

台灣五都國、高中學生 運動狀況、壓力源與憂鬱情緒之相關性調查(一)

董氏基金會心理衛生組主任 / 葉雅馨

指導教授

黃國彥（朝陽科技大學社工學系教授）

胡維恆（台北市立聯合醫院松德院區 顧問醫師）

邱弘毅（台北醫學大學公共衛生暨營養學院 院長）

林家興（國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授）

董旭英（國立成功大學教育研究所 副教授）

調查執行：謝秉廷、戴怡君

調查目的

以**台灣五都**(台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市)
國、高中學生為調查對象

- 一、憂鬱情緒分布現況
- 二、運動狀況與其憂鬱情緒之相關
- 三、壓力源與紓壓方式

調查方式、樣本及時間

時間：2011年5月-6月

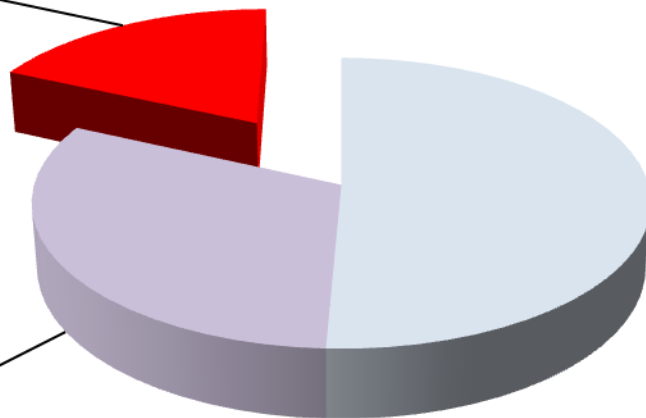
抽樣：以分層隨機抽樣方式於五都(台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市)內的國、高中，共抽取50所學校，每校110份問卷，合計共5,500份問卷，回收5,159份問卷，有效問卷為5,056份。

2011年五都國高中生憂鬱程度

有明顯憂鬱
情緒，需求
助專
業, 18.1%

情緒起伏，有
煩惱的
事, 31.2%

憂鬱程度低，
情緒狀態穩
定, 50.7%

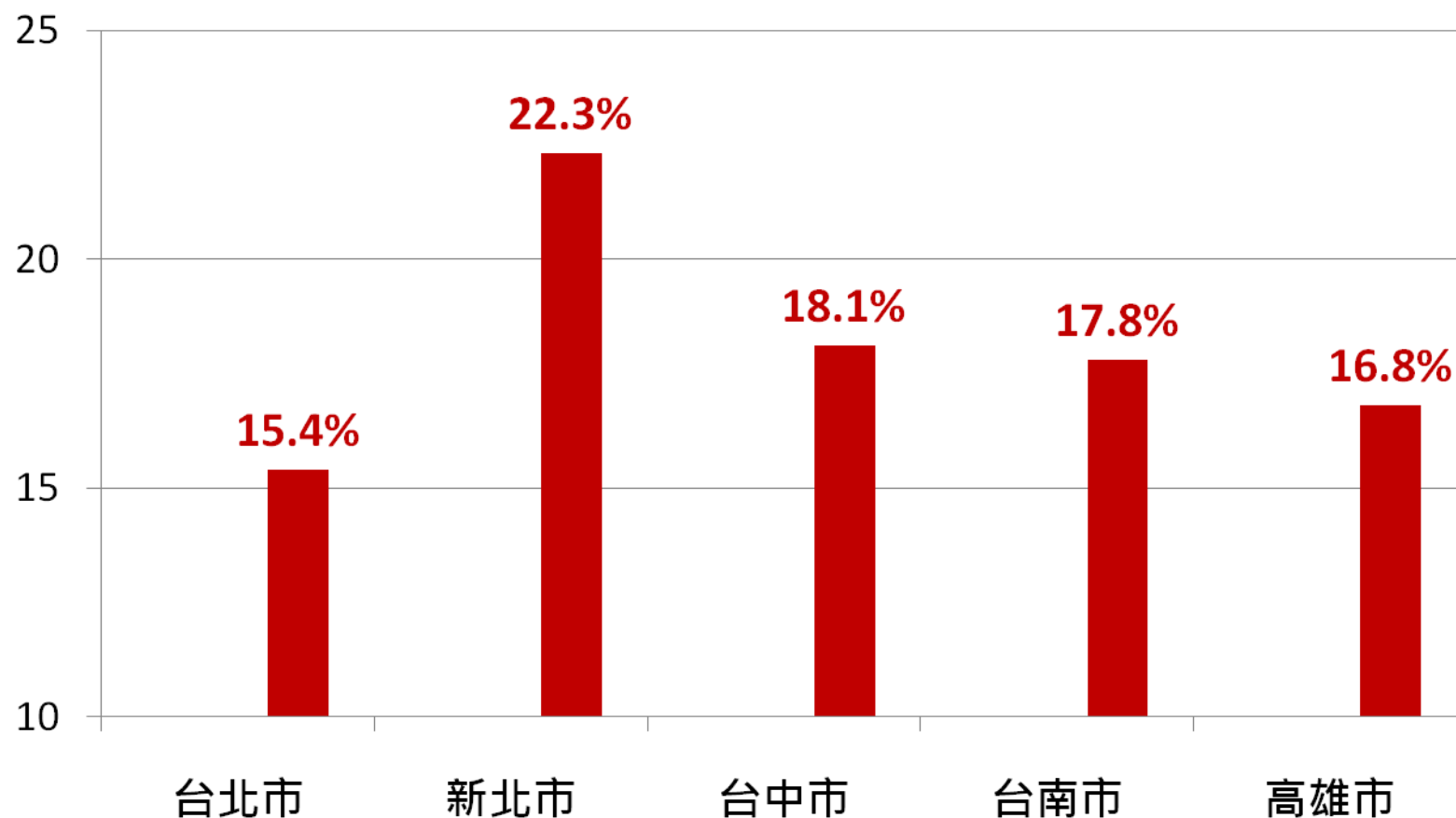


1.施測工具：青少年憂鬱情緒自我檢視表

2.以五都約100萬國高中生計算，約有 **18** 萬人有明顯憂鬱情緒

默默憂鬱

2011年五都國高中生有明顯憂鬱之比例



歷年調查壓力來源前五名

年份 排名	2002	2010	2011
1	考試	課業、考試成績不佳	課業、考試成績不佳
2	課業表現	父母對自己的期待	父母對自己的期待
3	金錢	人際關係	人際關係
4	同儕關係	身材外貌	身材外貌
5	外表	與父母親關係不理想	網路活動時間過長或不足

對成績、身材越不滿意越憂鬱

項目 \ 憂鬱程度	次數百分比		
	情緒穩定 0-5分	情緒起伏不定 6-11分	明顯憂鬱情緒 12分以上
對自己在校成績不滿意 (含非常不滿意)	34.9%	36.3%	28.8%
對自己身材不滿意 (含非常不滿意)	37.6%	37.0%	25.4%

五都國高中生	50.7%	31.2%	18.1%
--------	-------	-------	-------

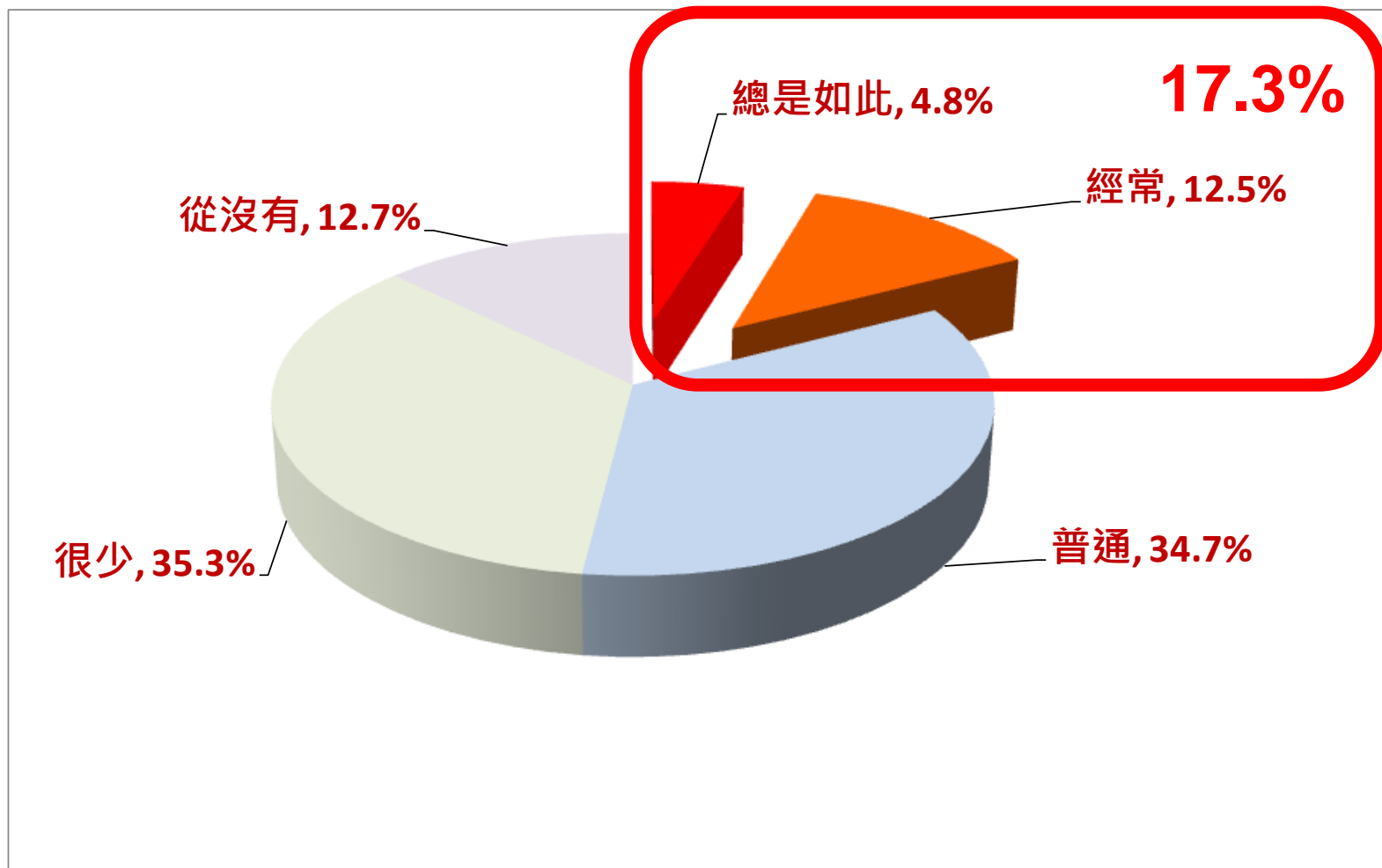
2011年五都國高中生紓壓方式(前八名)

排名	紓壓方式
1	聽音樂、唱歌(72.7%)
2	找同學朋友說(53.7%)
3	睡一覺(50.3%)
4	看電視電影(47.4%)
5	玩電動或線上遊戲(44.5%)
6	看課外書籍或漫畫(43.4%)
7	吃東西(35.1%)
8	運動(33.4%)

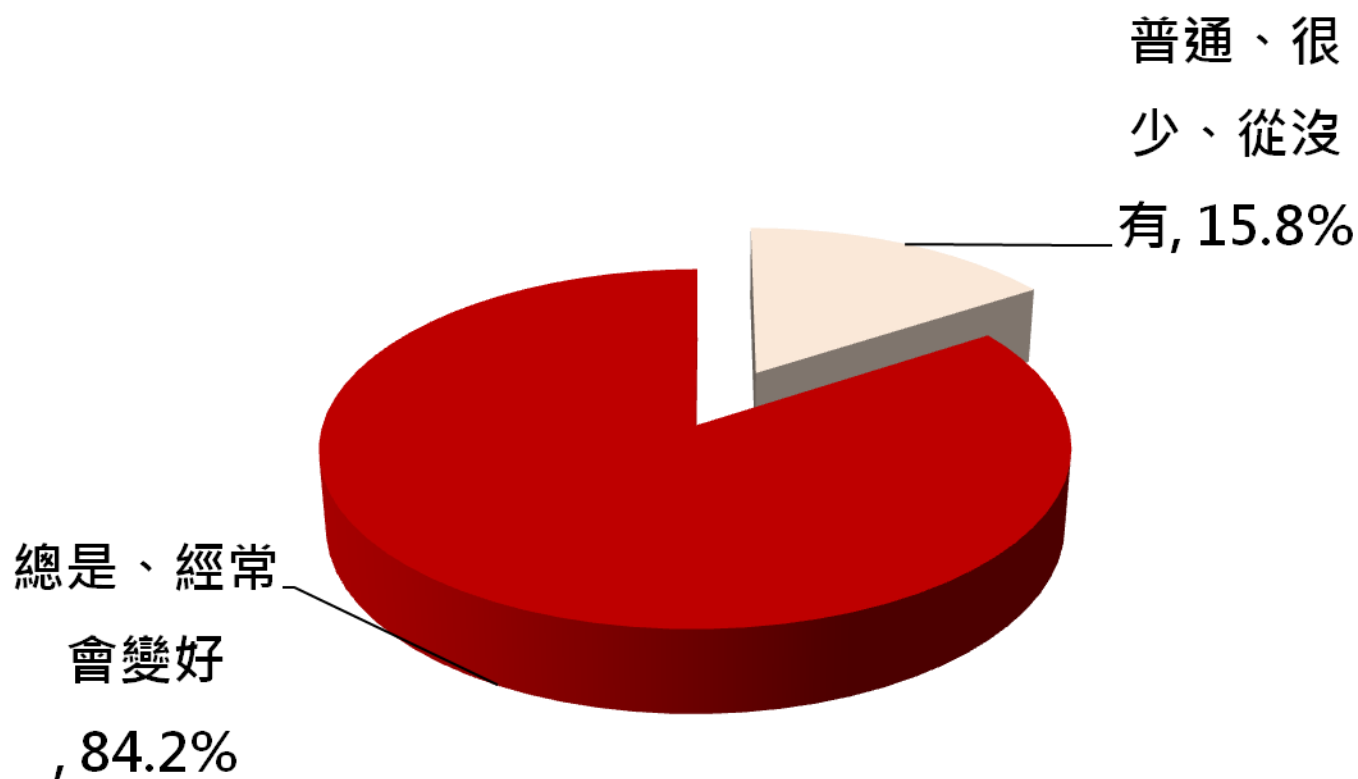
2011年五都國、高中生男女紓壓方式排行

男生	排名	女生
聽音樂、唱歌(64.4%)	1	聽音樂、唱歌(80.2%)
玩電動或線上遊戲(62.2%)	2	找同學朋友說(61.0%)
運動(48.9%)	3	睡一覺(52.2%)
睡一覺(48.0%)	4	看電視、電影(48.5%)
看電視、電影(46.0%)	5	看課外書籍或漫畫(45.1%)

是否曾因情緒不佳而運動



運動後心情的改變



17.3% 因情緒不佳而運動的學生中，
有84.2%認為運動過後心情會變好

運動較不憂鬱

運動的狀況	憂鬱程度	次數百分比		
	程度	情緒穩定 0-5分	情緒起伏不定 6-11分	明顯憂鬱情緒 12分以上
您平常是否有運動的習慣***	有	54.9	29.4	15.7
	無	43.3	34.4	22.3

五都國高中生	50.7%	31.2%	18.1%
--------	-------	-------	-------

和家人一起運動的幫助

運動的狀況	憂鬱程度	次數百分比		
	程度	情緒穩定 0-5分	情緒起伏不定 6-11分	明顯憂鬱情緒 12分以上
您是否和家人一起運動***	總是、經常	59.5	27.0	13.5
	有時候	60.5	26.7	12.8
	從來沒有、很少	45.1	33.8	21.1

五都國高中生	50.7%	31.2%	18.1%
--------	-------	-------	-------

結論與建議

- 適當的壓力可以幫助孩子們成長，而我們應相對的提供或教導他們正確、適當的紓壓方式。
- 運動是最不受經濟、時間與空間限制的，而透過運動所產生的腦內啡、正腎上腺素及血清素都是可以幫助我們改善情緒、增加幸福感的重要關鍵。
- 家人有運動習慣較不憂鬱，受試者有運動比例也較高。
- 家人對青少年運動習慣的養成很重要，運動習慣應從小養成。