

大學生主觀壓力源 與憂鬱情緒之相關性調查

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：2008年10月6日

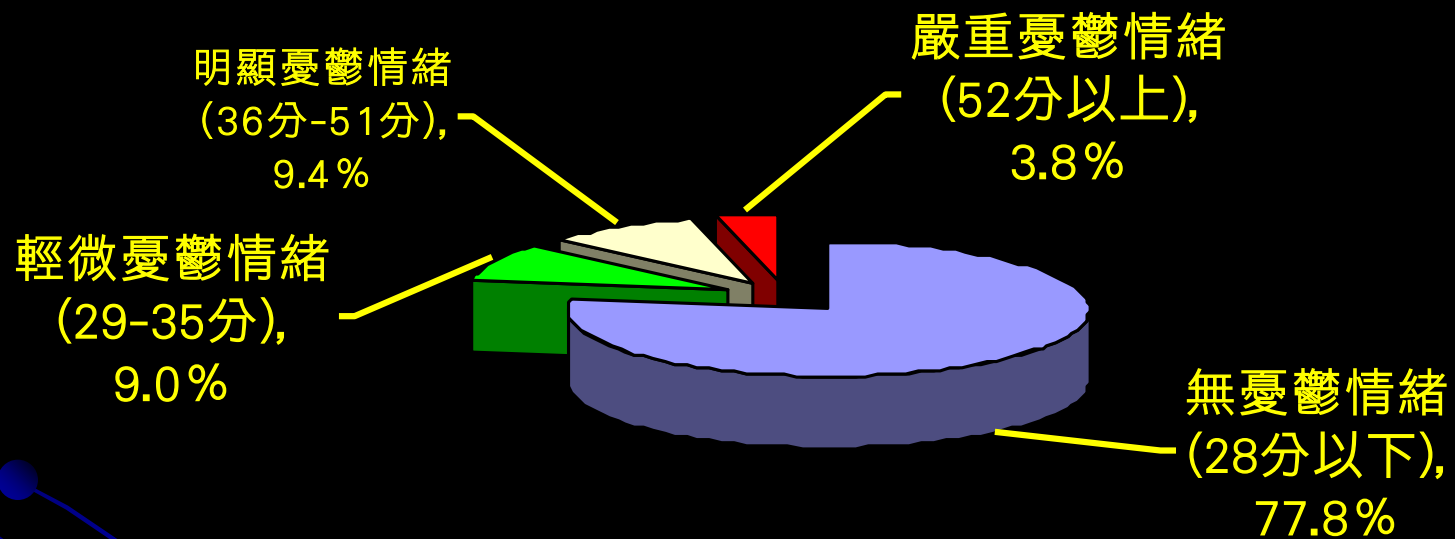
調查目的

- 一、大學生憂鬱程度現況
- 二、大學生各項壓力源與其憂鬱情緒之相關
- 三、大學生在出現憂鬱症狀時的求助對象與紓解方式
- 四、大學生有無憂鬱情緒與求助行為之差異
- 五、在外地求學者的憂鬱程度分布

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57所大學及獨立學院進行施測，共發出6,840份問卷，回收6,028份問卷，有效問卷為5,655份。
- 時間：2008年5～6月(避開期中考前後)

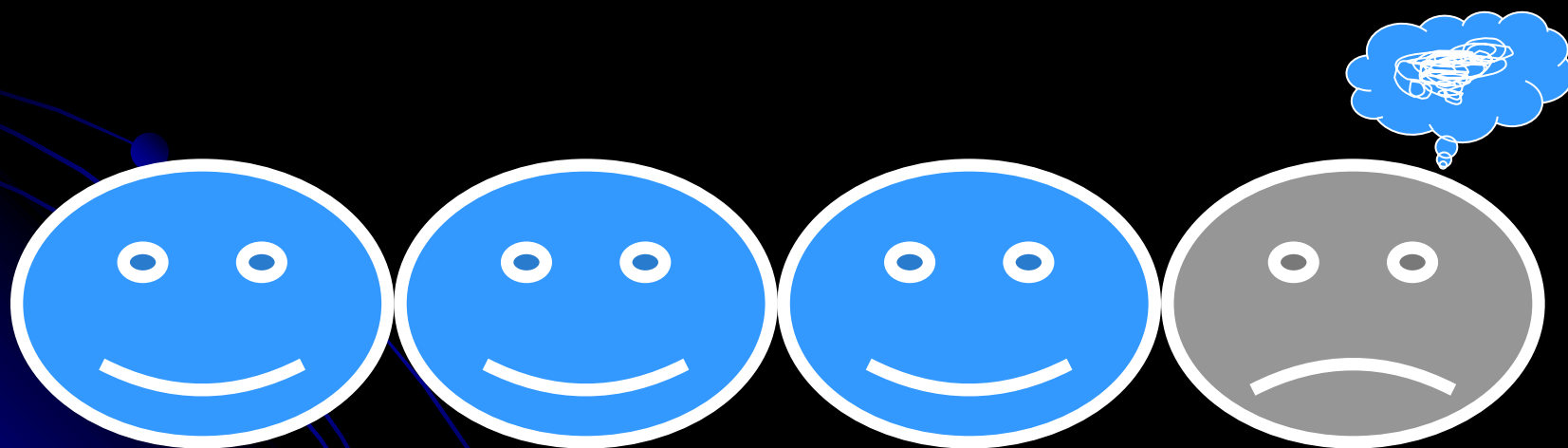
2008年 大學生憂鬱情緒程度分布



有憂鬱情緒者（含輕微、明顯、嚴重）共佔22.2%
-以董氏憂鬱量表-大專生版為施測工具-

仍約每**4**個大學生

就有**1**個有明顯憂鬱情緒



大學生的主觀壓力源（前五名）

壓力源	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 未來的生涯規劃		61.5	31.3	7.2
自己的經濟狀況		44.9	32.1	23.0
課業、考試成績不佳		31.4	19.0	49.6
身材外貌		23.6	34.9	41.5
擔心家中經濟狀況、債務問題		16.9	23.5	59.6

全球經濟不景氣？ 大學生：感同身受！

70%的受訪大學生其學費

80%的受訪大學生其生活費

主要來源是由家庭提供

大學生的主觀壓力源

二 0 0 五年	排名	二 0 0 八年
未來的生涯規劃 (33.4%)	1	未來的生涯規劃 (35.8%)
學業表現(24.1%)	2	自己的經濟狀況(21%)
與異性交往關係(18.5%)	3	課業、考試成績不佳(18.5%)
金錢(15.9%)	4	身材外貌(14.1%)
身材外貌(14.2%)	5	擔心家中經濟狀況、 債務問題(14.0%)

大學生心情不好，壓力很大、很悶時 會求助的對象（前五名）

求助對象 \ 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
自己想辦法處理	61.5	31.3	7.2
朋友（非大學同學）	44.9	32.1	23.0
大學同學	31.4	19.0	49.6
男女朋友	23.6	34.9	41.5
母親	16.9	23.5	59.6

有憂鬱情緒的大學生，心情不好、 壓力很大、很悶時，會求助的對象

求助對象	次數百分比		
	總是如此、經常	有時候	很少、從來沒有
1.自己想辦法處理(n=1,216)	80.6	16.0	3.4
2.父親(n=1,214)	4.9	12.8	82.6
3.母親(n=1,214)	14.3	23.9	61.8
4.兄弟姊妹(n=1,215)	12.0	22.5	65.5
5.其他親戚(n=1,209)	2.7	8.1	89.3
6.大學同學(n=1,213)	25.0	37.9	37.1
7.朋友（非大學同學）(n=1,214)	36.3	34.4	29.3
8.男/女朋友(n=1,211)	21.2	15.3	63.5
9.大學師長(n=1,215)	3.3	8.6	88.1
10.宗教機構人員(n=1,216)	1.7	3.4	94.9
11.鄰居(n=1,215)	1.0	2.9	96.1
12.網友(n=1,215)	5.9	12.0	82.1
13.陌生人(n=1,216)	1.2	3.0	95.8
14.學輔中心(n=1,215)	2.7	3.0	94.3
15.專業諮商/輔導機構（含電話諮詢）(n=1,216)	1.3	2.6	96.1
16.醫院(n=1,216)	1.1	3.3	95.6
17.心理衛生相關網站(n=1,214)	1.3	2.9	95.8

大學生心情不好，壓力很大、很悶時， 尋求紓解的方式

全體受訪者	排名	有憂鬱情緒的大學生
休息或睡覺	1	自己上網
自己上網	2	休息或睡覺
網路-即時通訊軟體	3	網路-即時通訊軟體
找人談談	4	不管他
自己看電影或電視	5	自己看電視或看電影

母親的學歷與大學生的憂鬱情緒

人口變項		憂鬱程度	
		無憂鬱情緒	有憂鬱情緒
		次數百分比	次數百分比
母親學歷*	國小以下	77.7	22.3
	國中	78.3	21.7
	高中職	78.6	21.4
	專科	77.4	22.6
	大學	77.5	22.5
	研究所以上	64.6	35.4

離家求學的大學生

住宿狀況	有無憂鬱	無憂鬱	憂鬱
		次數百分比	
住學校宿舍		75.6	24.4
在外住宿		78.2	21.8
其他（親戚家、為就學而新購屋..等）		82.1	17.9

建議

- 在校園中
 - A.可增加生涯規劃的輔導措施或相關活動
 - B.提供更多就學貸款額度及安全打工機會
 - C.大學生也可學習如何節約消費及減少對物質的需求
- 心理衛生的相關專業團體應主動出擊，特別是利用網路進行溝通互動。建立網路的心理衛生三道防禦。
- 校方對在外求學的大學生需更多關心，特別是住學校宿舍者。