

大學生憂鬱情緒與求助行為 之相關性調查

調查單位：董氏基金會

報告人：葉雅馨

調查相關執行：戴怡君、謝秉廷

發表時間：2007年10月1日

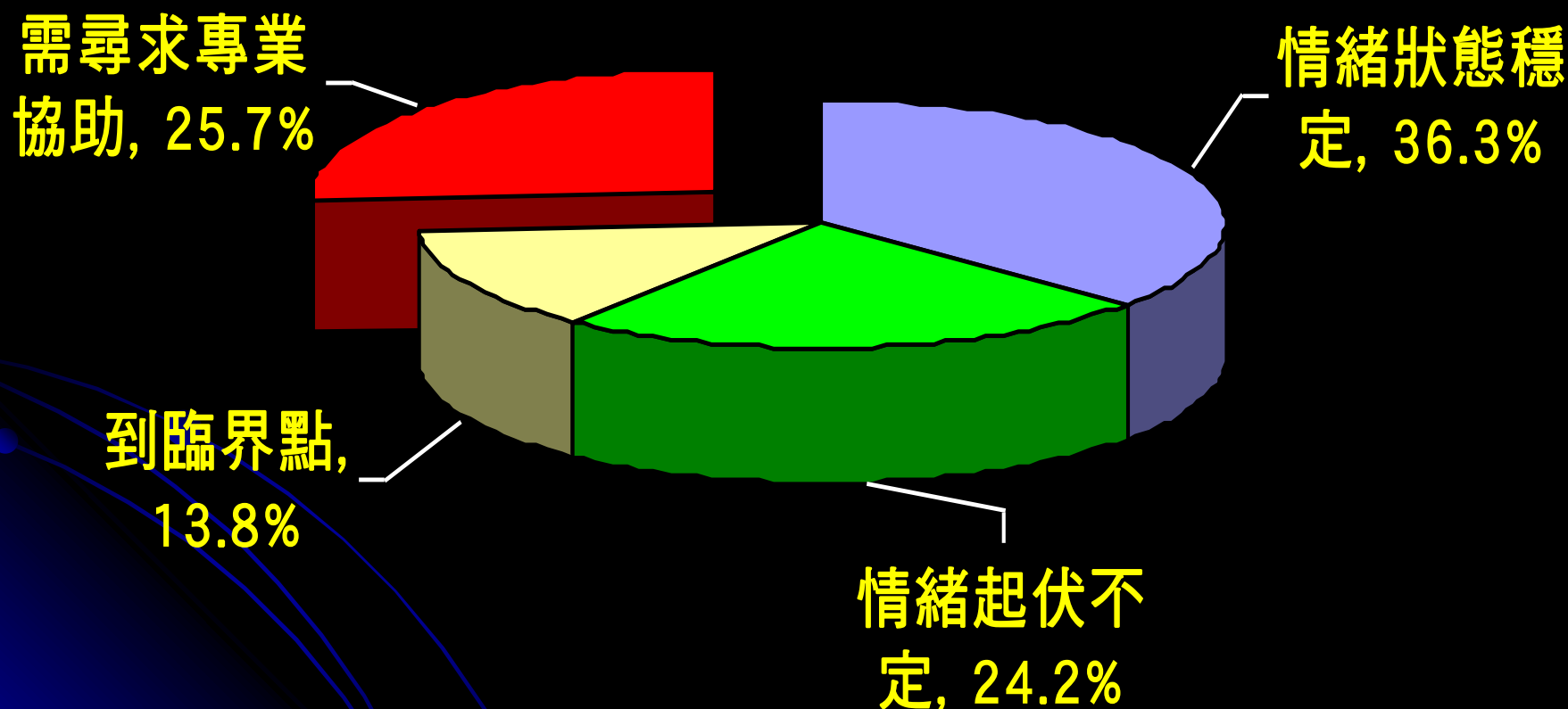
調查目的

- 大學生憂鬱情緒分布現況
- 瞭解大學生對憂鬱症及憂鬱情緒的認識
- 瞭解大學生出現憂鬱症狀時的求助行為
- 瞭解不同人口變項下大學生憂鬱情緒程度及求助行為之差異

調查方式、樣本及時間

- 依目的初擬之自編封閉式問卷，經專家效度評估及預試後製成正式施測問卷。
- 採隨機抽樣法，依各體系比例分別在北、中、南、東、桃竹苗地區共抽取58所大學及獨立學院進行施測，共發出6960份問卷，回收6,278份問卷，有效問卷為6,198份。
- 時間：2007年5～6月

2007年大學生憂鬱情緒程度分布



- 每四位大學生至少有一位憂鬱情緒嚴重需專業協助

當大學生心情不好，壓力很大、很悶時，總是或經常會採取的求助方式（前五名）

求助方式 \ 選項	總是如此（經常） 次數百分比	有時候 次數百分比	很少（從來沒有） 次數百分比
自己紓解或處理	61.5	31.3	7.2
找同學朋友	44.9	32.1	23.0
找男女朋友	31.4	19.0	49.6
不管他	23.6	34.9	41.5
找兄弟姐妹	16.9	23.5	59.6

當大學生心情不好，壓力很大、很悶時，求助對象的順序與對自己最有幫助的是（前三名）

- 求助對象的順序：第一為「找同學朋友」
第二為「找男（女）朋友」
第三為「自己紓解或處理」
- 對自己最有幫助：第一為「找同學朋友」
第二為「找父母」
第三為「找男（女）朋友」

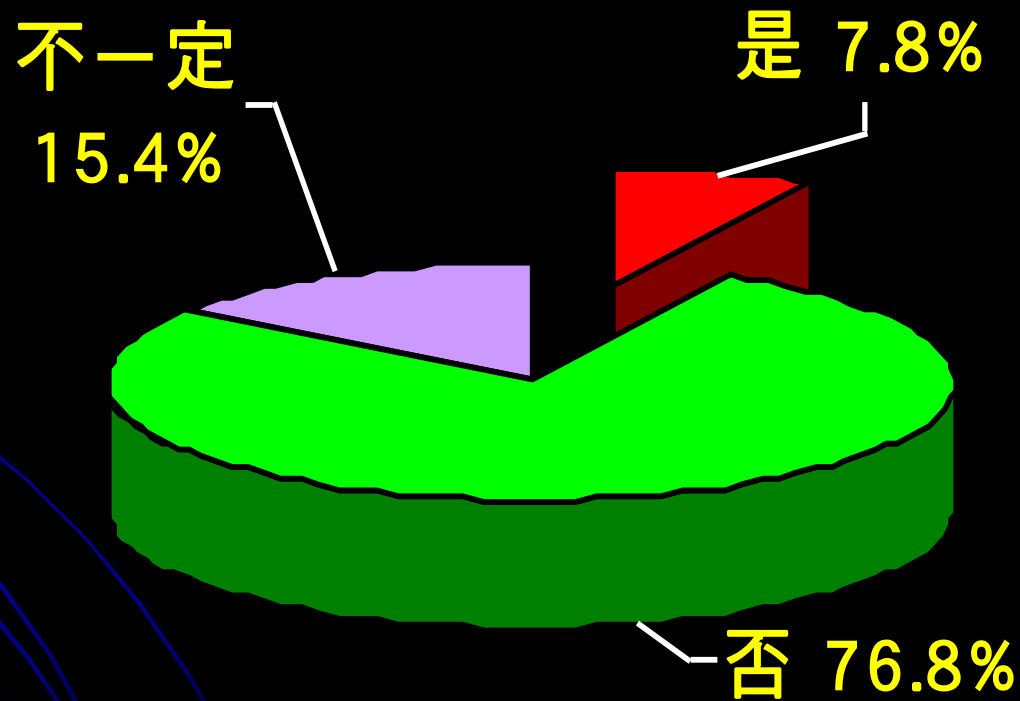
當大學生出現嚴重憂鬱狀況時， 通常會採取的做法（前五名）

採取做法 \ 選項	總是如此（經常） 次數百分比	有時候 次數百分比	很少（從來沒有） 次數百分比
睡一覺就好	58.4	28.9	12.7
向同學朋友求助	42.2	34.3	23.5
去運動	33.1	30.6	36.2
找男女朋友	30.1	20.7	49.2
向父母求助	22.8	28.4	48.8

當大學生出現嚴重憂鬱狀況時

- 最先採取的求助方式：
 1. 「向同學朋友求助」
 2. 「睡一覺就好」
 3. 「去運動」
- 最有幫助：
 1. 「向同學朋友求助」
 2. 「睡一覺就好」
 3. 「去運動」

當大學生出現嚴重憂鬱情緒時，是否會向 學生輔導中心求助



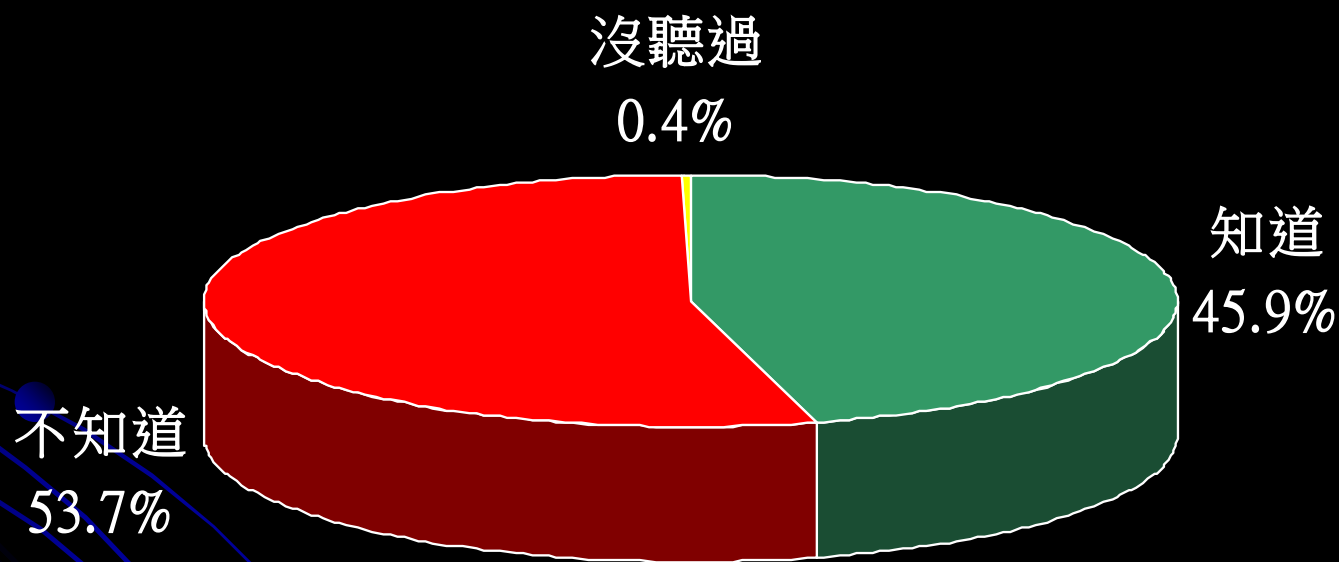
大學生求助學輔中心的原因

因素	意見	同意 (非常同意) 百分比	不同意 (非常不同意) 百分比
跟輔導人員談，有助於釐清自己的問題		84.7	15.3
過去找輔導人員談話的經驗感覺很好		74.4	25.6
父母或週遭的親友師長鼓勵我向專業協助		65.8	34.2
看過學輔中心的宣導資訊或活動， 知道可以向其求助		77.9	22.1
學輔中心有許多專業資源可以利用		83.6	16.4
因為學生輔導中心服務地點很方便		70.8	29.2
因為學生輔導中心服務時間很方便		69.7	30.3
因為學生輔導中心服務是免費的		86.0	14.0

大學生不求助學輔中心的原因

因素	原因	同意 (非常同意) 次數百分比	不同意 (非常不同意) 次數百分比
除非情緒困擾很嚴重且持續，否則不求助	1	90.0	10.0
應該自己解決，不需找人幫忙		57.8	42.2
怕被朋友發現去找輔導人員後會被取笑		20.4	79.6
除非親友無法提供協助，否則不會去求助	3	80.2	19.8
和輔導人員談，對解決問題不會有幫助		36.6	63.4
雖是專業人員，但不習慣跟陌生人聊心事	2	81.8	18.2
不知學生輔導中心在哪裡		30.5	69.5
沒人告訴我可以找學生輔導中心幫忙		19.4	80.6
擔心輔導人員會把我的隱私洩漏出去		30.3	69.7
已在校外就醫，不用再去找學輔中心求助		17.0	83.0
學生輔導中心服務地點不方便		21.4	78.6
學生輔導中心服務時間不方便		23.7	76.3

大學生能否區別 憂鬱情緒與憂鬱症的不同



大學生對於憂鬱症的認知

認知觀念



百分比

憂鬱症是精神病 or 精神疾病 !?

- 受訪者中，81%的大學生認為憂鬱症是一種精神病。

壓力過大就會罹患憂鬱症？

- 不論憂鬱程度如何，受訪者在區分精神病與精神疾病上還有待加強。

人口變項與憂鬱程度的關聯

- 就性別而言，女性憂鬱的程度高於男性。
- 就年級別而言，一年級的憂鬱程度高於四年級。
- 就父母婚姻狀況而言，父母離婚者的憂鬱程高於父母結婚同住者。

網路更貼近大學生的心

求助方式	選項	總是如此（經常） 次數百分比	有時候 次數百分比	很少（從來沒有） 次數百分比
1.不管它		23.6	34.9	41.5
2.自己紓解或處理		61.5	31.3	7.2
3.找同學朋友		54.9	32.1	23.0
4.找男（女）朋友		31.4	19.0	49.6
5.找父母		15.9	22.8	61.3
6.找學校師長		3.8	9.6	86.6
7.找兄弟姊妹		16.9	23.5	59.6
8.找鄰居		1.9	3.6	94.5
9.找親戚		4.4	9.7	85.9
10.找網友		5.5	11.5	83.0
11.找自己信仰宗教機構人士		2.9	4.2	92.9
12.找學校的學生輔導中心		1.9	3.8	94.3
13.找專業心理諮商治療單位		1.5	3.2	95.3
14.找相關社會福利機構輔導		1.0	2.1	96.9
15.心理衛生相關網站		1.6	4.7	93.7
15-1運用其留言版		4.1	9.9	86.0
15-2使用其即時互動聊天室		9.1	12.2	78.7
15-3瀏覽與下載其資訊		7.6	12.9	89.5
15-4線上憂鬱篩檢		2.7	6.8	90.5
15-5找相關求助支援資訊		2.9	6.8	90.3
15-6其他網路機制		2.6	4.2	93.2
16.找其他對象		5.0	8.6	86.4
17.沒有人可談		8.0	12.1	79.9

建議

- 學輔中心應對其功能與定位有更多思考，破除學輔中心因高度專業性與學生之間產生的隔閡。
- 每個人對『憂鬱症』正確的認知
- 在心理健康這個議題上，網路服務還有很大的努力空間