

大台北地區 青少女憂鬱情緒程度、 壓力源及紓壓方式之調查結果

報告人：董氏基金會心理衛生組 葉雅馨主任

問卷統計整理：戴怡君、林明潔

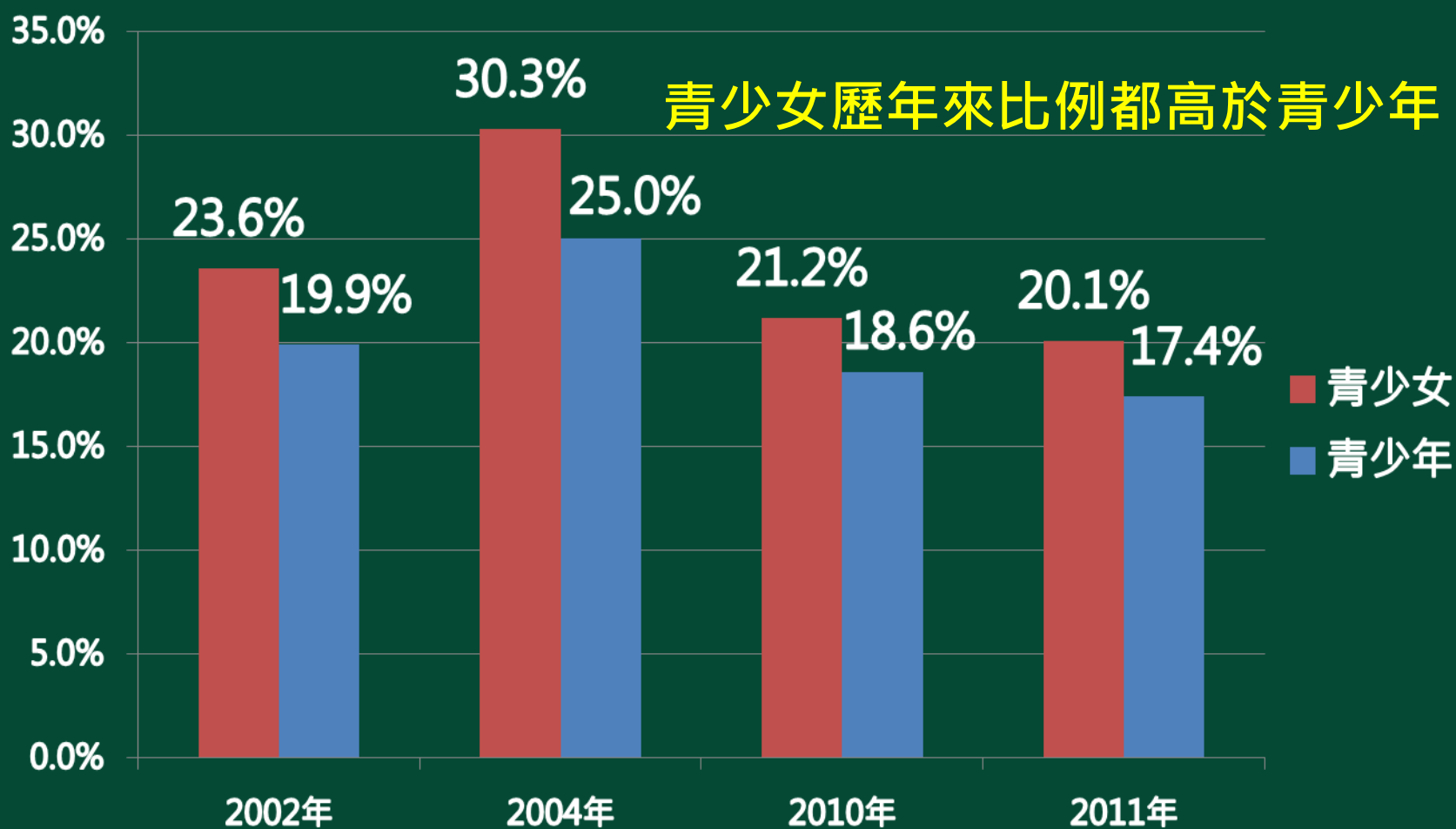
調查時間及樣本

◆時間：2002年、2004年、2010年、2011年。

	青少女	青少年
2002年	49.5%(1417份)	50.5% (1446份)
2004年	50.6% (3161份)	49.4% (3083份)
2010年	46.4% (867份)	53.6% (1003份)
2011年	32% (1106份)	68% (2348份)

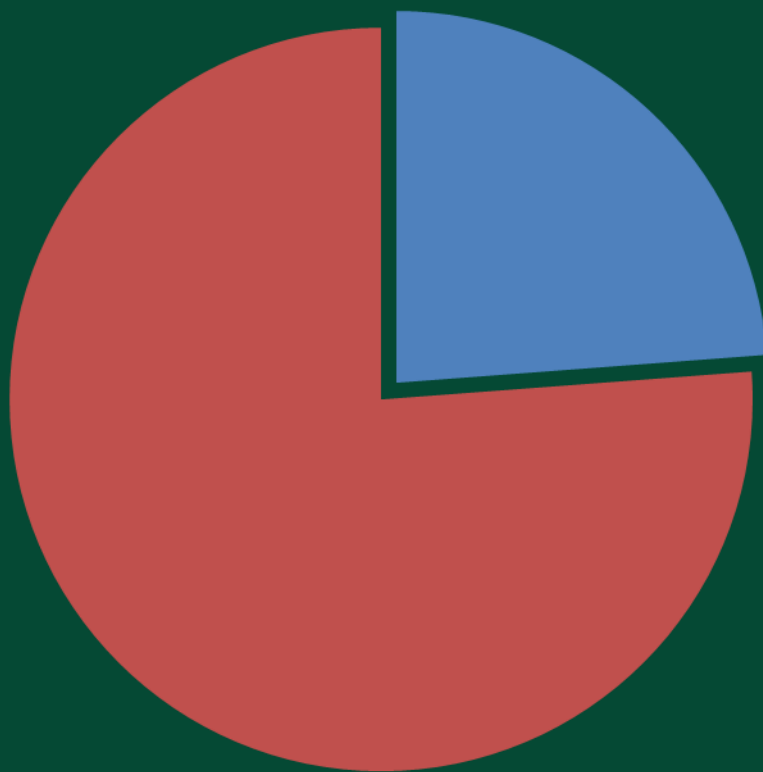
使用量表：董氏基金會 青少年憂鬱情緒自我檢視表

有明顯憂鬱情緒傾向 歷年比較



有明顯憂鬱情緒傾向比例

憂鬱程度



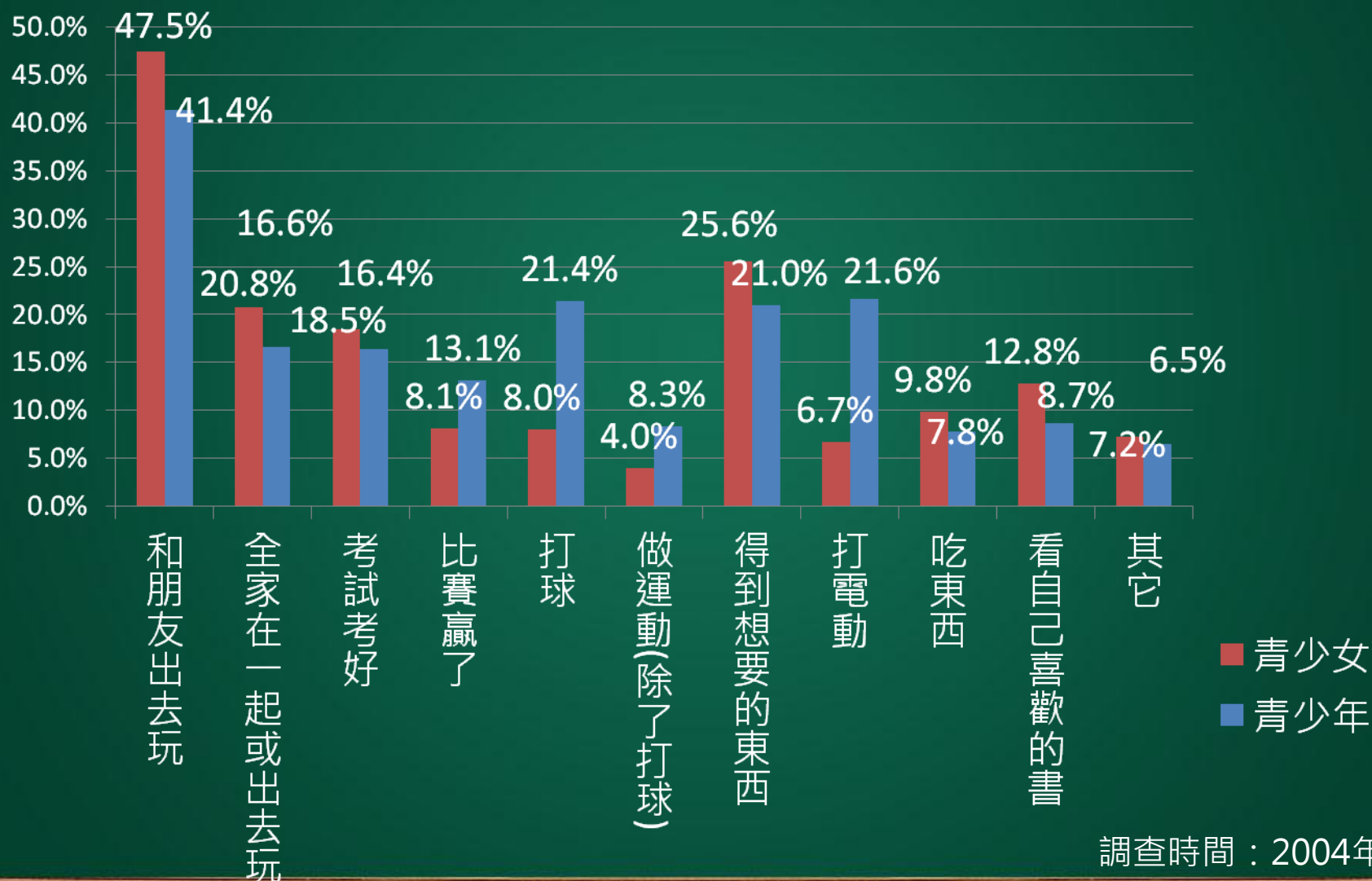
23.8%青少年
有明顯憂鬱情緒
需專業的協助
(平均值)

壓力源 歷年比較

◆時常或總是讓青少女有壓力或出現負面情緒前五名事件

2002年	2010年	2011年
考試 (47.5%)	課業考試成績不佳 (43.7%)	課業考試成績不佳 (46.6%)
課業表現 (41.9%)	父母對自己的期待 (40%)	父母對自己的期待 (39.9%)
金錢 (26.1%)	人際關係 (28.1%)	人際關係 (25.7%)
同儕關係 (25.1%)	身材外貌 (24.1%)	身材外貌 (25.7%)
外表 (21.8%)	與父母的關係不理想 (19.9%)	自己的健康狀況 (17%)

青少女、青少年自覺快樂的事情



紓壓方式青少女、青少年大不同

◆總是及時常使用的紓壓方式前五名 (調查時間：2002年、2004年)

選項	2002年		2004年	
	青少女	青少年	青少女	青少年
聽音樂	1 (77.4%)	1 (66%)	1 (83.1%)	1 (69.2%)
睡覺	2 (58.6%)	4 (52.7%)	4 (60.2%)	4 (51.8%)
看電視	3 (56.9%)	3 (59%)	2 (61.7%)	3 (60.5%)
找人聊天	4 (25.1%)	— —	3 (61.1%)	5 (44.2%)
看課外書籍或漫畫	5 (49.2%)	5 (43.9%)	5 (47%)	— —
打電動或玩線上遊戲	— —	2 (65.7%)	— —	2 (63.6%)

紓壓方式青少女、青少年大不同

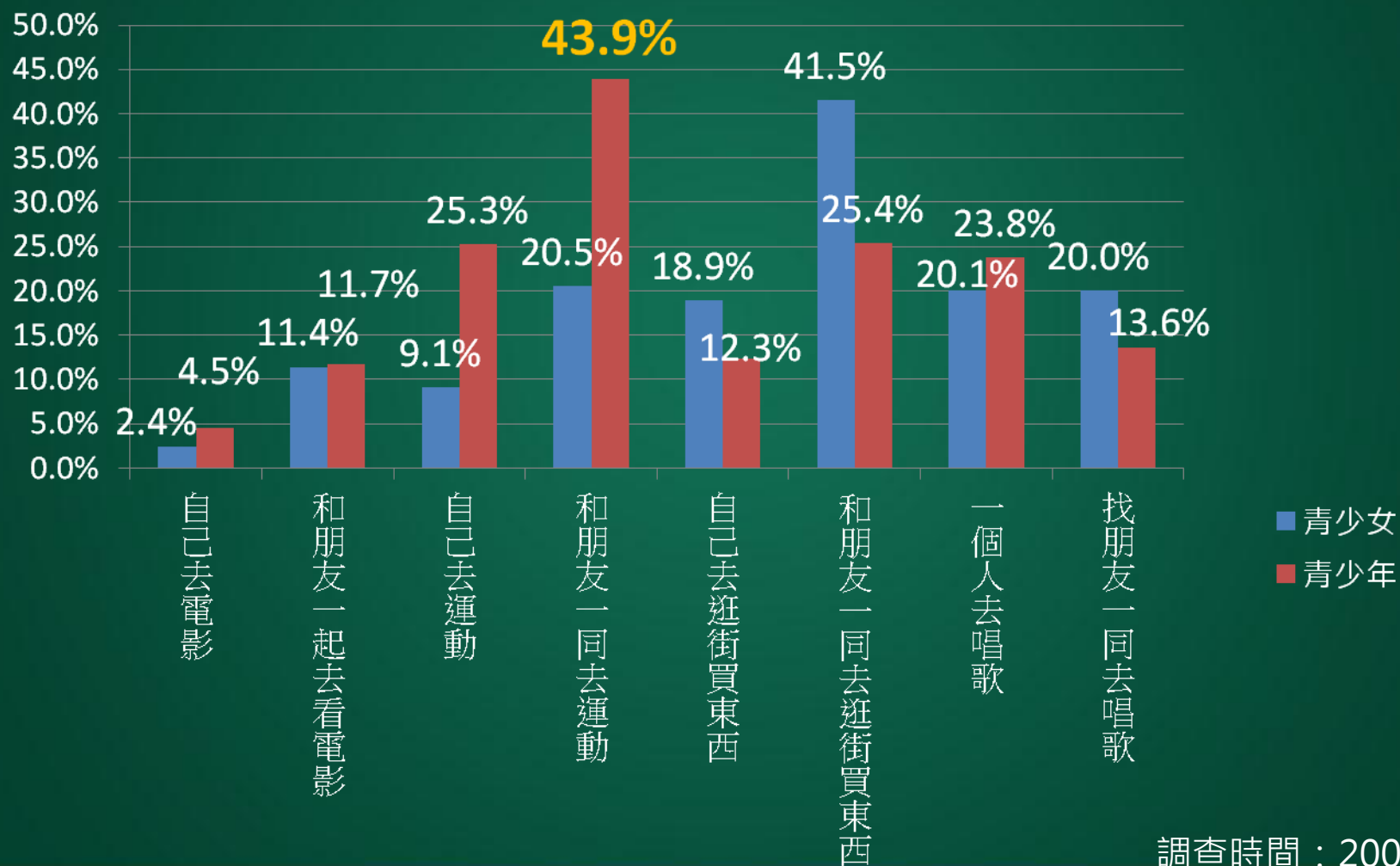
◆總是及時常使用的紓壓方式前五名 (調查時間：2010年、2011年)

選項	2010年		2011年	
	青少女	青少年	青少女	青少年
聽音樂、唱歌	1 (77.6%)	2 (61.1%)	1 (80.2%)	1 (64.5%)
找同學朋友說	2 (60.6%)	— —	2 (60.9%)	— —
睡一覺	3 (53.7%)	4 (47.8%)	3 (52.3%)	4 (47.9%)
看電視、電影	4 (51.7%)	3 (49.3%)	4 (48.5%)	5 (46.1%)
看課外書籍或漫畫	5 (41.7%)	— —	5 (45%)	— —
玩電動或線上遊戲	— —	1 (64.8%)	— —	2 (61.9%)
運動	— —	5 (45.4%)	— —	3 (49.1%)

較都屬於靜態活動

自己 V.S 與同伴一起去紓壓

和朋友一起去運動的比例是自己去運動的兩倍



調查時間：2004年

結論與建議

- ◆建立自信，可練習從照鏡子對自己微笑開始
- ◆學習自我對話，寫下妳的生活記錄
- ◆與壓力共處，創造屬於妳的快樂事件
- ◆主動出擊，找可以一起紓壓的同好