

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系
碩士論文

指導教授：陳政友 博士
胡益進 博士

國中學生生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度
相關之研究-以新北市某國中為例

Relationships of Life Stress, Sleep Quality and Depression

Among the junior high school students in New Taipei City, Taiwan

研究生：劉亞群 撰

中華民國一〇七年七月

致謝

在工作了三年後，很珍惜能重回最熟悉的師大讀書，再一次重回學生身分。感謝衛教系的每一位授課師長，在週末上課雖然疲累，但是獲得知識的喜悅及內心充實真的非常值得，也認識了在不同工作領域傑出的同學們，能兼顧著家庭、學業及工作都是我的榜樣。

念碩班的這三年是我人生中非常重大轉折的三年，在工作上初次接任導師，在與學生相處上有非常多的困難及挫折，在他們身上學到很多，也努力學著工作與學業的時間分配。在2016年11月我親愛的父親突然地離開了我的身邊，我的生活墜入了茫然與痛苦，也真實的想放棄，非常感謝我身邊的家人、朋友、師長的支持，陪伴我走到現在。

首先感謝指導教授陳政友老師，和藹且有耐心的陪伴我一次次的討論與修正，總是游移不定和粗枝大葉的我應該造成老師很多困擾，真的非常不好意思，也非常感謝您。感謝黃松元教授及胡益進主任，給我許多方向且非常細心幫我看到了許多未注意的細節，感謝廖邕老師及晏蓉老師，在問卷審查上給我非常有用的建議。

感謝溫和堅定給我向前動力的好友君君、在我偷懶時激勵的屏屏、無數白天黑夜一同攜手突破統計大魔王的鈺茹、支持陪伴的友人李璘和寬誼、一直互相鼓勵的104週末碩班同學們、從大學就非常照顧同學的高助教、常常刺激我何時要畢業的同事、來參加我畢業典禮貼心的904，感謝我的媽媽、哥哥以及在天上的爸爸，謝謝每一個給我力量讓我相信自己可以做到的你，真心感謝。

期許能在漫漫人生道路上，付出所學、莫忘初衷。

亞群 謹致於 師大

2018.07

摘要

本研究旨在探討國中生生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度之相關。以新北市某國中生為母群體，採分層集束抽樣，抽取三個年段各四個班共292人，以結構式問卷進行調查，得有效問卷292份，有效回收率100%，本研究所得重要結果如下：

- 一、自覺健康狀況以中等偏好居多，自認目前健康狀況差及非常差者不到兩成。研究對象的生活壓力中多數回應為「沒有困擾」及「很少困擾」，壓力感受較大的部分為學業壓力及個人壓力。逾四成學生睡眠品質不佳。憂鬱程度部分中重度症狀者佔約一成五。
- 二、研究對象生活壓力會因「性別」、「自覺健康狀況」、「家庭社經地位」之不同而有顯著差異。研究對象中女生的生活壓力高於男生；自覺健康狀況愈好，生活壓力會愈低。
- 三、研究對象睡眠品質會因「性別」、「年級」、「自覺健康狀況」之不同而有顯著差異。女生的睡眠品質比男生差；自覺健康狀況愈差，睡眠品質愈差；九年級學生的睡眠品質較八年級學生差。研究對象憂鬱程度會因「性別」、「自覺健康狀況」之不同而有顯著差異。研究對象中女生的憂鬱程度大於男生；自覺健康狀況愈差，憂鬱程度愈大。
- 四、研究對象整體生活壓力與憂鬱程度呈顯著正相關，進一步分析學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力均與憂鬱程度呈顯著正相關，表示整體生活壓力愈大、睡眠品質愈差、學業壓力愈大、人際壓力

愈大、家庭壓力愈大、個人壓力愈大，其憂鬱程度愈高。研究對象睡眠品質與憂鬱程度之間呈顯著正相關，表示睡眠品質愈差，其憂鬱程度也愈高。

五、研究對象之背景變項、生活壓力、睡眠品質可有效預測憂鬱程度，並可解釋總變異量之60.0%。當控制背景變項及睡眠品質時，生活壓力可有效預測憂鬱程度，並解釋總變異量之31.5%；當控制背景變項及生活壓力時，睡眠品質可有效預測憂鬱程度，並解釋總變異量之6.2%。在控制背景變項後，研究對象的生活壓力與睡眠品質可以有效預測其憂鬱程度，其中生活壓力中的「人際壓力」、「個人壓力」為主要預測變項。研究結果發現研究對象的人際壓力及個人壓力愈大者、睡眠品質愈差者，其憂鬱程度愈高。

本研究針對研究結果提出諸多建議，期能降低國中生之人際與個人壓力，並提升睡眠品質，以降低他們的憂鬱程度，增進其身心理健康。

關鍵字：國中生、青少年、生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度

**Relationships of Life Stress, Sleep Quality and Depression
among the junior high school students in New Taipei City, Taiwan.**

A Master Thesis

By

Ya-Chun Liu

Abstract

The main purpose of this study was to explore the relationships of life stress, sleep quality and depression among the junior high school students in New Taipei City, Taiwan. By using a cross-sectional survey, three classes from each grader were selected as the sample and there were 292 samples in the study. Using a self-designed, 100% of all questionnaires were validated. The major findings are as follows:

1. Participants' perceived health status was above average, less than 20% participants feel their perceived health status bad and pretty bad. Most of the participants' life stress responses were “no distress” and “seldom distress”. And the major stress perception came from academic pressure and self pressure. About 40% of the participants had poor sleep quality. About 15% of them had high degree of depression.
2. The life stress was associated with “gender”, “conscientious health status” and “socioeconomic status”. The variables of the girl students show higher life stress than boy students. Who had better conscientious health status had lower life stress.
3. The sleep quality was associated with “gender”, “grade” and “conscientious health status”. Girl students, 9th graders, and who had worse conscientious health status had worse sleep quality. The depression was associated with

“gender” and “conscientious health status”. Girl students and who had worse conscientious health status had high depression.

4. There was positive significant correlation among life stress and depression, and so were academic pressure, interpersonal pressure, family life pressure and self pressure. The more academic pressure, interpersonal pressure, family life pressure and self pressure tend to high depression. There was positive significant correlation among sleep quality and depression. The worse sleep quality, the higher depression.

5. The study of social demographic variables, life stress and sleep quality could predict the degree of depression and explain 60.0% of total variance. When social demographic variables and sleep quality were controlled, life stress could predict the degree of depression and explain 31.5% of total variance. When social demographic variables and life stress were controlled, sleep quality could predict the degree of depression and explain 6.2% of total variance. When social demographic variables were controlled, life stress and sleep quality could significant predict the degree of depression. "Interpersonal pressure", "self pressure", and "sleep quality" were the main predictors. The more interpersonal pressure and self pressure, and the worse sleep quality, the higher depression.

The results of the study, could be used to decrease the participants' interpersonal pressure and self pressure and to improve the sleep quality and decrease depression. In advance, to upgrade the participants' status of health.

Key words: junior high school students, teenager, life stress, sleep quality, depression

目次

致謝.....	I
中文摘要.....	III
英文摘要.....	V
目次.....	VII
表目次.....	IX
圖目次.....	X
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與重要性.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 研究假設.....	5
第五節 名詞操作型定義.....	5
第六節 研究限制.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 生活壓力的意涵及其測量.....	9
第二節 睡眠品質的意涵及其測量.....	16
第三節 憂鬱程度的意涵及其測量.....	19
第四節 生活壓力相關因素之探討.....	25
第五節 睡眠品質相關因素之探討.....	27
第六節 憂鬱程度相關因素之探討.....	31
第三章 研究方法.....	37
第一節 研究架構.....	37
第二節 研究對象.....	38

第三節 研究工具	38
第四節 研究步驟	42
第五節 資料處理與分析.....	43
第四章 結果與討論.....	45
第一節 研究對象背景變項之分佈情形.....	45
第二節 研究對象生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度之現況.....	50
第三節 研究對象背景變項與其生活壓力、睡眠品質、 憂鬱程度之關係.....	63
第四節 研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度間之關係	71
第五節 研究對象憂鬱程度的預測.....	73
第六節 討論	78
第五章 結論與建議.....	85
第一節 結論	85
第二節 建議	87
參考文獻	91
附錄一 問卷內容效度專家考驗名單	101
附錄二 CES-D問卷使用同意書.....	102
附錄三 國中生生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度相關之問卷	103

表目次

表2-1-1 近年研究國中生生活壓力來源	14
表4-1-1 背景變項分布情形	48
表4-1-2 研究對象自覺健康狀況分布情形	49
表4-2-1 研究對象生活壓力量表答題分佈情形	52
表4-2-2 研究對象睡眠品質量表答題分佈情形	57
表4-2-3 研究對象睡眠困擾各題選項分佈與得分情形	59
表4-2-4 研究對象憂鬱程度量表答題分佈情形	60
表4-2-5 研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度之得分	62
表4-3-1 研究對象背景變項與生活壓力之單因子變異數分析	64
表4-3-2 研究對象自覺健康狀況與生活壓力、睡眠品質、 憂鬱程度之斯皮爾曼等級相關分析	64
表4-3-3 研究對象背景變項與學業壓力之單因子變異數分析	65
表4-3-4 研究對象背景變項與人際壓力之單因子變異數分析	66
表4-3-5 研究對象背景變項與家庭壓力之單因子變異數分析	67
表4-3-6 研究對象背景變項與個人壓力之單因子變異數分析	68
表4-3-7 研究對象背景變項與睡眠品質之單因子變異數分析	69
表4-3-8 研究對象背景變項與憂鬱程度之單因子變異數分析	70
表4-4-1 研究對象生活壓力與睡眠品質、憂鬱程度之 斯皮爾曼等級相關分析	71
表4-4-2 研究對象睡眠品質與憂鬱程度之斯皮爾曼等級相關分析	72
表4-5-1 研究對象背景變項、生活壓力、睡眠品質間之共線性分析	74
表4-5-2 研究對象背景變項、生活壓力、睡眠品質憂鬱程度之 階層複迴歸分析	77

圖目次

圖 3-1 研究架構.....	37
-----------------	----



第一章 緒論

本章共分為六節，包括第一節 研究動機與重要性、第二節 研究目的、第三節 研究問題、第四節 研究假設、第五節 名詞操作型定義及第六節 研究限制。分述如下：

第一節 研究動機與重要性

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)在 2017 年 2 月公布，憂鬱症是一種常見的精神疾病，全球共有 3 億多人罹患憂鬱症。憂鬱症為失能的主要原因，也是全球疾病負擔的重大支出，且憂鬱症可能導致自殺，是必須重視的議題(WHO, 2017)。

「台灣社會變遷基本調查」長期進行全國抽樣調查，發現近 20 年來台灣常見精神疾病（包含憂鬱症與焦慮症）患者盛行率增加了一倍，從 1990 年的 11.5% 上升到 2010 年的 23.8%，此上升走勢與全國失業率、離婚率和自殺率的長期走勢一致（鄭泰安，2013），顯示成人憂鬱狀況與工作、家庭壓力有相當的關係。

國中階段邁入青春期的身心變化急遽的階段，國中生的憂鬱問題近年來相當受到關注。國內 2010 年針對 1911 名國高中生進行調查，發現其中 19.8% 的青少年有明顯憂鬱情緒需要專業協助，其成因包括學業壓力、

家庭壓力、同儕壓力等（董氏基金會，2010）。針對國中生調查發現課業壓力及家庭壓力越大者，其睡眠品質越差（陳佩伶、陳政友，2015）。

現今國中生雖有多元入學、免試升學，但卻未真正減少其課業負擔，也有更多家長擔心孩子不補習加強課業會輸在起跑點。在教育現場發現，約有半數學生參加補習或安親班，至晚上九點到十點間才下課，返家完成學校課業並休息盥洗已近深夜十二點，嚴重影響睡眠。統計青少年平日睡眠時數平均為 7.12 小時，當晚上的睡眠總時數低於七小時，便會出現高頻率的上課遲到(63.5%)及上課打瞌睡(75.5%)的狀況（台灣睡眠醫學學會，2016）。

近年資訊及 3C 產品快速發展，青少年使用電腦及手機的頻率增加、時間也加長，甚至有的學生沉迷網路遊戲，為破關而熬夜，影響睡眠。青少年使用 3C 產品上網、玩遊戲的時間較長者（平日大於 2 小時）有大約三成五出現失眠狀況（台灣睡眠醫學學會，2016）。呂謂正（2009）調查發現約有 19.4%的國中生有網路成癮現象，且與其憂鬱傾向具有正相關。

每天約有三分之一的時間用於睡眠，學童睡眠不好、睡眠時間零碎、就寢時間晚和早醒狀況會嚴重影響學習能力、學習成績和神經行為功能（Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof, & Bogels, 2010）。睡眠除了養精蓄銳，也影響著內分泌系統，生長激素在進入深層睡眠 1.5~3.5 小時會出現分泌高

峰，睡眠驚醒後需再經過 2~3 小時才能再回到分泌高峰(Takahash, Kipnis, & Daughada, 1968)，顯示睡眠延遲、容易醒中斷睡眠會影響生長激素的分泌，對於青春期生長發育為一大隱憂。


如果沒有適當睡眠，會影響隔日學習、工作效率，甚至影響情緒。睡眠障礙為憂鬱症最常見且顯著症狀，90%的憂鬱個案有睡眠障礙(Riemann, Berger, & Voderholzer, 2001)。國內針對青少年睡眠研究也指出，每日睡眠時間與憂鬱症狀分數呈顯著的負相關（洪辰諭、陳麗華，2012）。針對肝癌病患研究發現，其睡眠障礙和憂鬱間呈顯著的正相關，而睡眠障礙與憂鬱程度皆顯著影響著生活品質（黃采薇、林佳靜，2009），顯示了睡眠的重要性。

本研究針對新北市某國中學生，探討生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度的相關性，並且希望藉此研究結果作為未來發展健康教育課程或健康促進學校介入策略之參考。提供未來衛生教育介入青少年處理壓力、睡眠與憂鬱程度的問題之參考運用，進而對青少年身心健康有所幫助。

第二節 研究目的

本研究的研究目的如下：

- 一、瞭解研究對象背景變項、生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度之分布與現況。
- 二、分析研究對象背景變項與其生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之關係。
- 三、分析研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度間之關係。
- 四、控制背景變項之後，探討研究對象生活壓力、睡眠品質對其憂鬱程度的預測力。



第三節 研究問題

根據研究目的，本研究探討之問題如下：

- 一、研究對象背景變項、生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度之分布與現況為何？
- 二、研究對象背景變項與其生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之關係為何？
- 三、研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度間之關係為何？
- 四、控制背景變項後，研究對象之生活壓力、睡眠品質是否能有效預測其憂鬱程度？

第四節 研究假設

根據研究目的，本研究之研究假設如下：

- 一、研究對象背景變項水準不同時，其生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度有顯著差異。
- 二、研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度間有顯著相關。
- 三、控制背景變項後，研究對象之生活壓力、睡眠品質能有效預測其憂鬱程度。

第五節 名詞操作型定義

和本研究相關之名詞操作型定義如下：

- 一、國中生：本研究是指新北市某國中106學年度七～九年級學生。
- 二、背景變項：本研究背景變項包括：性別、年級、自覺健康狀況、家庭社經地位，說明如下：
 - (一) 性別：分男生、女生。
 - (二) 年級：分七年級、八年級、九年級。
 - (三) 自覺健康狀況：本研究自覺健康狀況是指與同年齡的人比較、與上學期的自己比較起來、自認為自己目前的健康狀況，採 likert 五點記分，選項分別為「差很多」、「差一些」、「沒差別」、「好一些」、「好很多」。記分依序為 1~5 分。測量結果，得分愈高，表示自覺

健康狀況愈好；得分愈低，則反之。

(四) 家庭社經地位：本研究依據 1957 年 Hollingshead 之兩因素社會地位指數計算方式，並參酌由林生傳 (2005) 依國內社會實況與修改後的計算方式進行計分。由研究對象父親或母親之教育程度和職業計算 (若父母親資料無法取得時，取主要照顧者)，經教育程度指數乘以 4 加上職業指數乘以 7，所得之最佳分數代表家庭社經地位指數，分為五等級：V (11-18)、IV (19-29)、III (30-40)、II (41-51)、I (52-55)，並將第 I 及 II 級列為高社經地位，第 III 級列為中社經地位，第 IV 及 V 級列為低社經地位。

三、生活壓力：本研究是指自編問卷中的「生活壓力量表」的測量結果，量表內容包括：課業壓力、家庭壓力、人際壓力、個人壓力四大類，預試及正式施測均具有良好的信度 (預試 Cronbach's $\alpha=0.924$ ；正式施測 Cronbach's $\alpha=0.936$)，量表共 32 題，採 Likert 五點記分，選項分別為「毫無困擾 (沒發生過)」、「少許困擾」、「有些困擾」、「相當困擾」、「非常困擾」，計分依序為 1~5 分。測量結果，得分愈高，表示生活壓力愈大；得分愈低，則反之。

四、睡眠品質：本研究是指採用匹茲堡睡眠量表(中文版)的測量結果。該

量表具有良好的信度(內部一致性Cronbach's $\alpha = .82 \sim .83$)，量表共19題，採Likert四點記分，計分依序為0~3分。測量結果，得分愈高，表示睡眠品質愈差；得分愈低，則反之。

五、憂鬱程度：本研究是指採用美國流行病學研究中心憂鬱量表(中文版)的測量結果。該量表具有良好的信度(Cronbach's α 值為.89)。量表共20題，詢問過去一星期內出現憂鬱情緒之頻率，採Likert四點記分，選項分別為「一天以下」、「一到兩天」、「三到四天」、「五天以上」，計分依序為0~3分。測量結果，得分愈高，表示憂鬱程度愈高；得分愈低，則反之。

第六節 研究限制

本研究之研究限制如下：

- 一、因經費及人力限制，僅針對新北市某國中進行調查，研究結果無法推論到新北市其他區域或台灣其他國中生狀況。
- 二、本研究為量化研究，只對研究工具所測得之相關變項進行討論。
- 三、本研究採問卷施測，為事後回憶，有因回憶錯誤或當下過於主觀想法而造成偏差的可能性。



第二章 文獻探討

本章節共分六節，包括第一節 生活壓力的意涵及其測量、第二節 睡眠品質的意涵及其測量、第三節 憂鬱程度的意涵及其測量、第四節 生活壓力相關因素之探討、第五節 睡眠品質相關因素之探討、第六節 憂鬱程度相關因素之探討。分述如下：

第一節 生活壓力的意涵及其測量

一、生活壓力的意涵

在張氏心理學辭典中定義：Stress指個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態。此種緊張狀態會使人在情緒上有不愉快甚至是痛苦的感受。而壓力有時具有示警的功能，可使人面對壓力的來源，進而消除壓力源，解除威脅（張春興，2011）。壓力也可以視為一種刺激，是個人與環境互動的結果。當個體遭遇很大的變化，覺得承受某種程度的威脅而必須用額外的精力去應付，這個過程也會使個體的生理與心理出現變化（藍采風，2014）。

壓力之父Selye將壓力可以分為「好壓力」(Eustress) 和「壞壓力」(Distress)。適度壓力可以增加適應力及創新能力，使人思考及行動更敏捷，促使人集中精神正向迎接挑戰，在良性競爭下發揮更好的表現；而突發、過度的壓力，可能引發不信任、憤怒及憂鬱等情緒，並使身體的

免疫力會下降，引發各種健康問題，如：腸胃不適、高血壓、頭痛、失眠、心臟疾病等等（邵啟揚，2017；黃以謙，2003；藍采風，2014）。若生活中毫無壓力將感到無趣而失去動力；然而過度壓力會使我們身心都受到不好的影響，甚至會危害健康，所以面對壓力的因應及調節相當關鍵。「適應障礙症」是面對壓力產生的負面反應，在遭遇壓力三個月內出現，常引發超乎預期應的反應並造成明顯的痛苦，或導致社交、工作等重要能力顯著下降（國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部，2015）。

青春期的名稱來自拉丁文pubertas，即「成人的時期」，代表由兒童期進入性成熟期的意思，快速生長及生理的變化可能伴隨疲倦、不安以及種種不良的症狀，且父母可能因孩子身型較大而把各種責任轉交而促使青少年緊張、激動、情緒不穩（胡海國，1971）。而青春期又稱為「狂飆期」，生理上身高和體重急速增長、第二性徵出現以及荷爾蒙大幅變化，也可能影響其心理及情緒。

進入青春期除了生理上的變化更逐步成熟將兒童期的依賴及幼稚捨棄，邁入成人並被視為一個獨立個體，但情緒上常出現憂鬱易怒、寂寞孤獨、煩惱沮喪的感受（胡海國，1971）。在青春期為建立其自我價值的重要時刻，表現出更有主見且在意他人眼光，對於周遭的變化也變得更加纖細敏感，故若國中生對壓力適應不良，且未有適度調解，即可能出現適應障礙症。

著名發展心理學家 Erikson 認為青少年在意他人眼光為不同的觀眾扮演不同角色，而出現角色混淆，在這階段的基本任務是找到自己真正的自我認同。而在青少年逐漸界定認同的社會樣貌及自己期望成為怎樣的人，逐漸發展社會接觸和情感支持，當他們愈來愈需要親密的友誼和同伴的接納，他們的焦慮也在升高，主要因害怕被排斥及拒絕（游恆山，1999）。故在青少年時期，自我認同與價值的個人壓力及在意同儕評價的人際壓力便相當關鍵。

為了逃避壓力，常會出現各種負面反應，如：消沉、投射、推諉、幻想等負向反應，造成持續心境低落的情緒狀態，容易將自己受挫的原因歸咎到他人，消極將不被接受的思考轉移到別人身上，認為別人是蓄意、惡意的，或建置一個遠離現實的想像用以逃避，而更糟糕的是使用成癮物質或傷害自己（邵啟揚，2017）。

壓力之父 Selye 認為壓力是身體為滿足需求所產生的一整特別性反應，並在 1979 年提出一般適應症候群(General Adaptation Syndrome, GAS) 以解釋其歷程，包含了三階段（引自陳柏霖，2000；傅瓊儀，2002）。

（一）警覺階段(alarm reaction)：指個體感受到刺激後，對壓力來源從初始震驚害怕到內分泌增加、生理功能逐漸增強。

(二) 抗拒階段(stage of resistance)：指個體發展出對壓力來源的抗拒能力，並尋求解決方法。

(三) 衰竭階段(stage of exhaustion)：指若個體持續暴露在壓力源的傷害之下，無法有效適應並處理壓力，將會造成個人適應能力的喪失，最終精疲力竭而導致疾病或死亡。

近期學者 Folkman (2013)將壓力定義為一種刺激，重點關注於造成壓力的刺激源，常會引發生理警覺激發或負面反應，特別是焦慮。初進入青春期的國中學生面臨身心理的巨大變化、家庭角色功能轉換、日常求學感受到的學習壓力、家人期許以及每日長達8小時以上的同儕相處，都可能在日常對青少年產生生活壓力，並且感受到焦慮及負面反應。

陳奐妤(2016)歸納文獻對於壓力有三點見解：1.壓力源可能來自於個體本身或他人，也可能是長期的環境狀態所影響；2.壓力的狀態可以被調適，但也有因無法調適導致個體身心狀況衰退的情形；3.若考慮個體於壓力狀態中的主動性，則「個體覺知」此事件是否為壓力的判斷具有非常關鍵的意義，並且影響個體後續面對壓力的應對反應。

二、生活壓力的測量

董氏基金會在2011年針對五都（台北市、新北市、台中市、台南市、

高雄市)國高中職學生進行調查分析，發現其壓力源前三名分別是「課業、考試成績不佳」、「父母對自己的期待」、「人際關係」(董氏基金會，2011)。主計處在2015年進行青少年狀況調查，其中青少年生活困擾項目顯示15至24歲青少年中56.53%生活上有困擾，38.91%為「學校、課業問題」居冠，其次36.06%為「感情、心理、人際問題」(行政院主計處，2016)。顯示學業、家庭、人際等項目，仍是青少年近年最主要的壓力源，與王綦綦(2000)、林杏真(2002)研究結果相同。

生活壓力來源會因年齡有所不同，目前國內研究青少年生活壓力多為自編量表，其生活壓力源多與學業、家庭、人際、兩性交往有關，許馨云、張晏蓉(2018)整理2003~2014年國內11篇青少年生活壓力來源研究發現，青少年的生活壓力源通常來自學校、課業、家庭、升學、經濟、人際關係、兩性交往、自我期望等。

本文再參考整理國內國中生進行之生活壓力研究(見表2-1-1)，發現多數研究均納入學業壓力、人際壓力、家庭壓力(王維君，2009；王綦綦，2000；伍淑玉，2015；陳奐好，2016；陳柏齡，2000；陳筱瑄，2002；吳麗娟、陳淑芬，2006；馮麗君，2008)。國中階段對性別感情議題好奇，也有許多研究納入兩性情感(王維君，2009；王綦綦，2000；伍淑玉，2015；何茱如，2000；林杏真，2002；陳佳琪，2002；陳柏齡，2000；蘇靜如，2009)。研究中也有探討自我接納、個人認同、身心發

展等項目（王維君，2009；王蓁蓁，2000；何茱如，2000；吳武典，1997；吳麗娟、陳淑芬，2006；林杏真，2002；陳佳琪，2002；陳奐好，2016；陳柏齡，2000；陳筱瑄，2002；馮麗君，2008）。

表2-1-1 近年研究國中生生活壓力來源

作者	研究對象	生活壓力							備註
		學校 課業	人際	家庭	兩性 情感	自我 接納	生長 發育	個人	
吳武典 (1997)	全國國中	✓	✓			✓			朝陽 方案
王蓁蓁 (2000)	新北市 國中	✓	✓	✓	✓			✓	
何茱如 (2000)	新北市 國中	✓		✓	✓		✓		
林杏真 (2002)	台北.基隆 國中	✓		✓	✓		✓		
陳柏齡 (2000)	全國國中	✓	✓	✓	✓		✓		未來 發展
陳佳琪 (2002)	台中.彰化 國中 高中職	✓	✓		✓	✓			
陳筱瑄 (2002)	台中縣 國中	✓	✓	✓				✓	

表2-1-1 近年研究國中生生活壓力來源（續）

作者	研究對象	生活壓力							備註
		學校 課業	人際	家庭	兩性 情感	自我 接納	生長 發育	個人	
吳麗娟	台北市	✓	✓	✓			✓		
陳淑芬	國中								
(2006)									
馮麗君	台南縣	✓	✓	✓			✓		未來
(2008)	國中						身心 發展		發展
王維君	苗栗縣	✓	✓	✓	✓			✓	未來
(2009)	國中生							時間 管理	發展
蘇靜如	全國國中	✓	✓	✓	✓				未來
(2009)									發展
伍淑玉	全國國中	✓	✓	✓	✓				
(2015)									
陳奐好	台中市	✓	✓	✓			✓		資優
(2016)	國中						身心 發展		學生

註：研究者自行整理。

依本研究目的、研究對象進行考量，研究對象為國中學生，面對兩性情感、經濟壓力較高中職或大學生少，分別併入人際壓力與家庭壓力；學校、課業壓力合併為學業壓力；且國中階段的重要發展任務為自我認

同，對自我的價值定位產生的壓力也相當關鍵，自我接納、個人認同、身心發展在本研究則合併至個人壓力討論，將生活壓力簡化分為「學業壓力」、「人際壓力」、「家庭壓力」、「個人壓力」等四個層面進行探討，並發展自編問卷以測量。

第二節 睡眠品質的意涵及其測量

一、睡眠品質的意涵

2017 年全台慢性失眠症盛行率為 11.3%；平常工作日的睡眠長度為 6.86 小時；假日的睡眠長度為 7.51 小時（台灣睡眠醫學學會，2017）。針對睡眠相關困擾，使用安眠藥物造成依賴的案例似乎逐漸增加，衛生福利部食品藥物管理署（2016）統計國人每年安眠藥的使用量發現，2014 年國人服用約 3 億 3 仟 9 佰萬粒安眠藥，比 2013 安眠藥使用量增加了約 1 千 200 萬顆。而睡眠困擾問題不只影響著成人，影響之年齡層也有逐漸下降的趨勢。

針對台灣青少年睡眠大調查發現，北北基青少年課業壓力重，有近三成有失眠經驗；平日睡眠總時數平均約 7.12 小時，假日則增加至 9.26 小時；當夜間睡眠總時數低於 7 小時，逾六成會出現上課常遲到、七成五會出現上課打瞌睡情況（台灣睡眠醫學學會，2016）。

而台灣國中學生週間睡眠品質較週末差，推測可能是因週間需上課，

睡眠時間受到學習、作業和考試準備等學校事務的影響而縮短，間接影響睡眠效率、造成睡眠困擾及日間功能障礙，而導致睡眠品質不理想（張宇翔、吳德敏、賴香如，2015）；約有82.3%國中學生睡眠品質是屬於「差」，與國外研究八成不佳的比例相似（黃文俐，2002）。

睡眠債表示睡眠不足的程度，通常有兩種計算方式：1.詢問主觀認為「應該睡多久才足夠」減去實際睡眠時間；2.假設假日睡眠時間代表對睡眠的需求時間，減去平日睡眠時間。以第二種方法較常見，且青少年的睡眠債會隨年齡增長而增加，入睡時間也隨年齡增加而愈來愈晚（林立寧、張妍怡、何曉旭、李蘭，2012）。

睡眠品質的衰退，將造成非睡眠時間的工作或日常作息影響，進而需要耗費更多精力應付生活，並再影響下一次的睡眠狀況，造成惡性循環（王素真、洪耀釗、葉一晃，2014）。睡眠不好、睡眠時間零碎、就寢時間晚和早醒狀況會嚴重影響學習能力、學習成績和神經行為功能(Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof, & Bogels, 2010)。

台灣睡眠醫學學會（2016）調查發現睡不好影響學業成績，功課較差的同學有超過三成失眠。可能因為睡眠可維持神經突觸的連結，加速記憶和學習（林立寧、張妍怡、何曉旭、李蘭，2012）；而睡眠不足除了影響課業，也會影響生長激素分泌(Takahash, Kipnis, & Daughada, 1968)，更可能導致免疫功能的低下，容易感冒生病，在國中重要生長發育階段有

著不可忽視的重要性。

二、睡眠品質的測量

睡眠客觀測量方式有多項式睡眠生理檢查 (polysomnography, PSG)，包括腦波、眼電圖、心電圖，其指標包含睡眠狀態、呼吸狀態、氣體交換、口鼻氣流、打鼾、心律、肌肉活動、腿部神經抽動等；多次入眠測試(Multiple Sleep Latency Test, MSLT)、清醒持續測試(Maintenance of Wakefulness Test, MWT)；攜帶式睡眠活動紀錄器(actigraphy)；夜間血氧研究(overnight oximetry studies)（林立寧、張妍怡、何曉旭、李蘭2012）。

主觀測量方式包括：睡眠日誌、睡眠習慣問卷(Sleep Habits Questionnaire, SHQ)、兒童睡眠問卷(Pediatric Sleep Questionnaire, PSQ)、兒童睡眠習慣問卷(Children's Sleep Habits Questionnaire, CSHQ)、兒童日間嗜睡問卷(Pediatric Daytime Sleepiness Scale, PDSS)、匹茲堡睡眠品質指標(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)、Epworth嗜睡量表(Epworth Sleepiness Scale, ESS)（林立寧、張妍怡、何曉旭、李蘭2012）。

本研究使用匹茲堡睡眠品質問卷(PSQI)，為信效度良好的主觀自填式問卷。工具內容涵蓋自覺睡眠品質滿意度、睡眠潛伏時間、總睡眠時數、睡眠效率、睡眠困擾、助眠藥物使用、日間功能缺損等七大層面。七大層面分數加總大於五分的為睡眠品質不佳。

第三節 憂鬱程度的意涵及其測量

一、憂鬱程度的意涵

憂鬱症是一種常見的精神疾病，全球共有 3 億多人罹患憂鬱症，約佔 4% (WHO, 2017)。美國青少年憂鬱症盛行率為 0.4% 至 8.3% 之間，輕鬱症(dysthymic disorder)的點盛行率為 1.6% 到 8.0%，重鬱症(major depressive disorder)終生盛行率約 15% 至 20%(Birmaher et al., 1996)。

國內國高中學生約有一至兩成有憂鬱症狀，其中約有四分之一會長期慢性發展成為精神疾病患者（王建楠、吳重達，2003）。2010年在台灣針對青少年族群調查發現19.8%的青少年有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助（董氏基金會，2010）。

憂鬱症的社會認知理論主要圍繞兩個主題展開：主要生活事件，如失去親人或看似微不足道的日常事件、憂鬱症患者的特別心理認知狀態，及學習無助模式(Folkman & Lazarus, 1986)。憂鬱的發生可能很突然，也可能是日常生活的累積，教育現場工作者必須更加細心注意到學生的改變，以及早發現提供協助。

教育部定義「憂鬱」是一種情緒狀態，每個人的情緒都會有高低的起伏。通常憂鬱的表現，包含五大層面，分別是情緒、動機、思考、動作、生理等層面（生命教育資訊網，2009）。青春期被伽路得·必勒(Charlotte Buhler)稱為消極反抗期，可能出現渴望獨處、厭惡工作、協調欠佳、厭

煩、不安、反抗權威、對社會敵對態度，故意引起爭論、麻煩（胡海國，1971）。

負向情緒是憂慮與憂鬱的共同致病機制，負向情緒包括沮喪、生氣、罪惡感、恐懼、緊張、敵意、害怕及悲傷等，經歷負向情緒的人對自己、外界事物及他人容易產生負向的看法及評估，因此在社會適應、人際關係及自我成長方面容易面臨問題（葉在庭，2003）。

Petersen et al.(1993)列舉三種用以評估及分類青少年憂鬱病理學：

（一）憂鬱情緒(depressed mood)：憂鬱情緒可能在失去重要的關係或重要任務失敗情況下產生，常出現悲傷及沮喪，偶會搭配恐懼、內疚、憤怒及厭惡等其他負面情緒，它們可能會持續一段時間，並導致焦慮及社交退縮。

（二）憂鬱症候群(depressive syndromes)：指焦慮、憂鬱的綜合特徵，例如哭泣、感到孤獨、否定自我價值、恐懼、內疚、多疑。

（三）臨床憂鬱症(clinical depression)：臨床上將憂鬱視為一種疾病，精神疾病診斷準則手冊(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV, DSM-IV)定義憂鬱症：在兩周的時間內，有情緒低落、對事物失去興趣兩者之一，同時出現下列九個症狀五項以上，且之前沒有這些症狀(American Psychiatric Association, 1994)。九項憂鬱症狀包括：情緒低落、明顯對事物失去興趣、體重下降或上升、嗜睡或失眠、動作遲緩、容易

疲倦或失去活力、無價值感或強烈罪惡感、注意力不集中或猶豫不決、經常想到死亡。

青少年時期的憂鬱問題常被忽略的兩大因素：1.此時遭遇的困難不被認為是一個重要的問題；2.認為青少年會自行克服問題而未處理(Petersen et al, 1993)。故先前鮮少正視青少年憂鬱的議題，但近年來發現，憂鬱症除了造成情緒低落、行動力減退外，還可能導致自殺。

不同青春期狀態的青少年，在重鬱症的終生盛行率上有顯著不同，發育階段後期的男孩及發育階段早期的女孩重鬱症終生盛行率較高（楊浩然，2002）。在憂鬱症發作期間，會頻繁出現學校表現低落及人際關係障礙；自殺，殺人意圖，吸菸以及酒精濫用的風險增加。自 1950 年起，隨著憂鬱症增加自殺的比例增加了四倍(Birmaher et al., 1996)。

青少年族群（15-24歲）歷年十大死因資料顯示，自殺從2003年起由第三名上升至第二名，2015年全國青少年自殺未遂通報為 4389人次，而女性被通報者為男性的1.94倍。若以自殺原因而言，青少年首要困擾為「感情因素」佔36.4%，其次為「家庭成員問題」佔17.8%，第三為「憂鬱傾向、罹患憂鬱症」佔10.0%（台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心，2016）。

而憂鬱症通常不是單獨出現。40%至70%的憂鬱症兒童和青少年同時罹患其他精神疾病，包含焦慮症、破壞性行為障礙、ADHD，60%合併

出現人格障礙，如邊緣型人格障礙，具有合併症者自殺率更高，且社交表現更差(Birmaher et al., 1996)。

國中生憂鬱是近年來校園相當關注的議題，十二年國教強調適性揚才、成就每一個孩子，希望能使學生減輕壓力，並營造適合的環境讓其學習成長。研究顯示運動對輕度中度憂鬱症病人有不錯的效果，簡單的運動及散步可以有效轉移憂鬱症患者的注意力，振奮精神、提升體適能且於活動中增加與人相處建立互動關係（王建楠、吳重達，2003）。

校園內也投入大量輔導人力，也藉由導師、任課教師、輔導室等各方的資源關注學生的狀態，希望及早發現有學習、情緒困擾的學生並給予適當輔導協助。



二、憂鬱程度的測量

國內針對憂鬱程度進行探討的研究通常使用常使用的測量方式為：臺灣人憂鬱症量表、董氏基金會青少年憂鬱情緒自我檢視表、貝克憂鬱量表、美國流行病學研究中心憂鬱量表等。

（一）臺灣人憂鬱症量表

臺灣人憂鬱症量表(Taiwanese Depression Questionnaire, TDQ)適用於18歲以上的成年人，是針對東方人的憂鬱狀態來設計問卷，是具有本土性質的憂鬱症自填式篩選問卷，共18題，依發生頻率採likert四點量表

分別計0~3分，得分愈高表示憂鬱傾向愈高（王筱君，2011）。

（二）董氏基金會青少年憂鬱情緒自我檢視表

董氏基金會在 2002 年編製「青少年憂鬱情緒自我檢視表」，適用年齡為 13-18 歲青少年，為許文耀等人參考 Feighner、Weinberg、Spitzer-RDC、DSM-III-R 提出的兒少憂鬱症標準中的症狀後，選出其中符合台灣青少年主要的憂鬱症狀後編製，經學者專家及董氏基金會審核修編，分為情緒、認知、行為、生理等四類別。共 20 題，答案分為是、否，分別計為 1、0 分，得分愈高表示憂鬱情緒愈嚴重（許文耀等，2002）。

（三）美國流行病學中心憂鬱研究量表

美國流行病學中心憂鬱研究量表(Center for Epidemiological Studies Depression, CES-D)是Radloof於1977年設計，中文版為鄭泰安教授1985年所翻譯。國外研究發現CES-D在不同文化及年齡層均有良好的敏感度及特異度，在美國廣泛使用於實務界及各年齡層憂鬱傾向之研究；國內研究不管對成年人及青少年均有良好信效度，也常用於青少年的憂鬱傾向研究（楊浩然，2002；郭靜靜，2003）。其包含六項憂鬱症狀：1.憂鬱心情 2.罪惡感與無價值感 3.無助感與無希望感 4.心理動力遲緩 5.食慾降低 6.睡眠問題。量表共20題，作答採likert四點量表，依發生頻率低到高分別計0~3分，得分愈高表示憂鬱傾向愈高，得分高於16分者表示有憂鬱

傾向。

(四) 青少年憂鬱量表

黃君瑜與許文耀於2003年設計，並請臨床專業人員、憂鬱症少年枝老師及家長協助修正，適用對象為13-18歲青少年，用以篩選高憂鬱傾向之青少年。共31題，答案分為是、否，分別計1、0分，得分愈高表示憂鬱情緒愈嚴重（黃君瑜、許文耀，2003）。

(五) 貝克憂鬱量表

貝克憂鬱量表(Beck Depression Inventory, BDI)為Beck於1967年根據書中對憂鬱定義的21個症狀發展而成，適用對象為13-80歲，中文版為陳欣宜於2000年翻譯，作答採likert四點量表，依程度不同分別計0~3分，通常以8~14分為憂鬱傾向之界定標準。Kovacs & Beck於1977年根據貝克憂鬱量表改編，設計適用年齡7-17歲的兒童憂鬱量表(CDI)（引自郭靜靜，2003；王毓吟，2007）。

本研究以新北市國中學生為研究對象，考量國內外使用普遍性及題目包含層面，選定流行病學中心憂鬱研究量表CES-D為研究工具，並經鄭泰安授權同意使用。

第四節 生活壓力相關因素之探討

與生活壓力相關的因素經文獻探討可分為性別、年級、自覺健康狀況及家庭社經地位，分述如下：

一、性別

不同性別對生活壓力的感受有顯著差異，不同研究呈現的性別影響結果也不盡相同。主計處 2015 年調查發現女學生生活困擾比率高於男學生（主計處，2016）；相同的，郭靜靜（2003）、陳佳琪（2002）、陳柏齡（2000）分別針對高職、國高中、國中學生研究顯示女學生感受之生活壓力高於男學生；持反面意見的洪穎晨（2014）研究結果顯示整體生活壓力男高中職生大於女高中職生；也有研究顯示性別未有顯著差異（王蓁蓁，2000）。

針對不同壓力來源研究結果也出現性別差異，如：許馨云、張晏蓉（2018）高職進修部調查課業壓力、王維君（2009）調查國中生兩性相處壓力均為男性高於女性。而女性高於男性則在自我期許壓力（洪穎晨，2014）及未來發展壓力（王維君，2009；陳柏齡，2000）、同儕壓力（陳柏齡，2000）。文獻顯示國中生生活壓力的性別差異尚未有明確一致定論。

二、年級

不同研究中發現年級對國中生壓力的影響有不同結果，王綦綦（2000）、陳柏齡（2000）、傅瓊儀、陸偉明、程炳林（2002）、王昭琪（2005）研究發現愈高年級學生有愈大的生活壓力；然而王維君（2009）卻發現七年級學生學業壓力及父母管教壓力顯著高於九年級；也有研究結果顯示國中學生生活壓力不因年級影響而有不同（伍淑玉，2015），文獻顯示國中生生活壓力的年級差異尚未有明確一致定論。

三、自覺健康狀況

生病、過勞或失眠的人，更容易受到壓力的不良影響（黃以謙，2003）。

四、家庭社經地位

多數研究認為家庭社經地位會造成生活壓力顯著差異，如高職進修部學生人際壓力會因家庭社經地位不同而有顯著差異（許馨云、張晏蓉，2018）；其中低社經地位學生學業壓力顯著高於中社經地位及高社經地位（王維君，2009，陳佳琪，2002）。

文獻整理與生活壓力相關的因素中，本研究認為性別可對生活壓力造成顯著差異，男學生可能因為較不擅長人際相處而造成較高的兩性相處壓力，而女學生可能因心思細膩較為敏感而有更高的個人壓力，整體推

測女學生有較高之生活壓力；年級可對生活壓力造成顯著差異，愈接近國中教育會考的九年級學生會有愈高的學業壓力，且心智較為成熟狀態下可能有更高的人際、個人壓力整體推測九年級有較高之生活壓力；自覺健康狀況可對生活壓力造成顯著差異，自我感受健康狀況不佳的人可能有較高的壓力感受，且出現更不良的後續反應；而家庭社經地位也會對對生活壓力造成顯著差異，因經濟因素可能影響國中生的生活而導致壓力，故可能導致不同的生活壓力程度。

第五節 睡眠品質相關因素之探討

與睡眠品質相關的因素經文獻探討可分為性別、年級、自覺健康狀況、家庭社經地位及生活壓力，分述如下：

一、性別

國外比較不同性別睡眠生理數據的研究不多，研究顯示男性的淺眠狀況（慢波睡眠 Slow Wave Sleep）較女性少，表示男性睡眠品質較佳；女性憂鬱症患者睡眠時 β 波也比男性憂鬱症患者更為頻繁(Riemann, Berger& Voderholzer, 2001)，顯示女性更常出現睡眠障礙。

在研究統計上女性出現睡眠困擾的機會都高於男性，這可能和女性生

理期、懷孕、更年期的生理及荷爾蒙變化有關，調查結果女性在這幾個階段也有較高的睡眠問題（台灣睡眠醫學學會，2017）。青少年的睡眠問題與性成熟度有關，初經之後睡眠問題就為嚴重，青少年相關性則不明顯（林立寧、張妍怡、何曉旭、李蘭，2012）。

國內針對大學生睡眠品質研究顯示，男性睡眠品質顯著優於女性（王素真、洪耀釗、葉一晃，2014；黃文俐，2002）；也有研究結果為男性較佳但未達顯著差異（林逸芸，2016）。

二、年級

國內針對大學生睡眠品質研究顯示，二年級優於三年級及四年級，可能因素為二年級相較一年級對學校環境較為熟悉，課業壓力也不如三、四年級因困難度增加而影響睡眠（王素真、洪耀釗、葉一晃，2014）。

黃文俐（2002）研究顯示高中階段的睡眠品質較國中階段差；而國中階段的九年級學生睡眠品質明顯差於其他年級（張顥霓，2010），可能因素為學業壓力、人際壓力等等。與青少年的睡眠債會隨年齡增長而增加，入睡時間也隨年齡增加愈來愈晚（林立寧、張妍怡、何曉旭、李蘭，2012）有相同結果，顯示在國高中階段年級愈高、年齡愈大，睡眠品質愈差。

三、自覺健康狀況

國內研究在不同年齡層，自覺健康狀況都會對睡眠品質造成顯著差異，林逸芸（2016）及王素真、洪耀釗、葉一晃（2014）研究發現大學生自覺身體健康良好者睡眠品質顯著較佳；在國小高年級學童也有相似結果，自覺健康狀況愈差者，主觀睡眠感受愈差、睡眠困擾愈多，且平均睡眠時數愈少，並且造成其日間功能愈差（許秀彩，2008）。

而研究一致認為國中生自覺健康狀況與睡眠品質呈顯著正相關，自覺健康狀況愈差者，睡眠品質愈差；自覺健康狀況愈佳者，其睡眠品質愈好（陳佩伶、陳政友，2015；張顥霓，2010；黃文俐，2002）

四、家庭社經地位

張顥霓（2010）調查國中學童睡眠品質發現，中社經地位學生睡眠品質最佳；低社經地位學生睡眠品質最差，可能原因為家人忙於工作賺錢較少時間督導孩子作息；但高社經地位者睡眠品質也不佳，可能原因為父母忙於工作加班，也較少時間陪伴。也有研究顯示，研究對象的睡眠品質不會因家庭社經地位不同而有所差異（黃文俐，2002）。

五、生活壓力

多數研究發現生活壓力會顯著影響睡眠品質，生活壓力愈大，睡眠品

質愈差（王素真、洪耀釗、葉一晃，2014；張顥霓，2010），且不論年齡或壓力源，只要研究對象的壓力程度增加，就會影響睡眠品質（黃文俐，2002）。

陳美娟、楊志良（2008）針對大學生研究發現，睡眠品質差的主要影響為自覺成績非常差、室友或家人影響睡眠、因作業、報告而延後睡覺時間、學業壓力較高；與陳佩伶、陳政友（2015）、黃文俐（2002）研究發現課業壓力愈大者其睡眠品質愈差，結果一致。

針對國中生睡眠品質研究發現，國中生的人際壓力愈大，其睡眠愈不規律（蕭帆琦、詹雅，2014）；家庭壓力愈大，其睡眠品質愈差（張顥霓，2010；陳佩伶、陳政友，2015）。而父母的適當的監督行為對國中生的睡眠規律性是有幫助的（蕭帆琦、詹雅，2014）；尤其父親的督導行為愈多，國高中生的睡眠品質愈佳（黃文俐，2002）；家庭關係愈好，國中生睡眠規律性愈佳（蕭帆琦、詹雅，2014）；而家庭變故也會影響睡眠，若父或母去世、離婚、分居，研究對象的睡眠品質都會愈差（張顥霓，2010）。

文獻整理與睡眠品質相關的因素中，本研究認為性別、年級、自覺健康狀況、家庭社經地位、生活壓力可對睡眠品質造成顯著差異，推測女學生、九年級學生、自覺健康狀況較差者、低家庭社經地位者、生活壓力較大者會出現較差之睡眠品質。

第六節 憂鬱程度相關因素之探討

與憂鬱程度相關的因素經文獻探討可分為性別、年級、自覺健康狀況、家庭社經地位、生活壓力及睡眠品質，分述如下：

一、性別

在全球三億多罹患憂鬱症人口中，女性的罹患憂鬱症機率較大(WHO, 2017)。青少年重鬱症終生盛行率憂鬱症大約是男性的兩倍，與成年比例相近，可能原因為女性青春期變化、認知及社會文化因素(Birmaher et al., 1996)；或女性特有的情緒障礙，包括經期前情緒障礙症、週產期憂鬱症及更年期情緒障礙症(國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部, 2015)。

憂鬱症的高危險群為女性、失業、單身、低社經地位、以及身體健康不佳的人(鄭泰安, 2013)。國內無論是針對大學生、高中職學生、國中生的研究均顯示女性的憂鬱狀況顯著高於男性(楊浩然, 2002；朱崇信, 2005；林耀盛、李仁宏、吳英璋, 2006；董氏基金會, 2012；葉蓁、李思賢, 2013；王鈺舒, 2014)。

二、年級

盧怡任、黃正鵠(2004)針對國中學生調查其憂鬱情緒狀態發現國中八年級學生憂鬱情緒顯著高於九年級學生，可能原因為八年級初感受到

升學壓力，而九年級學生已漸漸適應壓力。也有研究認為年級並不影響國中生的憂鬱程度（施雅薇，2004）。

三、自覺健康狀況

研究顯示過去有精神病史對於憂鬱程度有顯著預測效果（楊浩然，2002），而目前有存在疾病狀況的人顯著有較高的憂鬱程度（張彩秀，2008），故生理狀態可能影響其心理狀況，自覺健康狀況不佳而有較高的憂鬱程度。

四、家庭社經地位

國內研究發現，主觀經濟壓力愈高（張彩秀，2008；朱崇信，2005）、家庭社經地位愈低（朱崇信，2005）的青少年愈憂鬱；而低社經地位對憂鬱症狀預測有顯著效果（楊浩然，2002）。也有研究持不同意見，認為家庭社經地位不同並不會造成憂鬱情緒的差異（王毓吟，2007）。

五、生活壓力

有 60% 至 70% 憂鬱症患者表示在輕鬱症發作的前一年，曾經歷過一次或多次相當嚴重的壓力性生活事件，而在青少年研究中若出現壓力事件如父母離婚，親人離世，目睹自殺，將有三倍以上比例會出現憂鬱症（Birmaher et al., 1996）。

國內研究發現在高中高職階段生活壓力與憂鬱程度具有顯著的正相關（郭靜靜，2003；洪穎晨，2014），生活壓力對中學生的憂鬱症狀具有顯著的預測力，能解釋高達21.4-22.7%的變異量（高民凱、林清文，2000；伍淑玉，2015）。

國中生生活壓力愈大時，其出現各種生理症狀、睡眠困擾、社會功能障礙及焦慮憂鬱的身心問題會愈多，並且可能因壓力產生的負向情緒，進而出現自我否定而引發憂鬱（何茱如，2000；吳麗娟、陳淑芬，2006）。

董氏基金會 2011 年針對五都 12-18 歲國、高中青少年進行憂鬱情緒測量，發現新北市的受測者有明顯憂鬱情緒、需要尋求協助的比例最高，佔 22.3%，而壓力源前三名分別是「課業、考試成績不佳」、「父母對自己的期待」、「人際關係」（董氏基金會，2011），分別敘述如下：

（一）學業壓力

學業成就低落及主觀對學業表現非常不滿意者有較高的憂鬱情緒（楊浩然，2002；王毓吟，2007；董氏基金會，2011）；若教師以強迫手段進行管教，學生憂鬱情緒愈高（王毓吟，2007）；居住於城市地區的國中生易有較高憂鬱情緒（王毓吟，2007），可能原因為城市學校有較大的學業壓力。

（二）家庭壓力

家庭關係對於憂鬱有很大的影響力，研究發現家庭壓力愈大者憂鬱傾

向愈大（王筱君，2011）；家庭氣氛愈差、父母支持度愈低，其憂鬱情緒及表現愈多（朱崇信，2005；吳明穎，2007）；而家庭衝突較多的兒童憂鬱症復發率比家庭衝突較少者高(Birmaher et al., 1996)。

父母管教態度也有相當影響，若開明權威型，子女較不易有憂鬱情緒產生（王毓吟，2007），然而父母對子女行為的掌握監控程度愈高青少年憂鬱程度愈大（葉蓁、李思賢，2013），相似的，獨生子女也出現憂鬱情緒傾向比例較高的狀態（董氏基金會，2002）。顯示父母的支持可減少青少年的憂鬱情緒，但若父母過度緊迫盯人則反而可能會導致青少年心理壓力而憂鬱。

在家庭型態方面發現，單親家庭的學生易有憂鬱情緒（葉蓁、李思賢，2013；王毓吟，2007）；父母離異，有嚴重憂鬱情緒且須專業協助者佔31.9%（董氏基金會，2002）。且研究發現大家庭學生比小家庭學生易有憂鬱情緒（葉蓁、李思賢，2013），可能因素為單親、家庭衝突較高和家庭獨立性不足等因素造成整體家庭功能下降，在家庭中得不到支持而使青少年有憂鬱的情形（林耀盛、李仁宏、吳英璋，2006）。

（三）人際壓力

同儕關係對於憂鬱有很大的影響力，朋友支持程度可有效預測憂鬱程度（楊浩然，2002），喜愛自己的學校及同學、人際互動愈好，憂鬱表現會愈少（吳明穎，2007；葉蓁、李思賢，2013）。高中職生結交偏差

同儕（如：抽菸、喝酒、偷東西）對憂鬱程度有顯著差異，憂鬱程度會提升（葉蓁、李思賢，2013）。

六、睡眠品質

失眠是憂鬱症的常見症狀（鄭泰安，2013）。針對特殊疾病的病患也發現有相同結果，肝癌病患睡眠障礙和憂鬱間呈現統計上顯著正相關（黃采薇、林佳靜，2009）。在醫療現場面對憂鬱病患或是憂鬱共病失眠個案時，針對個案失眠症狀進行治療，可以改善憂鬱症狀並且有助於預防憂鬱症的復發（蕭帆琦、詹雅，2014）。

國內針對青少年的研究發現，每日睡眠不足7-8小時者憂鬱比率較高（張彩秀，2008），且青少年每日睡眠時間與憂鬱症狀分數呈顯著的負相關，即睡眠時間愈少其憂鬱症狀愈多（洪辰諭、陳麗華，2012）。顯示睡眠有相當關鍵影響著研究對象情緒甚至是憂鬱症狀。

睡眠障礙為憂鬱症最常見且顯著症狀，90%的憂鬱個案有睡眠障礙，如失眠、不容易入睡、睡眠不足等問題，而睡眠障礙相當容易引發躁鬱症(Riemann, Berger, Voderholzer, 2001)。失眠不僅僅是憂鬱的附屬症狀，更是憂鬱初發的重要預測因子，研究顯示失眠可以顯著預測重鬱症，而憂鬱與失眠應為雙向關係，且失眠可能先於憂鬱疾病的發生（蕭帆琦、詹雅，2014）。

文獻整理與憂鬱程度相關的因素中，本研究認為性別、年級、自覺健康狀況、家庭社經地位、生活壓力及睡眠品質可對憂鬱程度造成顯著差異，推測女學生、九年級學生、自覺健康狀況較差者、低家庭社經地位者、生活壓力較大者、睡眠品質較差者會出現較高之憂鬱程度。

綜合歸納上述的文獻發現，生活壓力對睡眠品質可能造成影響，生活壓力及睡眠品質也與憂鬱程度有關。本研究以國中學生為研究對象，探討其生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度之相關。



第三章 研究方法

本章共分為五節，包括第一節 研究架構、第二節 研究對象、第三節 研究工具、第四節 研究步驟及第五節 資料處理與分析。分述如下：

第一節 研究架構

本研究採橫斷調查研究法，研究架構如圖3-1-1：

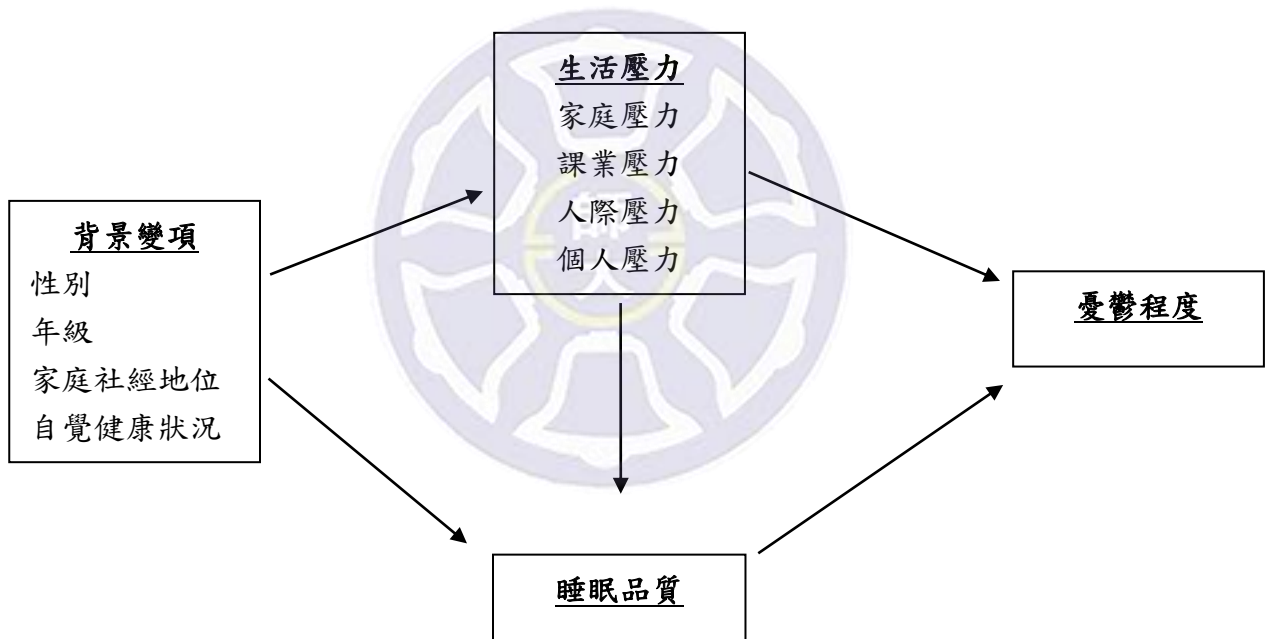


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究對象

一、母群體

本研究以新北市新店區某國中小國中部學生為研究母群體，針對國中部32班進行抽樣，106學年度學生七年級249人，八年級285人，九年級298人，共832人。

二、樣本

本研究之樣本，根據 Krejcie and Morgan 1970 年所提出之抽樣曲線建議，在 95%信賴區間下本研究母群體共 832 人，建議至少須抽樣 265 人。本研究以「班級」為抽樣單位，進行分層集束抽樣，每班人數約 25 人。為使研究樣本更具代表性，並考量問卷回收率與廢卷率，每個年級抽出四個班，最後共得有效樣本 292 人。

第三節 研究工具

本研究所使用的問卷共分為四部份，包括背景變項、生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度，以下分別敘述之。

一、問卷初步擬訂

(一) 背景變項

背景變項包括性別、年級、家庭社經地位及自覺健康狀況等，說明

如下：

1. 性別：分為男生、女生。
2. 年級：分為七年級、八年級、九年級。
3. 自覺健康狀況：

分為三小題，自覺健康狀況與同年齡的人比較、與上學期的自己比較起來、自認為自己目前的健康狀況，採 Likert 五點記分，選項分別為「差很多」、「差一些」、「沒差別」、「好一些」、「好很多」。記分依序為 1~5 分。測量結果，得分愈高，表示自覺健康狀況愈好；得分愈低，則反之。

4. 家庭社經地位：

參照Hollingshead 1957年的兩因素社會地位指數計算方式，將主要照顧者之教育程度指數乘以4加上職業指數乘以7，所得之最佳分數代表家庭社經地位指數（林生傳，2005）。

- (1) 教育程度共分為五級：研究所畢業（碩、博士學歷）、大學畢業、專科畢業或大學肄業、高中職畢業、國中畢業（含以下），計分依序為5~1分。
- (2) 職業類別共分為五級：高級專業人員或高級行政人員、專業人員或中級行政人員、半專業人員或一般性公務人員、技術性工人、半技術工人或非技術性工人或無業，計分依序為5~1

分。

家庭社經地位指標(SES)=(教育程度*4)+(職業類別*7)，社經地位分為五等級I (55-52)、II (51-41)、III (40-30)、IV (29-19)、V (18-11)。林生傳 (2005) 將第I及II級得分41~55者稱為高社經地位，第III級得分30~40者稱為中社經地位，第IV及V級得分11~29者稱為低社經地位。

(二) 生活壓力

參考呂岳霖 (2004)、張穎霓 (2010)、洪穎晨 (2014)、許馨云、張晏蓉 (2018) 等分別設計的量表為藍本，編製生活壓力量表來評估。將生活壓力分為課業壓力、家庭壓力、人際壓力、個人壓力四大類，預試及正式施測均具有良好的信度 (預試 Cronbach's $\alpha=.924$ ；正式施測 Cronbach's $\alpha=.936$)，量表共 32 題，採 Likert 五點記分，選項分別為「毫無困擾 (沒發生過)」、「少許困擾」、「有些困擾」、「相當困擾」、「非常困擾」，記分依序為 1~5 分。測量結果，得分愈高，表示生活壓力愈大；得分愈低，則反之。

(三) 睡眠品質

睡眠品質採用匹茲堡睡眠量表 (中文版)，匹茲堡睡眠量表為目前廣泛使用測量睡眠品質的工具之一，該量表具有良好的信度 (內部一致性 Cronbach's $\alpha=.82\sim.83$)、敏感性 89.6%、特異性 86.5%。包含七個面

向分別為主觀睡眠感受、睡眠潛伏期、睡眠時數、睡眠效率、睡眠困擾、安眠藥物使用及日間精神障礙。原始題目共 24 題，其中 19 題自填，5 題由他人填寫，因考量他人填寫部分蒐集不易，刪去該 5 題。本量表採 likert 四點記分，計分依序為 0~3 分。測量結果，得分愈高，表示睡眠品質愈差；得分愈低，則反之。

(四) 憂鬱程度

憂鬱程度採用鄭泰安於1985年翻譯之美國流行病學研究中心憂鬱量表CES-D，該量表具有良好的信度(Cronbach's α 值為.89)。量表共20題，詢問過去一星期內出現憂鬱情緒之頻率，採Likert四點記分，選項分別為「一天以下」、「一到兩天」、「三到四天」、「五天以上」，計分依序為0~3分，第4、8、12、16題為反向題，需反向計分。測量結果，得分愈高，表示憂鬱程度愈高；得分愈低，則反之。

陳為堅(2005)建議的評估青少年憂鬱程度最適切點，得分在0至28分者為沒有症狀或輕微症狀、29至48分者為中度症狀、49至60分為重度症狀。

二、專家效度考驗

問卷初稿完成後，為確認題目是否適切，請專家學者共6位(如附件一)，於2018年4月進行內容效度考驗，請專家就問卷題目之相關性、正

確性與措辭合適性等進行檢視，並協助進行適切的修正。

試題內容效度指標(Item-Content Validity Index, I-CVI)，當專家對某題評分為3、4或5時，就計為1分；若評為1或2，則計為0分，在將所有專家的評分結果加總之後除以專家人數，即為該題之I-CVI。I-CVI的判斷，以Lynn(1986)的建議，當專家人數 ≤ 5 時I-CVI值應為1.0；當專家人數 ≥ 6 時，I-CVI值應 ≥ 0.78 題目才適用。

計算結果，I-CVI值各題分布介於0.83~1，均屬適用。

三、問卷預試與信度分析

測試填答所需之時間，及確認題目的適切性，抽籤選定七、八、九年級各一班共69人進行問卷預試，回收分析其信度：學業壓力.789；人際壓力.879；家庭壓力.819；個人壓力.862，與指導教授討論後刪除信度較低的三題，使個人壓力題信度提升至.911，總信度.924，完成正式問卷。

正式問卷施測信度學業壓力.867；人際壓力.901；家庭壓力.843；個人壓力.911，總信度.936，顯示此自編問卷信度良好。

第四節 研究步驟

本研究步驟分為三階段，內容分述如下：


一、文獻蒐集：蒐集國內外相關主題文獻，規劃出研究主題及架構。

二、問卷設計：依據研究目的、研究架構及文獻探討，發展出本研究問卷初稿，包括背景變項、生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度。

三、問卷施測：

(一) 問卷預試：為了解問卷可信度及適切性，於2018年4月進行問卷預試，分析其信度，依受試者建議及信度進行題目刪減及修正。

(二) 正式問卷施測：正式問卷施測時間為2018年5月，由研究者帶受試學生至電腦教室進行問卷填答，並使用適當指導語協助填答。正式問卷共發送292份，回收292份，回收率100%，填答率100%。



第五節 資料處理與分析

資料經譯碼鍵入電腦後，以 SPSS 23.0 統計套裝軟體進行以下統計分析：

一、描述性統計

計算問卷中各變項次數分配、百分率、平均值、標準差。

二、推論性統計

(一)單因子變異數分析(1-ANOVA)

以單因子變異數分析來分析：研究對象背景變項與生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度的關係。當進行單因子變異數分析後發現有顯著差異者，

再繼續進行事後比較，若發現組間變異數同質時，以薛費氏法(Scheffé's Method)來進行事後比較；若發現組間變異數不同質時，以 Dunnett's T3 來進行事後比較。

(二)斯皮爾曼等級相關 (Spearman's Rank Correlation)

以斯皮爾曼等級相關來進行分析：研究對象自覺健康狀況與生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度間的關係以及生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度彼此間的關係。

(三) 階層複迴歸分析(Hierarchy Multiple Regression Analysis)

以階層複迴歸分析來探討：在控制研究對象背景變項後，其生活壓力、睡眠品質對憂鬱程度的預測。階層複迴歸分析時預測變項中若有類別資料則須進行「虛擬轉換」；且所有的預測變項須進行多元共線性分析，若所有的預測變項彼此間無嚴重共線性時才進行階層複迴歸分析。

第四章 結果與討論

本章節共分六節，包括第一節 研究對象背景變項之分佈情形、第二節 研究對象生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度之現況、第三節 研究對象背景變項與其生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之關係、第四節 研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度間之關係、第五節 研究對象憂鬱程度的預測及第六節 討論。分述如下：

第一節 研究對象背景變項之分佈情形

本節以描述性統計說明研究對象之背景變項，包括性別、年級、自覺健康狀況、家庭社經地位，依序說明如下（見表4-1-1、表4-1-2）：

一、 性別

研究對象共計292人，其中男生159人(54.5%)，女生133人(45.5%)。

二、 年級

研究對象中七年級89人(30.5%)、八年級105人(36.0%)、九年級98人(33.6%)。

三、 自覺健康狀況

研究對象的自覺健康狀況，若與同年齡的人比較，自己的健康狀況為：好很多者有49人(16.8%)、好一些者有56人(19.2%)、沒差別者有113

人(38.7%)、差一些者有66人(22.6%)、差很多者有8人(2.7%)。若與上學期的自己比較起來，你目前的健康狀況：好很多者有40人(13.7%)、好一些者有58人(19.9%)、沒差別者有123人(42.1%)、差一些者有61人(20.9%)、差很多者有10人(3.4%)。若整體而言，自認為自己目前的健康狀況為：非常好者有47人(16.7%)、好者有67人(22.9%)、普通者有129人(44.2%)、不太好者有43人(14.7%)、非常差者有6人(2.1%)。

綜合以上三種情形，將三題得分加總後，得分介於3-15，得分愈高，表示自覺健康狀況愈好；得分愈低，則反之。得分最小值為3，最大值為15，平均數為9.80，標準差為2.69。

四、家庭社經地位

(一) 父母親教育程度

父親（或男性主要照顧者）教育程度：國中畢業含以下者有51人(17.5%)、高中職畢業者有113人(38.7%)、專科畢業或大學肄業者有57人(19.5%)、大學畢業者有49人(16.8%)、研究所畢業者有22人(7.5%)。

母親（或女性主要照顧者）教育程度：國中畢業含以下者有48人(16.4%)、高中職畢業者有104人(35.6%)、專科畢業或大學肄業者有56人(19.2%)、大學畢業者有73人(25%)、研究所畢業者有11人(3.8%)。

(二) 父母的職業類別

父親（或男性主要照顧者）現在的職業：無技術或非技術工人者有57人(19.5%)、技術性工人者有89人(30.5%)、半專業或一般行政人員者有56人(19.2%)、專業人員或中級行政人員者有70人(24.0%)、高級專業或高級行政者有18人(6.2%)。

母親（或女性主要照顧者）現在的職業：無技術或非技術工人者有121人(41.1%)、技術性工人者有56人(19.2%)、半專業或一般行政人員者有56人(19.2%)、專業人員或中級行政人員者有55人(18.8%)、高級專業或高級行政者有3人(1.0%)

(三) 家庭社經地位

家庭社經地位指標(SES)=(教育程度*4)+(職業類別*7)，社經地位分為五等級I (55-52)、II (51-41)、III (40-30)、IV (29-19)、V (18-11)。林生傳(2005)將第I及II級得分41~55者稱為高社經地位、第III級得分30~40者稱為中社經地位、第IV及V級得分11~29者稱為低社經地位。

低社經地位有120人(41.1%)、中社經地位有109人(37.3%)、高社經地位有63人(21.6%)。

表 4-1-1 背景變項分布情形

背景變項		人數	%
性別	男生	159	54.5
	女生	133	45.5
年級	七年級	89	30.5
	八年級	105	36.0
	九年級	98	33.6
父親教育程度	不識字或國小畢業	5	1.7
	國中畢業	46	15.8
	高中職畢業	113	38.7
	專科畢業或大學肄業	57	19.5
	大學畢業	49	16.8
	研究所畢業	22	7.5
母親教育程度	不識字或國小畢業	16	5.5
	國中畢業	32	10.9
	高中職畢業	104	35.6
	專科畢業或大學肄業	56	19.2
	大學畢業	73	25
	研究所畢業	11	3.8
父親的職業類別	無技術或非技術工人	57	19.5
	技術性工人	89	30.5
	半專業或一般行政人員	56	19.2
	專業人員或中級行政人員	70	24.0
	高級專業或高級行政	18	6.2

表 4-1-1 背景變項分布情形 (續)

背景變項		人數	%
母親的職業類別	無技術或非技術工人	121	41.1
	技術性工人	56	19.2
	半專業或一般行政人員	56	19.2
	專業人員或中級行政人員	55	18.8
	高級專業或高級行政	3	1.0
家庭社經地位	低社經地位	120	41.1
	中社經地位	109	37.3
	高社經地位	63	21.6

註：n=292

表4-1-2 研究對象自覺健康狀況分布情形

自覺健康狀況	差很多	差一點	沒差別	好一些	好很多	平均數	標準差
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)		
跟同年齡人比較	8 (2.7)	66 (22.6)	113 (38.7)	56 (19.2)	49 (16.8)	3.25	1.07
和上學期自己比較	10 (3.4)	61 (20.9)	123 (42.1)	58 (19.9)	40 (13.7)	3.20	1.03
自認目前健康狀況	6 (2.1)	43 (14.7)	129 (44.2)	67 (22.9)	47 (16.1)	3.36	0.99
自覺健康狀況總分	最小值3		最大值15			9.8	2.69

註：n=292

第二節 研究對象生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度之現況

本節以描述性統計說明研究對象之生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度之現況，依序說明如下（見表 4-2-1、表 4-2-2、表 4-2-3、表 4-2-4、表 4-2-5）：

一、研究對象之生活壓力

本研究生生活壓力分為學業壓力、人際壓力、家庭壓力及個人壓力，由研究對象根據近一個月的實際狀況回答。本生活壓力量表共計32題，此部分得分介於32-160，得分愈高，表示壓力愈大；得分愈低，則反之。

（一）學業壓力

學業壓力共10題，得分介於10至50分，中間值為30。得分最小值為10，最大值為50，平均數為23.37，標準差為8.52，各題平均分為2.34。得分最高的為「擔心考不上理想的學校」平均值3.05、第二高分為「學業成績不理想」平均值為2.84、第三高分為「課業繁重」平均值為2.68、最低分為「擔任班級幹部工作繁重」平均值為1.60。

（二）人際壓力

人際壓力共6題，得分介於6至30分，中間值為18。得分最小值為6，最大值為30，平均數為9.99，標準差為5.56，各題平均分為1.67。得分最高的為「缺少可以談心的朋友」平均值1.81、第二高分為「與同學發生衝

突」平均值1.77、第三高分為「不知如何跟同學相處」平均值為1.73、最低分為「受到同學的排擠」平均值為1.35。

(三) 家庭壓力

家庭壓力共10題，得分介於10至50分，中間值為30。得分最小值為10，最大值為50，平均數為16.84，標準差為7.16，各題平均分為1.68。得分最高的為「家人對我期望過高」平均值2.07、第二高分為「家人對我管教嚴格」及「我和家人發生爭執衝突」平均值1.89、第三高分為「家中沒有可以談心的人」平均值為1.77、最低分為「父或母再婚」平均值為1.16。

(四) 個人壓力

個人壓力共6題，得分介於6至30分，中間值為18。得分最小值為6，最大值為30，平均數為13.86，標準差為6.86，各題平均分為2.31。得分最高的為「對自己的未來感到迷惘」及「對自己表現不滿意」平均值2.52、第二高分為「對自己沒自信」平均值2.46、最低分為「不了解自己的想法」平均值為2.05。

生活壓力四類別中各題平均分數為2.00，以學業壓力平均分2.34為最高，個人壓力平均分2.31次之，遠高於家庭壓力平均分1.68及人際壓力平均分1.67，顯示目前國中學生在學業及個人有較大的壓力感受，且個人壓力全部題目得分均高於平均，表示國中生相當在意自我價值及個人定位。

表 4-2-1 研究對象生活壓力量表答題分佈情形

類別	題目	毫無 困擾 (%)	少許 困擾 (%)	有些 困擾 (%)	相當 困擾 (%)	非常 困擾 (%)	平均 值	標 準 差	排 序
學 業 壓 力	1.課業繁重(如考試多、作業多)	52 (17.8)	89 (30.5)	83 (28.4)	37 (12.7)	31 (10.6)	2.68	1.21	3
	2.學業成績不理想	51 (17.5)	75 (25.7)	71 (24.3)	59 (20.2)	36 (12.3)	2.84	1.28	2
	3.老師管教太嚴格	122 (41.8)	92 (31.5)	34 (11.6)	16 (5.5)	28 (9.6)	2.10	1.27	7
	4.同學間課業競爭激烈	121 (41.4)	97 (33.2)	39 (13.4)	18 (6.2)	17 (5.8)	2.02	1.15	8
	5.常被老師處罰	177 (60.6)	69 (23.6)	16 (5.5)	12 (4.1)	18 (6.2)	1.72	1.14	9
	6.擔任班級幹部工作繁重	181 (62.0)	74 (25.3)	21 (7.2)	4 (1.4)	12 (4.1)	1.60	0.98	10
	7.聽不懂老師上課內容	81 (27.7)	95 (32.5)	59 (20.2)	30 (10.3)	27 (9.2)	2.41	1.25	5
	8.課堂需上台報告	111 (38.0)	81 (27.7)	36 (12.3)	26 (8.9)	38 (13.0)	2.31	1.39	6
	9.不知如何讓學業表現更進步	79 (27.1)	74 (25.3)	53 (18.2)	44 (15.1)	42 (14.4)	2.64	1.39	4
	10.擔心考不上理想的學校	59 (20.2)	59 (20.2)	57 (19.5)	42 (14.4)	75 (25.7)	3.05	1.48	1
人 際 壓 力	11.與同學發生衝突	153 (52.4)	92 (31.5)	23 (7.9)	8 (2.7)	16 (5.5)	1.77	1.08	2
	12.在團體中人緣不好	189 (64.7)	60 (20.5)	12 (4.1)	12 (4.1)	19 (6.5)	1.67	1.16	4
	13.與好友疏遠	193 (66.1)	50 (17.1)	21 (7.2)	11 (3.8)	17 (5.8)	1.66	1.14	5
	14.不知如何跟同學相處	178 (61.0)	61 (20.9)	25 (8.6)	11 (3.8)	17 (5.8)	1.73	1.14	3
	15.缺少可以談心的朋友	191 (65.4)	42 (14.4)	15 (5.1)	12 (4.1)	32 (11.0)	1.81	1.35	1
	16.受到同學的排擠	234 (80.1)	40 (13.7)	4 (1.4)	3 (1.0)	11 (3.8)	1.35	0.88	6

表4-2-1 研究對象生活壓力量表答題分佈情形 (續)

類別	題目	毫無 困擾 (%)	少許 困擾 (%)	有些 困擾 (%)	相當 困擾 (%)	非常 困擾 (%)	平 均 值	標 準 差	排 序
家庭 壓力	17.父母分居或離婚	234 (80.1)	30 (10.3)	13 (4.5)	4 (1.4)	11 (3.8)	1.38	0.93	9
	18.父或母再婚	271 (92.8)	10 (3.4)	2 (0.7)	3 (1.0)	6 (2.1)	1.16	0.68	10
	19.家人對我期望過高	119 (40.8)	92 (31.5)	46 (15.8)	11 (3.8)	24 (8.2)	2.07	1.21	1
	20.家人對我管教嚴格	153 (52.4)	71 (24.3)	37 (12.7)	8 (2.7)	23 (7.9)	1.89	1.21	2
	21.家人之間發生嚴重衝突	182 (62.3)	50 (17.1)	28 (9.6)	14 (4.8)	18 (6.2)	1.75	1.19	5
	22.我和家人發生爭執衝突	150 (51.4)	73 (25.0)	40 (13.7)	9 (3.1)	20 (6.8)	1.89	1.18	2
	23.家人不喜歡我的朋友	223 (76.4)	37 (12.7)	14 (4.8)	9 (3.1)	9 (3.1)	1.44	0.95	8
	24.家中沒有可以談心的人	192 (65.8)	39 (13.4)	23 (7.9)	13 (4.5)	25 (8.6)	1.77	1.28	4
	25.家人有健康上的問題	181 (62.0)	54 (18.5)	30 (10.3)	9 (3.1)	18 (6.2)	1.73	1.15	7
	26.家庭經濟發生困難	184 (63.0)	49 (16.8)	27 (9.2)	12 (4.1)	20 (6.8)	1.75	1.20	5
個人 壓力	27.覺得自己的外表不如別人	141 (48.3)	73 (25.0)	29 (9.9)	15 (5.1)	34 (11.6)	2.07	1.36	5
	28.覺得自己表達能力不佳	113 (38.7)	80 (27.4)	43 (14.7)	29 (9.9)	27 (9.2)	2.24	1.31	4
	29.不了解自己的想法	139 (47.6)	74 (25.3)	35 (12.0)	14 (4.8)	30 (10.3)	2.05	1.31	6
	30.對自己的未來感到迷惘	90 (30.8)	75 (25.7)	58 (19.9)	23 (7.9)	46 (15.8)	2.52	1.31	1
	31.對自己表現不滿意	89 (30.5)	85 (29.1)	45 (15.4)	23 (7.9)	50 (17.1)	2.52	1.43	1
	32.對自己沒自信	98 (33.6)	76 (26.0)	48 (16.4)	25 (8.6)	45 (15.4)	2.46	1.42	3

註：n=292

二、 研究對象之睡眠品質

本研究使用匹茲堡睡眠品質量表，由研究對象根據近一個月的實際狀況回答。本睡眠品質量表共計19題。其中測量可分為七個項目，包括主觀睡眠感受、睡眠潛伏期、睡眠時數、睡眠效率、睡眠困擾、安眠藥物使用及日間功能障礙。睡眠項目七大項得分加總介於0~21分之間，得分愈高，表示睡眠品質愈差，且睡眠品質總分 >5 分表示睡眠品質不佳、 ≤ 5 分表示睡眠品質良好。

(一) 睡眠品質總分

研究對象睡眠品質總分最小值為0分，最大值為21分，平均5.35分，標準差3.138。睡眠品質良好 ≤ 5 分者有168人(57.5%)、睡眠品質不佳 >5 分者有124人(42.5%)。

(二) 主觀睡眠感受

調查整體而言近一個月認為自己的睡眠品質如何，分數介於0~3分，分數愈高，表示主觀睡眠感受愈差。研究對象主觀睡眠感受得分最小值為0分，最大值為3分，平均1.08分，標準差0.81。認為自己睡眠品質很好者有72人(24.7%)、還不錯者有138人(47.3%)、差了點者有70人(24%)、很差者有12人(4.1%)。

(三) 睡眠潛伏期

加總「入睡所需時間」及「無法在30分鐘內入睡」的得分，分數介

於0~3分，分數愈高，表示睡眠潛伏期愈長，需要花較多時間才能入睡。研究對象睡眠潛伏期得分最小值為0分，最大值為3分，平均0.88分，標準差0.92。

入睡所需時間15分鐘內者有200人(68.5%)、16~30分鐘者有65人(22.3%)、31~60分鐘者有23人(7.9%)、61分鐘以上者有4人(1.4%)。無法在30分鐘內入睡：每星期從未發生者有136人(46.6%)、每星期不到一次者有54人(18.5%)、每星期約一兩次者有61人(20.9%)、每星期三次或三次以上者有41人(14.0%)。

(四) 睡眠時數

調查近一個月平均真實入睡的時數，分數介於0~3分，分數愈高，表示睡眠時數愈短。研究對象睡眠時數得分最小值為0分，最大值為3分，平均0.74分，標準差0.945。每日睡眠時數 ≥ 7 小時者有155人(53.1%)、6~6.9小時者有79人(27.1%)、5~5.9小時者有36人(12.3%)、 ≤ 4.9 小時者有22人(7.5%)。

(五) 睡眠效率

調查近一個月真正睡眠的時間除以躺在床上的總時數，分數介於0~3分，分數愈高，表示睡眠效率愈差。研究對象睡眠效率得分最小值為0分，最大值為3分，平均0.05分，標準差0.311。睡眠效率 $\geq 85\%$ 者有282人(96.6%)、75%~84.9%者有7人(2.4%)、65%~74.9%者有1人(0.3%)、 $\leq 64.9\%$

者有2人(0.7%)。

(六) 睡眠困擾

加總近一個月發生九項睡眠困擾之總分換算，分數介於0~3分，分數愈高，表示睡眠困擾愈大。研究對象睡眠困擾得分最小值為0分，最大值為3分，平均1.01分，標準差0.59。

睡眠困擾九項分別為：半夜或凌晨便清醒、必須起來上廁所、覺得呼吸不順暢、大聲打鼾或咳嗽、會覺得冷、覺得躁熱、作惡夢、身上有疼痛及其他。其中本研究對象睡眠困擾前五名為「覺得躁熱」平均值1.01、「半夜或凌晨便清醒」平均值0.89、「作惡夢」平均值0.71、「身上有疼痛」平均值0.65、「必須起來上廁所」平均值0.52、「會覺得冷」平均值0.52。

(七) 安眠藥物使用

調查近一個月來，平均每週使用安眠藥物助眠的頻率，分數介於0~3分，分數愈高，表示安眠藥物使用頻率愈高。研究對象安眠藥物使用得分最小值為0分，最大值為3分，平均0.06分，標準差0.352。安眠藥物使用從未發生者有282人(96.6%)、每週1-2次者有6人(2.1%)、每週3-4次者有1人(0.3%)、每週5次以上者有3人(1.0%)。調查結果顯示僅3.3%有使用安眠藥習慣，顯示在國中階段使用安眠藥幫助睡眠的比例相當少。

(八) 日間功能障礙

調查近一個月內「曾在用餐、課堂學習或社交場合瞌睡而無法保持

清醒頻率」及「感到無心完成該做的事」平均每周發生頻率，加總兩者的得分，分數介於0~3分，分數愈高，表示日間功能障礙愈大。研究對象日間功能障礙得分最小值為0分，最大值為3分，平均1.53分，標準差0.93。

近一個月內曾在用餐、課堂學習或社交場合瞌睡而無法保持清醒，平均每周發生頻率，未發生者有82人者有(28.1%)、不到一次者有52人(17.8%)、一兩次者有84人(28.8%)、三次或三次以上者有74人(25.3%)。

近一個月內感到無心完成該做的事，平均每周發生頻率，沒有發生者有76人(26.0%)、有一點者有129人(44.2%)、的確有者有65人(22.3%)、很嚴重者有22人(7.5%)。

表 4-2-2 研究對象睡眠品質量表答題分佈情形

題目	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	平均值	標準差
(一)主觀睡眠感受	很好	還不錯	差了一點	很差	1.08	0.81
	72 (24.7)	138 (47.3)	70 (24.0)	12 (4.1)		
(二)睡眠潛伏期	0分	1-2分	3-4分	5-6分	0.88	0.92
	121 (41.4)	105 (36.0)	45 (15.4)	21 (7.2)		
1.入睡所需時間	15分鐘內 入睡	16-30分 鐘入睡	31-60分 鐘入睡	61分鐘以 上入睡	0.42	0.70
	200 (68.5)	65 (22.3)	23 (7.9)	4 (1.4)		

表 4-2-2 研究對象睡眠品質量表答題分佈情形 (續)

題目	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	平均值	標準差
2.無法在 30 分鐘內入睡	從未發生 136 (46.6)	每週 少於一次 54 (18.5)	每週 1-2 次 61 (20.9)	每週 3 次 或以上 41 (14.0)	1.02	1.11
(三)睡眠時數	7 小時以上 155 (53.1)	6-6.9 小時 79 (27.1)	5-5.9 小時 36 (12.3)	4.9 小時以下 22 (7.5)	0.74	0.95
(四)睡眠效率	≥85% 282 (96.6)	75-84.9% 7 (2.4)	65-74.9% 1 (0.3)	≤64.9% 2 (0.7)	0.05	0.31
(五)睡眠困擾	0 分 48 (16.4)	1-9 分 196 (67.1)	10-18 分 46 (15.8)	19-27 分 2 (0.7)	1.01	0.59
(六)安眠藥物使用	從未發生 282 (96.6)	每週少於 1 次 6 (2.1)	每週 1-2 次 1 (0.3)	每週 3 次 或以上 3 (1.0)	0.06	0.35
(七)日間功能障礙	0 分 47 (16.1)	1-9 分 85 (29.1)	10-18 分 117 (40.1)	19-27 分 43 (14.7)	1.53	0.93
1.在用餐、課堂學習或 社交場合瞌睡而無法保持 清醒	從未發生 82 (28.1)	每週少於 1 次 52 (17.8)	每週 1-2 次 84 (28.8)	每週 3 次 或以上 74 (25.3)	1.51	1.15
2.感到無心完成該做的 事	從未發生 76 (26.0)	每週少於 1 次 129 (44.2)	每週 1-2 次 65 (22.3)	每週 3 次 或以上 22 (7.5)	1.11	.088
整體睡眠品質總分		最小值 0	最大值 21		5.35	3.14

註：n=292

表4-2-3 研究對象睡眠困擾各題選項分佈與得分情形

題目	從未	每週	每週	每週3次	平 均 值	標 準 差	排 序
	發生	少於一次	1-2次	或以上			
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)			
1. 半夜或凌晨便清醒	150 (51.4)	55 (18.8)	55 (18.8)	32 (11.0)	0.89	1.06	2
2. 必須起來上廁所	191 (65.4)	56 (19.2)	40 (13.7)	5 (1.7)	0.52	0.79	6
3. 覺得呼吸不順暢	237 (81.2)	29 (9.9)	17 (5.8)	9 (3.1)	0.31	0.72	9
4. 大聲打鼾或咳嗽	229 (78.4)	33 (11.3)	21 (7.2)	9 (3.1)	0.35	0.75	8
5. 會覺得冷	194 (66.4)	58 (19.9)	27 (9.2)	13 (4.5)	0.52	0.84	6
6. 覺得躁熱	127 (43.5)	68 (23.3)	63 (21.6)	34 (11.6)	1.01	1.06	1
7. 作惡夢	171 (58.6)	59 (20.2)	39 (13.4)	23 (7.9)	0.71	0.98	3
8. 身上有疼痛	188 (64.4)	44 (15.1)	35 (12.0)	25 (8.6)	0.65	0.99	4
9. 其他	281 (96.2)	0 (0.0)	3 (1.0)	8 (2.7)	0.10	0.53	5

註：n=292

三、 研究對象之憂鬱程度

憂鬱程度量表使用鄭泰安翻譯之CES-D中文版，根據過去一週內真實感受作答。共20題，每題最低為0分，最高3分，第4、8、12、16題須反向計分，總分介於0至60分。研究對象的憂鬱程度最小值為0分，最大值為53分，平均值17.31分，標準差11.03，各題平均分介於0.33~2.26，得分最高的前三項依序為「我覺得我和別人一樣好」平均值2.26、「我對未

來充滿希望」平均值2.15、「我享受了生活的樂趣」平均值1.57；得分最低的前三項依序為「我睡得不安寧」平均值0.33、「我的胃口不好，不想吃東西」平均值0.39、「我覺得恐懼」和「我曾經痛哭」平均值0.49。

本量表原始切點為16，15分以下為低憂鬱程度者有152人(52.1%)、16分以上為高憂鬱程度者有140人(47.9%)。但陳為堅認為不符青少年族群，建議評估青少年憂鬱程度最適切點為29，得分0至28分為無或輕微症狀者有249人(85.3%)、29至48分者為中度症狀者有40人(13.7%)、49至60分為重度症狀者有3人(1.0%)。

表 4-2-4 研究對象憂鬱程度量表答題分佈情形

題目	一天 以下 (%)	一到 兩天 (%)	三到 四天 (%)	五天 以上 (%)	平 均 數	標 準 差	排 序
1. 原來不介意的事，最近竟然會 困擾我	189 (64.7)	68 (23.3)	19 (6.5)	16 (5.5)	0.53	0.84	16
2. 我的胃口不好，不想吃東西	207 (70.9)	62 (21.2)	18 (6.2)	5 (1.7)	0.39	0.68	19
3. 即使有親友幫忙，我還是無法 拋開煩惱	187 (64.0)	67 (22.9)	20 (6.8)	18 (6.2)	0.55	0.87	15
4. 我覺得我和別人一樣好	171 (58.6)	56 (19.2)	34 (11.6)	31 (10.6)	2.26	1.03	1
5. 我做事時無法集中精神	127 (43.5)	95 (32.5)	47 (16.1)	23 (7.9)	0.88	0.95	7
6. 我覺得悶悶不樂	142 (48.6)	79 (27.1)	31 (10.6)	40 (13.7)	0.89	1.06	6

表 4-2-4 研究對象憂鬱程度量表答題分佈情形 (續)

題目	一天 以下 (%)	一到 兩天 (%)	三到 四天 (%)	五天 以上 (%)	平 均 數	標 準 差	排 序
7. 我做任何事都覺得費力	34 (11.6)	33 (11.3)	81 (27.7)	144 (49.3)	0.75	0.97	8
8. 我對未來充滿希望	144 (49.3)	81 (27.7)	33 (11.3)	34 (11.6)	2.15	1.03	2
9. 我認為我的人生是失敗的	193 (66.1)	60 (20.5)	14 (4.8)	25 (8.6)	0.56	0.93	14
10. 我覺得恐懼	204 (69.9)	50 (17.1)	21 (7.2)	17 (5.8)	0.49	0.86	17
11. 我睡得不安寧	230 (78.8)	38 (13.0)	13 (4.5)	11 (3.8)	0.33	0.73	20
12. 我是快樂的	73 (25.0)	71 (24.3)	60 (20.5)	88 (30.1)	1.44	1.16	4
13. 我比平日不愛講話	173 (59.2)	84 (28.8)	18 (6.2)	17 (5.8)	0.59	0.85	11
14. 我覺得寂寞	188 (64.4)	62 (21.2)	18 (6.2)	24 (8.2)	0.58	0.93	13
15. 人們是不友善的	192 (65.8)	49 (16.8)	24 (8.2)	27 (9.2)	0.61	0.98	10
16. 我享受了生活的樂趣	86 (29.5)	71 (24.3)	59 (20.2)	76 (26.0)	1.57	1.17	3
17. 我曾經痛哭	203 (69.5)	56 (19.2)	12 (4.1)	21 (7.2)	0.49	0.88	17
18. 我覺得悲傷	181 (62.0)	67 (22.9)	26 (8.9)	18 (6.2)	0.59	0.89	11
19. 我覺得別人不喜歡我	176 (60.3)	64 (21.9)	21 (7.2)	31 (10.6)	0.68	1.00	9
20. 我缺乏幹勁	134 (45.9)	75 (25.7)	38 (13.0)	45 (15.4)	0.98	1.10	5

註：1.n=292

2. 4.8.12.16題為反向計分

表 4-2-5 研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度之得分

變項名稱	最小值	最大值	平均數	標準差
生活壓力	32	160	64.05	22.48
學業壓力	10	50	23.37	8.52
人際壓力	6	30	9.99	5.55
家庭壓力	10	50	16.84	7.16
個人壓力	6	30	13.86	6.86
睡眠品質	0	21	5.35	3.14
主觀睡眠感受	0	3	1.08	0.81
睡眠潛伏期	0	3	0.88	0.92
睡眠時數	0	3	0.74	0.95
睡眠效率	0	3	0.05	0.31
睡眠困擾	0	3	1.01	0.59
安眠藥物使用	0	3	0.06	0.35
日間功能障礙	0	3	1.53	0.93
憂鬱程度	0	53	17.31	11.03

註：n=292

第三節 研究對象背景變項與其生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之關係

本節討論研究對象的生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度是否會因背景變項之不同水準而有差異，將背景變項中的性別、年級、家庭社經地位進行單因子變異數分析(one-way ANOVA)。當分析後發現有顯著差異者，再繼續進行事後比較，若發現組間變異數同質時，以薛費氏法(Scheffé's Method)來進行事後比較；若發現組間變異數不同質時，以Dunnett's T3來進行事後比較。

背景變項中的自覺健康狀況屬序位性資料，使用斯皮爾曼等級相關(Spearman's rank correlation)來討論與生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之相關性。

一、背景變項與生活壓力的關係

由表4-3-1可知，研究對象整體生活壓力會因「性別」($F_{(1,290)}=6.11$ ， $P<.05$)及「家庭社經地位」($F_{(2,289)}=3.70$ ， $P<.05$)之不同而有顯著差異。在性別部分，女生的生活壓力高於男生；而在家庭社經地位部分雖有顯著差異，再經Scheffé's進行事後比較，卻沒有發現是哪兩組之間的差異。另外，由表4-3-2可知，研究對象自覺健康狀況與整體生活壓力呈顯著負相關($r_s=-.36$ ， $P<.001$)，表示研究對象自覺健康狀況愈好，生活壓力會

愈低。

表 4-3-1 研究對象背景變項與生活壓力之單因子變異數分析

類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗	
性別	①男生	159	61.10	21.25	6.11*	—
	②女生	133	67.57	23.45		
年級	①七年級	89	65.65	21.52	0.33	—
	②八年級	105	63.50	24.35		
	③九年級	98	63.18	21.37		
家庭社經地位	①低社經地位	120	67.38	24.68	3.70*	n.s. b
	②中社經地位	109	63.89	21.35		
	③高社經地位	63	57.97	18.69		

註 1. n=292

2. * $P < .05$

3. b: Scheffé's 進行事後比較

4. n.s.=none significant

表 4-3-2 研究對象自覺健康狀況與生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之斯

皮爾曼等級相關分析

變項	整體生活 壓力	學業 壓力	人際 壓力	家庭 壓力	個人 壓力	睡眠 品質	憂鬱 程度
自覺健康 狀況	-.36***	-.33***	-.24***	-.27***	-.36***	-.55***	-.45***

註 *** $P < .001$

再進一步探討背景變項與生活壓力的四個類別是否依然有相關，對學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力進行討論，依序說明如下：

(一) 背景變項與學業壓力之關係

由表4-3-3可知，研究對象之學業壓力會因「家庭社經地位」水準不同而有顯著差異 ($F_{(2,289)}=4.24$, $P<.05$)，經Scheffé's進行事後比較發現，低社經地位者學業壓力顯著高於高社經地位者。由表4-3-2可知，自覺健康狀況與學業壓力呈顯著負相關 ($r_s=-.33$, $P<.001$)，表示研究對象自覺健康狀況愈好，學業壓力會愈低。

表 4-3-3 研究對象背景變項與學業壓力之單因子變異數分析

類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
性別	①男生	159	22.77	1.69	—
	②女生	133	24.08		
年級	①七年級	89	23.11	0.18	—
	②八年級	105	23.19		
	③九年級	98	23.79		
家庭社經地位	①低社經地位	120	24.73	4.24*	①>③ ^b
	②中社經地位	109	23.28		
	③高社經地位	63	20.92		

註1.n=292

2.* $P<.05$

3. b:Scheffé's進行事後比較

(二) 背景變項與人際壓力之關係

由表4-3-4可知，研究對象之人際壓力會因「性別」不同而有顯著差異($F_{(1,290)}=4.27, P<.05$)，女生人際壓力顯著高於男生。另外，由表4-3-2可知，自覺健康狀況與人際壓力呈顯著負相關($r_s=-.24, P<.001$)，表示研究對象自覺健康狀況愈好，人際壓力會愈低。

表 4-3-4 研究對象背景變項與人際壓力之單因子變異數分析

	類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
性別	①男生	159	9.36	0.40	4.27 a*	—
	②女生	133	10.73	0.53		
年級	①七年級	89	10.52	5.20	2.86a	—
	②八年級	105	10.48	6.39		
	③九年級	98	8.98	4.77		
家庭社經地位	①低社經地位	120	10.15	5.71	0.30	—
	②中社經地位	109	10.08	5.79		
	③高社經地位	63	9.51	4.86		

註1.n=292

2.* $P < .05$

3.a: Levene變異數同質檢定顯著時，F值採Welch修正值

(三) 背景變項與家庭壓力之關係

由表4-3-5可知，研究對象背景變項中性別、年級、家庭社經地位與家庭壓力之間無顯著相關。另外，由表4-3-2可知，自覺健康狀況與家庭壓力呈顯著負相關 ($r_s = -.27$, $P < .001$)，表示研究對象自覺健康狀況愈好，家庭壓力會愈低。

表 4-3-5 研究對象背景變項與家庭壓力之單因子變異數分析

類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
性別	①男生	159	16.44	1.09	—
	②女生	133	17.32		
年級	①七年級	89	17.75	1.25	—
	②八年級	105	16.11		
	③九年級	98	16.79		
家庭社經地位	①低社經地位	120	17.80	2.62a	—
	②中社經地位	109	16.58		
	③高社經地位	63	15.46		

註1.n=292

2.a: Levene變異數同質檢定顯著時，F值採Welch修正值

(四) 背景變項與個人壓力之關係

由表4-3-6可知，研究對象之個人壓力會因「性別」($F_{(1,290)}=13.80$ ， $P<.001$)、「家庭社經地位」($F_{(2,289)}=3.08$ ， $P<.05$)之不同水準而有顯著差異，其中在性別方面，女生的個人壓力顯著高於男生；而家庭社經地位再經Scheffé's進行事後比較，卻沒有發現是哪兩組之間的差異。另外，由表4-3-2可知，自覺健康狀況與個人壓力呈顯著負相關($r_s = -.36$ ， $P<.001$)，表示研究對象自覺健康狀況愈好，個人壓力會愈低。

表 4-3-6 研究對象背景變項與個人壓力之單因子變異數分析

	類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
性別	① 男生	159	12.52	0.51	13.80***	—
	② 女生	133	15.45	0.61		
年級	① 七年級	89	14.27	6.93	0.24	—
	② 八年級	105	13.71	7.27		
	③ 九年級	98	13.63	6.37		
家庭社經地位	① 低社經地位	120	14.70	7.00	3.08*	n.s. b
	② 中社經地位	109	13.95	7.12		
	③ 高社經地位	63	12.08	5.80		

註1. n=292

2. * $P<.05$ ，*** $P<.001$

3. b: Scheffé's 進行事後比較

4. n.s.=none significant

二、背景變項對睡眠品質的關係

由表4-3-7可知，研究對象睡眠品質會因「性別」($F_{(1,290)}=9.02, P<.01$)及「年級」($F_{(2,289)}=5.37, P<.01$)之不同而有顯著差異。在性別方面，女生的睡眠品質比男生差；在年級方面，經Scheffé's進行事後比較發現九年級學生的睡眠品質顯著較八年級學生差。另外，由表4-3-2可知，研究對象自覺健康狀況與睡眠品質呈顯著負相關($r_s = -.55, P<.001$)，表示研究對象自覺健康狀況愈差，睡眠品質得分愈高(睡眠品質愈差)。

表 4-3-7 研究對象背景變項與睡眠品質之單因子變異數分析

類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
性別	①男生	159	4.86	9.02**	—
	②女生	133	5.95		
年級	①七年級	89	5.08	5.37**	③>②b
	②八年級	105	4.82		
	③九年級	98	6.17		
家庭社經地位	①低社經地位	120	5.33	0.22	—
	②中社經地位	109	5.49		
	③高社經地位	63	5.16		

註1. n=292

2. ** $P<.01$

3. b: Scheffé's進行事後比較

三、背景變項對憂鬱程度的關係

由表4-3-8可知，研究對象憂鬱程度會因「性別」($F_{(1,290)}=10.62, P<.001$)之不同而有顯著差異，女生的憂鬱程度比男生大。另外，由表4-3-2可知，研究對象自覺健康狀況與憂鬱程度呈顯著負相關 ($r_s = -.45, P<.001$)，表示研究對象自覺健康狀況愈差，憂鬱程度愈大。

表 4-3-8 研究對象背景變項與憂鬱程度之單因子變異數分析

	類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
性別	①男生	159	15.42	10.48	10.62***	—
	②女生	133	19.57	11.29		
年級	①七年級	89	16.90	11.68	0.53	—
	②八年級	105	16.78	11.01		
	③九年級	98	18.24	10.49		
家庭社經地位	①低社經地位	120	17.64	11.13	2.30	—
	②中社經地位	109	18.41	11.14		
	③高社經地位	63	14.76	10.41		

註1.n=292

2.*** $P<.001$

第四節 研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度間之關係

為了解研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度彼此間之關係，由於三個量表皆採用 Likert 加總量表，屬於序位性資料，所以採用斯皮爾曼等級相關係數(Spearman's Rank Correlation)進行分析。

一、 研究對象生活壓力與睡眠品質之關係

由表 4-4-1 可知，整體生活壓力與睡眠品質之間呈顯著正相關($r_s = .51, P < .001$)，表示研究對象整體的生活壓力愈大，其睡眠品質愈差。而其中學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力也都和睡眠品質呈顯著正相關（統計值依序為 $r_s = .41, P < .001$ ； $r_s = .34, P < .001$ ； $r_s = .38, P < .001$ ； $r_s = .48, P < .001$ ）。結果顯示，研究對象學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力愈大，其睡眠品質也愈差。

表 4-4-1 研究對象生活壓力與睡眠品質、憂鬱程度之斯皮爾曼等級相關分析

變項	整體生活壓力	學業壓力	人際壓力	家庭壓力	個人壓力
睡眠品質	.51***	.41***	.34***	.38***	.48***
憂鬱程度	.66***	.46***	.54***	.50***	.66***

註*** $P < .001$

二、 研究對象生活壓力與憂鬱程度之關係

由表 4-4-1 可知，整體生活壓力與憂鬱程度之間呈顯著正相關($r_s = .66$, $P < .001$)，表示研究對象的整體生活壓力愈大，其憂鬱程度愈高。而其中學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力也都和憂鬱程度呈顯著正相關（統計值依序為 $r_s = .46$, $P < .001$ ； $r_s = .54$, $P < .001$ ； $r_s = .50$, $P < .001$ ； $r_s = .66$, $P < .001$ ）。結果顯示，研究對象學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力愈大，其憂鬱程度也愈高。

三、 研究對象睡眠品質與憂鬱程度之關係

由表 4-4-2 可知，研究對象睡眠品質與憂鬱程度之間呈顯著正相關($r_s = .63$, $P < .001$)。結果顯示，研究對象睡眠品質愈差，其憂鬱程度愈高。

表 4-4-2 研究對象睡眠品質與憂鬱程度之斯皮爾曼等級相關分析

變項	睡眠品質
憂鬱程度	.63***

註*** $P < .001$

第五節 研究對象憂鬱程度的預測

為探討控制研究對象之背景變項後，生活壓力、睡眠品質對憂鬱程度之預測力，本研究以背景變項、生活壓力、睡眠品質為預測變項，憂鬱程度為依變項，進行階層複迴歸分析(Hierarchy Mutiple Regression Analysis)。

統計過程中，因背景變項中的「性別」、「年級」、「家庭社經地位」為類別變項，故須先轉換為虛擬變項，其虛擬轉換如下：

(一) 性別：以「女生」為參照組，建一虛擬變項為「男生」（即男生為1、女生為0）。

(二) 年級：以「七年級」為參照組，建二虛擬變項，一個為「八年級」（即八年級為1、非八年級為0）；一個為「九年級」（即九年級為1、非九年級為0）。

(三) 家庭社經地位：以「低社經地位」為參照組，建二虛擬變項，一個為「中社經地位」（即中社經地位為1、非中社經地位為0）；一個為「高社經地位」（即高社經地位為1、非高社經地位為0）。

此外，為減少迴歸係數估計的誤差，需先了解預測變項是否有多元共線性問題，因此在進行迴歸分析前先進行共線性檢驗。若容忍度(Tolerance)小於0.1，變異數膨脹係數(Variance Inflation Factor, VIF)大於

10，即表示有線性相關的問題。由表4-5-1統計結果顯示，研究對象各預測變項的容忍度均大於0.1；其變異數膨脹係數也都小於10；特徵值大於0.01；條件指數小於30，故表示預測變項中並無多元共線性的問題，可直接進行迴歸分析。

表4-5-1 研究對象背景變項、生活壓力、睡眠品質間之共線性分析

變項名稱	容忍度 (Tolerance)	變異數膨脹係數 (VIF)	特徵值	條件係數
背景變項				
性別(男)	0.93	1.07	1.07	2.75
八年級	0.69	1.45	0.97	2.89
九年級	0.66	1.51	0.56	3.79
自覺健康狀況	0.69	1.45	0.43	4.35
中社經地位	0.82	1.23	0.32	5.07
高社經地位	0.79	1.27	0.20	6.38
生活壓力				
學業壓力	0.57	1.75	0.15	7.48
人際壓力	0.57	1.75	0.08	9.88
家庭壓力	0.60	1.66	0.07	10.47
個人壓力	0.48	2.09	0.06	11.84
睡眠品質	0.56	1.79	0.01	23.62

註：全部預測變項之多元共線性分析診斷

一、模式一

由表4-5-2可知，研究對象背景變項可有效預測憂鬱程度($R^2=.22$ ， $F=13.61$ ， $P<.001$)，並可解釋總變異量之22.3%。其中以「性別」($\beta=-0.12$ ， $t=-2.26$ ， $P<.05$)、「自覺健康狀況」($\beta=-0.43$ ， $t=-7.95$ ， $P<.001$)為主要預測變項。結果發現，研究對象性別為女性，憂鬱程度較大；研究對象自覺健康狀況愈差，憂鬱程度愈高。

二、模式二

由表4-5-2可知，研究對象背景變項及生活壓力可有效預測憂鬱程度($R^2=.54$ ， $F=32.73$ ， $P<.001$)，並可解釋總變異量之53.8%；在控制背景變項的狀況下，生活壓力可有效預測憂鬱程度($\Delta R^2=.32$ ， $\Delta F=47.95$ ， $P<.001$)，可單純解釋總變異量之31.5%。其中只有「個人壓力」($\beta=0.49$ ， $t=8.52$ ， $P<.001$)為主要預測變項。

三、模式三

由表4-5-2可知，研究對象背景變項、生活壓力與睡眠品質可有效預測憂鬱程度($R^2=.60$ ， $F=38.25$ ， $P<.001$)，並可解釋總變異量之60.0%；在控制背景變項及生活壓力的狀況下，睡眠品質可有效預測憂鬱程度，並可單獨解釋總變異量之6.2%($\Delta R^2=.06$ ， $\Delta F=43.74$ ， $P<.001$)。

綜合以上所述，在控制背景變項後，研究對象的生活壓力與睡眠品質可以有效預測其憂鬱程度，其中生活壓力中的「人際壓力」($\beta=0.11$ ， $t=2.12$ ， $P<.05$)、「個人壓力」($\beta=0.41$ ， $t=7.56$ ， $P<.001$)及「睡眠品質」($\beta=0.33$ ， $t=6.61$ ， $P<.001$)為主要預測變項。研究發現研究對象的人際壓力及個人壓力愈大者、睡眠品質愈差者，其憂鬱程度愈高。



表 4-5-2 研究對象背景變項、生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之階層複迴歸分析

變項名稱	模式一		模式二		模式三	
	標準化迴歸係數 (β)	<i>t</i> 值	標準化迴歸係數 (β)	<i>t</i> 值	標準化迴歸係數 (β)	<i>t</i> 值
常數		14.14		3.62***		1.18
背景變項						
性別(男)	-0.12	-2.26*	-0.03	-0.72	-0.01	-0.21
八年級	-0.06	-0.98	-0.01	-0.21	0.01	0.28
九年級	-0.04	-.59	0.04	0.85	0.01	0.23
自覺健康狀況	-0.43	-7.95***	-0.24	-5.29***	-0.11	-2.39*
中社經地位	0.003	0.05	0.05	1.17	0.04	0.99
高社經地位	-0.09	-1.56	0.001	0.02	-0.03	-.61
生活壓力						
學業壓力			0.02	0.46	-0.03	-.56
人際壓力			0.09	1.61	0.11	2.12*
家庭壓力			0.09	1.75	0.04	.91
個人壓力			0.49	8.52***	0.41	7.56***
睡眠品質					0.33	6.61***
	$R^2=0.22$	$F=13.61***$	$R^2=0.54$	$F=32.73***$	$R^2=0.60$	$F=38.25***$
			$\Delta R^2=0.32$	$\Delta F=47.95***$	$\Delta R^2=0.06$	$\Delta F=43.74***$

註* $P<.05$ ，*** $P<.001$

第六節 討論

本節依據研究目的與問題，將研究結果分為四部分進行討論：

一、研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度之分布與現況

(一) 生活壓力

本研究對象最近一個月內感到困擾第一項為學業壓力，其次依序為個人壓力、家庭壓力及人際壓力。前三高分均落在學業壓力「擔心考不上理想的學校」、「課業繁重」、「學業成績不理想」，可見青少年生活壓力最明顯的來源仍以學業壓力為重，與董氏基金會（2011）、行政院主計處（2016）的調查結果類似。

令國中生相當困擾的個人壓力包含自我接納、個人認同、身心發展等，具有較高的困擾原因可能為青春期正在建立其自我價值，並且在意他人眼光，對於周遭的變化也變得更加纖細敏感，也開始對自我價值而有較多思考與困擾。

(二) 睡眠品質

根據研究結果顯示，本研究對象整體睡眠品質的平均得分為5.35分，標準差為3.138，睡眠品質良好 ≤ 5 分者168人(57.5%)；睡眠品質不佳 > 5 分者124人(42.5%)。研究結果較張顥霓（2010）及陳佩伶（2015）研究睡眠品質良好之比例分別為46.3%及56%略高，顯示研究對象睡眠品質較他校國中生稍佳。

(三) 憂鬱程度

在憂鬱程度方面，研究對象使用CES-D平均得分17.31分，依陳為堅（2005）所建議切點， ≥ 29 分中度以上症狀者佔14.7%，與王建楠、吳重達（2003）研究國內國高中學生約有一至兩成有憂鬱症狀結果相似；略低於相同使用CES-D量表的研究所的中度以上17%（王鈺舒，2014）。

二、 研究對象背景變項與其生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度之關係

(一) 研究對象背景變項與其生活壓力之關係

研究對象整體生活壓力會因「性別」、「家庭社經地位」、「自覺健康狀況」之不同而有顯著差異。研究對象中女生的生活壓力高於男生，與主計處（2016）、陳佳琪（2002）、郭靜靜（2003）研究結果一致。

自覺健康狀況愈好者，生活壓力會愈低，先前雖未有研究直接討論自覺健康狀況及生活壓力之關係，但黃以謙（2003）研究發現生病、過勞、失眠的人更容易受到壓力的負面影響，故擁有良好的健康狀況將可抵抗更多的壓力源，有更好的條件面對及克服挑戰。

1. 研究對象背景變項與其學業壓力之關係

研究對象之學業壓力會因「自覺健康狀況」、「家庭社經地位」水準不同而有顯著差異，低社經地位者學業壓力顯著高於高社經

地位者，與許馨云、張晏蓉（2018）、王維君（2009）、陳佳琪（2002）研究結果一致。研究對象自覺健康狀況愈好，學業壓力會愈低。

2. 研究對象背景變項與其人際壓力之關係

研究對象之人際壓力會因「性別」、「自覺健康狀況」之不同而有顯著差異，女生人際壓力顯著高於男生，與王昭琪（2005）研究結果相同。研究對象自覺健康狀況愈好，人際壓力會愈低。

3. 研究對象背景變項與其家庭壓力之關係

研究對象之家庭壓力會因「自覺健康狀況」之不同水準而有顯著差異，顯示研究對象自覺健康狀況愈好，家庭壓力會愈低。家庭壓力不會因「年級」、「性別」、「家庭社經地位」之程度不同而有顯著差異，推測原因為家庭關係或家庭氣氛鮮少因這些背景變項而有差異，故家庭壓力造成困擾程度感受未達顯著差異。

4. 研究對象背景變項與其個人壓力之關係

研究對象之個人壓力會因「性別」、「自覺健康狀況」、「家庭社經地位」之不同水準而有顯著差異，女生個人壓力顯著高於男生，與王維君（2009）、洪穎晨（2014）研究結果相同，可能原因為女學生因心思細膩較為敏感，對自我認同、未來發展有較多的思

慮及困擾。研究對象自覺健康狀況愈好，個人壓力會愈低；而家庭社經地位部分雖有顯著差異，進行事後比較沒有發現兩組之間具顯著差異。

年級並未造成學生的壓力顯著差異，與伍淑玉（2015）研究結果相同，推測可能因素為就學業來說九年級學生已熟悉讀書步調未必造成壓力提升；每個人心智成熟速度不盡相同，有些人過度在意他人眼光而導致個人壓力較大，也可能隨心智逐漸成熟而將內化、降低壓力源，故年級不為造成個人壓力顯著差異之因素。

（二）研究對象背景變項與其睡眠品質之關係

研究對象睡眠品質會因「性別」、「年級」、「自覺健康狀況」之不同而有顯著差異。女生的睡眠品質比男生差，與王素真、洪耀釗、葉一晃（2014）、黃文俐（2002）研究結果相同，可能因素為女性青春期荷爾蒙變化導致較多的睡眠問題；自覺健康狀況愈差，睡眠品質愈差，與陳佩伶、陳政友（2015）、張顥霓（2010）、黃文俐（2002）研究結果一致；九年級學生的睡眠品質較八年級學生差，與張顥霓（2010）研究結果一致，可能因素為九年級學生因接近國中教育會考，花較多時間進行學業準備而影響入睡時間及睡眠品質。

(三) 研究對象背景變項與其憂鬱程度之關係

研究對象憂鬱程度會因「性別」、「自覺健康狀況」之不同而有顯著差異。研究對象中女生的憂鬱程度高於男生，與董氏基金會(2012)、葉蓁、李思賢(2013)、林耀盛、李仁宏、吳英璋(2006)研究結果一致。自覺健康狀況愈差者，憂鬱程度愈大，與張彩秀(2008)研究發現目前有存在疾病狀況者顯著有較高的憂鬱程度有相似結果，可能原因為生理影響其心理狀態，自覺健康狀況不佳因而感到情緒不佳，甚至造成憂鬱。

三、 分析研究對象生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度間之關係

研究對象整體生活壓力與睡眠品質呈顯著正相關，整體生活壓力愈大，其睡眠品質愈差，與王素真、洪耀釗、葉一晃(2014)、張穎霓(2010)的研究結果相同。進一步分析學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力均與睡眠品質呈顯著正相關，顯示學業壓力愈大、人際壓力愈大、家庭壓力愈大、個人壓力愈大，其睡眠品質愈差。陳佩伶、陳政友(2015)、黃文俐(2002)研究發現，課業壓力愈大者其睡眠品質愈差，結果一致。家庭關係不良(王維君，2009)、家庭壓力愈大(陳佩伶、陳政友，2015)其睡眠品質愈差結果一致。更有文獻指出家人的關懷具有最關鍵的影響力，家庭關係愈好，國中生睡眠規律性愈佳(蕭帆琦、詹雅，2014)。

也可能因為各種生活壓力造成困擾，反覆思考導致輾轉難眠。

研究對象整體生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度呈顯著正相關，生活壓力部分進一步分析學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力均與憂鬱程度呈顯著正相關，表示整體生活壓力愈大、睡眠品質愈差、學業壓力愈大、人際壓力愈大、家庭壓力愈大、個人壓力愈大，其憂鬱程度愈高。與郭靜靜（2003）、洪穎晨（2014）生活壓力與憂鬱程度具有顯著的正相關研究結果一致。黃采薇、林佳靜（2009）研究發現肝癌病患睡眠障礙和憂鬱間呈現統計上顯著正相關，在本研究對象國中學生也有一致研究結果，可能原因為當睡眠不安穩、無法好好放鬆休息而導致較高的憂鬱程度。

四、控制背景變項之後，探討研究對象生活壓力、睡眠品質對其憂鬱程度的預測力

研究對象之背景變項、生活壓力、睡眠品質可有效預測憂鬱程度，並可解釋總變異量之60.0%；其中以「自覺健康狀況」、「人際壓力」及「個人壓力」、「睡眠品質」為主要預測變項。與楊浩然（2002）研究發現國中生的自我概念、自覺能力可有效預測其憂鬱程度結果一致。

當控制背景變項及生活壓力時，睡眠品質可有效預測憂鬱程度，並解釋總變異量之6.2%，與蕭帆琦、詹雅（2014）研究發現失眠可以顯著

預測重鬱症結果相似。當控制背景變項及睡眠品質時，生活壓力可有效預測憂鬱程度，高民凱、林清文（2000）研究發現生活壓力對中學生的憂鬱症狀具有顯著的預測力，能解釋22.7%的變異量，而本研究又更高達31.5%，顯示生活壓力為國中學生憂鬱程度相當關鍵的影響要素。



第五章 結論與建議

本章共分為兩節，包括第一節 結論及第二節 建議，分述如下：

第一節 結論

依據研究目的與研究結果，歸納出下列結論：

- 一、研究對象中男女比例接近，女性略多；年級部份三個年級比例也趨於相同；自覺健康狀況以中等偏好居多，自認目前健康狀況差及非常差者不到兩成；家庭社經地位以低社經地位者最多佔四成以上，低社經地位及中社經地位合計約佔八成。研究對象的生活壓力中多數回應為「沒有困擾」及「很少困擾」，壓力感受較大的部分為學業壓力及個人壓力。逾四成學生睡眠品質不佳。憂鬱程度部分中重度症狀者佔約一成五。
- 二、研究對象生活壓力會因「性別」、「自覺健康狀況」、「家庭社經地位」之不同而有顯著差異。研究對象中女生的生活壓力高於男生；自覺健康狀況愈好，生活壓力會愈低。研究對象睡眠品質會因「性別」、「年級」、「自覺健康狀況」之不同而有顯著差異。女生的睡眠品質比男生差；九年級學生的睡眠品質較八年級學生差；自覺健康狀況愈差，睡眠品質愈差。研究對象憂鬱程度會因「性別」、「自覺健康

狀況」之不同而有顯著差異。研究對象中女生的憂鬱程度大於男生；自覺健康狀況愈差，憂鬱程度愈大。

三、研究對象整體生活壓力與憂鬱程度呈顯著正相關，進一步分析學業壓力、人際壓力、家庭壓力、個人壓力均與憂鬱程度呈顯著正相關，表示整體生活壓力愈大、睡眠品質愈差、學業壓力愈大、人際壓力愈大、家庭壓力愈大、個人壓力愈大，其憂鬱程度愈高。研究對象睡眠品質與憂鬱程度之間呈顯著正相關，表示睡眠品質愈差，其憂鬱程度也愈高。

四、研究對象之背景變項、生活壓力、睡眠品質可有效預測憂鬱程度，並可解釋總變異量之60.0%。當控制背景變項及睡眠品質時，生活壓力可有效預測憂鬱程度，並解釋總變異量之31.5%；當控制背景變項及生活壓力時，睡眠品質可有效預測憂鬱程度，並解釋總變異量之6.2%。研究顯示，在控制背景變項後，研究對象的生活壓力與睡眠品質可以有效預測其憂鬱程度，其中生活壓力中的「人際壓力」、「個人壓力」為主要預測變項，結果發現，研究對象的人際壓力及個人壓力愈大者、睡眠品質愈差者，其憂鬱程度愈高。

第二節 建議

根據結論，提出下列建議：

一、健康促進實務方面

(一) 國中生學業壓力仍為生活壓力中最感到困擾的項目，顯示儘管教改方向一直朝著減少學生讀書壓力、快樂學習方向運行，但他們所感受到的壓力仍不容忽視，故建議教育政策方向仍有修正空間，如何真實讓學生減壓卻不失教學品質及學習動力，仍是需要共同努力的方向。

(二) 儘管和其他研究相比，本研究之研究對象有稍低的睡眠品質不佳比例，但仍有超過四成學生有睡眠品質不佳的狀況，依然是必須正視的問題。且九年級學生有睡眠品質較差的狀況，可能與學業準備有關，校方可以教導有效時間分配運用；並且文獻指出家庭關係愈好，國中生睡眠規律性愈佳，家長也需多陪伴與督促，讓國中學生不致因睡眠品質不良而影響重要生長發育及學習，且不良的睡眠品質可能導致較高的憂鬱程度。

(三) 自覺健康狀況顯著影響著國中學生的生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度，自覺健康狀況較佳者也有較低的生活壓力、較佳之睡眠品質及較低之憂鬱程度，故維持良好的身心狀況相當重要，學校及家長可共同多培養學生良好運動習慣，以增進體能提升免疫力；家長也需加強督促孩子避免過度沉迷電玩及3C產品，多陪伴並養成良好休閒活動嗜好。

(四) 整體生活壓力高者，睡眠品質較差且憂鬱程度較大，並且女學生有較高的整體生活壓力、睡眠品質較差及憂鬱程度較高的狀況，可以加強生活壓力的調適課程，教導學生認識並有效紓解壓力。

(五) 憂鬱程度中重度症狀者約占一成五，其比例不算低，在教育現場應多關注學生身心發展，發現有生活困擾時積極介入以減少後續出現憂鬱的比例，並且也須針對這一成五已出現憂鬱症狀的學生進行輔導，以免青春期憂鬱在成年後擴大產生更多困擾及影響。

(六) 個人壓力對於國中生也有不低的困擾程度，且為憂鬱程度之主要預測變項必須重視，顯示國中生對於自我悅納、身心發展、未來發展等議題仍有許多困擾，學校課程可多設計認識自我、興趣探索等課程幫助國中生了解自己並適應青春期的變化，也增加未來探索課程提升對未來的了解以減少未知帶來的困擾；父母對於青春期的孩子也要多給與傾聽及陪伴，讓孩子感受到被關懷與理解。

(七) 人際壓力為憂鬱程度的主要預測變項，人際相處的困擾在求學歷程經常發生，教師可以藉由學生團體活動時觀察及晤談了解學生相處的狀況，有些學生較不會拿捏同儕相處的分寸或整潔問題而不被喜歡，可以多教導人際相處技巧、提升衛生習慣以協助其融入團體，且在班級應營造和諧的團隊氣氛，避免學生競爭而互相攻擊，都是在班級經營技巧可以努力的。

二、未來研究工作方面

(一) 本研究採橫斷式調查研究，僅就調查時間點進行討論，對因果關係無法確立，建議未來可針對同一群研究對象進行三年縱貫研究，更能了解生活壓力、睡眠品質、憂鬱程度變化及因果關係。

(二) 本研究所使用研究工具包括背景變項9題、憂鬱量表CES-D 20題、匹茲堡睡眠品質量表PSQI 19題及自編生活壓力問卷32題，總題數稍多，建議自編生活壓力問卷在信效度良好的狀況下題數可更精簡，減少因題數過多而沒有耐心完成問卷填答的狀況，父母親職業也可使用更精簡的表格。

(三) 因經費及人力限制，本研究僅針對新北市某國中進行調查，研究結果無法推論到新北市其他區域或台灣其他國中生，建議未來可考慮將樣本擴大至全臺灣國中生，以獲得更完整資訊，了解臺灣國中生的生活壓力、睡眠品質及憂鬱程度之現況及相關。



參考文獻

一、中文部分：

王建楠、吳重達(2003)。兒童及青少年憂鬱症。《基層醫學》，18(7)，154-165

王昭琪(2005)。國中生之生活壓力、憂鬱經驗與復原力之相關研究。

《生活科學學報》11，2007，1-31。

王素真、洪耀釗、葉一晃(2014)。影響大學生睡眠品質與身心健康因

素之研究。《工程科技與教育期刊》，11(3)，348-361。

王毓吟(2007)。《國中生知覺父母，教師管教方式與其憂鬱情緒之相關研

究(未出版之碩士論文)。中原大學教育研究所，桃園市。

王筱君(2012)。《女性國中教師工作壓力，家庭壓力與憂鬱傾向研究---

以新北市板橋區，土城區為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣師

範大學健康促進與衛生教育學系，台北市。

王鈺舒(2014)。《台灣青少年解釋型態，憂鬱及心理健康相關研究(未

出版之碩士論文)。高雄醫學大學心理學系，高雄市。

王維君(2009)。《國中生生活壓力與其偶像崇拜之研究-以苗栗縣國中學

生為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學人類發展與家庭

學系，台北市。

王蓁蓁(1999)。《台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關

研究(未出版之碩士論文)。臺灣師範大學教育學系，台北市。

台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心(2016)。青少年自殺防治。取自：

http://tspc.tw/tspc/upload/tbepaper/20160328180718_file1.pdf

台灣睡眠醫學學會(2016)。2016年青少年睡眠大調查。取自：

<http://www.tssm.org.tw/file/1483682380.pdf>

台灣睡眠醫學學會(2017)。2017台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢：

一個十年的橫斷性重覆調查。取自：

<http://www.tssm.org.tw/file/1494489550.pdf>

生命教育資訊網(2009)。什麼是憂鬱症？。取自

<http://life.cpshts.hcc.edu.tw/files/13-1003-1405.php?Lang=zh-tw>

伍淑玉(2015)。國中生自尊、希望感、社會支持、生活壓力與心理健

康之關係研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理
與輔導學系，臺北市。

朱崇信(2005)。青少年憂鬱情緒之相關因素探究：家庭經濟壓力與社

會支持(未出版之碩士論文)。臺灣大學社會工作學研究所，台北
市。

行政院主計處(2016)。104年青少年狀況調查統計結果綜合分析。取自：

<https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=39937&ctNode=3307&mp=1>

吳明穎(2007)。青少年的分離-個體化、與父母依附及其對人際互動、

憂鬱的關聯性研究(未出版之碩士論文)。中原大學心理學研究所，
桃園市。

- 吳武典（1997）。國中偏差行為學生學校生活適應之探討。教育心理學報，(29)，25-49。
- 吳麗娟、陳淑芬（2006）。國中生獨處能力與主觀生活壓力，身心健康之關係研究。教育心理學報，38(2)，85-104。
- 呂岳霖（2004）。國立台中師範學院學生生活壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中師範學院國民教育研究所，台中市。
- 林生傳（2005）。教育社會學。巨流圖書公司。台北。四版。48-50。
- 林立寧、張妍怡、何曉旭、李蘭（2012）。青少年之睡眠問題。臺灣醫學，16(1)，72-83。
- 林杏真（2001）。自傷青少年生活壓力、社會支持與自我強度的發展及其關係研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系，台北市。
- 林耀盛、李仁宏、吳英璋（2006）。雙親教養態度、家庭功能與青少年憂鬱傾向關係探討。臨床心理學刊，3(1)，35-45。
- 邵啟揚（2017）。幸福心理學：心理學家談自我減壓。崧博出版事業有限公司。
- 洪辰諭、陳麗華。（2012）。青少年睡眠時間、身體質量指數與憂鬱症狀之相關研究。臺中教育大學體育學系系刊，(7)，21-28。
- 洪穎晨（2014）。新北市高中職生休閒參與、生活壓力與憂鬱程度相關因素調查之探討（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學健康促進

與衛生教育學系，台北市。

胡海國（1971）。發展心理學（原作者: Elizabeth B. Hurlock）。臺北: 桂冠圖書公司。

高民凱、林清文（2000）。中學生的解釋風格、生活壓力和憂鬱之關係：從憂鬱的認知特異質--壓力模式探討。輔導與諮商學報，30(1)，41-59。

國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部(2015)。認識憂鬱面對憂鬱擺脫憂鬱—憂鬱情緒障礙自助手冊。台北市：衛生福利部。

張宇翔、吳德敏、賴香如（2015）台灣城市與鄉村國中生睡眠品質與相關因素研究。臺灣公共衛生雜誌，34(3)，335-347。

張春興（2011）。張氏心理學辭典。臺灣東華。

張彩秀（2008）。青少年健康行為與憂鬱情緒之差異分析。弘光學報，52，55-65。

張穎霓（2010）。國中學生睡眠品質及其影響因素探討--以台北縣某國中為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，台北市。

許文耀、黃國彥、林亮吟、詹佳真、吳佑佑、葉雅馨（2002）。青少年憂鬱量表編製研究。台北：董氏基金會。

許馨云、張晏蓉（2018）。臺南市某高中職進修部學生生活壓力與壓力因

- 應方式相關研究。《學校衛生護理雜誌》，26，22-40。
- 郭靜靜（2003）。青少年憂鬱傾向、生活壓力、冒險行為對其婚前性行為影響之研究（未出版之碩士論文）。文化大學生活應用科學研究所，台北市。
- 陳佩伶、陳政友（2015）。臺北市某私立中學學生睡眠品質與相關因素探討。《學校衛生》，66，45-66。
- 陳佳琪（2002）。青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學教育研究所，彰化市。
- 陳奐好、林杏足（2016）。國中資優生完美主義類型、生活壓力與幸福感之相關研究。《特殊教育學報》第四十三期，43，29。
- 陳柏齡（2000）。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。
- 陳為堅（2005）。學校憂鬱傾向學生推估及預防策略之研究。教育部訓育委員會研究報告。
- 陳美娟、楊志良（2008）。大學生睡眠品質及其相關因素之研究—以中部某私立大學為例。《學校衛生》，53，35-55。
- 陳筱瑄（2002）。台中縣某國中生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，台北市。

傅瓊儀、陸偉明、程炳林 (2002)。以結構方程模式探討制握信念及社會支持在國中生壓力知覺的作用。《教育心理學報》，34(1)，61-82。

游恆山 (1999)。《心理學導論》。臺北市：五南圖書出版公司。

馮麗君 (2008)。《國中生生活壓力、正向壓力因應策略與幸福感之關聯性研究》(未出版之碩士論文)。成功大學教育研究所，台北市。

黃文俐 (2002)。《影響某完全中學學生睡眠品質之相關因素研究》(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，台北市。

黃以謙 (2003)。《泰然駕馭都市壓力》。香港：明窗。

黃君瑜、許文耀 (2003)。青少年憂鬱量表編製研究。《教育與心理研究》，26(1)，167-190。

楊浩然 (2002)。《青少年憂鬱疾患及憂鬱症狀之追蹤研究》(未出版之博士論文)。國立台灣大學流行病學研究所，台北市。

葉在庭 (2003)。焦慮與憂鬱情緒現象之探討-檢驗情緒三領域模式。《中華心理衛生學刊》，16(2)，87-111。

葉蓁、李思賢 (2013)。從個人、家庭、學校面向探討高中職學生憂鬱相關因素。《中等教育》，64(2)，136-156。

董氏基金會 (2002)。《大台北地區青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查》。取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp>?

董氏基金會 (2010)。大台北地區國、高中學生運動習慣與憂鬱情緒之相

關性調查。取自：

<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=77&Page=1>

董氏基金會 (2011)。台灣五都國、高中學生運動狀況、壓力源與憂鬱情

緒之相關性研究。取自：

<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=79&Page=1>

董氏基金會 (2012)。2012 年全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調

查。取自：

<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=81&Page=1>

衛生福利部食品藥物管理署 (2016)。誰吃了安眠藥?。取自：

<https://www.fda.gov.tw/tc/newsContent.aspx?id=19627&chk=e85dfde0-08c8-41be-9d07-1e6ec279d544>

鄭泰安 (2013)。近 20 年台灣焦慮症與憂鬱症盛行率倍增。當代醫學，

472，91-94。

盧怡任、黃正鵠 (2004)。台南市行為困擾國中生之非理性信念與焦慮，

憂鬱情緒之相關研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊，(11)，81-108。

蕭帆琦、詹雅 (2014)。失眠與憂鬱的梅比斯環-睡眠與情緒相互影響之

關係。臨床心理通訊，60，3-12。

藍采風 (2014)。《壓力管理：提升生活的品質》。幼獅文化。

蘇靜如 (2010)。《國中生幽默感對生活壓力與幸福感之調節作用》(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，台北市。

二、英文部分：

American Psychiatric Association. (1994) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV*, DSM-IV. Washington,DC

Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., Perel, J., & Nelson, B. (1996). Childhood and adolescent depression: A review of the past 10 years. Part I. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35, 1427-1439.

Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bogels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179-189.

Folkman, S. (2013). Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1913-1915). Springer New York.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.

Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*, 48(2), 155.

Riemann, D., Berger, M., & Voderholzer, U. (2001). Sleep and depression—results from psychobiological studies: an

overview. *Biological psychology*, 57(1), 67-103.

Takahash.Y, Kipnis, D. M., & Daughada.Wh. (1968). GROWTH HORMONE SECRETION DURING SLEEP. *Journal of Clinical Investigation*, 47(9), 2079-&.

World Health Organization (2017). *Fact sheet- depression*.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>





附錄一 問卷內容效度考驗專家名單


姓名	職稱
方俊凱	馬偕紀念醫院精神科暨自殺防治中心主任
王富民	新北市立達觀國民中小學輔導教師兼訓育組長
胡益進	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授兼系主任
張晏蓉	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授
黃松元	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系名譽教授
廖 邕	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授

(依姓氏筆畫多寡排序)



附錄二 CES-D 問卷使用同意書

研究工具使用同意書

本人  同意，國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士班學生劉亞群，使用本人所發展之「CES-D 量表」之中文版量表於其「國中生生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度相關之研究-以新北市某國中為例」中。

西元 2018 年 4 月 2 日



附錄三 國中生生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度相關之研究調查問卷

親愛的同學，您好！

首先謝謝你協助填答這份問卷。這是一份關於新北市國中學生生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度的調查問卷。這不是測驗，因此不會影響你的學業成績，請按照實際情形回答。請仔細閱讀每個問題再根據真實感受回答，每一題都要作答，寫完請再檢查一遍避免遺漏。

此次所有資料都是保密且調查結果將做為學術研究，請安心作答。如有不瞭解的地方，請舉手發問。最後，衷心感謝你的協助。

祝身體健康、學業順利

第一部分 基本資料

1.性別： (1)男 (2)女

2.年級： (1)七年級 (2)八年級 (3)九年級

3.自覺健康狀況：

3-1 與同年齡的人比較,自己的健康狀況為:

(1)好很多 (2)好一些 (3)沒差別 (4)差一些 (5)差很多

3-2 與上學期的自己比較起來,您目前的健康情形如何:

(1)好很多 (2)好一些 (3)沒差別 (4)差一些 (5)差很多

3-3 整體而言,自認為自己目前的健康狀況為:

(1)非常好 (2)好 (3)普通 (4)不太好 (5)很差

4.父母親教育程度：(父母各勾選一個)

4-1 父親(或男性主要照顧者)教育程度：

(1)不識字或國小畢 (2)國中畢 (3)高中/職畢 (4)大學肄業或專科畢

(5)大學畢 (6)研究所畢

4-2 母親(或女性主要照顧者)教育程度：

(1)不識字或國小畢 (2)國中畢 (3)高中/職畢 (4)大學肄業或專科畢

(5)大學畢 (6)研究所畢

5. 父母現在的職業(父母各勾選一項)

父親(或男性 主要照顧者)	<input type="checkbox"/> (1)第一類 <input type="checkbox"/> (2)第二類 <input type="checkbox"/> (3)第三類 <input type="checkbox"/> (4)第四類 <input type="checkbox"/> 第五類				
母親(或女性 主要照顧者)	<input type="checkbox"/> (1)第一類 <input type="checkbox"/> (2)第二類 <input type="checkbox"/> (3)第三類 <input type="checkbox"/> (4)第四類 <input type="checkbox"/> (5)第五類				
職業	第一類	第二類	第三類	第四類	第五類
	工廠工人 學徒 小販 佃農 漁夫 清潔工 臨時工 工友 建築物看管人員 傭工 女傭 看護 服務員 家庭主婦 自由業 待業中 無業	技工 水電工 店員 小店主 零售商 推銷員 自耕農 司機 裁縫 助產師 廚房人員 殯葬人員 美容師 理髮師 推拿師 郵務管理員 士(官)兵 打字員 領班 監工	技術員 技佐 圖書管理員 委任級公務員 科員 行員 醫管人員 護士 醫檢師 營養師 出納員 縣市議員 鄉民鎮代表 宗教專業人員 批發、代理商 包商 尉級軍官 飛航管制員 警察 消防隊員 秘書 代書 演藝人員 模特兒	中小學教師 中小學校長 會計師 法官 律師 檢察官 工程師 建築師 護理師 藥師 薦任公務人員 公司行號科長 公司行號課長 院轄市議員 經理襄理副理 校級軍官 警官 飛航駕駛員 作家 畫家 音樂家 舞蹈家 新聞記者	大專院校教師 大專院校校長 醫師 大法官 科學家 中央(市政府) 特任或簡任級 公務人員 立法委員 監察委員 大公司(企業) 董事長、總經理 將級軍官

第二部分 生活壓力

在最近一個月內，是否因下列這些事件或情況令你感覺困擾或壓力？請依實際情形勾選。

題目	沒發生過或毫無困擾 (1)	少許困擾 (2)	有些困擾 (3)	相當困擾 (4)	很大困擾 (5)
1.課業繁重(如考試多、作業多)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.學業成績不理想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.老師管教太嚴格	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.同學間課業競爭激烈	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.常被老師處罰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.擔任班級幹部工作繁重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.聽不懂老師上課內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.課堂需上台報告	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.不知如何讓學業表現更進步	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.擔心考不上理想的學校	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.與同學發生衝突	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.在團體中人緣不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.與好友疏遠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.不知如何與同學相處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.缺少可以談心的朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.受到同學的排擠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.父母分居或離婚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.父或母再婚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.家人對我期望過高	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.家人對我管教嚴格	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.家人之間發生嚴重衝突	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我和家人發生嚴重衝突	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.家人不喜歡我的朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.家中沒有可以談心的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.家人有健康上的問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.家庭經濟發生困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.覺得自己的外表不如別人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.覺得自己表達能力不佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.不了解自己的想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.對自己的未來感到迷惘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.對自己表現不滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.對自己沒自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分 睡眠品質

請你就過去一個月來的日常（大多數）的睡眠習慣回答下列問題：

1.過去一個月來，你通常何時上床？	_____時_____分
2.過去一個月來，你通常多久才能入睡？	_____分鐘
3.過去一個月來，你早上通常何時起床？	_____時_____分
4.過去一個月來，你實際每晚可以入睡幾小時？	_____小時

5. 過去一個月來，你的睡眠出現下列困擾情形， 每星期約有幾次？	從未發生 (1)	不到一次 (2)	約一兩次 (3)	三次或 三次以上 (4)
(1) 無法在 30 分鐘內入睡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 半夜或凌晨便清醒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 必須起來上廁所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 覺得呼吸不順暢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 大聲打鼾或咳嗽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 會覺得冷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 覺得躁熱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 作惡夢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9) 身上有疼痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10) 其他，請說明： _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.過去一個月來，整體而言，你覺得自己的睡眠品質如何？			
<input type="checkbox"/> (1) 很好	<input type="checkbox"/> (2) 還不錯	<input type="checkbox"/> (3) 差了點	<input type="checkbox"/> (4) 很差

7.過去一個月來，你通常一星期幾個晚上需要使用藥物幫忙睡眠？			
<input type="checkbox"/> (1) 未發生	<input type="checkbox"/> (2) 不到一次	<input type="checkbox"/> (3) 一兩次	<input type="checkbox"/> (4) 三次或三次以上

8.過去一個月來，你是否曾在用餐、課堂學習或社交場合瞌睡而無法保持清醒，每星期約幾次？			
<input type="checkbox"/> (1) 未發生	<input type="checkbox"/> (2) 不到一次	<input type="checkbox"/> (3) 一兩次	<input type="checkbox"/> (4) 三次或三次以上

9.過去一個月來，你會感到無心完成該做的事。			
<input type="checkbox"/> (1) 沒有	<input type="checkbox"/> (2) 有一點	<input type="checkbox"/> (3) 的確有	<input type="checkbox"/> (4) 很嚴重

10.你有同睡家人或室友嗎？			
<input type="checkbox"/> (1) 沒有	<input type="checkbox"/> (2) 不同臥房	<input type="checkbox"/> (3) 不同床	<input type="checkbox"/> (4) 同床

第四部分 憂鬱程度

過去一星期內，你的心情出現以下狀況，約有幾次？

	一天以下 (1)	一到兩天 (2)	三到四天 (3)	五天以上 (4)
1. 原來不介意的事，最近竟然會困擾我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我的胃口不好，不想吃東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 即使有親友幫忙，我還是無法拋開煩惱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得我和別人一樣好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我做事時無法集中精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得悶悶不樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我做任何事都覺得費力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我對未來充滿希望。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我認為我的人生是失敗的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得恐懼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我睡得不安寧。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我是快樂的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我比平日不愛講話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得寂寞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 人們是不友善的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我享受了生活的樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我曾經痛哭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我覺得悲傷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我覺得別人不喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我缺乏幹勁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【問卷結束，請再檢查一次是否有題目遺漏】