

2015年

講座回饋單基本統計分析

報告人：董氏基金會心理衛生中心 葉雅馨主任

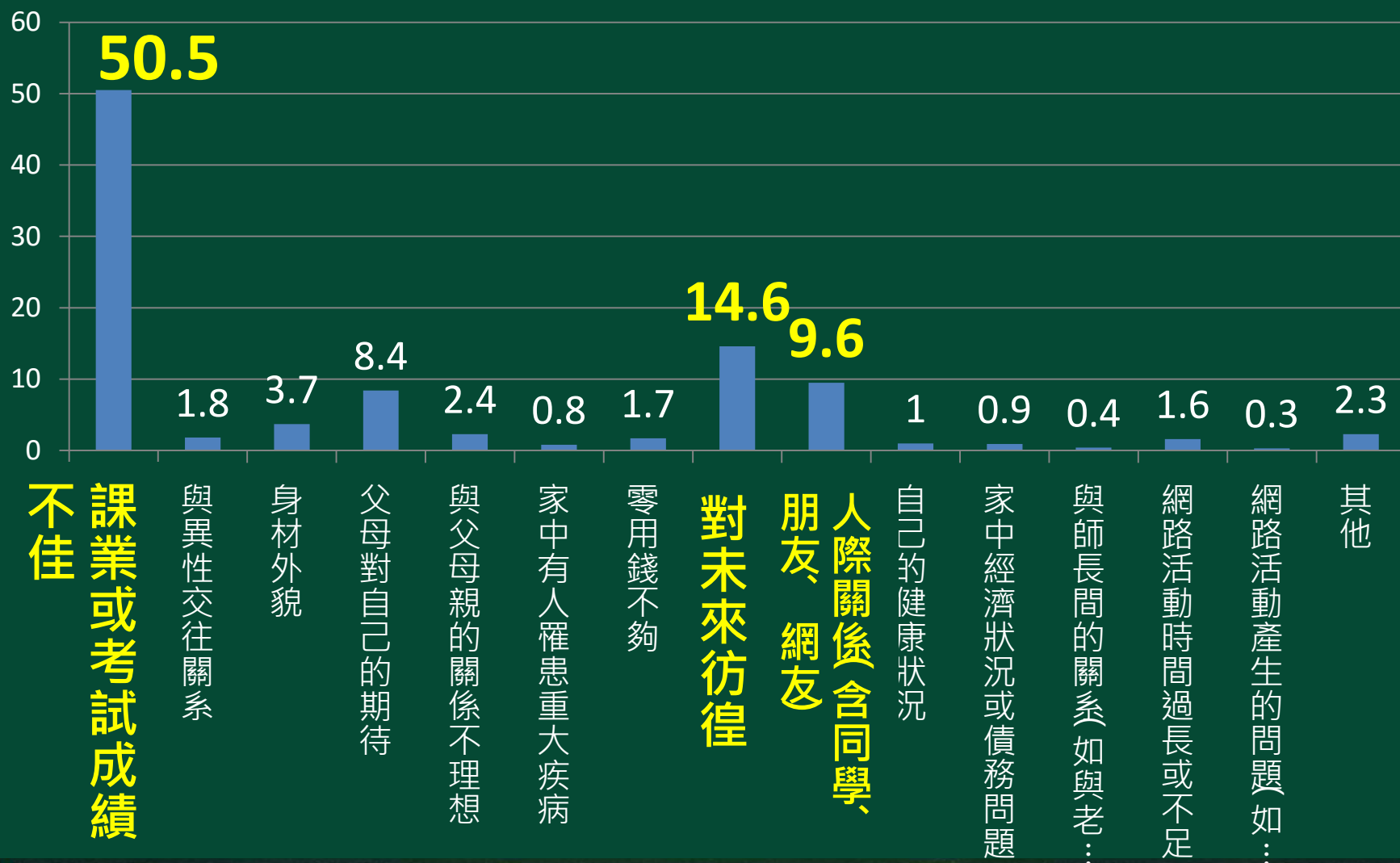
問卷統計整理：戴怡君、謝秉廷、張惟惟

回收時間及樣本

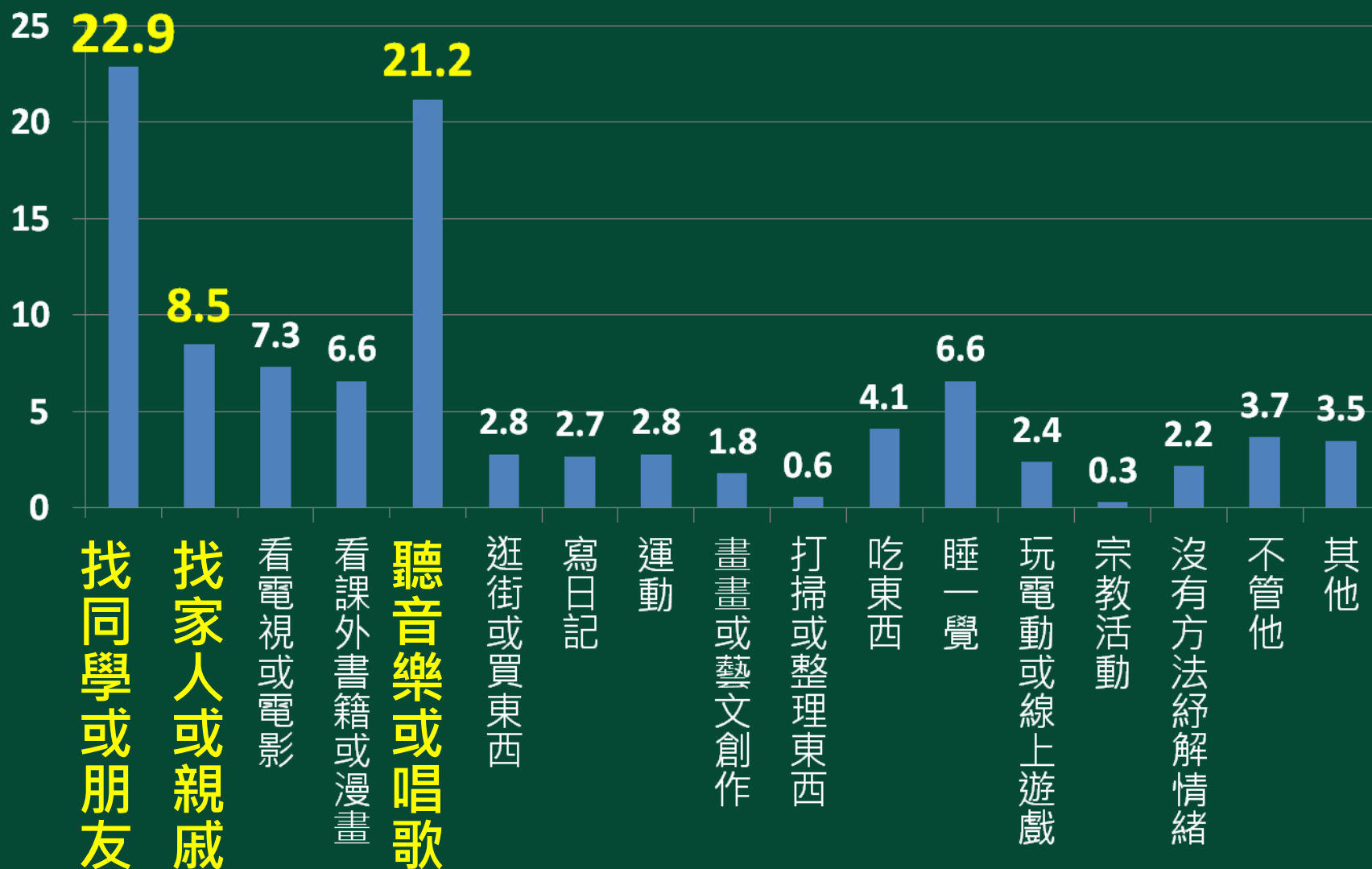
◆時間：2015年9~12月。

◆樣本：北區&中區，共7所女校，分別為中山女中、
北斗家商、台中家商、弘光科大、同德家商、
明德高中、曉明女中，共回收有效資料2,863份。

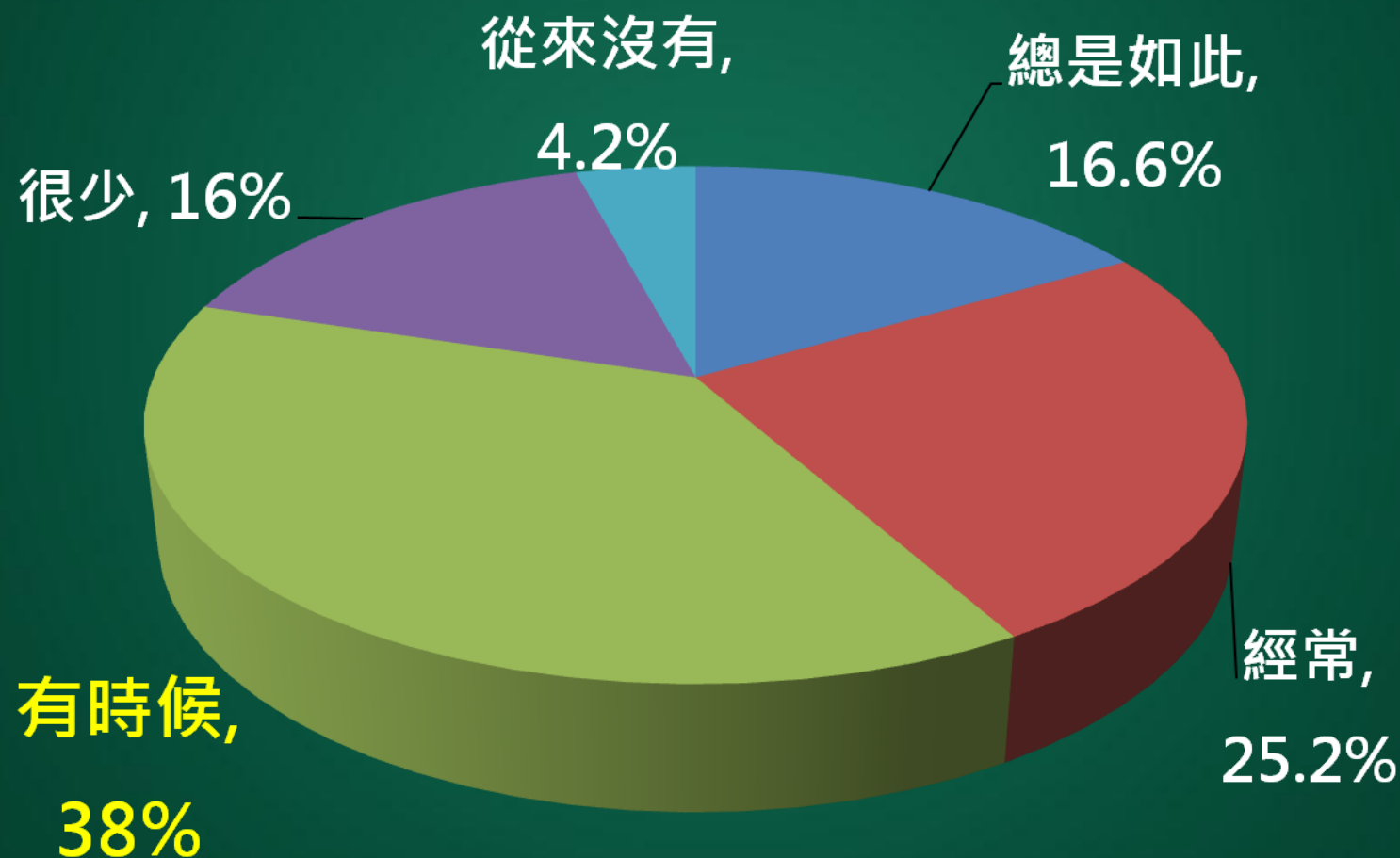
讓青少女最困擾的壓力是



青少女最常用的紓壓方式

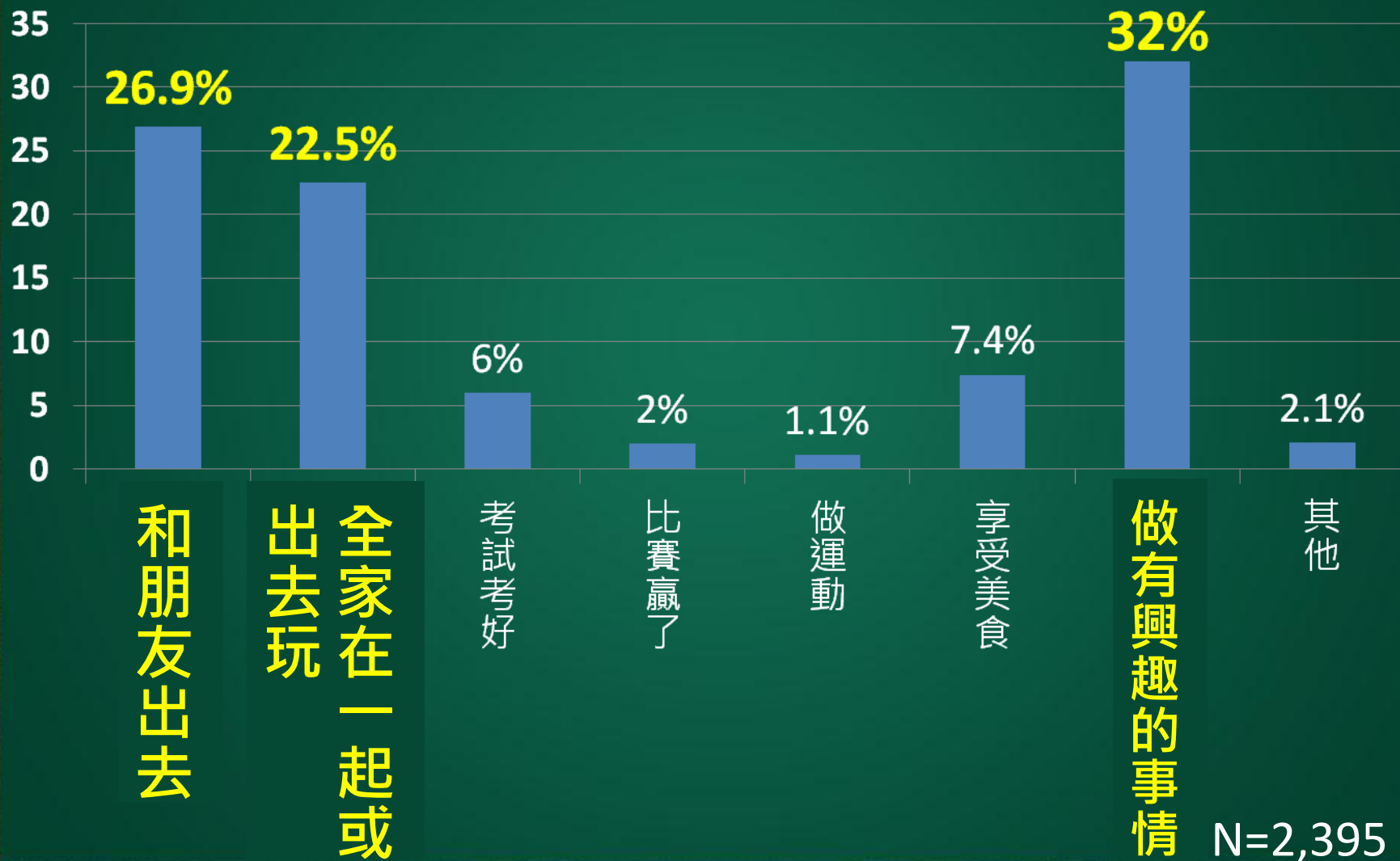


每次照鏡子的時候， 是否會對鏡中自己笑？

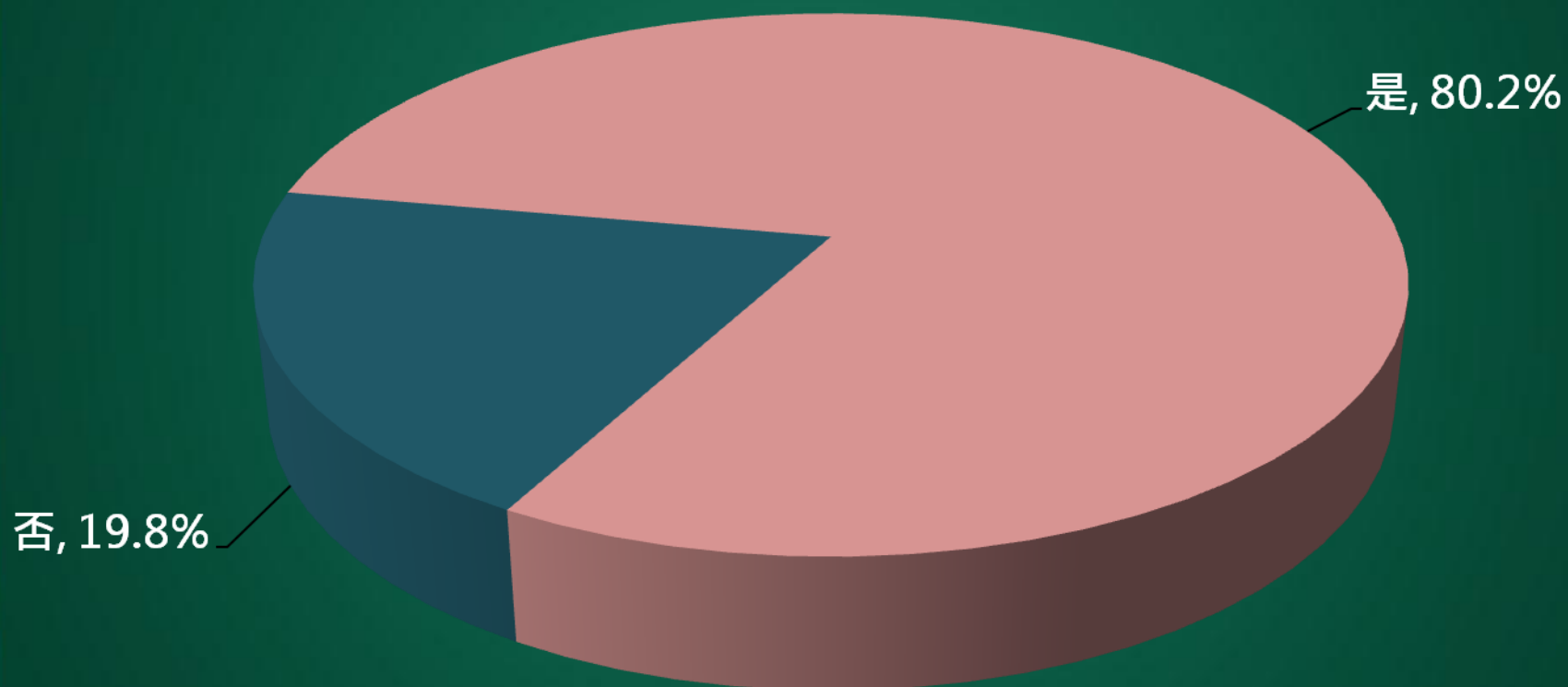


N=2,838

青少女自覺最快樂的事情

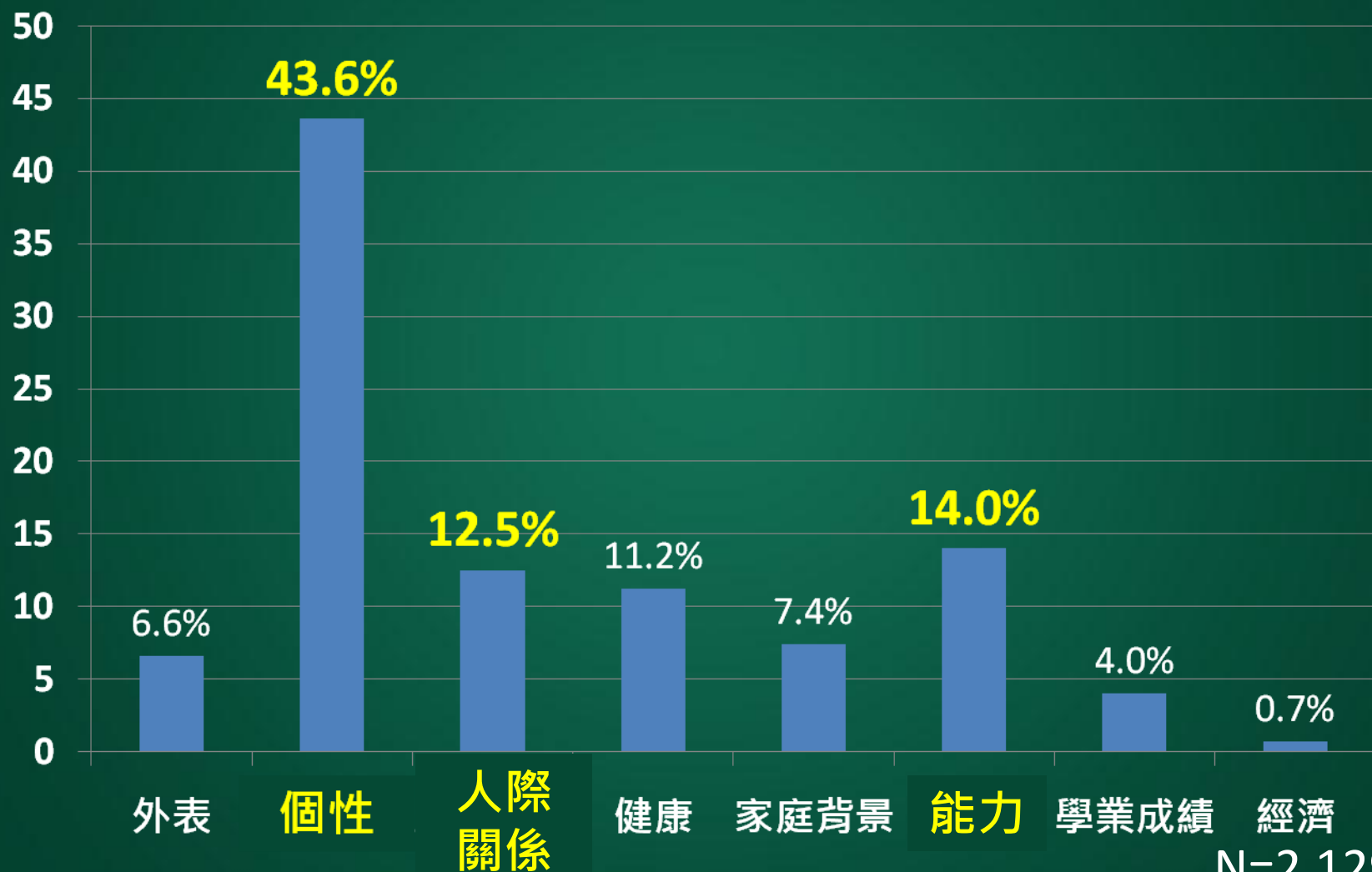


是否喜歡現在自己



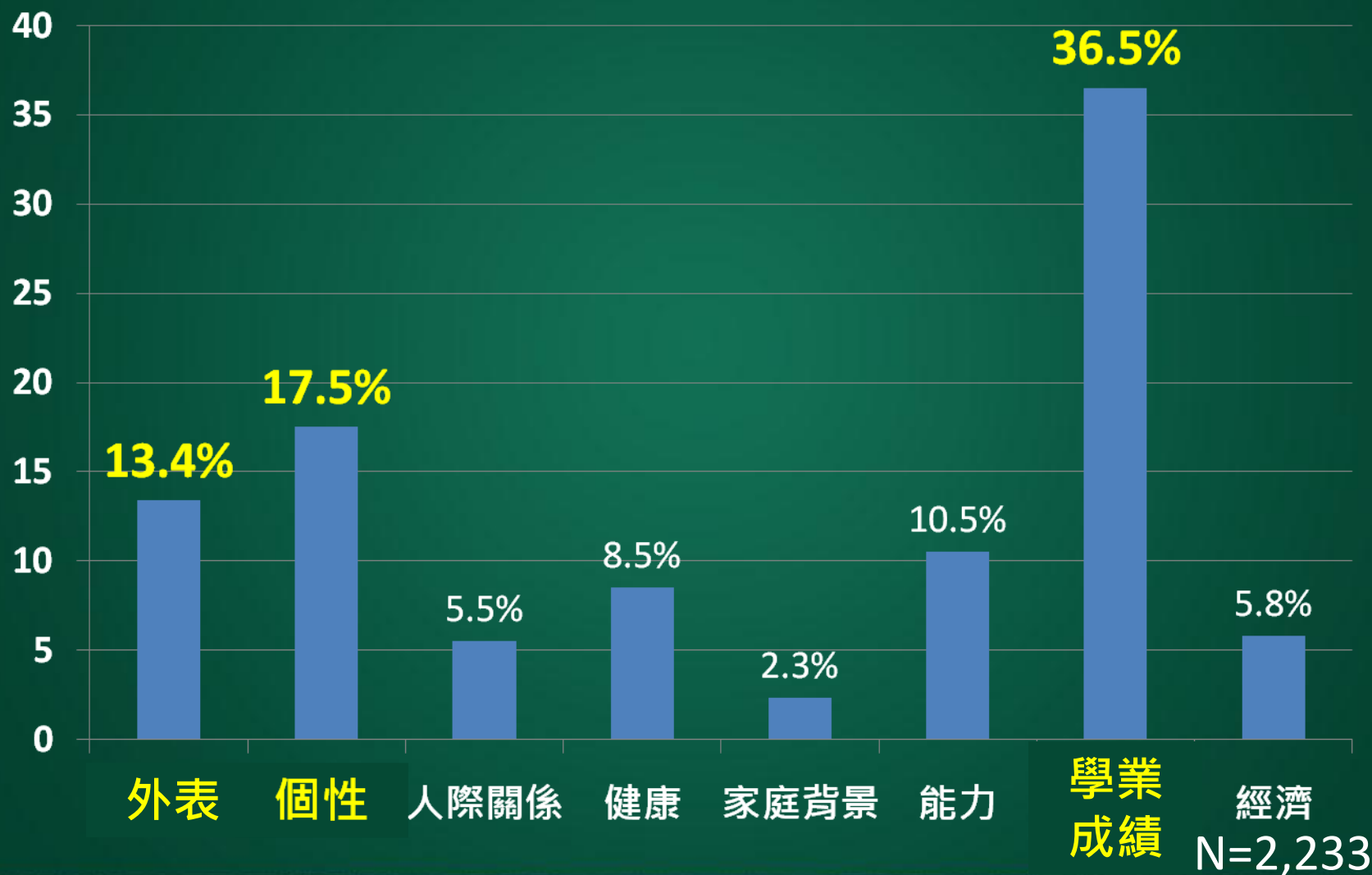
N=2,597

最喜歡自己的原因

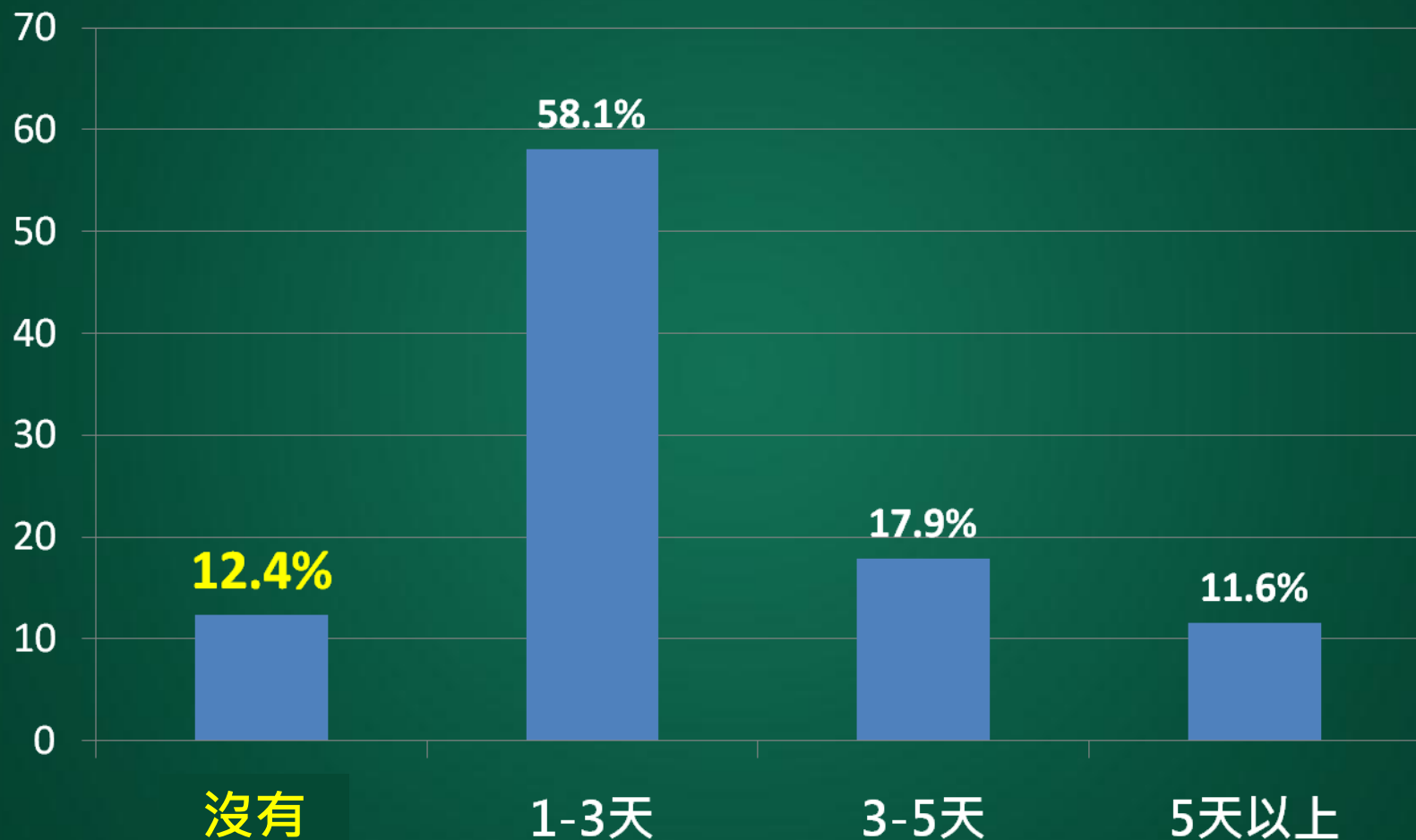


N=2,129

最不喜歡自己的原因

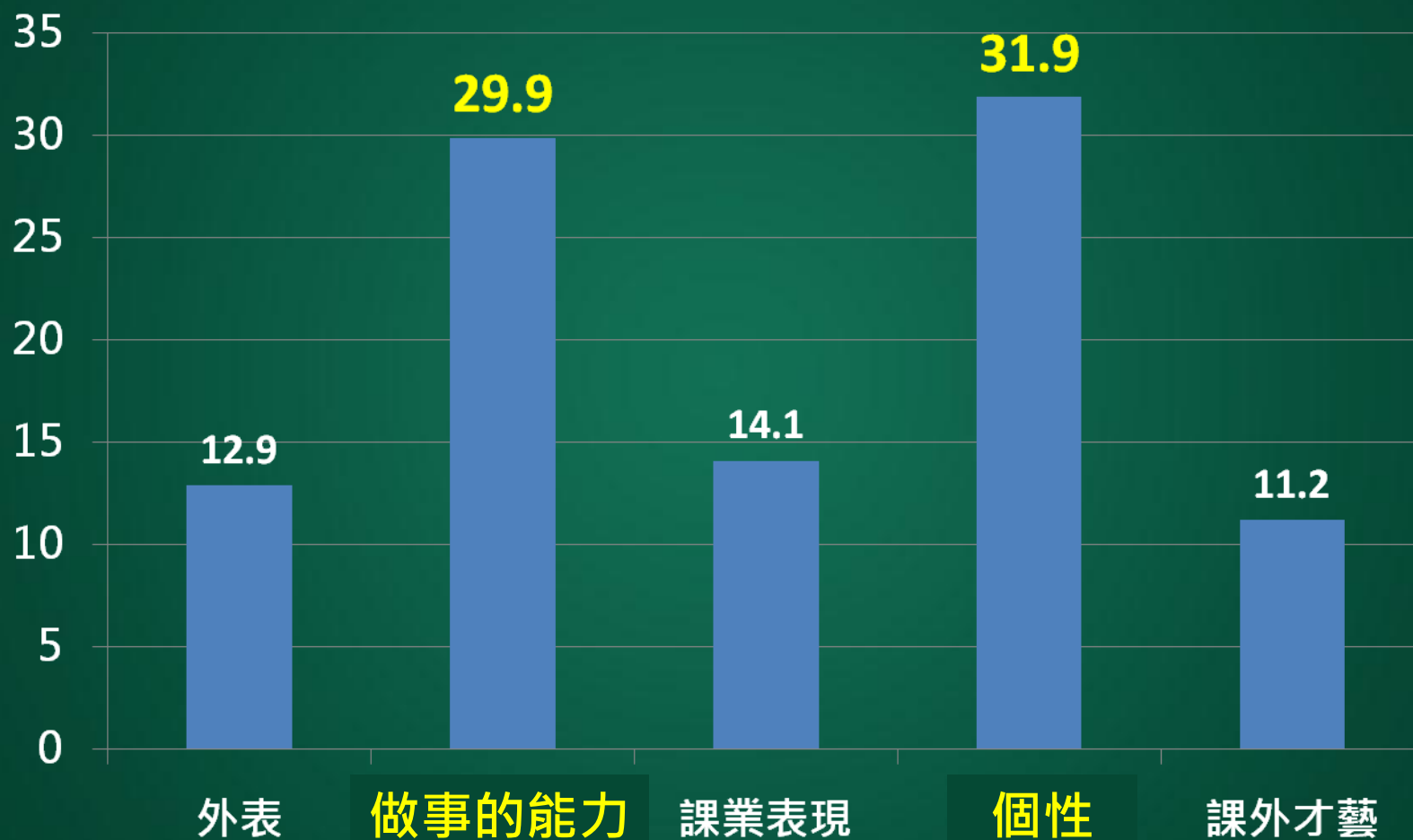


過去一週中有被他人稱讚的天數



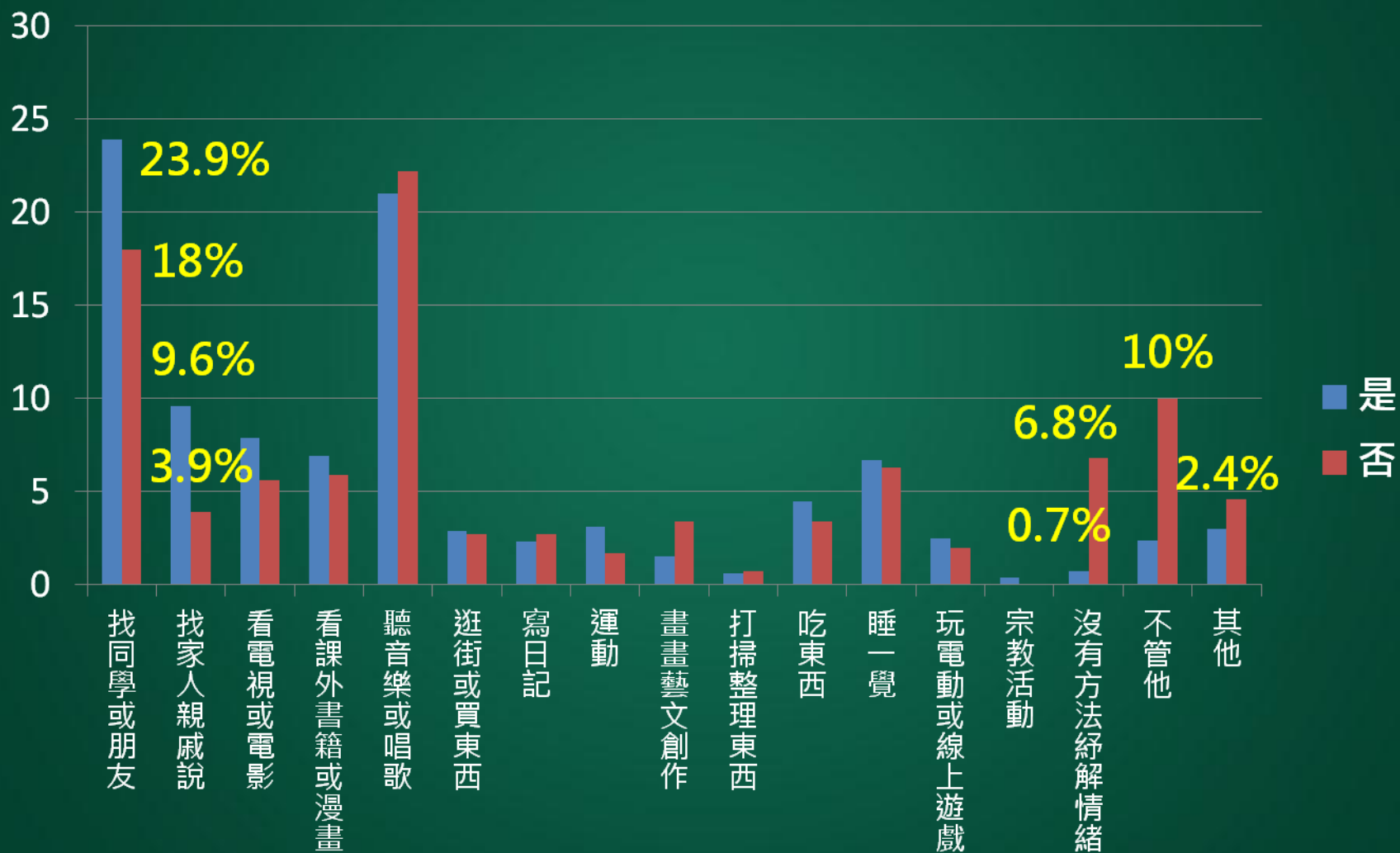
N=2,790

最常被他人稱讚的原因



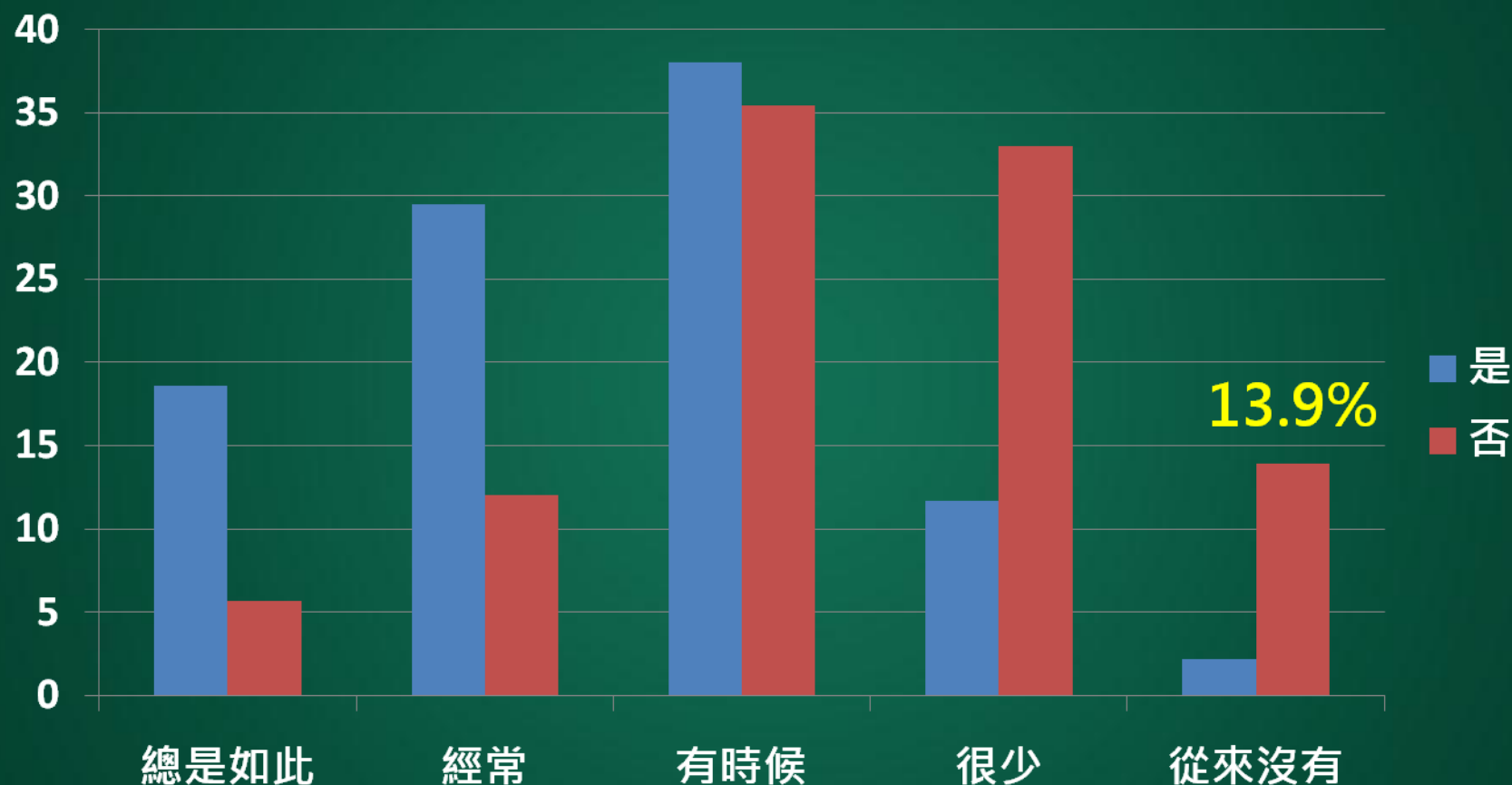
N=2,339

是否喜歡現在的自己與遇到壓力最常的做法



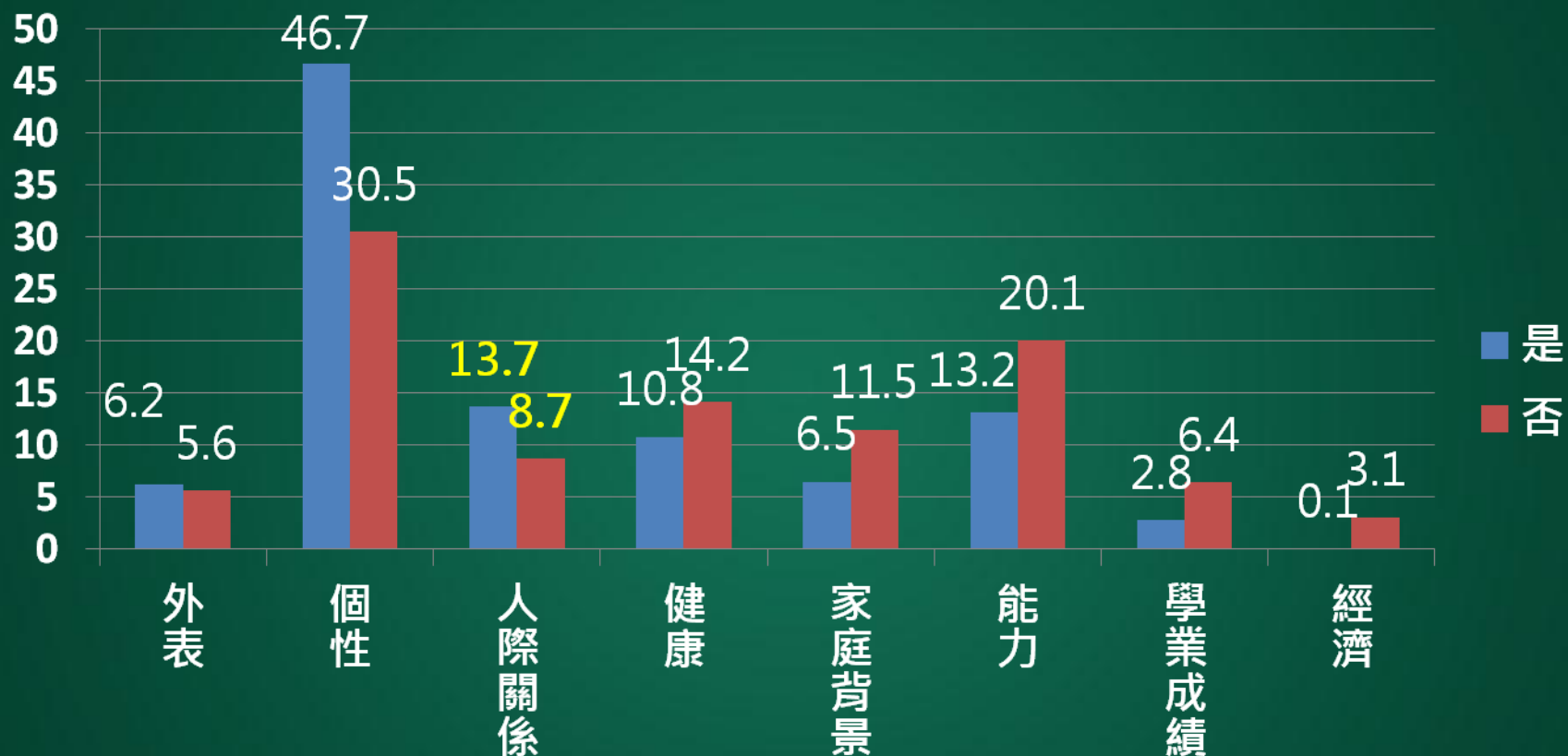
是否喜歡現在的自己

與是否會對鏡中的自己笑



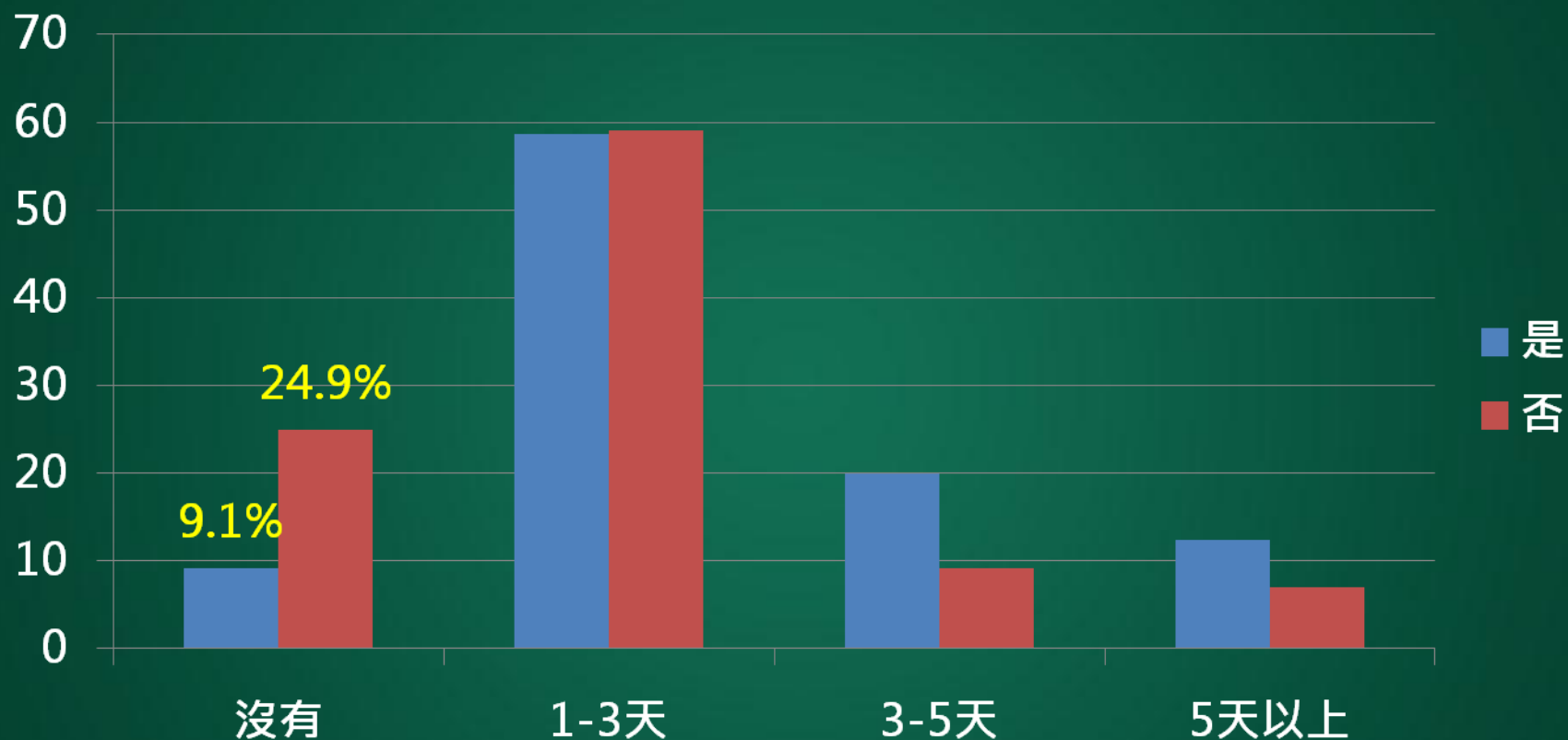
受訪者是否喜歡現在的自己與是否對鏡中的自己笑達顯著差異
不喜歡現在自己的受訪者當中，有13.6%從來沒有對鏡中的自己笑過

是否喜歡現在的自己與喜歡自己的原因



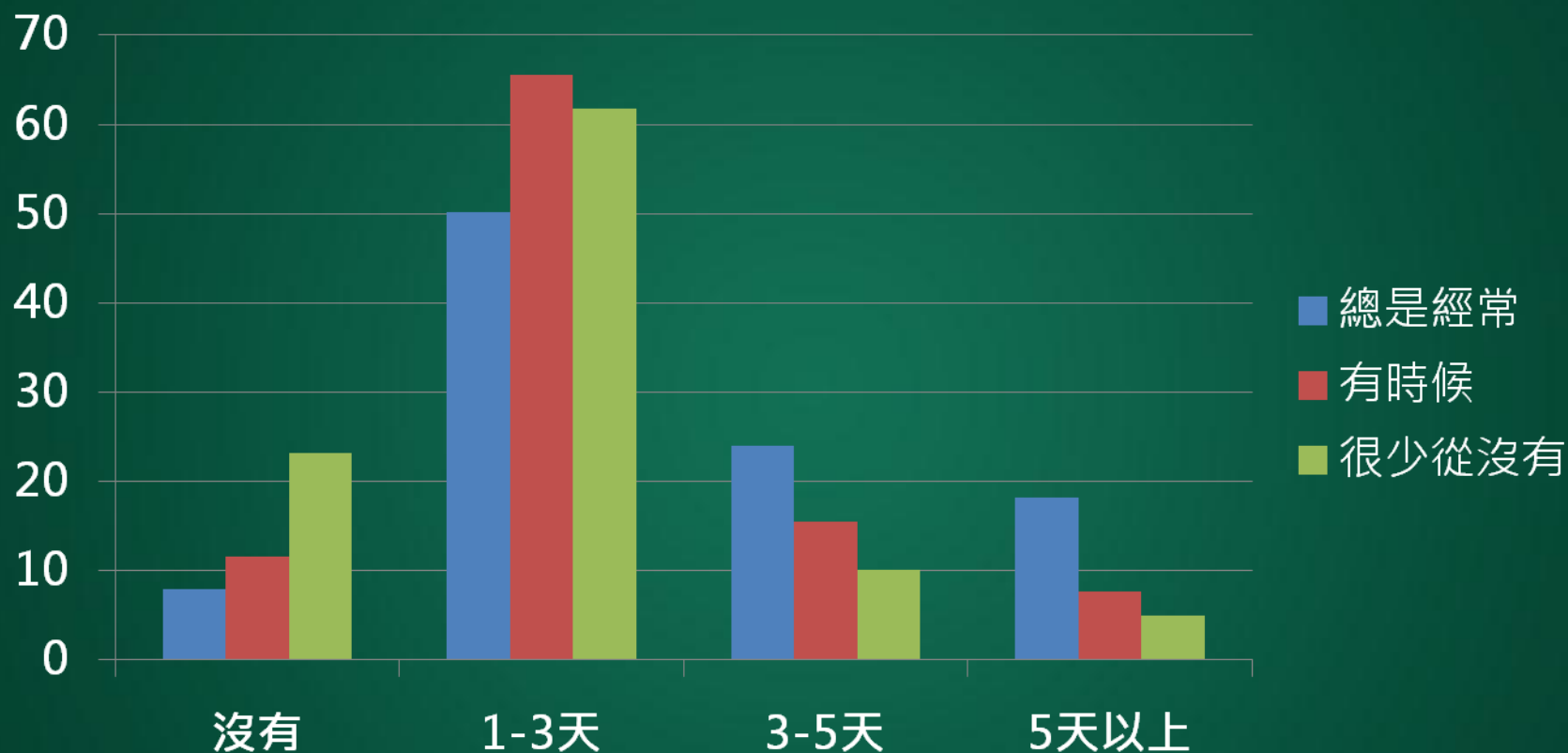
受訪者是否喜歡現在的自己與喜歡自己的原因達顯著差異。

是否喜歡現在的自己 與過去一周有被他人稱讚的天數



受訪者是否喜歡現在的自己與過去一周有被他人稱讚的天數達顯著差異。

是否會對鏡中的自己笑 與過去一周有被他人稱讚的天數



結論

- 一. 青少女感到最有壓力的前三名，依序是「課業或考試成績不佳」、「對未來徬徨」、「人際關係」。與歷來調查差距不大。
- 二. 遇到壓力時，青少女最常使用的方法，以「找同學朋友說」最高，佔22.9%，其次為「聽音樂或唱歌」、「看電視或電影」、「找家人或親戚說」、「看課外書籍或漫畫」。

結論

三. 20.2%青少女每次照鏡子時，「很少或甚至從來沒有」對鏡中自己微笑。

四. 青少女自覺最快樂的事情前三名，依序是「做自己有興趣的事情」、「和朋友出去玩」、「全家在一起或出去玩」。