

當大學之門變成藍色大門

文／葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）

董氏基金會2005年最新調查顯示，大學生近乎每4人，就有1人憂鬱情緒嚴重，需專業協助，當大學窄門越來越寬的同時，藍色大門也正啟開。



「當初是爸媽要我填這科系，哪知道會有今天？只要再被當一科就二一了，可怎麼辦？」、「每次看到她就情不自禁地緊張，真希望能和她說句話」、「為什麼全天下男生都是外貌協會，胖一點就沒人理？」

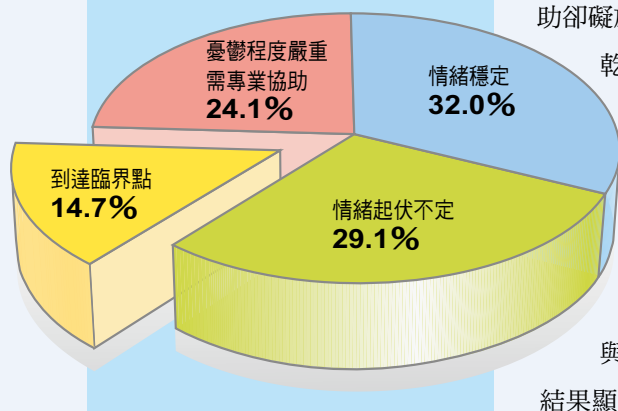
大學生活，似乎不是原先所預期般的天堂。

擺脫升學壓力後，接踵而來的是哪些事情困擾著大學生？他們煩惱些什麼？

大學正值尷尬的年紀，已年滿

大學生憂鬱程度分布圖

圖一



18歲，擁有法律上認可的行為能力，但可能因第一次離家獨自生活，享受自主自由的同時，也深刻感受到自己必須決定許多事情，或承擔自己決定後的結果，從要修哪些課到怎麼規劃未來；從社團活動到談戀愛；人際關係從家人、朋友到同學、學長姐及師長。此外，父母提供的經費也影響著大學生，成為他們生活壓力的來源之一。

大學生面對這些生活中的問題，有些人把這個階段的轉換視為個人成長，有些人卻無法適應此變動而出現憂鬱症狀，本該求助卻礙於面子，自己想辦法，或乾脆放著不管，在強調自主性的校園中，大學生的鬱卒其實更需要注意及被關照。

董氏基金會最新的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」結果顯示，我國大學生幾乎每4

人就有1人憂鬱情緒嚴重，需專業協助，而大學生最常感到的壓力來源，前三名分別是「未來生涯發展」、「學業表現」及「與異性交往關係」。

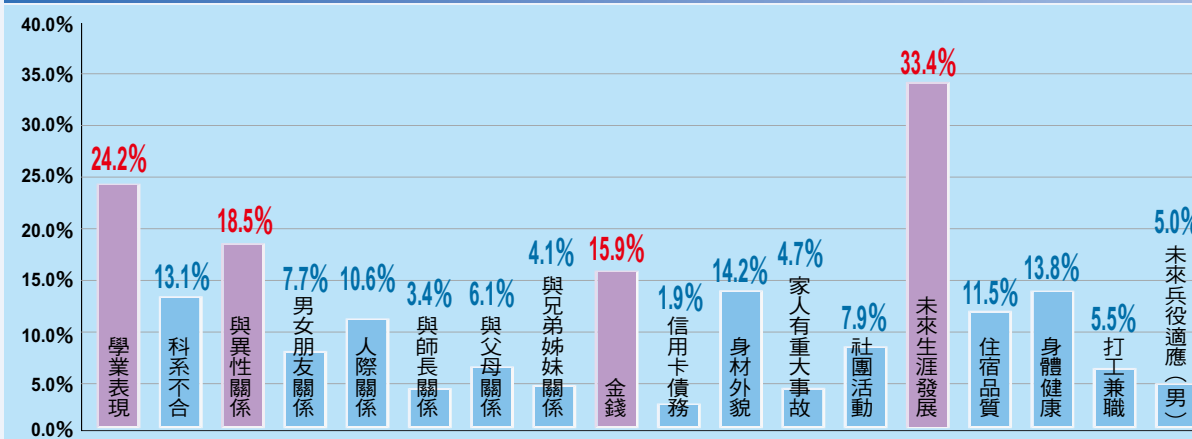
這項調查以大台北地區、大台中地區、大高雄地區及宜花東地區大學生為對象，一共抽取43所大學及獨立學院進行施測，發出7260份問卷，回收5964份問卷，有效問卷為5950份。受訪者中，男生占47.3%，女生占52.7%。以下為具體的調查結果。

近4人就有1人憂鬱情緒嚴重 需專業協助

受訪者中，憂鬱情緒嚴重、需專業協助者的比例達24.1%，近乎每4位大學生就有1位憂鬱情緒嚴重，需專業協助，與成年人憂鬱

大學生主觀生活壓力分布圖

圖二



情緒已達嚴重、需專業協助者占11.7%相較（董氏基金會，2003）要高一成。（圖一）

未來發展、課業與異性關係 讓大學生壓力大

整體而言，時常或總是讓大學生感到壓力的前四名依序為「未來生涯發展」、「學業表現」、「與異性交往關係」及「金錢」。

（圖二）

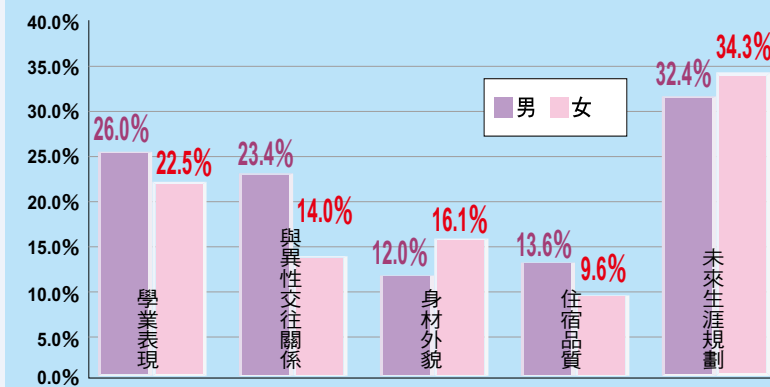
大學生主觀生活壓力累積越多，憂鬱程度越高。進一步分析發現「身體健康」、「學業表現」、「人際關係」、「未來生涯發展」及「男女朋友關係」這幾項生活事件形成的壓力，對大學生的憂鬱情緒影響最大。對這五項生活事件時常感到有壓力的人中，四成以上的人有嚴重憂鬱情緒，需專業協助。

壓力源男女有別

整體而言，「身材外貌」讓女生比男生更容易感到有壓力，而「與異性交往關係」則讓男生比女

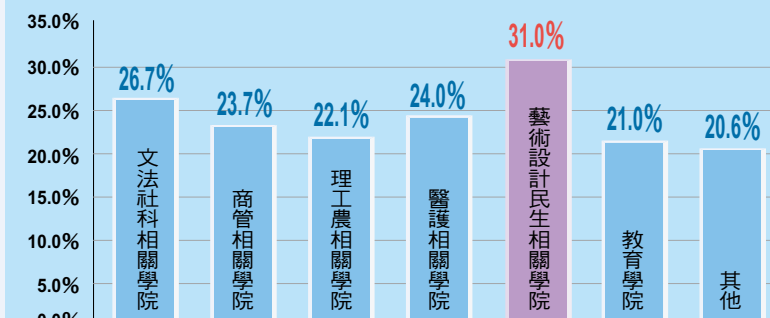
男女生主觀生活壓力分布圖

圖三



各學院憂鬱程度達嚴重需專業協助者分布圖

圖四



生更常感到有壓力。（圖三）

應屆畢業生最擔心出路

「學業表現」、「與異性交往關係」、「人際關係」是讓一年級的大學新鮮人比學長姊更常感到有壓力的生活事件；而「未來生涯

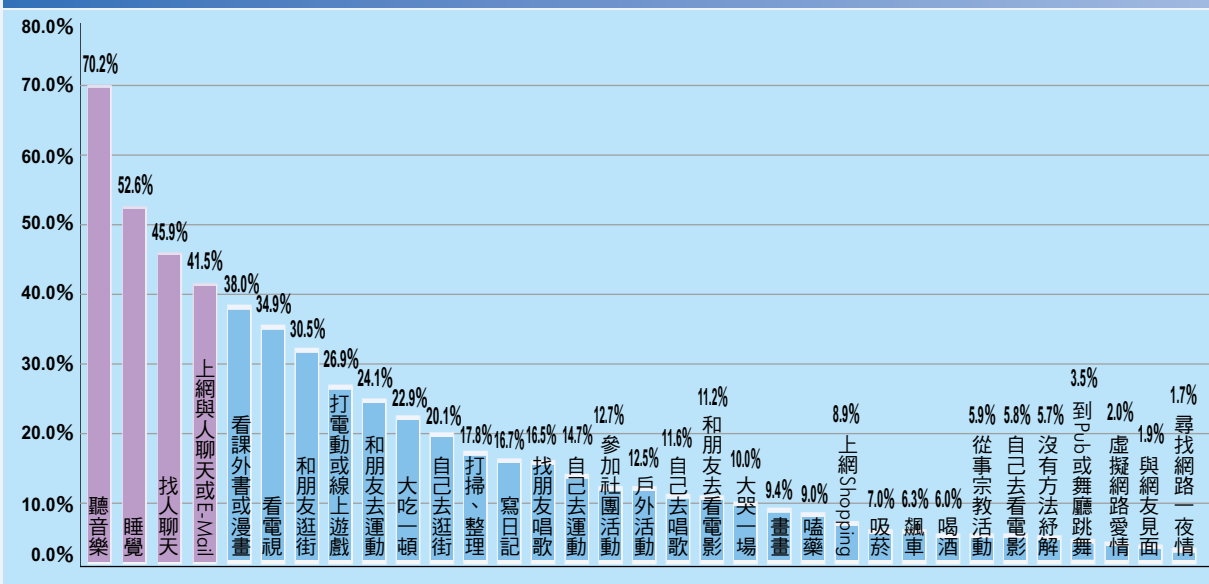
發展」則是讓43.6%的四年級應屆畢業生，感到最有壓力的生活事件，這個比例明顯高於其他年級學生。

藝術設計學生最憂鬱

不同學院的學生憂鬱程度也不

大學生情緒紓解方式分布圖

圖五



同！進一步分析比較結果顯示，藝術設計民生相關學院的學生，比理工農學院、醫護學院及教育學院的學生更憂鬱；此外，藝術設計學院學生憂鬱情緒嚴重，需專業協助者的比例占31.0%，為各學院中比例最高。（圖四）

此外，各學院中時常因「未來生涯發展」而感到有壓力的前三名依序是：教育相關學院學生占40.9%，其次為文法社科相關學院學生占36.2%，及藝術設計民生相關學院學生占34.9%，最低者為醫護相關學院學生占25.6%。

研究也發現，理工農學院學生在「學業表現」、「科系不合」及「與異性交往關係」等生活事件上，時常感到有壓力的比例比其他學院學生高。

聽音樂或找好朋友吐苦水可拋開憂鬱

受試大學生在面臨壓力或出現負面情緒時，經常使用的情緒紓解方式以「聽音樂」最多占70.2%，其次為「睡覺」占52.6%，第三是「找人聊天」占45.9%，然後是「上網找人聊天或E-mail」占41.5%，大學生其他常用情緒紓解方式依序如圖五所示。

當大學生心情不好時，第一個想到會去吐苦水的對象依序是「找朋友聊聊」、「找同學聊聊」、「找男女朋友聊聊」，但約有1/5的受訪者「只想自己躲起來」。第一個想到去「找學校心理輔導中心」的受訪者只占2.1%。（圖六）

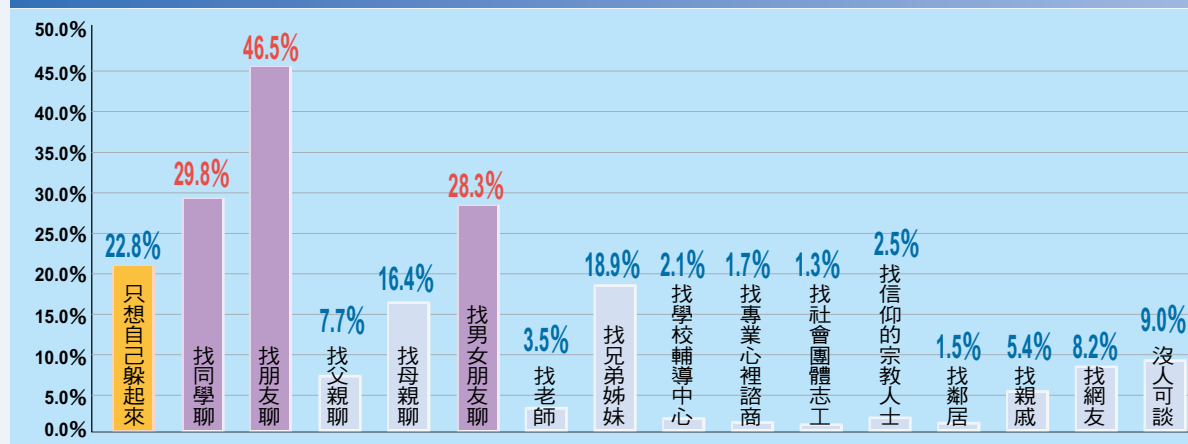
紓解情緒是開門之鑰

在憂鬱症狀的呈現上，不同於成年人憂鬱症的睡不著、吃不下，大學生的憂鬱情形容易反應在情緒低落、內心悲傷的心理表現，部分大學生會出現暴飲暴食、嗜睡等症狀；在人際關係與課業學習上，會減少與同學的互動往來、不想上課、缺課次數增加，常有負面想法出現。很多人因為缺乏正確認知，以為只要時間過了自然就會好，連周遭的家人、同學也容易忽略，所以，對憂鬱症有正確的認識，可以讓這些被藍色風暴襲擊的學生及早發現，並獲得治療。

罹患憂鬱症的原因包括：身體上如大腦的病變、家族史、心理特質，以及外在環境的影響，對大學生而言，衝擊最大的應該是環境因素的改變！大學生活不同於過去的中學生活，第一次離開

大學生心情不好時第一個會考慮的談話對象分布圖

圖六



父母，自己安排生活上的一切，原本唯一的升學目標達成後，對自己接下來的路感到茫然，要面對複雜的人際關係，以及更為自由卻可能完全沒有概念的兩性交往關係，加上若不會主動尋求協助，情緒低落等鬱卒的心情也就悄悄找上門來。

憂鬱來襲，如何紓解情緒是有效避免發展成憂鬱症很重要的一環，多數大學生時常以睡覺、找人聊天及聽音樂、看電視與課外書等靜態自助方式來紓解情緒。其實，平日可多嘗試、發現或發展對自己最有幫助的紓解方式，並隨著不同情緒與心情，變換不同的方法。

大學輔導中心擁有比中學更充沛的輔導專業資源與人力，卻苦於大學生很少主動上門尋求協助。從這次的調查結果可發現，大學生心情不好時，第一個求助的對象以朋友、同學及男女朋友最多，有不少人只想自己躲起來，其次才是找家人，很少會找老師或輔導中心幫忙。因此，學

輔中心除了與通識中心合作開設相關課程，來吸引學生選修以外，如何直接從學生的生活網絡中，進行宣導教育工作，需要更具創意的設計，以真正拉近與學生的距離。

另一方面，大學生自己也必須建立「尋求協助才是成熟」的觀念，藉由專業的協助，幫助自己處理心理的問題，無論是紓解情緒、生涯規劃、快樂戀愛或圓滿分手，發掘自己的特質與優點，找到更適合自己的領域與學習方法。

愛情是除了學業、社團以外，大學生的三大必修學分之一，這次的調查結果也顯示，時常因「男女朋友關係」而感到壓力者，有高達57.6%的人達到憂鬱程度嚴重，需專業協助的地步。在大學階段把「愛情」當成學分，它不只是風花雪月的經驗，也將是學習成長、成熟的機會。

註：圖二、三、四、五、六之每一變項，均由受試者在分為「沒有或極少」、「有時候」、「時常」、「總是如此」的量尺上進行複選。百分比值為受試者回答「時常」或「總是如此」的加總比例。

「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性問卷調查」概要

- 一、調查單位：董氏基金會心理衛生組
- 二、受試協助單位：台灣大學、政治大學、台灣師範大學等43所大學或獨立學院
- 三、調查分析報告：葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）
- 四、統計分析指導教授：董旭英（成功大學教育研究所副教授）
- 五、統計資料處理：黃連盛、戴怡君
- 六、調查執行：曾鈺珺、黃健旭、黃國忠、顏鴻吉、陸思如、黃淑惠、蔡宛棠、林詠青、謝伊昆
- 七、調查目的：
 1. 瞭解我國大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關程度
 2. 瞭解當前我國大學生主觀生活壓力的主要來源
 3. 瞭解大學生面對憂鬱情緒困擾時的情緒紓解方式與求助行為
- 八、調查時間：2005年4~5月