

大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查

未來不是夢

文／葉雅馨

董氏基金會連續4年進行大學校園調查，結果均顯示，超過20%的大學生有憂鬱情緒，需尋求適當的協助！大環境的不景氣，也讓大學生很憂鬱，未來生涯的規劃成為主要壓力來源。



「你是不是像我在太陽下低頭，流著汗水默默辛苦的工作。你是不是像我就算受了冷漠，也不放棄自己想要的生活……我知道，我的未來不是夢，我認真的過每一分鐘。我的心跟著希望在動……」

之前歌手張雨生的「我的未來不是夢」是很多年輕人朗朗上口的歌，也常激勵青少年，未來有很多可能性，只要努力，未來就不只是夢想。

但是，對現在的大學生來說，未來真的不是夢嗎？

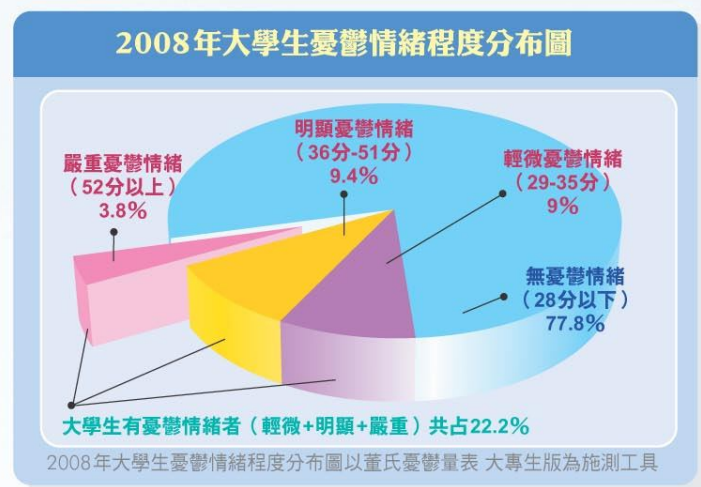
這群剛滿18歲、在法律上已成年的大學生在甩脫青澀的高中生活，進入大學的同時，不只有自由自主的感覺，接踵而來的可能還有第一次離家獨自生活、自己做決定（不管是選課、社團參與、或是人際交往）、自己

承擔後果、面對未來的不安定感等。

他們面對各式各樣的問題時，有些人能將遭遇的困境視為個人成長，有些人則無法適應而出現憂鬱症狀，且礙於面子，只能自己想辦法、或乾脆放任不管，以致憂鬱情緒變嚴重。在強調自主性的校園中，大學生的憂鬱情緒其實更需要被注意及關照。

董氏基金會在2008年5～6月利用專為大專學生編製的「董氏憂鬱量表——大專生版」，進行「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」。結果顯示，22.2%的大學生有明顯憂鬱情緒，幾乎每4人就有1人有憂鬱情緒困擾，需專業協助，此一數據與過去3年測得數據相近（前3年測驗工具為「台灣人憂鬱症量表」）。而經常或總是成為大學生壓力來源的前5名分別是「未來生涯發展」、「自己的經濟狀況」、「課業、考試成績不佳」、「身材外貌」及「擔家中經濟狀況、債務問題」。

這項調查以全國57所大學院校之大學生為對象進行施測，發出6,840份問卷，回



收6,028份問卷，有效問卷為5,655份。受訪者中，男生占49.0%，女生占51.0%。結果發現：

22.2%大學生有憂鬱情緒 需尋求適當協助

本次調查以董氏基金會編製的「董氏憂鬱量表——大

專生版」為施測工具，調查結果顯示，有22.2%的受訪大學生有明顯憂鬱情緒（包含輕微、明顯、嚴重三種程度）。

未來的生涯規劃 是大學生主要壓力源

整體而言，經常或總是成

為大學生壓力源的事件，依序為：「未來的生涯規劃」占35.8%，其次為「自己的經濟狀況」占21%，次之為「課業、考試成績不佳」占18.5%，再則為「身材外貌」占14.1%及「擔心家中經濟狀況、債務問題」占14.0%。

另外，與2005年本會調查結果對照發現，「未來的生涯規劃」仍占壓力源的第一位，「與異性及人際關係」則已不在前幾名。

我們也從日常生活基本資料得知，現有70%的大

學生其學費來源、80%的大學生生活費主要來源是由家庭提供，大環境總體經濟的衰退確實也成為大學生的壓力來源。

最常向朋友同學求助

當受訪大學生心情不好，壓力很大、很悶時，經常或總是求助的對象依序為「自己想辦法處理」、「朋友（非大學同學）」、「大學同學」、其次為「男女朋友」、再則為「母親」。顯見大學生心情不好，壓力很大、很悶時，會自己先想辦法處理；但在求助對象上，仍以朋

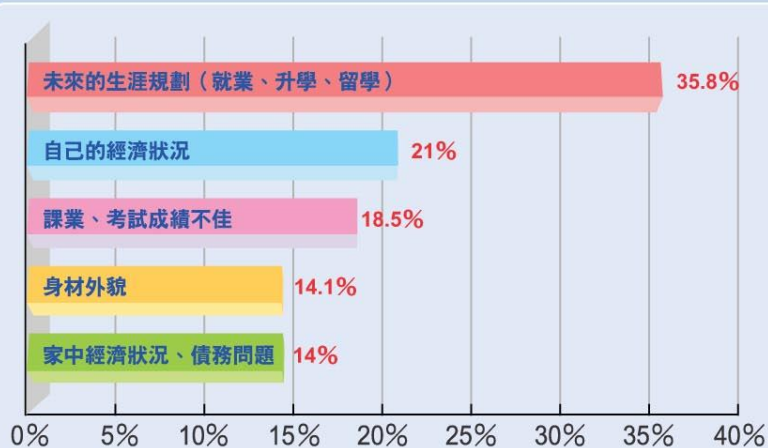
友、同學最受大學生青睞。

有憂鬱情緒者更常上網紓解

大學生在壓力大、心情很悶時，經常或總是選擇的紓解方式，依序為「休息或睡覺」、「自己上網」、「網路即時通訊軟體」、「找人談談」及「自己看電影或電視」，可發現大學生有憂鬱情緒者常上網紓解。而有明顯憂鬱情緒的大學生在壓力大、心情很悶時，經常或總是選擇的紓解方式，依序為「自己上網」、「休息或睡覺」和「網路即時通訊軟體」。

不論全體受訪者或是有憂鬱情緒的大學生，其紓解方式前三名，與網路相關的選項占了兩個，顯示網路與大學生活密不可分。在大學生的紓解方式上，「使用網路」與「休息或睡覺」及「自己看電影或電視」等，都屬於非對外求助的紓解，即使找人

大學生主觀壓力源前5名



聊，採用網路聊天也高於找人談話，顯示向外求助有必要再教育。另多數人還是不習慣開口求助，所以身邊的人要怎麼察覺及幫助更顯重要。

住學校宿舍者較憂鬱

離開原居住地到外縣市求學的大學生占總數的65%，住在學校宿舍者比在外住宿者、或其他選項（包含住親戚家、配合就學而另購屋等），有憂鬱情緒的比例較高。

這可能與大專院校鼓勵一年級新生住校，而新鮮人除須適應全新的環境，還需自行打理日常生活、人際交往等有關，故學校在心理健康的維護上，應多關注這群住校生。

經濟與未來都是壓力源

70%的大學生其學費來源、80%的大學生生活費主要來源由家庭提供，大學生們很難避免不受全球不景氣浪潮的影響，不管是自己、家中的經濟狀況及未來的生涯規劃，都成了大學生主要的壓力來源。

萬芳醫院精神科醫師暨

台北醫學大學醫學系教授陳永興說：「面對這樣的困擾，教育單位在校園中不妨增加生涯規劃的輔導措施，或舉辦相關活動，相信會對為了生涯規劃而

傷透腦筋的大學生有所助益」；另一方面，社會與教育體系除了提供更多就學貸款額度及安全打工機會等開源措施外，大學生如何節約消費及對物質需求

紓解方式之頻率次數分布

壓力源	選項	總是、經常	有時候	很少從來沒有
不管他		23.8%	40.4%	35.8%
休息或睡覺		52.7%	34.5%	12.8%
閱讀		16.6%	27.9%	55.5%
參與社團		8.0%	14.1%	77.9%
自己去唱歌		5.8%	9.1%	85.1%
和他人一起去唱歌		11.9%	24.2%	63.9%
自己看電視或看電影		29.4%	31.5%	39.1%
和他人一起看電視或電影		18.2%	31.4%	50.4%
自己去運動		17.8%	23.4%	58.8%
找別人一起去運動		19.9%	26.0%	54.1%
自己上網		51.8%	30.0%	18.2%
找別人一起上網玩遊戲		17.8%	18.5%	63.7%
打電動/玩線上遊戲		25.0%	20.4%	54.6%
自己抽菸、喝酒		6.4%	5.9%	87.7%
找別人一起抽菸喝酒		5.3%	5.6%	89.1%
自己去Pub或跳舞		1.6%	2.2%	96.2%
找別人一起去Pub或跳舞		2.9%	4.7%	92.4%
自己去大吃大喝		13.8%	20.9%	65.3%
找別人一起去大吃大喝		17.7%	26.8%	55.5%
自己去購物、逛街		15.4%	22.9%	61.7%
找別人一起去購物、逛街		20.3%	26.4%	53.3%
自己進行按摩、SPA等放鬆活動		5.1%	8.4%	86.5%
找別人一起進行按摩、SPA等放鬆活動		3.4%	5.8%	90.8%
參與宗教活動，如禮拜、坐禪等		3.6%	3.9%	92.5%
藝文欣賞（音樂、舞台劇、演唱會等）		10.5%	17.1%	72.4%
觀看體育賽事（籃球、棒球、撞球等）		15.5%	17.3%	67.2%
畫畫		8.1%	12.4%	79.4%
打掃、整理、做家事		13.1%	24.1%	62.8%
找人談話		35.2%	30.0%	34.8%
面對面談		26.5%	25.9%	47.6%
打手機		22.4%	24.4%	53.2%
用室內電話		12.0%	17.1%	70.9%
網路即時通訊軟體		38.4%	26.2%	35.4%
傳簡訊		23.2%	22.3%	54.5%
利用學校/學輔中心相關資源		2.3%	4.3%	93.4%
利用輔導機構相關資源（如：張老師）		1.6%	2.6%	95.8%
尋求相關網站		2.7%	5.7%	91.6%
沒有方法紓解情緒		4.1%	8.5%	87.4%
其他		13.0%	7.3%	79.7%

離開原居住地至外縣市求學的大學生的憂鬱程度分布

住宿狀況 \ 有無憂鬱	無憂鬱	憂鬱
住學校宿舍	75.6%	24.4%
在外住宿	78.2%	21.8%
其他（住親戚家、為就學而新購屋等）	82.1%	17.9%

路即時通訊軟體」，而找學校諮商輔導中心者卻只占2.7%，可見透過網路且善用網路擁有的匿名私密性作用來協助大學生處理壓力或心理困擾，是專業諮詢單位

的態度，也是另一項必修的課程。

善用網路成為協助路徑

從此次調查可見，隨著國際網路的發達，無論有無憂鬱情緒，網路的使用在大學生的情緒紓解上是重要的。特別是有憂鬱情緒的大學生「自己上網」在紓解方式上更占最高比例。

陳永興也強調：「調查指出，大部分的大學生都知道該找人談談，但願意尋求專業協助的比例偏低，因此政府與民間單位在心理衛生促進工作上，更應善用網路資源，建立網路上的心理衛生三道防線，從預防宣導教育、正向思考的建立、輔導到治療處遇，都鼓勵相關單位發展，且不僅是單方面的提供資訊，應嘗試主動出

擊，讓有需要協助的青年學子能透過他們熟悉的管道與專業的人員進行互動，說出困擾。」

台北醫學大學公共衛生學系所主任邱弘毅也提醒，有憂鬱情緒的大學生在紓解對象上，「自己想辦法處理」占80.6%、「找母親」占14.3%。紓解方式除了「不管他」外，多是「自己上網」及「網

不容忽略的工具。

調查也發現另一項有趣數據：大學生的「母親」學歷越高者，其孩子的憂鬱程度較高。陳永興指出，這可能與多數母親較常扮演與孩子溝通的角色，互動較多，孩子較易感受來自母親的期望有關，這也符合調查中，「母親」是唯一進入前5名「求助對象」的選項。✚

「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」概要

- 一、調查單位：董氏基金會心理衛生組
- 二、受試協助單位：國立政治大學、台灣師範大學等57所大學或獨立學院
- 三、調查分析報告：葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）
- 四、統計分析指導：邱弘毅（台北醫學大學公共衛生學系所主任）
董旭英（成功大學教育研究所副教授）
- 五、統計資料處理：謝秉廷、戴怡君
- 六、調查執行：黃國忠、李麗亭、吳佳璋、謝秉廷、林曉瑜
- 七、調查目的：
 1. 大學生憂鬱情緒分布現況
 2. 瞭解大學生各項壓力源與其憂鬱情緒之相關性
 3. 瞭解大學生在出現憂鬱症狀時的求助對象與紓解方式
 4. 瞭解大學生有無憂鬱情緒與其求助行為之差異
 5. 在外地求學者的憂鬱程度分布
- 八、調查時間：2008年5~6月