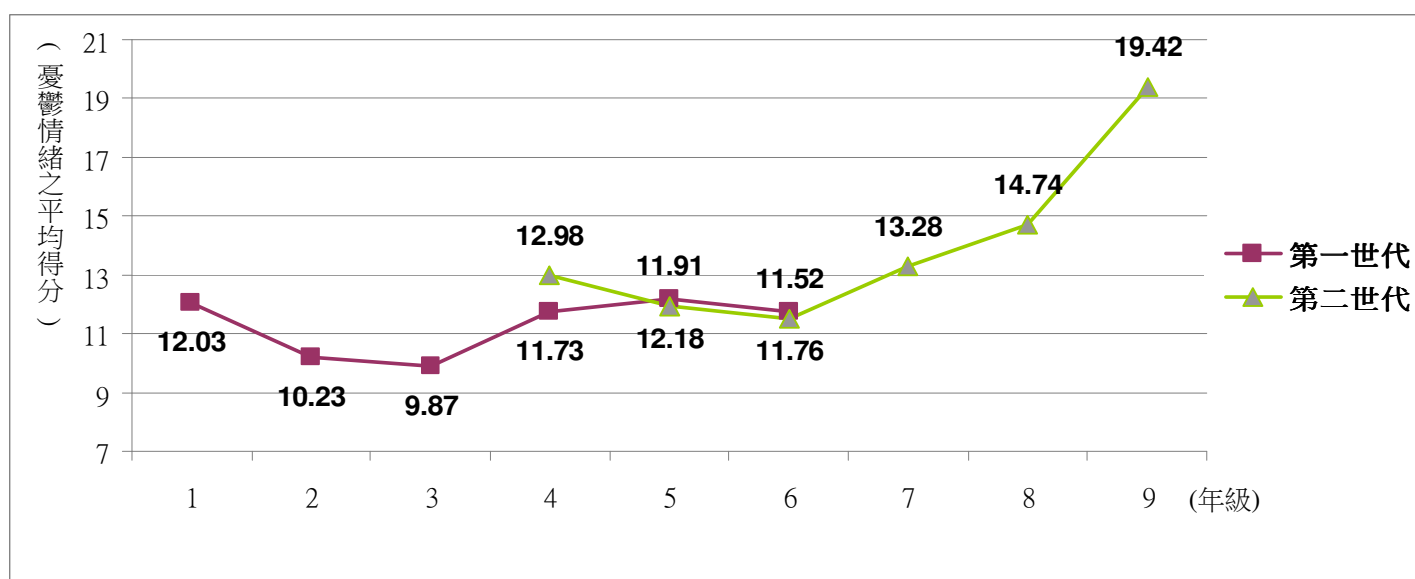


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您的寶貝不快樂嗎？

2001-2006 年學童憂鬱情緒得分之變化



註：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學生；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學生。

孩子們快樂嗎？ 家長都希望自己的孩子能快快樂樂地成長，但 CABLE 研究發現，從 2001 年到 2006 年學生憂鬱情緒得分有逐年提高的趨勢。該調查以「不想吃東西」、「覺得心情不好」、「沒特別原因就想哭」、「做事覺得辛苦」、「覺得很害怕」、「睡覺睡不好」、「不想做事」等七項題目來評量學生的憂鬱情緒。從上圖可見，兩個世代的學生憂鬱情緒得分皆隨著年級增加而呈現上升的趨勢，尤其以進入國中後上升幅度最為明顯。

孩子為什麼憂鬱？ 學生剛進學校的適應及國中三年級較大的升學壓力，可能是造成孩子憂鬱的主要原因。有研究¹指出，在國中階段的男、女生會分別受到不同壓力影響而出現憂鬱情緒，如男生受到同儕壓力，女生受到課業或兩性的壓力。

您能給孩子什麼幫助？ CABLE 的研究²發現，生長在「嚴厲管教型」和「放任衝突型」家庭中的孩子，出現憂鬱情緒的機會較高；生長在「支持保護型」家庭中的學生出現憂鬱情緒的可能性較低。可見，父母對學童的心理健康具有關鍵性的影響。因此，家長可以多關心孩子的心理狀況，瞭解他們的壓力來源並給予支持，陪伴孩子們健康快樂地成長。

參考資料：(1)溫桂君 (2006)。青少年憂鬱情緒與不適應行為的性別差異。國立台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。

(2)李蘭 (2006)。兒童與青少年之健康行為。NTU Alumni Bimonthly, 44, 16-20。