

# 青少年心盛與憂鬱之相關研究

研究生：王怡淳

指導教授：連廷嘉 博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士在職專班

## 中文摘要

本研究旨在探討青少年心盛與憂鬱的現況，了解不同背景變項心盛與憂鬱的差異情形，並進一步分析青少年心盛與憂鬱之相關情形，以及心盛分層面對憂鬱的預測情形。本研究採用問卷調查法，以全國北部、中部、南部與東部四區青少年為對象，共計獲得 638 名有效樣本。研究工具包含「心盛量表」與「國中小學生憂鬱篩檢量表」，資料結果以描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析、皮爾森積差相關，研究結果如下：

- 一、青少年心盛整體層面為中高程度，其中分層面方面，全心投入屬於中等程度外，其餘正向情緒、正向關係、生命意義、成就感四層面屬於中高程度。
- 二、青少年具有低度的憂鬱情形。在分層面來看，自尊及認知功能低為中低程度，其餘四層面為低程度，高到低依序為憂鬱煩躁情緒、品行人際問題、身體抱怨及反應遲滯、無望。
- 三、生理男性青少年在正向情緒高於生理女性青少年，但在整體層面以及其他分層面—全心投入、正向關係、生命意義與成就感，性別沒有差異。另外，不同年級之青少年於心盛整體層面與分層面均並無差異。
- 四、不同性別的青少年在憂鬱整體有顯著差異，且女性高於男性；在分層面中，在憂鬱煩躁情緒、無望、自尊及認知功能低、身體抱怨及反應遲滯四層面亦有顯著差異，女生都明顯高於男生，然在品行人際問題層面上則無顯著差異存在。另外，不同年級青少年的憂鬱整體層面與憂鬱煩躁情緒、無望、自尊及認知功能低、身體抱怨及反應遲滯、品行人際問題五層面無顯著差異存在。
- 五、青少年心盛越高，則憂鬱情況越低。「正向情緒」與憂鬱煩躁情緒、自尊及認知功

能低、無望有中等程度的負相關；「生命意義」與憂鬱煩躁情緒、自尊及認知功能低、「失望有中等程度的負相關；「成就感」與憂鬱情緒、自尊及認知功能低具有中等程度的負相關；「正向關係」與憂鬱情緒具有中等程度的負相關。

最後針對本研究之研究成果提出相關建議，以供國民中學教師、教育研究者與臨床、諮商輔導等專業助人者提供參考建議。

**關鍵字：**青少年、心盛、憂鬱