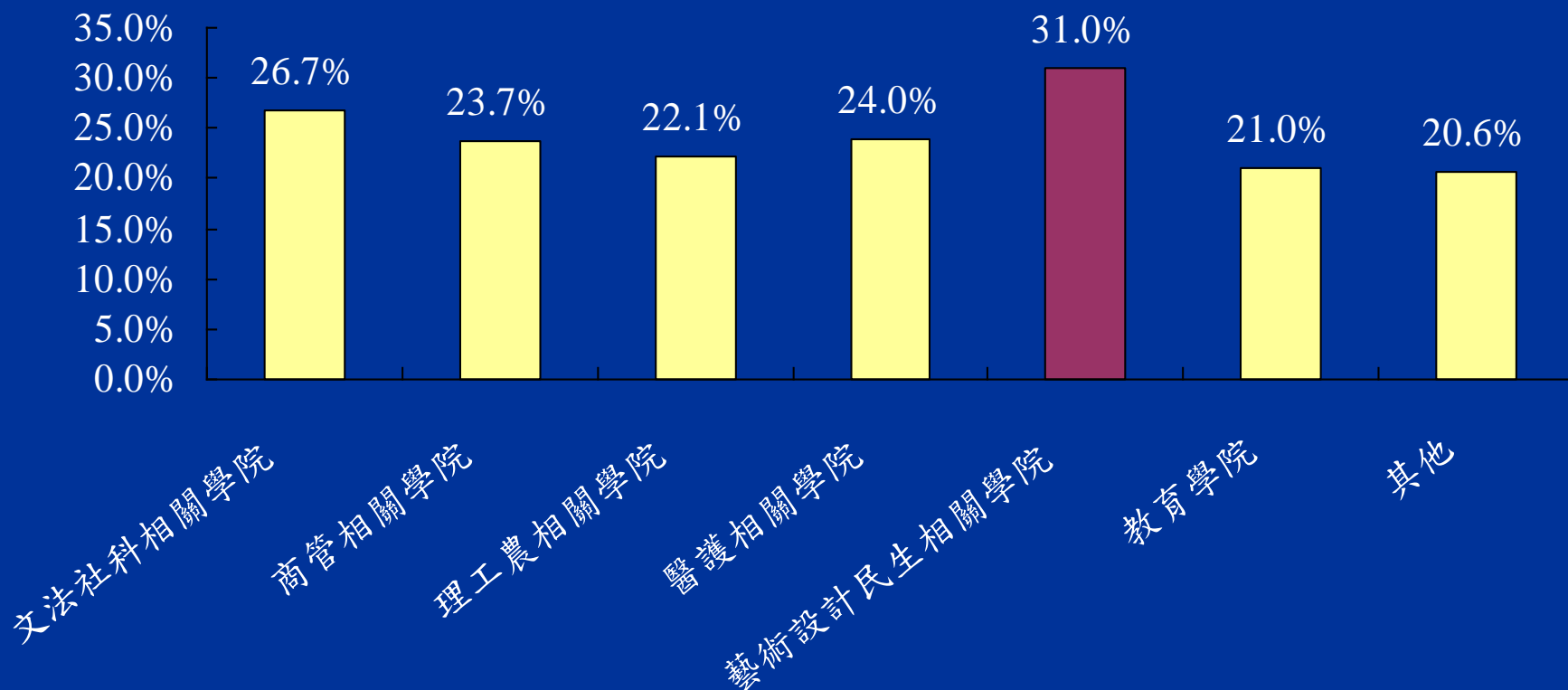
大學生生活壓力事件與憂鬱程度相關分析



■ 時常因「身體健康」、「學業表現」、「人際關係」、「未來生涯發展」及「男女朋友關係」事件而感到有壓力的人中，四成以上有嚴重憂鬱情緒、需專業協助。

迴歸分析結果顯示主觀生活壓力事件可以預測大學生憂鬱情緒程度45.9%的變異量。(決定係數 $R^2=.459$ $F=281.457^{***}$)

不同學院別憂鬱程度分布



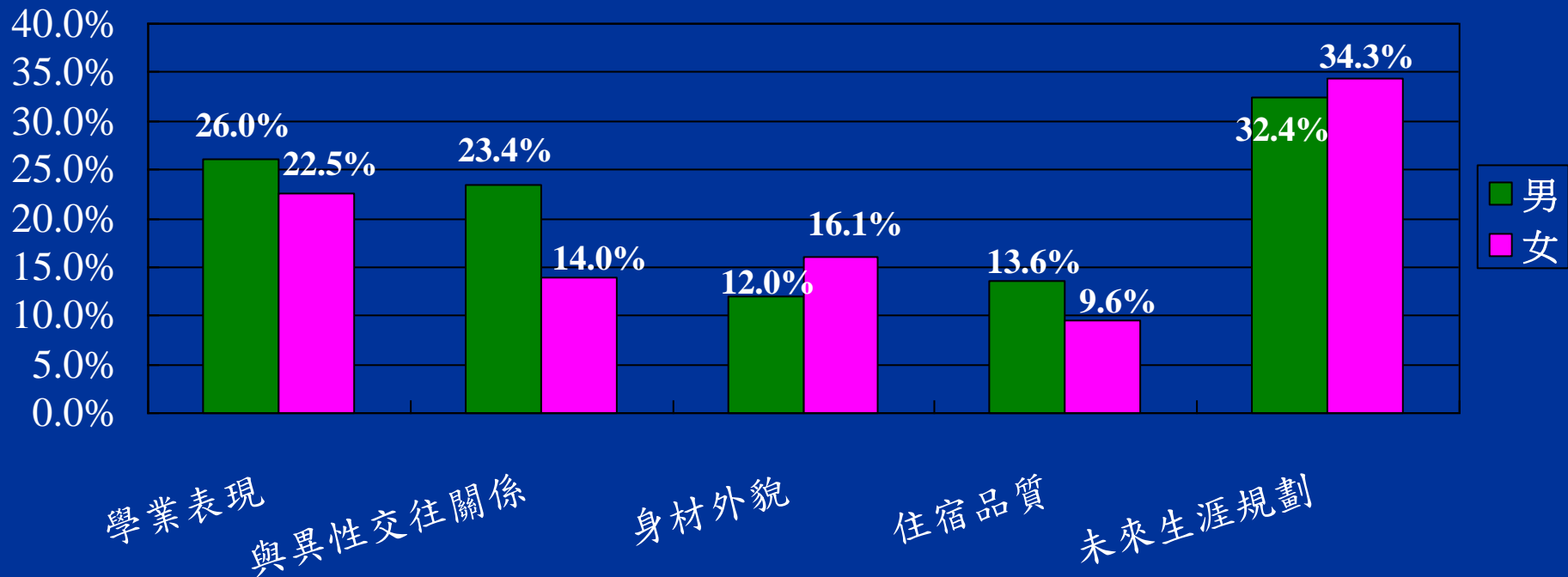
- 藝術設計民生相關學院學生，憂鬱情緒嚴重需專業協助的比例最高
- 進一步分析顯示藝術設計民生相關學院的憂鬱程度明顯要比理工農、醫護、教育等學院的學生高。

不同學院別主觀生活壓力分布～

學院別 \ 生活事件	學業表現 *** (百分比)	科系不合 ** (百分比)	與異性交 往關係 *** (百分比)	未來生涯 發展*** (百分比)
文法社科學院	20.5	13.2	17.2	36.2
商管學院	24.8	14.3	16.1	31.2
理工農學院	28.5	14.9	23.2	33.2
醫護學院	23.0	11.6	16.7	25.6
藝術設計民生 學院	20.9	7.2	16.9	34.9
教育學院	20.2	11.3	14.8	40.9
其他	25.2	13.8	14.4	30.9

*** $p<.001$ ** $p<.01$ 每一變項均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行選擇為複選。表格內百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

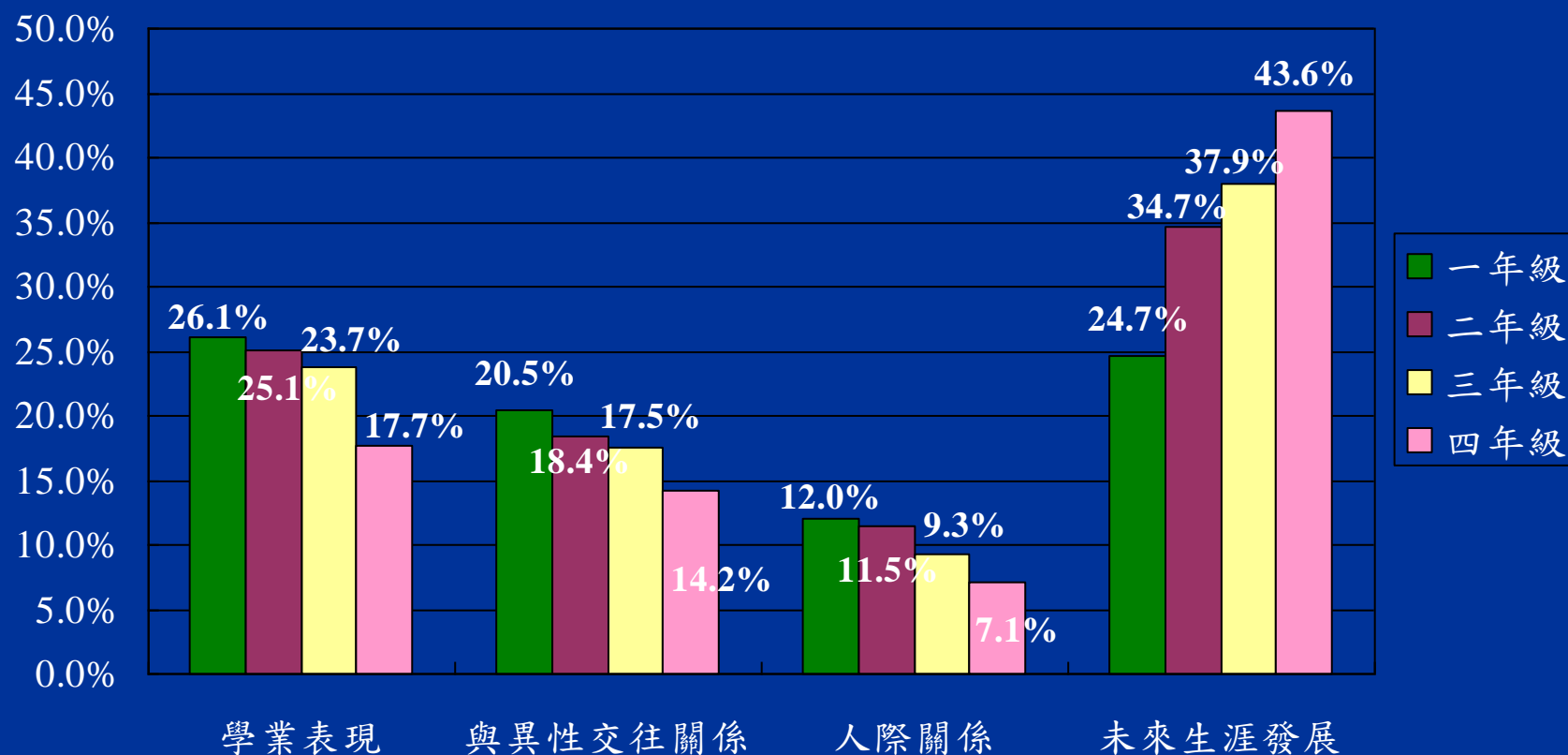
不同性別主觀生活壓力分布～



- 女生主觀生活壓力來源前三名依序是「未來生涯規劃」、「學業表現」、「身材外貌」
- 男生主觀生活壓力來源前三名依序是「未來生涯規劃」、「學業表現」、「與異性交往關係」

本圖每一變項均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行選擇為複選。百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

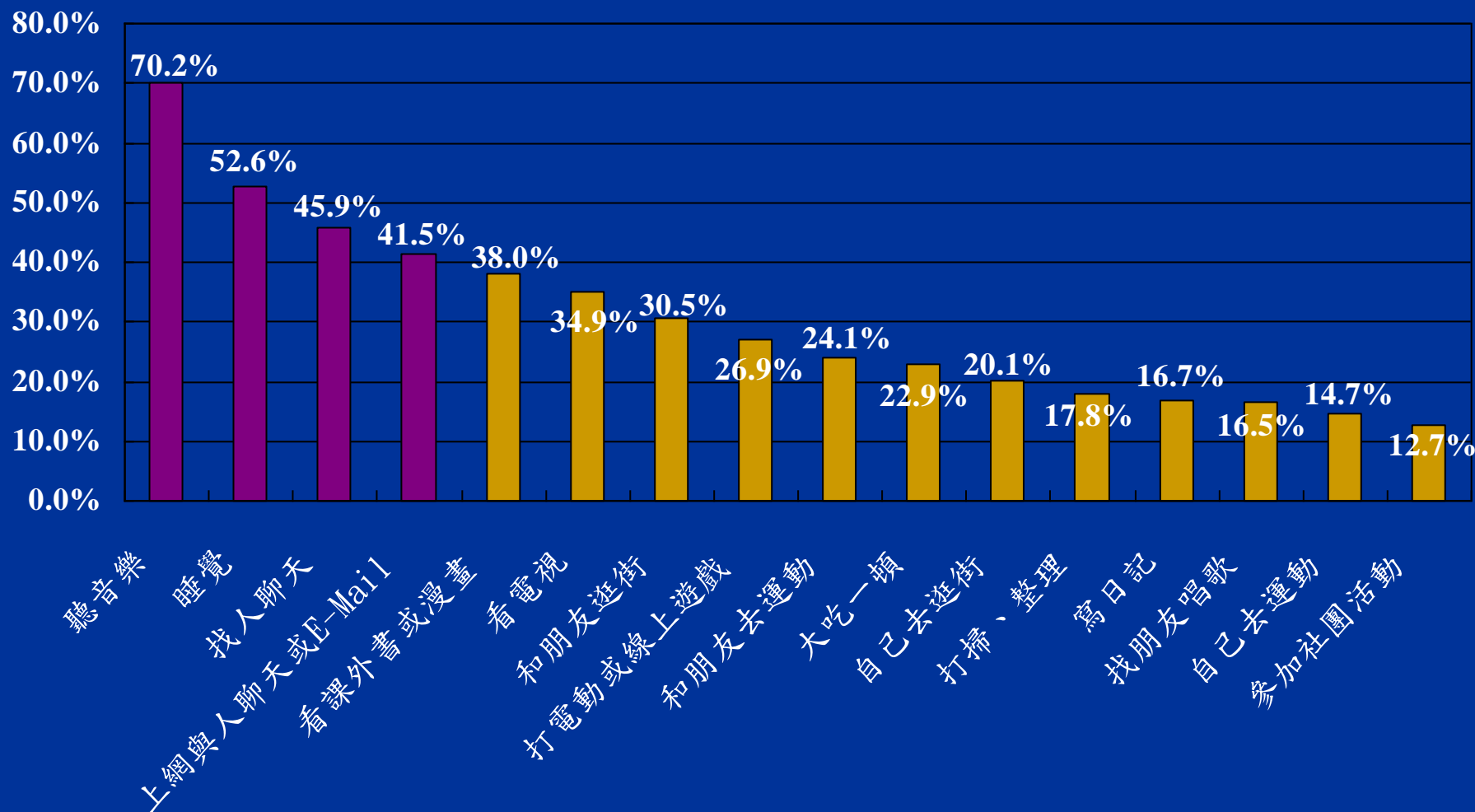
不同年級別主觀生活壓力分布～



- 四年級應屆畢業生時常或總是因「未來生涯發展」感到壓力的比例高於其他年級
- 一年級新生時常或總是「與異性交往關係」感到壓力的比例高於其他年級

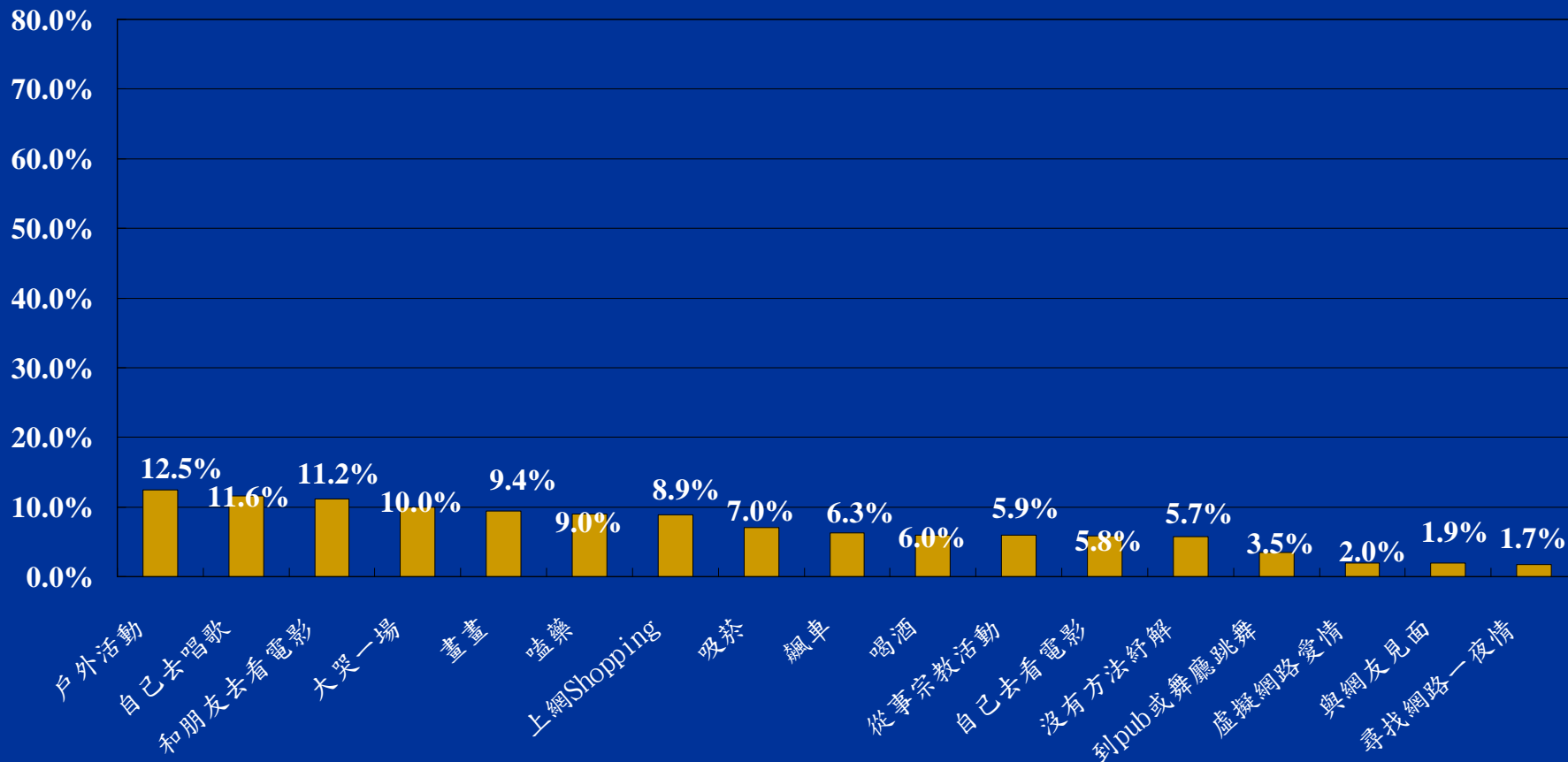
本圖每一變項均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行選擇為複選。百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

大學生出現負面情緒使用的紓解方式



本圖每一變項均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行選擇為複選。百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

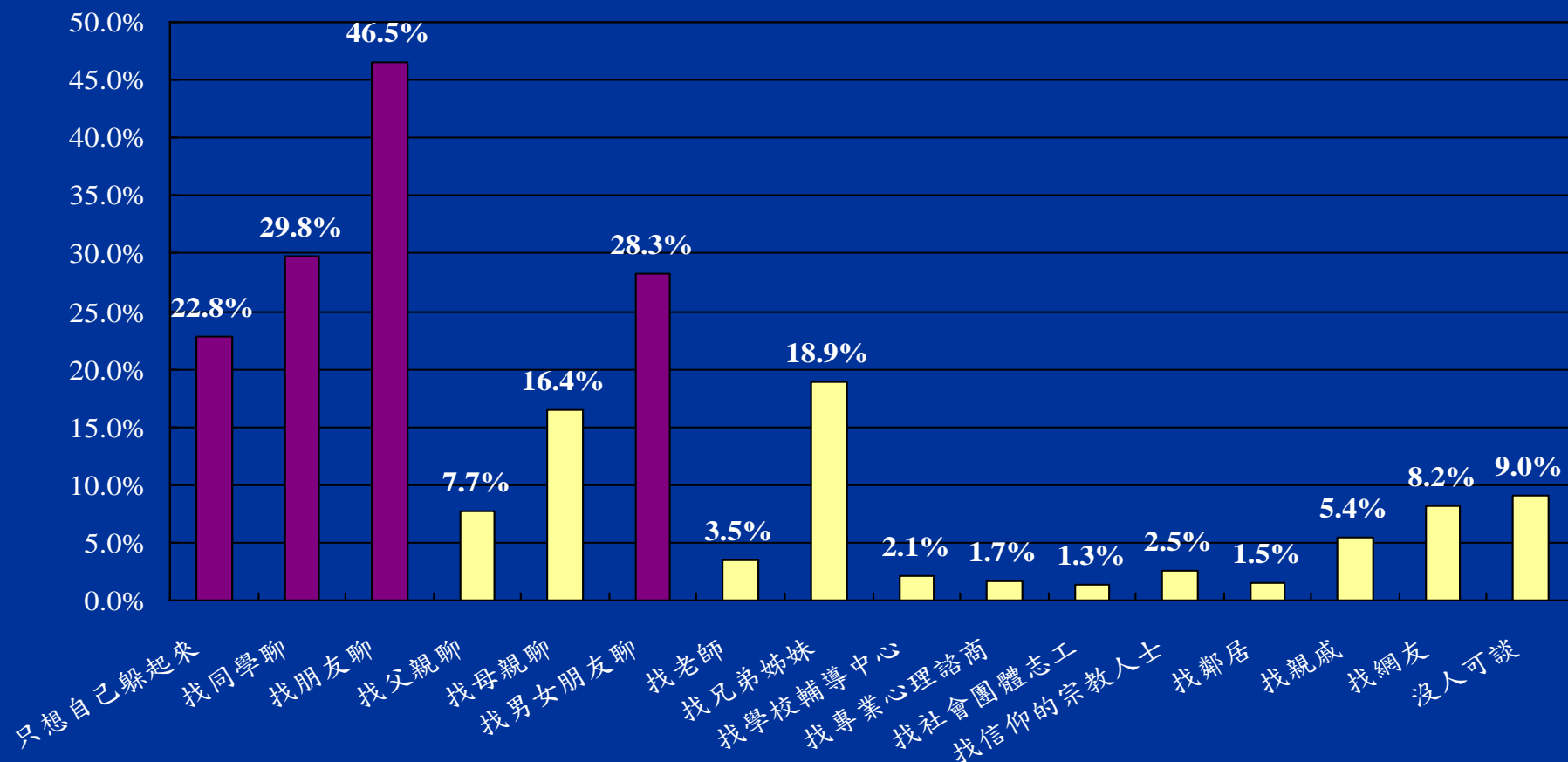
大學生出現負面情緒使用的紓解方式



- 受訪大學生經常使用的情緒紓解方式前三名依序是「聽音樂」、「睡覺」、「找人聊天」
- 41.5 % 受訪者時常以「上網找人聊天或E-mail」紓解情緒

本圖每一變項均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行選擇為複選。百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

大學生心情不好時第一個考慮的談話對象



- 第一個考慮談話的對象前三名依序是「找朋友聊聊」、「找同學聊聊」、「找男朋友聊聊」
- 約五分之一受訪者表示當心情不好時「只想自己躲起來」

本圖每一變項均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行選擇為複選。百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

建議

- 拉近大學輔導中心與學生的距離
- 建立「主動尋求協助才是成熟的」正確觀念
- 嘗試與發展不同的憂鬱情緒紓解方式
- 把愛情當學分來修～快樂戀愛 圓滿分手