

國立成功大學行政業務研究發展計畫 結案報告

計畫名稱：

大學生身心適應情況與憂鬱程度之相關研究：
以成大新生為例

執行期限：民國 101 年 1 月 1 日起至民國 101 年 12 月 31 日

計畫主持人：龔毅珊心理師

執行單位：學生事務處心理健康與諮商輔導組

大學生身心適應情況與憂鬱程度之相關研究：

以成大新生為例

成大目前已名列全國兩大頂尖學校之一，追求學術卓越之外，校內師生身心健康亦不容忽視。近幾年「大學小學化」的趨勢（聯合報專題報導，民 100）造成學生在進入大學後，處理能力不足或不當的現象愈發明顯，為提昇學生人格成熟度，更需要及早篩檢以適時介入協助。

成大自 2004 年以來於每學年皆會對全校大一新生進行情緒普測，篩檢出高關懷群並及早介入，對學生之適應及校內聯繫與管理具有相當重要之功能。然而學生之實際狀況、動態變化與許多面向皆有相關，單從情緒向度來瞭解與評估學生狀況恐有疏漏。為了能更全面性地瞭解學生情形，本校擬使用「台灣人憂鬱症量表」及「大學生身心適應調查表」，瞭解學生在生活、時間管理、生涯、學習、家庭、人際、感情、情緒、精神及生理等方面之困擾狀況。

本研究希望：

- (一) 蒐集「大學生身心適應調查表」的測驗資料，建立本校大一新生常模。
- (二) 以「台灣人憂鬱症量表」為效標，探討「大學生身心適應調查表」用於偵測憂鬱情緒的效果。
- (三) 找出大學生高關懷群常見之身心危險因子，發展適配之心理衛生推廣方案及策略。

壹、研究背景

一般人期待的大學生活，應是求學生涯中自我轉變最大、自主能力最高、自我管理最佳的一個階段。但要達到這樣的轉變，勢必要經歷一番的歷練與辛苦之後，方能成熟。大多數學生在進入大學以前，多是在父母的保護與安排下安穩成長，突然面臨許多事都要自我決定，要與陌生人同住，要自行解決各項生活問題，可能衍生心理上的危機(Erikson, 1968)。隨著近幾年「大學小學化」的趨勢（聯合報專題報導，民 100），學生在進入大學後，處理能力不足或不當的現象也愈發明顯，也更需要及早篩檢，並介入協助。

朱錦鳳博士於 2002 年編製出版之「大學生身心適應調查表」，就是用來篩檢適應不良並衍生困擾的一種工具。朱錦鳳博士於 2007 至 2008 年蒐集新常模資

料，並新增碩一學生常模。但睽諸兩次常模樣本背景資料，多以中北部學校為主，缺乏台南地區的大專校院，且樣本所涵蓋的系別，以文史法商理工為主，未能盡含本校各學院以及學士學位學程的特性。基此，蒐集本校學生資料，以建立本校的常模，對於有效運用「大學生身心適應調查表」，關係重大。

另外，一個人的憂鬱情緒與其所感受到的困擾程度有高度相關。本校自 93 年開始大規模針對大學部學生進行篩檢，近幾年以「台灣人憂鬱症量表」(李昱等人，民 89) 為工具，試圖從憂鬱情緒的角度，評估學生的適應情形。施測後的追蹤結果發現，除亂填者外，大一新生的高分者中，自陳因適應問題導致分數偏高的比例不少，可見「台灣人憂鬱症量表」與適應有一定的關聯性，因此，進一步驗證「大學生身心適應調查表」與「台灣人憂鬱症量表」之間的關係，實屬必要。

貳、研究目的及重要性

本校自 2004 年招聘系所心理師以來，每學年剛開始都會對全校大一新生進行普測，先後以「柯氏憂鬱量表」以及「台灣人憂鬱症量表」作為篩檢工具，施測後並對中重度憂鬱指數的學生，進行電話或電子郵件追蹤。根據歷年施測結果，分數達中重度憂鬱（高關懷群）的人數，約占總人數 7-10%。以公共衛生領域的三級預防概念來看，篩檢屬於二級預防，是針對還沒有產生疾病，但具有高罹病傾向的人進行介入，預防其發病，因此對於學生的適應以及學校內的聯繫與管理，具有相當重要的功能。

但往年本校在高關懷群的後續追蹤上，由於只有學生的憂鬱情緒資料做依據，因此只能從情緒向度來瞭解與評估學生的狀況，無法兼顧其他面向，不易評估學生的實際狀況與動態變化。後續若以更能廣泛瞭解學生狀況的問卷來進行新生篩檢，對於篩檢以及後續的追蹤與評估，更能發揮實質效益。

朱錦鳳博士編製並由心理出版社出版之「大學生身心適應調查表」，可用來瞭解學生在生活困擾、時間管理、生涯困擾、學習困擾、家庭困擾、人際困擾、感情困擾、情緒困擾、精神困擾以及生理困擾等十種向度的嚴重程度與具體狀況，對於學生問題的瞭解可謂相當廣泛。該調查表分別於 2002 年與 2008 年建立常模，但常模樣本以中北部非綜合型、非研究型大學為主，缺乏台南地區的大專校院，且與本校以研究為主的綜合型大學的特性頗有差異。另外，該常模樣本涵蓋的系別亦以文史法商理工為主，兼有部分農醫系所，未能盡合本校各學院以及學士學位學程的特殊性，若要用於本校的新生篩檢，效果恐將打折。

因此，本研究擬以「大學生身心適應調查表」做為篩檢工具之一，蒐集大一新生的測驗資料，建立本校大一新生常模。常模的建立，是一份量表能否有效使用的重要基礎，也是測驗結果解釋與判斷的重要依據。

又，「台灣人憂鬱症量表」(Taiwanese Depression Questionnaire) 是一項經常被使用，做為憂鬱症狀的快速篩檢工具，具有不錯的信、效度，以醫院樣本所做的 Cronbach' s alpha coefficient 為 0.9，以分數達 19 分為有憂鬱症的決斷分數時，靈敏度與精確度分別為 89% 和 92% (引自「國民健康局年度委託研究計畫成果報告-民國 91 年國民健康促進知識、態度與行為調查」，民 93)。除了用於憂鬱篩檢，目前已有許多研究顯示，該量表的結果與工作壓力、心理健康(曾藝挺，民 92)、負向衍生性生活事件(自己可以控制之負面生活事件)(黃碧華，民 95) 等因素亦有顯著相關。余民寧等人(民 97) 從憂鬱的認知、情緒、身體以及人際關係四個面向來發展一份「臺灣憂鬱症量表」，可見憂鬱的概念與適應狀況息息相關有關。為了瞭解「大學生身心適應調查表」用於篩檢的有效性，本研究擬以「台灣人憂鬱症量表」進行相關分析，驗證「大學生身心適應調查表」的關聯效度。

據此，本研究目的有：

- (一) 蒐集「大學生身心適應調查表」的測驗資料，建立本校大一新生常模。
- (二) 以「台灣人憂鬱症量表」為效標，探討「大學生身心適應調查表」用於偵測憂鬱情緒的效果。

參、研究方法及進行步驟

為達到上述的各項目目的，本計畫主要使用下列各項研究方法及進行步驟：

- (一) 蒐集「大學生身心適應調查表」的測驗資料，建立本校大一新生常模。
 1. 於 100 學年第一學期進行大一新生之大學生身心適應調查表施測，並將施測結果建檔。
 2. 分析不同人口變項下大學生身心適應狀況之差異。
 3. 建立大一學生身心適應調查表之常模。
- (二) 以「台灣人憂鬱症量表」為效標，探討「大學生身心適應調查表」用於偵測適應問題的效果。

1. 於 100 學年第一學期進行大一新生之台灣人憂鬱症量表施測，並將施測結果建檔。
2. 探討台灣人憂鬱症量表之分數與大學生身心適應調查表之分數兩者之相關性。
3. 以台灣人憂鬱症量表之分數為效標變項，大學生身心適應調查表之分數為預測變項，進行迴歸分析，驗證大學生身心適應調查表之效標關聯效度。

肆、研究成果

一、本校大一新生身心適應狀況、憂鬱狀況之分析

(一) 100 學年大一新生篩檢施測狀況

大一新生篩檢是於每年 9 月初發函給各系說明篩檢目的及實施過程，由各系安排施測時間後，回函心理健康與諮商輔導組（以下簡稱心輔組），由心輔組統籌安排心理師到系上施測。施測內容為「台灣人憂鬱症量表」與「大學生身心適應調查表」，透過測驗協助新生瞭解自己在生活困擾、時間管理困擾、生涯困擾、學習困擾、家庭困擾、人際困擾、感情困擾、情緒困擾、精神困擾以及生理困擾等十種向度的嚴重程度與具體狀況。施測完畢後，由學生自行計分，讓學生可立即知道自已的測驗結果，心理師會針對測驗結果進行解釋與情緒與壓力管理相關的教育宣導。

此外，於篩檢完畢後，心理師會針對得分偏高的學生進行追蹤。先以電話關懷的方式與學生聯繫，關懷其填答時的身心狀況，瞭解造成高分的因素為何，同時評估學生的適應狀況、面對壓力時的因應策略、問題解決能力，視情形於電話中與學生進行討論並提供校內可用的心理健康資源及管道。如有需要，會邀請學生到心輔組做更進一步的評估與介入，並協助整合其他資源（如導師、校內其他單位、醫療資源……等）來為學生提供更多合宜的服務。

(二) 身心適應量表描述統計

背景資料

本次調查 100 學年度成功大學全體大一新生，大學生身心適應調查表共施測 37 系，得 1971 份問卷；台灣人憂鬱症量表共施測 34 系，得 1854 份問卷。分析時，經資料比對、刪除漏填、檢核題目回答不一致之無效問卷 273 份，實得有效問卷共 1581 份。所有樣本中，男生 935 人，女生 646 人。樣本背景資料及人數分布如表一。

表一 有效問卷之人數分布統計

學院	男	女	合計
文學院	42	125	167
理學院	100	48	148
醫學院	70	97	167
工學院	420	118	538
電資學院	140	26	166
規劃與設計學院	36	42	78
管理學院	52	70	122
社會科學院	45	88	133
生命科學院	18	24	42
學士學程	12	8	18
男女合計	935	646	1581
無效問卷			273
總計			1971

分量表平均數

進行大學生身心適應調查表高困擾項目分析時，以各分量表之總平均數進行排序，其中最高者為時間管理困擾（6.00），最低則為家庭困擾（1.04），全量表困擾平均數為 35.13，各分量表之平均數排序統計結果如表二所示。

表二 有效問卷之十項困擾統計結果

排序	困擾項目	平均數	標準差	最大值
1	時間管理困擾	6.00	4.30	27
2	生涯困擾	5.41	5.43	38
3	學習困擾	5.12	4.40	27
4	情緒困擾	5.00	5.13	34
5	人際困擾	4.57	5.15	31
6	生活困擾	2.69	2.43	17
7	生理困擾	2.21	2.39	18
8	感情困擾	1.90	2.55	24

9	精神困擾	1.20	2.00	20
10	家庭困擾	1.04	1.93	24
全量表		35.13	24.83	204

前 30 名高困擾題目

詳細探討大學生在全量表中圈選前 30 名頻率最高的困擾題目，如表三所示。其中頻率最高者為第七題「想做的事太多，做不完」，勾選次數 1194 次，屬於時間管理困擾分量表，且前 5 名勾選頻率最高的題目中有 4 題均屬於該分量表之題目，顯示大學生常表示時間不夠用、事情做不完、甚至電腦與網路使用時間過長等情形，可能為適應大學生活的歷程裡重要的困擾來源。

表三 前 30 名高困擾題目

排序	題目	勾選次數
1	第 7 題：想做的事太多，做不完。	1194
2	第 126 題：過分在乎別人的看法	967
3	第 9 題：時間不夠分配	932
4	第 58 題：不能善用時間	929
5	第 158 題：使用電腦網路時間太長	916
6	第 137 題：常猶豫不決，難以下決定	899
7	第 6 題：作息不正常	884
8	第 101 題：睡眠不足	813
9	第 36 題：缺乏信心	764
10	第 62 題：對未來追尋的目標不明確	755
11	第 186 題：感覺比不上別人	754
12	第 108 題：生活沒有規畫	726
13	第 116 題：不擅口語表達	692
14	第 26 題：容易害羞	680
15	第 163 題：不知如何做不後悔的生涯抉擇	678
16	第 11 題：不了解自己的性向、能力與興趣	664
17	第 63 題：不知如何安排大學生涯	641
18	第 89 題：情緒易受外界影響	618
19	第 187 題：容易緊張	613
20	第 17 題：不知如何準備考試	612
21	第 120 題：老師上課枯燥乏味	612
22	第 12 題：不知如何探索自我生涯	608
23	第 67 題：無法有效唸書	604

24	第 115 題：擔心找不到想做的	工作	577
25	第 13 題：不知道自己	要什麼或不要什麼	576
26	第 199 題：長	青春痘	568
27	第 57 題：愛	睡覺	563
28	第 166 題：難	執行先前訂定的讀書計畫	562
29	第 28 題：不	擅處理人際關係	550
30	第 47 題：體	力差、易疲勞	545

(三) 台灣人憂鬱症量表描述統計

描述性統計量

100 學年度大一新生台灣人憂鬱症量表統計結果如表四，依學院分析，平均數最高者為醫學院 (8.80)，次高者為文學院與社會科學院 (8.66)；男生當中，平均數最高者為社會科學院 (8.51)，次高者為理學院 (8.43)；女生當中，平均數最高者為學士學程 (12.50)，次高者為醫學院 (9.32)，再次者為文學院 (9.04)。綜合觀之，醫學院、文學院、社會科學院之大一男、女學生，可能有較高的心情憂鬱指數。

表四 性別與學院之平均數標準差分析表

學院	男		女		總和	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
文學院	7.52	4.79	9.04	5.91	8.66	5.68
理學院	8.43	6.37	8.46	8.15	8.44	6.97
醫學院	8.07	5.30	9.32	5.93	8.80	5.69
工學院	6.77	5.86	8.47	5.95	7.14	5.92
電資學院	7.59	6.12	8.15	6.55	7.67	6.18
規劃與設計學院	7.53	6.17	8.86	7.21	8.24	6.74
管理學院	6.92	5.14	7.39	5.17	7.19	5.14
社會科學院	8.51	5.00	8.74	4.89	8.66	4.91
生命科學院	5.11	4.78	6.83	3.89	6.10	4.32
學士學程	4.75	2.56	12.50	4.69	7.85	5.20

量表項目排序

針對 100 學年度大一新生於「台灣人憂鬱症量表」之各項目進行分析，發現大一新生最常出現的症狀為「覺得很煩 (62.4%)」、「心情不好 (55.9%)」、「無法專心 (55.5%)」、「記憶力不好 (52.6%)」、「身體疲勞虛弱、無力 (47.4%)」，有

超過半數的大一新生於一週內至少有 1 天會出現上述症狀。若以症狀嚴重度來看，有 16.2%大一新生於一週內有超過 3 天的時間會覺得很煩，15.3%大一新生於一週內有超過 3 天的時間會感覺自己記憶力不好，13.1%大一新生覺得自己於一週內有超過 3 天的時間無法專心。

於自殺意念的部份，有 2.4%的大一新生曾有想不開或甚至想死的念頭。此外，有 9.1%大一新生於一週內有超過 3 天會出現容易往壞處想的情形。

表五 100 學年大一新生各憂鬱症狀出現比例

	沒有或極少 (<1 天)	有時 (1-2 天)	時常 (3-4 天)	常常或總是 (5-7 天)	>1 天者所佔 比例
常常想哭	76.7%	20.9%	2.1%	0.3%	23.3%
心情不好	44.1%	47.2%	7.9%	0.8%	55.9%
易發脾氣	81.5%	16.4%	2.0%	0.1%	18.5%
睡不好	63.3%	29.4%	6.2%	1.1%	36.7%
不想吃東西	72.1%	23.2%	4.0%	0.6%	27.9%
胸口悶悶的	75.8%	20.6%	3.3%	0.3%	24.2%
不輕鬆、不舒服	54.2%	39.1%	6.2%	0.5%	45.8%
身體疲勞虛弱、無力	52.6%	37.1%	9.4%	1.0%	47.4%
覺得很煩	37.6%	46.2%	13.7%	2.5%	62.4%
記憶力不好	47.4%	37.3%	11.6%	3.7%	52.6%
無法專心	44.5%	42.4%	11.6%	1.5%	55.5%
思考或動作變慢	61.2%	30.1%	7.3%	1.5%	38.8%
沒信心	65.7%	25.6%	7.5%	1.2%	34.3%
往壞處想	63.2%	27.2%	6.9%	2.2%	36.8%
想不開、甚至想死	97.7%	2.1%	0.2%	0.1%	2.3%
失去興趣	83.9%	12.9%	2.4%	0.8%	16.1%
身體不舒服	70.2%	25.2%	3.9%	0.7%	29.8%
覺得自己很沒用	75.2%	20.4%	3.5%	0.8%	24.8%

二、台灣人憂鬱症量表得分與大學生身心適應調查表得分之相關性

(一)大學生身心適應調查表及台灣人憂鬱症量表之性別平均數差異顯著性考驗

分別對大學生身心適應調查表之各分量表、總平均，以及台灣人憂鬱症量表

之總平均，以男女組別進行平均數差異顯著性考驗（表六）。在大學生身心適應調查表的考驗當中，除精神困擾以外，其餘皆達顯著水準；台灣人憂鬱症量表總平均數之性別差異性考驗亦達顯著水準。其中除了感情困擾的平均數男生顯著高於女生以外，其餘達顯著之各項考驗皆為女生高於男生。

表六 性別與各項平均數差異顯著性考驗摘要表

	性別	顯著性
生活困擾	-4.00	***
時間管理困擾	-6.61	***
生涯困擾	-5.79	***
學習困擾	-5.59	***
家庭困擾	-2.33	*
人際困擾	-3.66	***
感情困擾	6.81	***
情緒困擾	-5.89	***
精神困擾	-1.58	未達顯著
生理困擾	-8.56	***
大學生身心適應調查表 總平均	-6.22	***
台灣人憂鬱症量表總分 平均	-4.52	***

* $p < .05$, *** $p < .001$

（二）大學生身心適應調查表與台灣人憂鬱症量表總平均之相關分析

探討大學生身心適應調查表之分量表平均數以及總平均數，與台灣人憂鬱症量表總平均之相關分析之結果，發現各平均數間均呈顯著之正相關（表七）：身心適應量表之分量表平均數與台灣人憂鬱症量表總平均相關最高者為情緒困擾（.57**），次高者為精神困擾（.50**），再次高者為人際困擾（.45**），而大學生身心適應調查表之總平均與台灣人憂鬱症量表總平均之相關則為.55，達顯著水準。

表七 大學生身心適應調查表與台灣人憂鬱症量表總平均之相關摘要表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 生活困擾	1.00											
2. 時間管理困擾	.50**	1.00										
3. 生涯困擾	.37**	.41**	1.00									
4. 學習困擾	.46**	.63**	.47**	1.00								
5. 家庭困擾	.33**	.21**	.18**	.23**	1.00							
6. 人際困擾	.38**	.44**	.43**	.45**	.28**	1.00						
7. 感情困擾	.31**	.29**	.27**	.29**	.24**	.31**	1.00					
8. 情緒困擾	.43**	.53**	.53**	.58**	.29**	.70**	.35**	1.00				
9. 精神困擾	.35**	.36**	.35**	.40**	.34**	.51**	.32**	.67**	1.00			
10. 生理困擾	.37**	.32**	.27**	.32**	.24**	.31**	.20**	.38**	.42**	1.00		
11. 身心適應量表總分	.64**	.73**	.70**	.76**	.42**	.76**	.49**	.85**	.67**	.52**	1.00	
12. 台灣人憂鬱症量表總分	.32**	.39**	.30**	.40**	.14**	.45**	.19**	.57**	.50**	.32**	.55**	1.00

** $p < .01$

(三) 大學生身心適應調查表對台灣人憂鬱症量表總平均之迴歸分析

根據大學生身心適應調查表與台灣人憂鬱症量表各項平均數與總平均數相關分析的結果，挑選相關較高者進行迴歸分析，再以逐步迴歸分析的方式，依次選入情緒困擾分量表、大學生身心適應調查表總平均數、精神困擾分量表，以及人際困擾分量表，探討上述四項對台灣人憂鬱症量表總平均數之預測。其結果如表八所示：

表八 大學生身心適應調查表對台灣人憂鬱症量表迴歸分析摘要表

		預測變項
		台灣人憂鬱症量表總平均
情緒困擾分量表	***	
	ΔR^2	.32***
情緒困擾分量表	***	
大學生身心適應調查表總平均	***	
	ΔR^2	.02***
情緒困擾分量表	***	
大學生身心適應調查表總平均	***	
精神困擾分量表	***	
	ΔR^2	.02***
情緒困擾分量表	***	
大學生身心適應調查表平均	***	
精神困擾分量表	***	
人際困擾分量表	***	
	ΔR^2	.00

*** $p < .001$

由表中可知，當放入情緒困擾分量表時，對台灣人憂鬱症量表之解釋力達32% ($\beta = .57$)；再依次放入大學生身心適應調查表總平均、精神困擾分量表時，雖達顯著但解釋力不高，最後放入人際困擾分量表時解釋力未達顯著水準。

伍、討論與建議

根據「大學生身心適應調查表」之結果，發現令本校大一新生最感困擾之項目為「時間管理困擾」，其次則為「生涯困擾」、「學習困擾」。詳細瞭解其高困擾題目內容，則發現最感困擾的前10名題目中，時間管理困擾即佔了五項，包括「想做的事太多，做不完（第1名）」、「時間不夠分配（第3名）」、「不能善用時間（第4名）」、「使用電腦網路時間太長（第5名）」、「作息不正常（第7名）」；情緒困擾佔兩項，包括「常猶豫不決，難以下決定（第6名）」、「缺乏信心（第9名）」；人際困擾佔一項，為「過分在乎別人的看法（第2名）」；生活困擾佔一

項，為「睡眠不足（第 8 名）；生涯困擾佔一項，為「對未來追尋的目標不明確（第 10 名）」（大學生身心適應調查表之向度請見表九）。

本研究結果與朱錦鳳、段亞新（2002）之發現大致相符；其中，本校大一新生「使用網路時間太長」、「對未來追尋的目標不明確」、「睡眠不足」與前述研究相較，已躍升至前 10 名。過去已有研究發現青少年會花相當大量的時間在網路且對在校課業表現及學校活動會造成影響（Liu & Kuo, 2007）；不適當的網路使用行為則可能會造成青少年自我概念低落（Ko, Yen, Yen, Chen, Weng, & Chen, 2008b）、損害人際關係與身心健康（Young, 1998），並影響其時間管理（Young, 2007）。根據研究者在本校服務的臨床經驗觀察，也發現有相當多學生有網路使用時間過長的問題，且使用內容多半不是為了查詢課業資料，而是玩網路遊戲、聊天、看電影或下載影片，影響睡眠時間與作息，連帶影響上課情形，如早上爬不起來、沒睡飽導致上課打瞌睡、無法專心等等。然而，是否學生之時間管理及學習狀況等問題完全係受網路使用之影響尚不能妄下定論，但可做為未來研究與調查之方向。

此外，對照本研究與朱錦鳳、段亞新（2002）之研究結果後發現，即使兩份研究時間相隔十年，但大學生於時間管理困擾之「想做的事太多，做不完」、「時間不夠分配」、「不能善用時間」、人際困擾之「過份在乎別人的看法」以及情緒困擾之「常猶豫不決，難以下決定」，同樣名列前 10 名高困擾題目中，不排除這幾項議題為跨世代大學生共通之身心健康相關影響因子。未來設計校內心理健康方案及活動時，或可將其列入參考，期能促進、提昇大學生的適應力與成長。

表九、「大學生身心適應調查表」向度說明

十項分量表依序分別為：

生活困擾：	環境適應、生活品質、經濟狀況方面的困擾
時間管理困擾：	時間規劃與生活作息方面的困擾
生涯困擾：	性向、興趣、生涯規劃及前途方面的困擾
學習困擾：	學習方式與課業壓力方面的困擾
家庭困擾：	家人溝通、父母管教、家庭狀況方面的困擾
人際困擾：	交友與人際互動方面的困擾
感情困擾：	兩性交往及性方面的困擾
情緒困擾：	情緒管理、自我概念方面的困擾
精神困擾：	心理健康、心理功能與精神症狀方面的困擾
生理困擾：	身體健康、生理功能與壓力反應方面的困擾

以台灣人憂鬱症量表上的各項症狀來看，本校大一新生最常出現的症狀與

99 學年度的大一新生情緒篩檢結果相符，最常出現之症狀皆為「覺得很煩」、「心情不好」、「無法專心」、「記憶力不好」、「身體疲勞虛弱、無力」(廖聆岑, 2012)。由於憂鬱症狀並不單指情緒低落，精神疾病診斷準則手冊上亦提及青少年的憂鬱心情很可能係以暴躁、易怒來表現，因此當學生出現心情煩、無法專心、記憶力變差、成績明顯下降、經常覺得有氣無力或疲憊時，輔導人員皆應格外注意。

此外，比較各學院學生之憂鬱傾向比例則發現醫學院學生憂鬱傾向的比例最高，其次為文學院、社會科學院及規劃設計學院，此結果亦與 99 學年的調查結果相符(廖聆岑, 2012)，學校應更進一步去關心與分析這幾個學院學生的壓力來源或造成憂鬱情緒的原因，以利未來擬定適合介入的方案，協助紓解其情緒。

在性別差異方面，由表六可知大一學生在精神困擾上並無明顯差別。一般言之，精神疾病好發於大學階段，本研究之調查時間為大一學生入學後的第一學期，大多數受調查的學生尚未感受課業壓力，因此自我報告的精神困擾狀況也較少，此點由表二亦可得知。另外，根據衛生署統計室就 100 年全民健保門診醫療統計結果呈現之精神疾病就診率性別差異分析結果顯示，20-24 歲的就診率，男與女雖分佔百分之 45 與 55，但考量一般女性的就診意願與自我表露程度常高於男性來說，男女性別在精神困擾上盛行率的差別可能就不明顯了。

另外，就感情困擾以外的其餘困擾以及台灣人憂鬱症量表總分平均的性別差異來看，女生均高於男生，顯示大一女學生在適應本校的開始階段中，經驗到比男生更多的困擾，尤其在時間管理困擾、生涯困擾、學習困擾、情緒困擾、生理困擾等方面更為明顯。根據本校教務處的統計資料，本校 100 學年度大一學生註冊人數共 2832 人，男女生人數分別為 1741 人與 1091 人，比例約 1.6:1，可見本校仍是以男性為主流的學習環境。參照「前 30 名高困擾題目」，女性在這種環境中，可能容易感受到環境壓力，並影響其學習與身心狀況。此一現象似乎也反映在學士學程的大一女學生憂鬱指數最高(表四)。因此，本校仍應持續加強營造性別平等的學習環境，並鼓勵學生修習非傳統性別領域之科系。

表五中另一項因素是感情困擾，與前述其他困擾的性別差異方向相反，男學生的感情困擾多於女學生。因此，本校更應加強男學生的情感教育。

探究與大一新生憂鬱情緒相關的因素，會發現情緒困擾、精神困擾與憂鬱情緒分數相關最高，且「大學生身心適應調查表」中的情緒困擾分量表對「台灣人憂鬱症量表」之解釋力達 32% ($\beta = .57$)，顯示「大學生身心適應調查表」亦可用於偵測學生是否有憂鬱情緒。儘管「大學生身心適應調查表」中，家庭困擾及感情困擾與憂鬱情緒分數之相關相對之下較低，很可能係因為學生剛踏入新環境，注意力需專注於眼前的生活環境，與家人距離較遠，受家庭影響稍低；且剛

進大學，多半還未開始談戀愛，因此出現感情困擾的比例也較低，並非家庭困擾及感情困擾與憂鬱情緒無關。

Chickering(1969)提出社會心理發展七向度理論來說明學生在大學發展的七個向度：能力感的發展、情緒管理的發展、從自主走向互賴、成熟人際關係的發展、自我認同、未來目標的發展、整合感的發展。由此可見大學階段所需處理的議題相當多，面對的壓力自然多元，單單只由情緒層面切入，恐無法做到全面性的協助。「大學生身心適應調查表」除了情緒、精神方面的題目之外，還有生活、學習、生涯、人際等向度的題目，可供瞭解學生情緒困擾以外的其他壓力源。從實際臨床上的經驗來看，許多大學一年級新生都是首度離家，從原本有家人相伴照顧的環境進入一個需獨立、自己照顧自己的情境，課業學習的方式與人際互動的模式也與過去大相逕庭，面對眾多陌生的挑戰，難免心情緊張不安或不適應。故雖無法以「大學生身心適應調查表」的總得分來取代「台灣人憂鬱症量表」，但其所具備的各個分量表卻有助我們以更全人的角度去瞭解學生在適應新環境時會遇到的困擾。

以一級預防的立場來看，並不是只有當學生出現憂鬱情緒或精神疾病時才需要協助，也不宜以過於疾病化的觀點來制定校園心理健康相關政策。重要的是以更全面的角度去分析與瞭解造成學生憂鬱或其他情緒、適應不良等情形之因素。例如本研究結果即發現大多數大一新生皆有時間管理困擾的問題，顯然未來要擬定促進學生身心健康的方案時，應將時間管理策略等相關技巧納入，讓學生能實際學習與應用，有助規劃自身時間分配，減輕總覺得事情做不完的壓力。

陸、研究貢獻與未來研究方向

1. 瞭解本校大一新生身心適應狀況與可能壓力源，做為未來擬定新生輔導方案之參考，協助本校大一新生適應大學生活。
2. 確定「大學生身心適應調查表」用於偵測憂鬱情緒之效果，並發現該調查表除可提供學生於生活、生涯、學習、人際方面的適應情形外，還能瞭解學生之憂鬱情緒。

柒、參考文獻

行政院衛生署統計室 (2011)。民國 100 年門診就診率。

http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=12491&class_no=440&level_no=3

- 朱錦鳳、段亞新 (2002)。大學生身心適應調查表的編製及學生困擾分析。測驗統計年刊，10，1-38 頁。
- 余民寧、劉育如、李仁豪 (2008)。臺灣憂鬱症量表的實用決斷分數編製報告。教育研究與發展期刊，4 (4)，231-257。
- 黃碧華 (2006) 台中縣兩所高中職女學生生活事件、人格特質與憂鬱症狀相關之研究等因素亦有顯著相關。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 曾藝挺 (2003)。護理人員工作壓力與心理健康效應之調查。國立成功大學環境醫學研究所碩士論文。
- 廖聆岑 (2012)。高關懷群學生篩檢、追蹤及介入成效評估。國立成功大學行政業務研究發展計畫結案報告。
- Chickering, A. W. & Reisser, L.(1969), Education and identity, San Francisco: Jossey Bass.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C.C., & Chen, C. C. (2008b). The association between internet addiction & problematic alcohol use in adolescents: The problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571-576.
- Liu, C. Y. & Kuo, F. Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799-804.
- Miller, G., & deShazer, S.(2000). Emotions in solution-focused therapy: a re-examination. *Family Process*, 39(1), 5-23.
- Young, K. S.(1998). Internet addiction: the emergency of a new clinical disorder. Poster presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association in Toronto, Canada, August 15, 1996. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3),237-244.
- Young, K. S.(2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes & implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.