

全國大學生運動狀況與憂鬱情緒之 相關性調查

董氏基金會心理衛生組主任 / 葉雅馨

指導教授

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 副校長)

林家興 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 系主任)

董旭英 (國立成功大學教育研究所 所長)

張本聖 (東吳大學心理學系 副教授)

調查執行：謝秉廷、戴怡君、林明潔

調查目的

以台灣的大學生為調查對象，藉以了解：

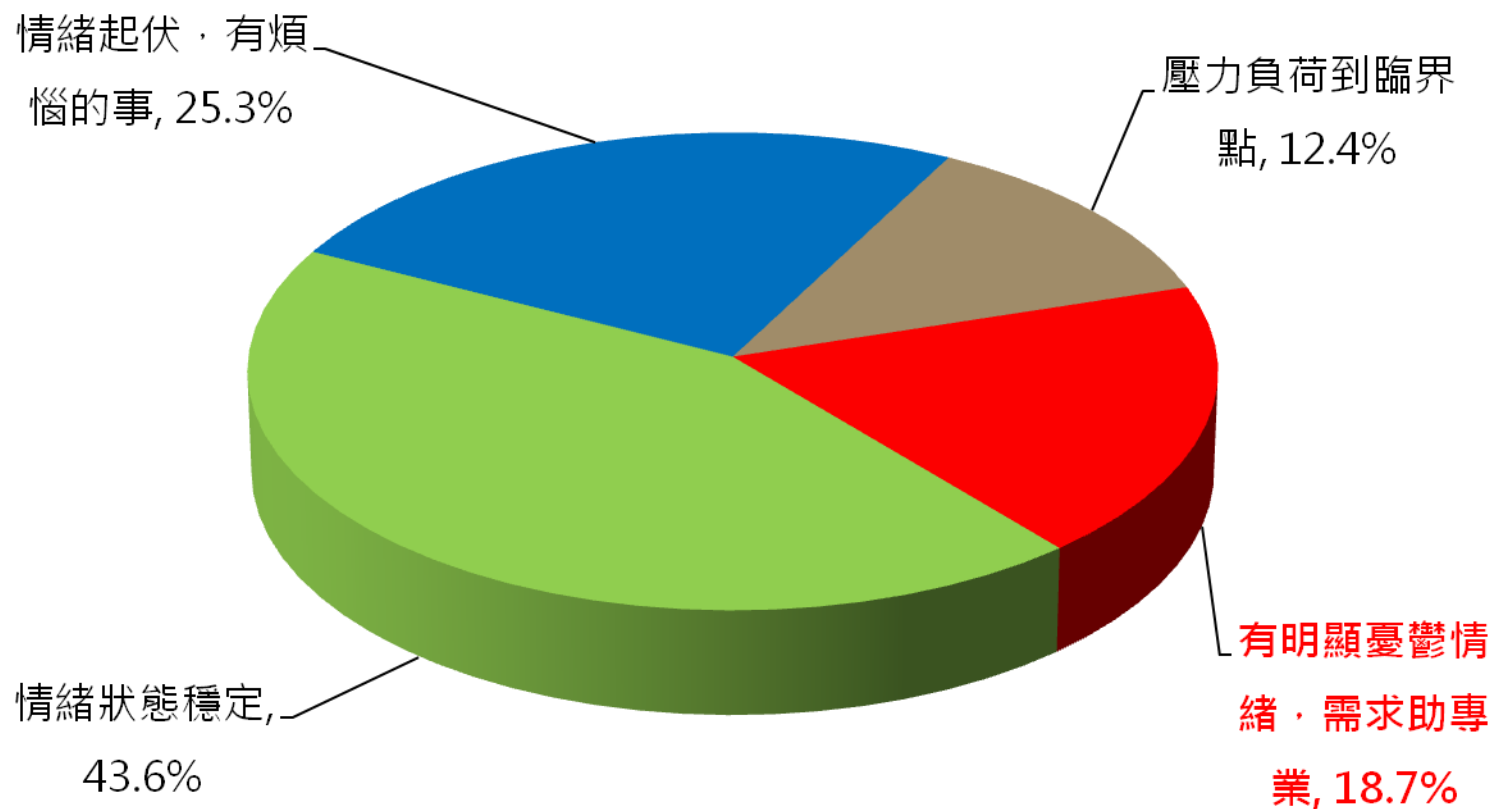
- 一、大學生憂鬱情緒分布現況
- 二、大學生運動狀況
- 三、大學生運動狀況與憂鬱情緒之相關性

調查方式、樣本及時間

時間：2012年5月-6月

抽樣：採分層隨機抽樣法，依學校類別不同，在全國共抽取58所大學院校，共發出6,960份問卷，回收有效問卷為5,515份。

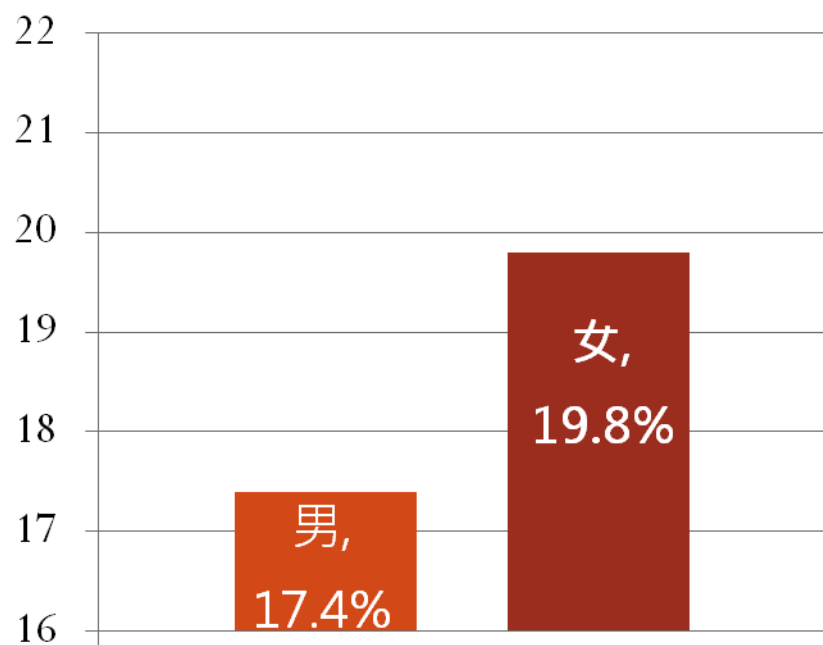
2012年台灣大學生憂鬱程度



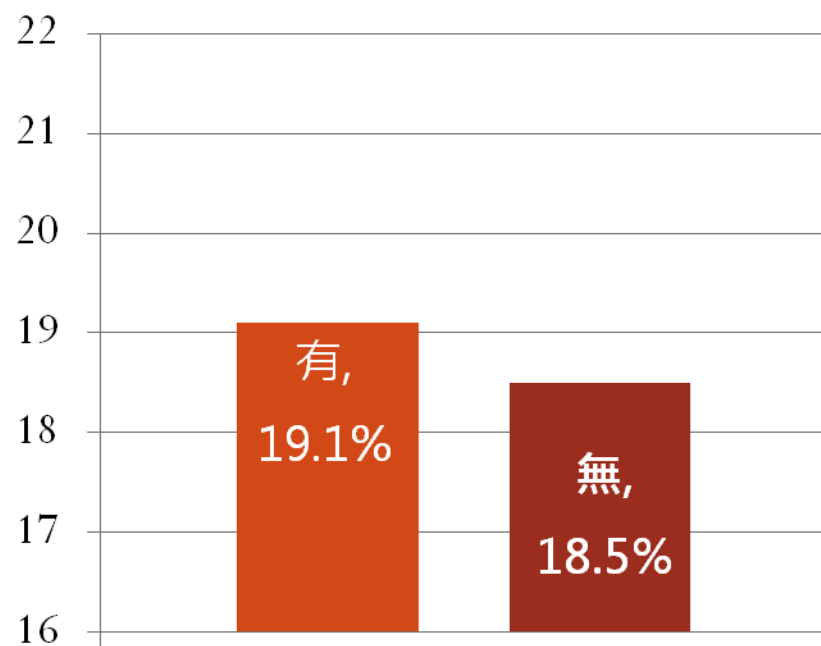
1.施測工具：台灣人憂鬱症量表

2.以全國約135萬大學生計算，約有 25 萬人有明顯憂鬱情緒

女性、有打工者較憂鬱



不同性別，有明顯憂鬱的狀況



有無打工，有明顯憂鬱的狀況

大學生對運動的想法

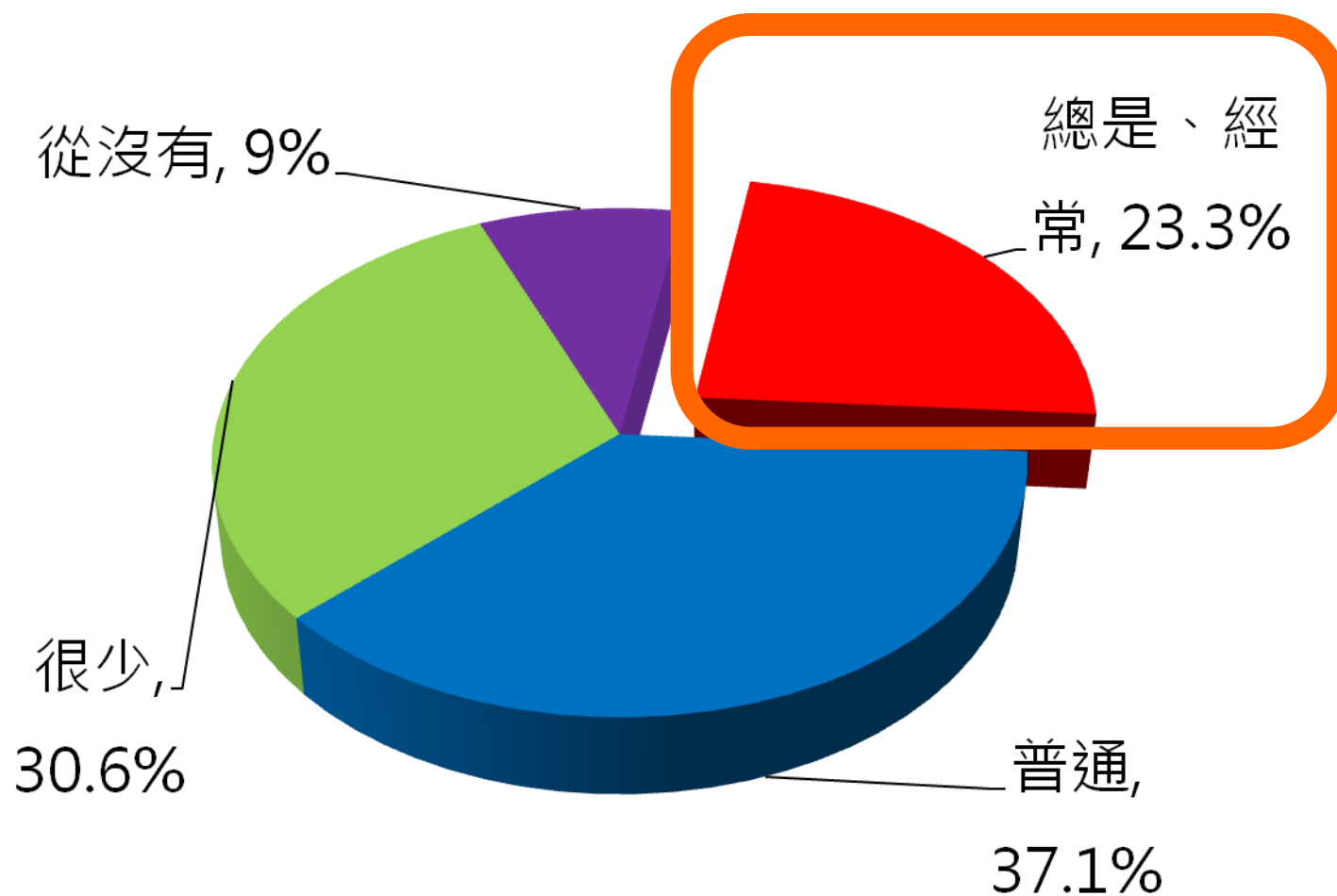
- 56.4%喜歡運動
- 88.1%運動重要
- 90.5%覺得需要運動
- 77.5%覺得運動時間不夠充足
- 81.5%覺得運動量不足

影響運動的原因		
想運動的主因	名次	不想運動的主因
維持身材	1	沒人陪我一起運動
保持身體的健康	2	找不出時間運動
有同學朋友一起活動	3	運動很累

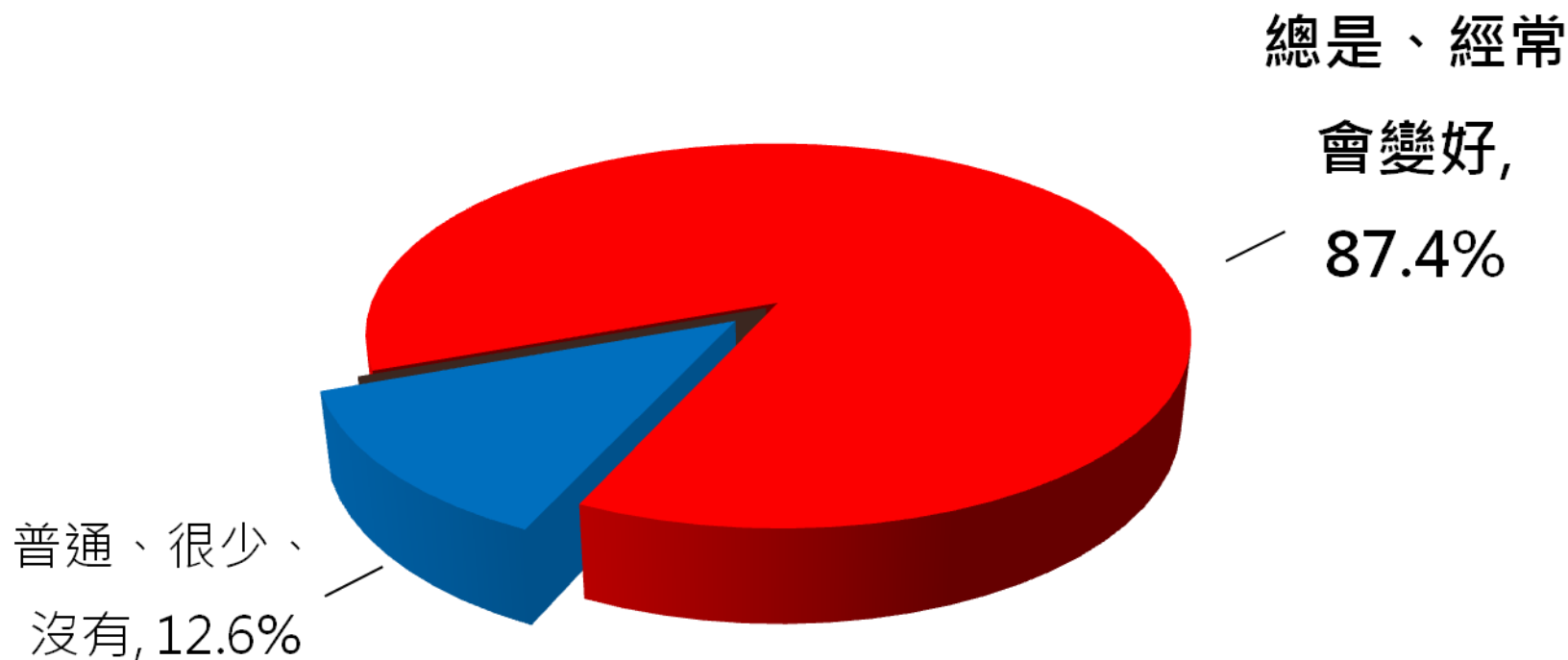
大學生的運動狀況

- 78.1%每周運動次數 < 3次
- 72.6%每次運動時間 < 1小時
- 最常運動時段：傍晚(下午5 點之後)
- 最常運動地點：學校
- 最常做的運動：
 - 1.走路
 - 2.各式球類
 - 3.跑步

是否因情緒不佳而運動



運動後心情變好



進一步追問「總是、經常」因情緒不佳而去運動者，有**87.4%**認為運動過後心情會變好。

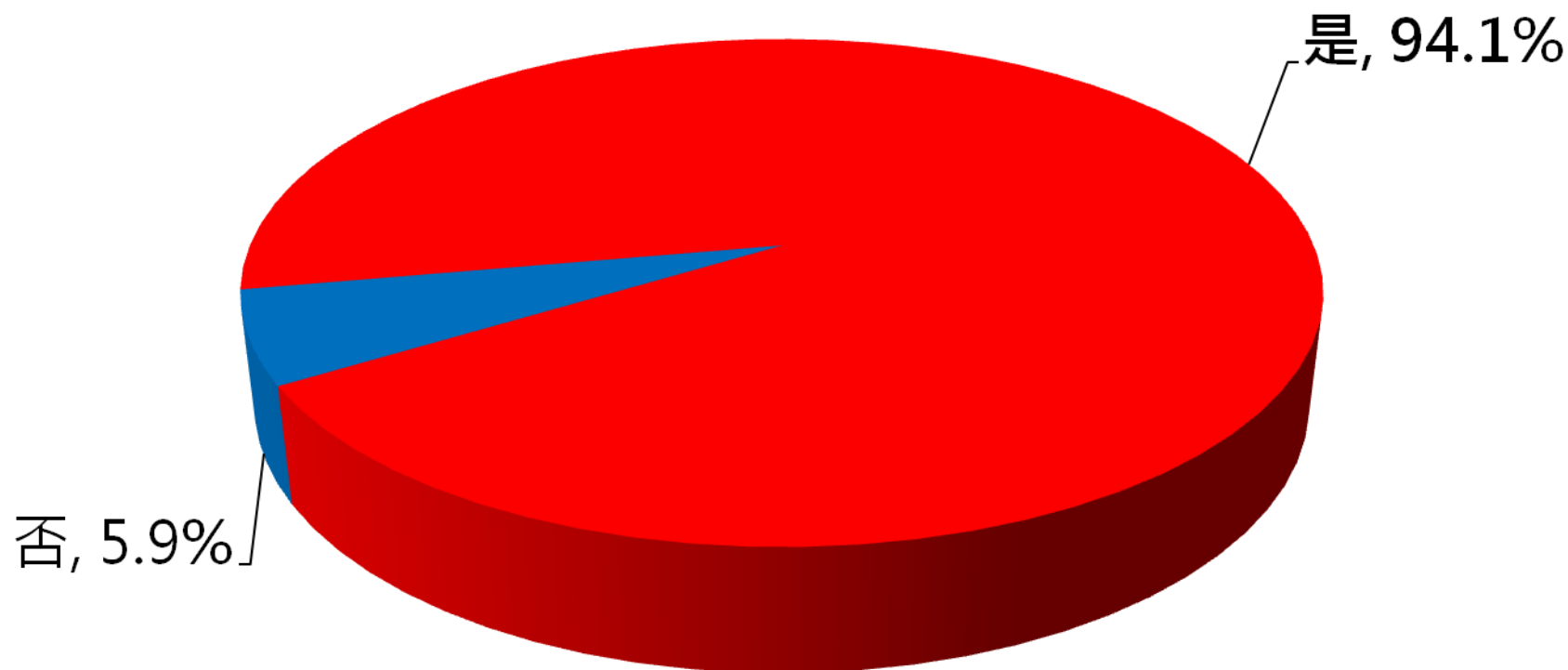
男女大不同

- 運動過後覺得心情會變好：男(62.4%) > 女(49.5%)
- 近半年沒運動的比例：女(40.1%) > 男(20.9%)
- 運動場所的選擇：學校：男(54.5%) > 女(42.6%)
家中：女(19.2%) > 男(10%)
- 覺得自己運動時間不夠：女(60.7%) > 男(35.3%)
- 覺得自己運動量不夠：女(70.1%) > 男(42.1%)
- 運動的主因：女：維持身材(43.8%)、有同學朋友一起活動(18.1%)
男：維持身材(27.3%)、有同學朋友一起活動

會讓大學生持續運動的項目是？

男性	名次	女性
各式球類(60.5%)	1	走路(41.1%)
跑步(28.9%)	2	各式球類(32.9%)
游泳(23.0%)	3	游泳(24.7%)
走路(17.8%)	4	騎腳踏車(24.2%)
騎腳踏車(17.7%)	5	跑步(23.0%)

有人邀請你是否會較願意運動？



結論與建議

- **運動紓壓效果佳，心情會變好**

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。

- **適時邀請並投其所好**

可針對不同性別的大學生的喜好，舉辦競爭性較低但富團體性、有樂趣的體育活動，鼓勵共同參與。

- **多元化的推廣，鼓勵互相激勵**

透過各式活動的持續推展，讓年輕朋友們發揮同儕激勵彼此的效果，進而懂得用運動紓解壓力、改善情緒。