

明新科技大學 校內專題研究計畫成果報告

大學生身心適應與求助行為之研究 A Study on the Adaptation and Help-seeking Behavior of College Students

計畫類別：任務型計畫 整合型計畫 個人計畫

計畫編號：MUST-97-社會-03

執行期間：97年3月1日至97年9月30日

計畫主持人：孫毓英

共同主持人：

計畫參與人員：

處理方式：公開於校網頁

執行單位：幼兒保育系

中華民國 97 年 10 月 27 日

大學生身心適應與求助行為之研究

孫毓英

明新科技大學幼兒保育系

摘要

本研究目的在探討學生身心適應及求助行為，以提供輔導人員擬定輔導策略之參考依據。研究工具採用「大學生身心適應調查表」、「柯氏憂鬱量表」及自編之「壓力來源及因應方式調查」問卷，針對 104 位明新科技大學學生進行調查。施測結果以描述統計、卡方檢定、單因子變異數分析、多變數分析及 Spearman's rho correlation 統計方法進行分析。結果顯示：四技學生的生理困擾高於二技學生。女生的家庭困擾及生理困擾顯著高於男生。服務學學院的學生在時間管理、家庭困擾及生理困擾皆高於工學院及管理學院的學生。「柯氏憂鬱量表」得分與「大學生身心適應調查表」中的「情緒困擾」及「精神困擾」相關達顯著。從學生的壓力來源來看「課業」方面獨占鰲頭，其次為「未來生涯發展」、及「工作方面」。而其因應的方式依序為「自我充實、準備」、「運動」、「看書、聽音樂」，幾乎無人會尋求專業機構或專家。由此可知，如何提供學生「壓力調適」因應策略之知能，及讓學校輔導資源進入學生生活，並鼓勵學生多加運用等實為當務之急。

關鍵詞：身心適應、憂鬱情緒、求助行為。

A Study on the Adaptation and Help-seeking Behavior of College Students

Yu-Ying Sun

Department of Children Education, Minghsin University of Science and Technology

Abstract

The purpose of this research is to explore the college students' adaptation and help-seeking behaviors. The subjects of this research are the students in Minghsin University of Science and Technology. The research tools are "College Students' Adaptation Instrument", "Ko's Depression Scale" and "the Self-report of College Students' Help-seeking Behaviors". Statistical analyses were included descriptive statistics, chi-squares test, ANOVA, MANOVA, and Spearman's rho correlation. This research shows the result in four-year program of students, their physical disturbance had higher score than students in the two-year program. By gender, female students had higher scores of family and physical disturbance than male students. By college, College of Service Industrial students had higher scores of time-management, family and physical disturbance than College of Engineering

students and College of Management students. In addition, correlation analysis was showed that Ko's depression score was positively correlated with the score of students' emotional disturbance ($r_s=0.557$) and mental disturbance ($r_s=0.531$). Learning was the first sources of stress. The coping methods are self-promoting (ex : study hard, time-management) , exercise, reading and listening music. The main finding of this research can help teachers to understand the mental health and help-seeking behaviors among college students and design the counseling program.

Keywords : Adaptation, Help-seeking behaviors, Tertiary prevention program, Depression, College Students' Adaptation Instrument,

目 錄

壹、 緒論	1
一、 研究背景	1
二、 研究問題與目的.....	2
三、 名詞釋義	2
貳、 文獻探討	3
一、 壓力與身心適應狀況.....	3
二、 大學生身心適應困擾問題及相關研究.....	3
三、 大學生身心適應狀況（壓力）與憂鬱之相關研究.....	4
參、 研究方法	6
一、 研究對象.....	6
二、 研究工具	6
三、 調查研究實施程序	7
四、 資料分析.....	7
肆、 研究結果分析	8
一、 研究樣本基本資料分析	8
二、 「大學生身心適應調查表」結果分析—學制、學院、性別、 年級在困擾分數的比較.....	8
三、 受測學生在「大學生身心適應調查表」各困擾類型之結 果統計.....	14
四、 受測學生在柯氏憂鬱量表之結果分析.....	15
五、 受測學生在大學生身心適應調查表及柯氏憂鬱量表之 相關分析	16
六、 受測學生近期主要壓力事件及因應策略之分析.....	17
伍、 結論與建議	19
參考文獻.....	21
附錄一、柯氏憂鬱量表.....	22
附錄二、受測學生壓力來源及因應方式.....	28

附表(圖) 目次

表一. 受測學生背景資料.....	8
表二. 困擾總分的變異數分析.....	9
表三. 各困擾分數的多變量分析.....	9
表四. 受測學生在「大學生身心適應調查表」各困擾類型之結果統計...	14
表五. 受測學生在柯氏憂鬱量表之結果分析.....	15
表六. Spearman's rho Correlation among 柯氏憂鬱量表, 情緒困擾, 精神困擾	16
表七. 受測學生壓力來源之統計分析.....	17
表八. 受測學生對壓力因應方法之統計分析.....	17
圖一. 全體學生之困擾分析 (僅呈現達顯著者)	13

大學生身心適應與求助行為之研究

孫毓英

明新科技大學幼兒保育系

壹、緒論

一、研究背景

一般人觀念裡總認為大學生應該是最快樂的族群，不但已經擺脫高中生要考大學的壓力，也還未面臨進入社會後的就業煩惱，唯一要做的事就是好好度過大學生涯。然而，從許多調查數字來看，大學生的心情卻沒有外界想像中那樣「樂觀」！根據明新科技大學 96 學年度（孫毓英、束義正，2007）的一項調查，有 53% 新生學生的分數屬於中、高等級，顯示他們的情緒狀態是「不快樂的」；根據董氏基金會 2005 年所做最新的「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四人就有一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」。而在紓解自己的情緒方面，董氏基金會調查顯示大學生在面臨壓力或出現負面情緒時，時常使用的情緒紓解方式以「聽音樂」最多，其次為「睡覺」，第三是「找人聊天」，有意思的是高達 41.5% 的大學生表示時常使用「上網找人聊天或 E-mail」的方式來紓解情緒。在求助對象上，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」，但約有五分之一的受訪者「只想自己躲起來」，第一個想到去「找學校心理輔導中心」的受訪者只佔 2.1%（葉雅馨等，2005）。

大學階段對大多數的學生而言是邁入一個嶄新的學習及生活環境，他們需要學習獨立自主地去安排生活、管理時間、支配金錢、控制情緒、表達情感、建立人際關係、規劃生涯、挑戰困難以及面對課業的壓力等等（陳李綱，1998；簡茂發，1986；Eriksons, 1968）。表面上，大學是既自由又快樂的校園生活階段。然而實際上，大學生需要在學業、社團、交友、人際、打工及上網方面做很好的調適及安排，才能充分發揮其效。

一般來說，在面對快速變遷的現代潮流中，每個人都會重複的經歷壓力的試煉與考驗。然而，壓力並不全然是不好的際遇，適當的壓力可以激發人的潛能，提升挑戰力與成就感，但是太大的壓力則可能引發生理的疾病與心力交瘁的困境。我們常說：壓垮駱駝的是最後一把羽毛！由此，可見，如果我們輕忽壓力源與個體所能承受的能耐，可能就會傷害到個體的健康。因此，學習如何早期覺察自己的身心狀況、壓力源，並據此以作出因應策略，使壓力成為一種助力而不是阻力，乃是本研究所要探討的主題（引自李隆祥，1994）。

由於一般大學生缺乏對身心調適的正確認知，及未能普遍運用校內外各項資源，以為只要時間過了自然就會好，連週遭的家人、同學也容易忽略。本研究旨在探討大學生身心適應

狀況及求助行為，透過研究結果提供輔導人員了解學生身心困擾行為類型及發展更多創意的輔導方案活動，並協助學生建立「尋求協助才是成熟的」的觀念，以藉由專業的協助幫助學生處理個人困擾問題，以為未來生涯發展做好準備。

二、研究問題與目的：

- (一) 瞭解大學生各項身心適應各項困擾的狀況。
- (二) 瞭解大學生面對身心困擾時的求助行為。
- (三) 針對量表計分結果瞭解學生之輔導需求，提供關懷與專業的諮詢或諮商服務。
- (四) 依據以上分析，研擬適切的教育與輔導活動或相關工作的建議事項。

三、名詞釋義

- (一) **身心適應**：所謂身心適應，包括了生理、心理及社會這三方面之適應與安適的狀況，此三方面的狀態會互相交互影響。在本研究中，身心適應是指由朱錦鳳所編製「大學生身心適應調查表」中所列之有關：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、生理困擾等實項困擾向度所呈現的反應結果。
- (二) **求助行為**：係指當大學生面對各項壓力時，通常會以何種方式解決問題，此部分主要由受測者個人主觀認定作答，研究者不提供任何訊息。
- (三) **憂鬱情緒**：指個人具有可觀察到的心情低落的情緒狀態，造成的原因可能與壓力有關，常見的如人際關係衝突、身體不適、工作與生活的壓力等；也可能與「憂鬱症」有關。本研究所謂的「**憂鬱情緒分數**」是指個人實施柯氏憂鬱量表的分數結果，「**憂鬱情緒分數等級**」是指柯氏憂鬱量表的結果分數為 0-9 分屬低分組，10-20 分屬中分組，21 分以上屬高分組；中分組與高分組均可視為具有「憂鬱情緒」。

貳、 文獻探討

一、 壓力與身心適應狀況

壓力是日常生活的一部分。一般而言，「適當的壓力」有助於個體潛能之發展，然而，「過度的壓力」則往往衍生許多併發症與後遺症；至於什麼樣的壓力程度才算「過度」，可能個別差異就很大，因此，如何將壓力管理得當遂成為現代人要學習的課題。壓力管理最主要的重點是，處理外界的要求與施加在我們身上的壓力（江麗，2001）。而壓力是個人面對生活環境中內在外在要求時，身心調適的過程，這是人與環境不斷互動產生的一種複雜的動態系統。生活狀況即為環境刺激的部份，需要個人花力氣去調適的部份。其中包含：

- (一) 生活事件：主要指造成個人生活產生變動的的重大事件，如結婚、生子或患病等。
- (二) 生活週期：指個人固定從事的例行性活動，如上班、買菜、休閒等。
- (三) 生活規律：指個人飲食、睡眠等日常規律。

個人的例行工作因為已熟悉了，往往不覺得需花力氣來完成或調適；但如果本身或其週遭環境發生了重大的生活事件時，如「父親去世」或「子女出生」等，整個生活步調起了變化，即可發現「例行工作」也會變成個人身心的負擔，如調適不好，造成心力過度透支，則可能使其健康狀況即驟變壞（引自劉若蘭，1994）。

「求學」是現代人必經的學習過程，面對不同環境、不同年齡層學生，求學過程的壓力可能不一樣，但學生個體人人有壓力，則屬事實。而壓力需要去了解、壓力需要去克服、壓力需要去調適。在這歷程裡，學生冀期各種形而上的外「卓越表現」與形而上的內心「心靈喜悅」，然而，往往礙於個體主客觀內外因素限制，導致背負著些許、甚至相當沉重的壓力，整個求學的過程，儼然就是一連串「抗壓」與「解壓」的循環歷程。其實「壓力」的存在來自於個體對造成壓力事件的理解、認知與詮釋，而不在於事件本身。一般，施加在我們身上的壓力與應對的能力往往在於一念之間，故建立對壓力的正確認知、學習與壓力共處，並能化阻力為助力，就不會被壓力網綁，成為個人情緒的主宰。

二、 大學生身心適應困擾問題及相關研究

大學四年的學習經驗與奠定下來的發展基礎對個人一生有多方面深遠的影響，而學生能從大學教育獲益多少，還得看他在這四、五年當中如何用心、努力而定。通常是學生愈努力投入學習（學業與非學業的），所經歷有價值的校園經驗愈豐富，其獲益愈大（葉紹國，2006）。大學校園豐富、多樣，深具變化又充滿活力，學生求學猶如走入寶山，在尋寶的過程中難免會遇到困難與挫折，而如何滿載而歸，總是需要師長及同儕的指導與協助。

大部分的大學生在生理和智力上雖已達相當程度的發展，但在情緒上、社會生活上則未達發展成熟的程度（金樹人，1990；潘正德，1996）。而大學階段是一個嶄新的學習及生活環

境，因此在大學生活中屢屢產生不同程度的適應問題，極需師長們的協助與輔導(金樹人，1990)。許多大學一年級新生遭遇退學，其主因為：(1)對學校生活不滿意；(2)對學業不感興趣；(3)孤獨找不到朋友；(4)與家人關係不好(潘正德，1996)。姜得勝(2003)指出，常見學生的壓力類型有功課層面、生理發展的變化、心理慾望的失落、親友的生離死別、人際關係的緊張、異鄉文化的衝擊等等，其中「功課壓力」可謂最為普遍。有 35.6% 的大一學生不知如何與異性交朋友；有 26.6% 不確定在團體可和與自己不同的人相處融洽；有 31.1% 覺得完成課業作業有困難；27.8% 的大一學生遇到學習有問題時不確知去哪裡找資料或向誰請教；26.8% 遇意外或失望時不認為可以有效調適；23.3% 不認為能找到方法、資源有效處理負面情緒。這些狀態顯示約有 2-3 成大一學生人際技巧不足、課業學習有困難、對環境人事認識不清、對情緒的掌控不佳、對自己的信心不夠，他們需要學生事務人員的訓練與幫助(葉紹國，2006)。

國內不少學者曾對壓力、需求困擾、心理健康、人格特質等方面探討過生活調適的問題，也編制有相關的一些量表「大學生需求困擾量表」(李坤崇，1998)、「大學生心理適應量表」(陳李綱，2000)、「行為困擾量表」(李坤崇、歐慧敏，1997)。其中有一份「大專行為困擾調查表」(胡秉正，1995)是修訂「孟氏行為困擾調查表」而成的。為顧及題目內容的文化差異，吳錦鳳(2002)所編制的「大學生身心適應調查表」以「孟氏行為困擾調查表」為測驗架構，問卷調查及訪談本土化的題目內容為主軸，編製一份類似「孟氏行為困擾調查表」的評量工具，以便作為學校老師和輔導人員發現學生困擾問題的評量工具，進而協助學生的成長與適應。

三、大學生身心適應狀況(壓力)與憂鬱之相關研究

董氏基金會心理衛生組為推動心理健康概念，從 1999 年起，更以憂鬱情緒與憂鬱症為主題，進行系列研究調查，包括「憂鬱與憂鬱症」現況調查、「憂鬱症患者與家屬相處狀況」調查、「人際關係與憂鬱症傾向之相關性調查」等等，並透過舉辦座談記者會的方式將調查結果發表。由 2005 年起連續三年以大學生為對象，進行大規模的有關「憂鬱」主題之相關研究調查中有下列三點發現：

- (一)董氏基金會在 2005 年 4 到 5 月以大台北地區、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「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」(有效問卷 5950 份，其中男生占 47.3%，女生占 52.7%)。結果顯示「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」等這幾項生活事件形成的壓力對大學生憂鬱情緒影響要更甚於其他生活事件，時常因這五項生活事件而感到有壓力的人中，四成以上的人有嚴重憂鬱情緒需專業協助。董氏基金會執行長周逸衡表示，大學生都要面對這些生活中的問題，有些人能把這個階段的轉換視為成長，有些人卻無法適應這個變動而出現憂鬱症狀，本該求

助卻因為不知道自己可能正面臨憂鬱情緒的困擾而放著不管，在強調自主性的校園中，大學生的憂鬱其實更需要注意及被關照（葉雅馨等，2005）。

- (二) 根據董氏基金會 2006 年 4 到 5 月抽取 58 所大學及獨立學院進行「大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性調查」（有效問卷 6543 份，其中男生占 47.6%，女生占 52.4%）。結果顯示憂鬱情緒嚴重的大學生每次上網持續時間比較長，每週上網總時數比較多，且越常使用網路非溝通功能的大學生也越憂鬱。受訪者中，憂鬱情緒嚴重、需專業協助的比例達 24.3%，而女生比男生憂鬱；與去年的調查結果（葉雅馨等，2005）24.1% 的比例差不多，顯示大學校園的憂鬱防治工作需持續投入關注。一般而言，大學生能不能善用網路而不被控制，或者反而過度沉迷網路，擾亂正常生活步調，是許多家長與學校老師擔心的問題。要進一步釐清大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱情緒之間的關係，除了有助於大學生在網路使用行為上的自我提醒以外，也讓學校及家長得以進一步思考如何幫助大學生擺脫憂鬱情緒的困擾（葉雅馨等，2006）。
- (三) 根據董氏基金會 2007 年所做的「大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查」結果顯示，大學生憂鬱情緒嚴重需尋求專業協助的比例有逐年提升的跡象。當大學生出現憂鬱情緒，自己紓解或處理是其最常採用的方式，而同學、朋友則是他們最先去找也是自覺對自己最有幫助的求助對象。這項調查是董氏基金會在 2007 年 5 到 6 月進行，一共抽取 58 所大學及獨立學院進行施測，有效問卷 6,198 份，受訪者中，男、女生各半。調查結果顯示，憂鬱情緒嚴重、需專業協助的大學生比例達 25.7%，與過去兩年（2005、2006 年）調查結果發表數字的 24.1%、24.3% 相比，大學生憂鬱程度有逐年升高的趨勢，顯示加強大學校園的憂鬱防治工作刻不容緩。尤其是大學生尋求協助時，能否提供他們最立即、最正確的協助，是家長、學校、老師、同儕需共同面臨的問題（葉雅馨等，2007）。
- (四) 董氏基金會 2008 年 10 月公布「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，總共抽樣訪問 57 所大學及獨立學院的六千多名學生，有效問卷為 5655 份，男、女受訪者各一半。結果顯示，22.2% 大學生出現明顯憂鬱情緒，換算之下國內約有 30 萬名大學生很憂鬱。壓力來源的前五名分別是「未來生涯發展」、「自己的經濟狀況」、「課業、考試成績不佳」、「身材外貌」及「擔心家中經濟狀況、債務問題」。與 2005 年相較，大學生越來越擔心經濟問題，2005 年只有一成五大學生認為錢不夠用是壓力所在，但今年就有三成五大學生擔心自己及家裡的經濟狀況，如果加上未來生涯規畫、前途茫茫，就有超過七成的受訪者對未來經濟感到憂心。而憂鬱大學生們如何宣洩壓力？調查顯示，最常的抒壓方式為「上網」、「休息或睡覺」和「網路—即時通訊軟體」。由此可見，網路成為大學生抒解情緒的重要管道，董氏基金會心理衛生組主任葉雅馨就提醒家長，如果發現小孩子上網，最好用另一角度看待，或許孩子正以自己習慣的方式尋求協助。另調查也發現，住在學校宿舍的大學生容易出現憂鬱傾向，葉雅馨認為，這可能與大一新生須住校，環境適應不良有關（聯合晚報，2008）。

參、研究方法

本研究採量表測驗法及問卷調查法，對本校學生實施「大學生身心適應調查表」、「柯氏憂鬱量表」及「壓力來源及因應方式現況調查」，茲就研究對象、研究工具、調查研究實施程序與資料處理的方法分述如下：

一、研究對象

本研究之對象為本校 96 學年度選修研究者開設之分類通識課程—心理與自我成長課程之學生，測驗實施期間為 97 年 3 月至 6 月，總計參與研究人數計 104 人。

二、研究工具

本研究採用下列三項研究工具：

(一)大學生身心適應調查表：此調查表由朱錦鳳所編製，主要是以「孟氏行為困擾調查表」為測驗架構，問卷調查及訪談本土化的題目內容為主軸，編製一份類似「孟氏行為困擾調查表」的評量工具，以便作為學校老師和輔導人員發現學生困擾問題的評量工具，進而協助學生的成長與適應。此調查表共包含十個困擾向度：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、生理困擾。各分量表之說明如下：

- 1.生活困擾：環境適應、生活品質經濟狀況方面的困擾；如交通不方便、金錢不敷使用等。
- 2.時間管理困擾：時間規劃與生活作息方面的困擾；例：不能善用時間、生活沒有規劃等。
- 3.生涯困擾：性向、興趣、生涯規劃及前途方面的困擾；例：擔心畢業後無一技之長、不知未來職場的趨勢等。
- 4.學習困擾：學習方法與課業壓力方面的困擾；例：無法有效唸書、擔心被退學等。
- 5.家庭困擾：家人溝通、父母管教家庭狀況方面的困擾；例：與家人溝通困難、家中發生變故等。
- 6.人際困擾：交友與人際互動方面的困擾；例：覺得孤單寂寞、過分在乎別人的看法等。
- 7.感情困擾：兩性交往及性方面的困擾；例：找不到感情的寄託、不能滿足性需求等。
- 8.情緒困擾：情緒管理、自我概念方面的困擾；例：缺乏自信、情緒易受外界影響等。
- 9.精神困擾：心理健康、心理功能與精神症狀方面的困擾；例：暴食或厭食、有尋死的念頭或想傷害自己等。
- 10.生理困擾：身體健康、生理功能與壓力反應方面的困擾；例：體力差、易疲勞、長青春痘、頭痛等。

(二)柯氏憂鬱量表：由柯慧貞教授編製（附錄一），該量表內容計 26 題，每題分數自 0 分至 5 分不等，採紙筆測驗，受試者依個人的狀況具填分數，測驗後將量表

各題分數加總，總分 0 至 9 分為低分組，顯示受試者目前並無憂鬱的現象；總分 10 至 20 分為中分組，顯示受試者目前處在輕度至中度的憂鬱情緒狀態；總分 21 分以上為高分組，顯示受試者目前處在較嚴重的憂鬱情緒狀態。

(三) 壓力來源及因應方式現況調查：由研究者自編問卷，主要以填答最近「壓力來源」及「尋求解決的方法」(亦即求助行為)為問卷內容，依同學填答狀況分類統計。

三、調查研究實施程序

研究者透過授課於 96 年 2 月研究者取得修課學生名單後，告知研究目的並配合課程實施各項工具，其中亦分別針對「大學生身心適應調查表」及「柯氏憂鬱量表」說明施測結果解釋，總計完成 2 個班級，回收測驗「大學生身心適應調查表」及「柯氏憂鬱量表」各 104 份，「壓力來源及因應方式現況調查」計 92 份。所收集之資料以 SPSS for Windows v.10.0 版進行資料庫建檔及統計分析，並撰寫研究報告結果分析及結論建議事項。

四、資料分析

依研究回收問卷資料以 SPSS for Windows 10.0 版進行統計分析如下：

- (一) 以次數分配及百分比呈現受測學生之背景資料(學院、學制、年級及性別)。
- (二) 以單因子變異數分析、多變量分析及學院、學制、性別及年級之 LSD 多重比較圖(僅呈現達顯著者)呈現受測學生填答「大學生身心適應調查表」之結果。
- (三) 以平均數、標準差等描述統計呈現受測學生填答「大學生身心適應調查表」之各分量表(困擾類型)結果。
- (四) 以次數分配及百分比呈現受測學生填答「柯氏憂鬱量表」憂鬱情緒分數等級結果。
- (五) 以卡方考驗分析學院、學制、性別及年級對於「柯氏憂鬱量表」分數等級上的差異。
- (六) 以 Spearman's rho Correlation 分析受測學生在柯氏憂鬱量表及大學生身心適應調查表之相關結果。
- (七) 以次數分配及百分比呈現受測學生之壓力來源及面對壓力之解決方式。

肆、研究結果分析

一、研究樣本基本資料分析

96 學年度修習研究者分類通識課程「心理與自我成長」之學生計有 104 位，其中工學院學生計 59 人，管理學院學生計 21 人，服務學院學生計 24 人；以學制來看，二技有 45 人，四技有 59 人；以性別區分男生計 65 人，女生計 39 人；另以年級區分，二年級 11 人，三年級 90 人，四年級 3 人，樣本背景如表一所列：

表一. 受測學生背景資料

			人(%)	
學院	工學院 (59)	男	54 (91.5)	
		女	5 (8.5)	
	管理學院 (21)	男	10 (47.6)	
		女	11 (52.4)	
	服務學院 (24)	男	1 (4.2)	
		女	23 (95.8)	
學制	二技 (45)	男	30 (66.7)	
		女	15 (33.3)	
	四技 (59)	男	35 (59.3)	
		女	24 (40.7)	
	年級	二年級 (11)	男	3 (27.3)
			女	8 (72.7)
三年級 (90)		男	62 (68.9)	
		女	28 (31.1)	
四年級 (3)		男	0 (0)	
		女	3 (100)	
	男 (65)	65 (62.5)		
	女 (39)	39 (37.5)		
Total		104(100.0)		

二、「大學生身心適應調查表」結果分析—學制、學院、性別、年級在困擾分數的比較

以表二單因數分析發現不同學制、學院、年級及性別在「大學生身心適應調查表」之總

困擾分數皆未達顯著差異。若進一步看多變異分析(表三)可知,以學制而言,四技學生的生理困擾高於二技學生。以性別而言,女生的家庭困擾及生理困擾顯著高於男生。從交互作用圖顯示二技及四技服務學學院的學生在時間管理、家庭困擾及生理困擾皆高於功學院及管理學院的學生。不論是二技或四技的女生在生理困擾方面皆顯著比男生高。另雖然服務學院的男生在生理困擾分數顯著高於服務學院女生及工學院和管理學院的所有學生,但因受測的服務學院男生,樣本數僅有一人,故本結果將予以忽略,不列入討論。

表二. 困擾總分的變異數分析(ANOVA)

變項	平方和	自由度	均方和	F 檢定
學制	0.24	1	0.24	0.0001
學院	680.07	2	340.04	0.681
年級	549.07	2	274.54	0.550
性別	1865.14	1	1865.14	3.736
學制 * 學院	2850.80	2	1425.40	2.856
學制 * 性別	120.99	1	120.99	0.242
學院 * 年級	1978.02	2	989.01	1.981
學院 * 性別	39.71	2	19.86	0.040
學制 * 學院 * 性別	562.08	1	562.08	1.126
誤差	44426.06	89	499.17	

n=104

變項:(學制 * 年級), (年級 * 性別), (學制 * 年級 * 性別), (學院 * 年級 * 性別), (學制 * 學院 * 年級), (學制 * 學院 * 年級 * 性別) were excluded due to empty cell

**表三. 各困擾分數的多變量分析
(MANOVA)**

獨變項	依變項	平方和	自由度	均方和	F 檢定
學制	生活困擾	29.74	1	29.74	2.943
	時間管理	3.03	1	3.03	0.196
	生涯困擾	0.001	1	0.001	0.0001
	學習困擾	0.72	1	0.72	0.042
	家庭困擾	2.63	1	2.63	1.064
	人際困擾	24.86	1	24.86	1.797
	感情困擾	0.004	1	0.004	0.001
	情緒困擾	2.48	1	2.48	0.138
	精神困擾	4.37	1	4.37	0.838
	生理困擾	28.27	1	28.27	4.798*
學院	生活困擾	11.26	2	5.63	0.557
	時間管理	3.59	2	1.80	0.116
	生涯困擾	52.50	2	26.25	0.889
	學習困擾	29.43	2	14.72	0.851

	家庭困擾	3.80	2	1.90	0.768
	人際困擾	9.13	2	4.56	0.330
	感情困擾	4.67	2	2.34	0.373
	情緒困擾	15.55	2	7.78	0.434
	精神困擾	0.38	2	0.19	0.036
	生理困擾	26.55	2	13.27	2.253
年級	生活困擾	7.53	2	3.76	0.373
	時間管理	63.24	2	31.62	2.050
	生涯困擾	68.27	2	34.14	1.156
	學習困擾	16.35	2	8.17	0.472
	家庭困擾	13.86	2	6.93	2.805
	人際困擾	67.14	2	33.57	2.427
	感情困擾	2.64	2	1.32	0.211
	情緒困擾	24.74	2	12.37	0.691
	精神困擾	0.09	2	0.05	0.009
	生理困擾	11.56	2	5.78	0.981
性別	生活困擾	0.44	1	0.44	0.043
	時間管理	18.69	1	18.69	1.212
	生涯困擾	62.72	1	62.72	2.124
	學習困擾	50.00	1	50.00	2.890
	家庭困擾	14.86	1	14.86	6.016*
	人際困擾	3.29	1	3.29	0.238
	感情困擾	0.24	1	0.24	0.038
	情緒困擾	46.91	1	46.91	2.620
	精神困擾	8.05	1	8.05	1.544
	生理困擾	54.31	1	54.31	9.218**
學制 * 學院	生活困擾	12.54	2	6.27	0.620
	時間管理	132.16	2	66.08	4.285*
	生涯困擾	39.69	2	19.85	0.672
	學習困擾	64.89	2	32.44	1.875
	家庭困擾	19.24	2	9.62	3.894*
	人際困擾	33.91	2	16.95	1.226
	感情困擾	11.30	2	5.65	0.903
	情緒困擾	49.32	2	24.66	1.377
	精神困擾	21.38	2	10.69	2.050
	生理困擾	116.80	2	58.40	9.913**
學制 * 性別	生活困擾	6.60	1	6.60	0.653
	時間管理	21.33	1	21.33	1.383
	生涯困擾	0.80	1	0.80	0.027
	學習困擾	0.59	1	0.59	0.034
	家庭困擾	0.21	1	0.21	0.087

	人際困擾	3.31	1	3.31	0.239
	感情困擾	0.07	1	0.07	0.011
	情緒困擾	13.34	1	13.34	0.745
	精神困擾	2.59	1	2.59	0.497
	生理困擾	100.05	1	100.05	16.983**
學院 * 年級	生活困擾	0.04	2	0.02	0.002
	時間管理	66.76	2	33.38	2.164
	生涯困擾	90.35	2	45.17	1.530
	學習困擾	17.07	2	8.53	0.493
	家庭困擾	0.46	2	0.23	0.093
	人際困擾	43.96	2	21.98	1.589
	感情困擾	7.02	2	3.51	0.561
	情緒困擾	101.27	2	50.64	2.828
	精神困擾	17.00	2	8.50	1.630
	生理困擾	26.42	2	13.21	2.242
學院 * 性別	生活困擾	7.50	2	3.75	0.371
	時間管理	18.19	2	9.09	0.590
	生涯困擾	27.46	2	13.73	0.465
	學習困擾	24.17	2	12.09	0.699
	家庭困擾	3.62	2	1.81	0.732
	人際困擾	3.00	2	1.50	0.108
	感情困擾	15.00	2	7.50	1.198
	情緒困擾	45.48	2	22.74	1.270
	精神困擾	4.09	2	2.05	0.392
	生理困擾	52.39	2	26.20	4.447*
學制 * 學院 * 性別	生活困擾	3.47	1	3.47	0.344
	時間管理	78.79	1	78.79	5.109*
	生涯困擾	10.02	1	10.02	0.339
	學習困擾	2.44	1	2.44	0.141
	家庭困擾	10.62	1	10.62	4.297*
	人際困擾	1.77	1	1.77	0.128
	感情困擾	1.77	1	1.77	0.283
	情緒困擾	8.76	1	8.76	0.490
	精神困擾	7.15	1	7.15	1.371
	生理困擾	40.13	1	40.13	6.812*
誤差	生活困擾	899.19	89	10.10	
	時間管理	1372.57	89	15.42	
	生涯困擾	2627.63	89	29.52	
	學習困擾	1539.75	89	17.30	
	家庭困擾	219.87	89	2.47	
	人際困擾	1231.17	89	13.83	

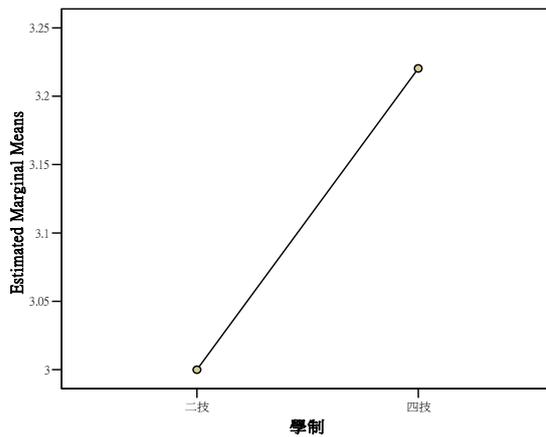
感情困擾	556.93	89	6.26
情緒困擾	1593.45	89	17.90
精神困擾	464.16	89	5.22
生理困擾	524.33	89	5.89

* $p < .05$; ** $p < .01$; $n=104$

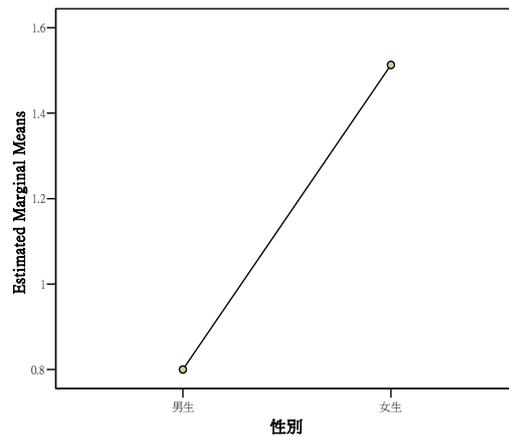
獨變項: (學制 * 年級), (年級 * 性別), (學制 * 年級 * 性別), (學院 * 年級 * 性別), (學制 * 學院 * 年級), (學制 * 學院 * 年級 * 性別) were excluded due to empty cell

LSD 多重比較圖 (僅呈現達顯著差異者)

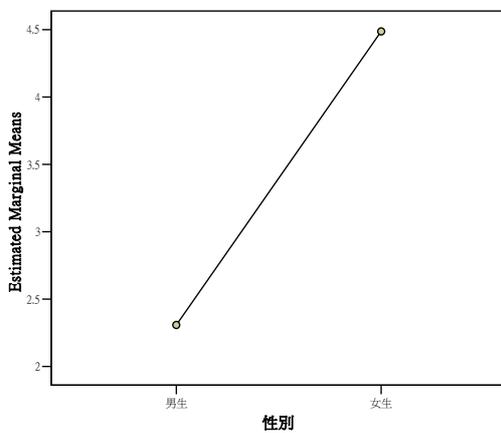
Estimated Marginal Means of 生理困擾



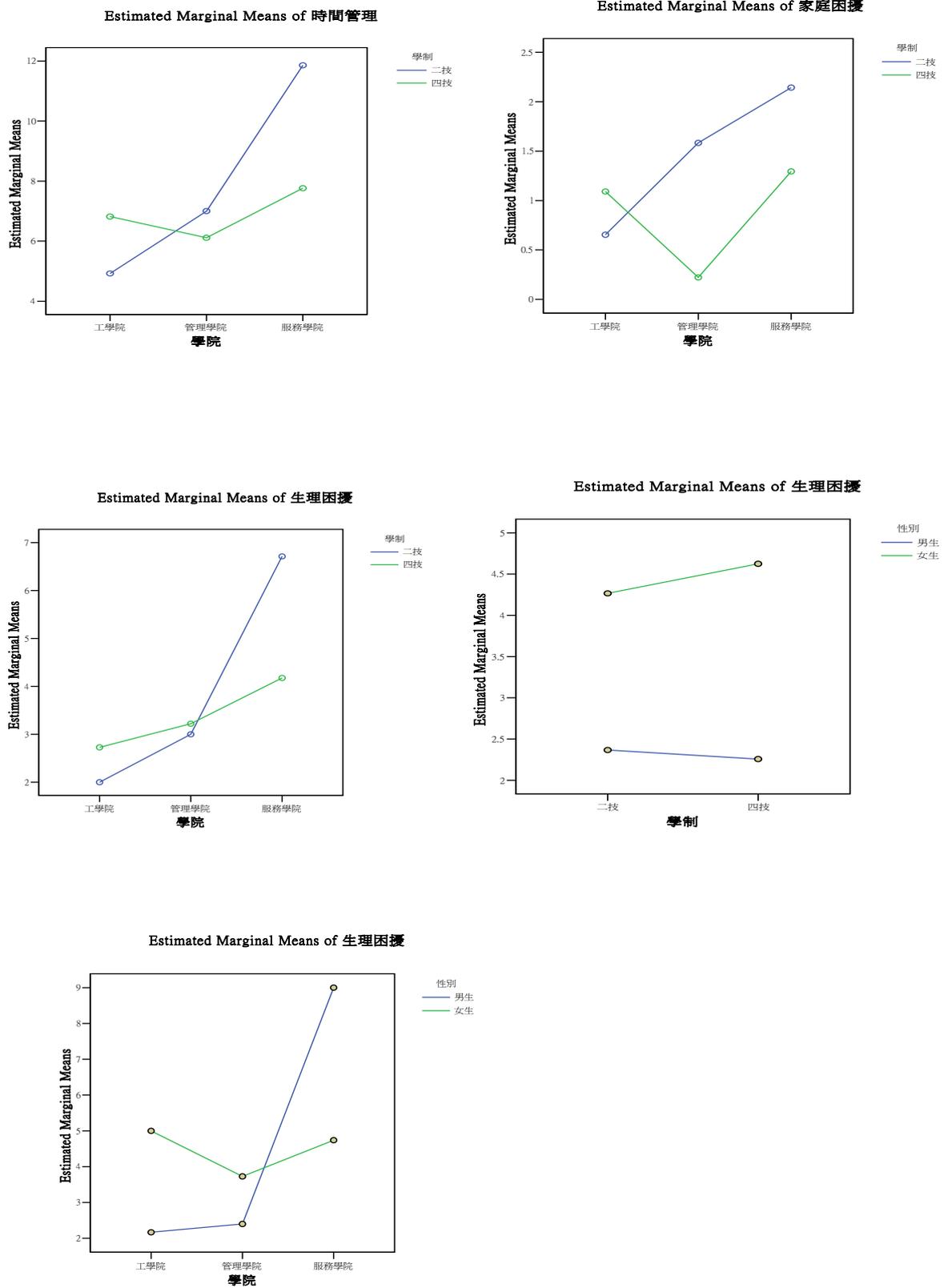
Estimated Marginal Means of 家庭困擾 (Family Distress)



Estimated Marginal Means of 生理困擾



交互作用圖 (僅呈現達顯著者)



圖一 全體學生之困擾分析 (僅呈現達顯著者)

三、受測學生在「大學生身心適應調查表」各困擾類型之結果統計

表四. 受測學生在各困擾類型統計分析

變項	性別	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	生理困擾
學制		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD
二技	男 (n=30)	3.5±3.6	5.5±3.3	4.8±4.5	3.0±2.7	0.6±1.4	2.6±3.0	2.0±2.1	3.2±3.0	1.1±1.9	2.4±3.1
	女 (n=15)	6.0±4.2	8.7±5.9	8.2±6.5	5.8±5.2	2.1±2.3	3.5±3.3	2.0±2.1	8.5±5.2	3.5±4.1	4.3±3.3
四技	男 (n=35)	4.5±3.0	6.5±4.2	6.5±6.1	5.7±5.3	0.9±1.4	3.2±3.4	2.3±2.8	5.1±4.6	1.5±1.6	2.3±1.7
	女 (n=24)	3.5±1.8	7.8±3.9	5.5±4.6	3.9±2.8	1.1±1.7	5.1±5.2	1.9±2.5	7.5±4.7	2.3±2.2	4.6±3.3
學院											
工學院	男 (n=54)	3.9±2.9	6.0±3.8	6.2±5.7	4.9±4.7	0.8±1.4	3.0±3.2	2.4±2.6	4.5±4.2	1.3±1.7	2.2±2.0
	女 (n=5)	3.2±1.9	6.2±5.6	5.4±3.5	4.4±2.9	1.6±2.2	3.6±2.7	1.8±1.8	5.2±2.2	1.0±1.0	5.0±5.8
管理學院	男 (n=10)	4.7±5.1	5.5±3.4	3.5±3.5	2.6±2.4	0.7±1.3	2.2±3.3	0.9±1.3	2.6±3.3	1.1±2.2	2.4±3.7
	女 (n=11)	4.3±3.9	7.6±4.8	7.0±6.7	3.9±4.3	1.3±2.3	2.6±3.4	2.6±2.9	7.1±5.6	2.4±4.2	3.7±3.0
服務學院	男 (n=1)	5.0±0.0	14.0±0.0	5.0±0.0	1.0±0.0	0.0±0.0	5.0±0.0	3.0±0.0	6.0±0.0	2.0±0.0	9.0±0.0
	女 (n=23)	4.9±3.1	8.7±4.6	6.6±5.3	5.0±4.1	1.6±1.9	5.5±5.1	1.7±2.2	8.9±4.8	3.3±2.7	4.7±2.8
Total	男 (n=65)	4.0±3.3	6.0±3.8	5.7±5.5	4.5±4.4	0.8±1.4	2.9±3.2	2.2±2.5	4.2±4.1	1.3±1.7	2.3±2.4
	女 (n=39)	4.5±3.2	8.1±4.7	6.6±5.5	4.6±4.0	1.5±2.0	4.5±4.6	2.0±2.4	7.9±4.9	2.7±3.1	4.5±3.2

四、受測學生在柯氏憂鬱量表之結果分析

(一) 以「柯氏憂鬱量表」總分之憂鬱情緒等級分級，低分組學生計 43 人，佔受測學生 41.3%，中分組學生計 50 人，佔受測學生 48.1%，高分組學生計 11 人，佔受測學生 10.6%。將中分組與高分組人數合併，可見有 58.7% 的受測學生的情緒狀態是「不快樂的」。

(二) 「柯氏憂鬱量表」總分之憂鬱情緒等級分級，以性別、學院、學制及年級區分，並以卡方考驗發現：受測學生之性別與憂鬱情緒等級分級之間的確有非常顯著的差異。

表五. 受測學生在柯氏憂鬱量表之結果分析

變項	Total	憂鬱情緒等級			χ^2 檢定
		低 n (%)	中 n (%)	高 n (%)	
性別					
男	65	33 (50.8)	26 (40.0)	6 (9.2)	6.371*
女	39	10 (25.7)	24 (61.5)	5 (12.8)	
學院					
工學院	59	29 (49.1)	24 (40.7)	6 (10.2)	0.740
管理學院	21	10 (47.6)	10 (47.6)	1 (4.8)	
服務學院	24	4 (16.7)	16 (66.6)	4 (16.7)	
學制					
二技	45	21 (48.8)	21 (42.0)	3 (27.3)	0.423
四技	59	22 (37.2)	29 (49.2)	8 (13.6)	
年級					
二年級	11	4 (36.5)	6 (54.6)	1 (0.9)	0.455
三年級	90	39 (43.3)	41 (45.6)	10 (11.1)	
四年級	3	0 (0.0)	3 (100.0)	0 (0.0)	
Total	104	43 (41.3)	50 (48.1)	11 (10.6)	

* $p < 0.05$

五、受測學生在大學生身心適應調查表及柯氏憂鬱量表之相關分析

運用 Spearman's rho Correlation 分析受測學生在柯氏憂鬱量表及大學生身心適應調查表之相關分析得知，柯氏憂鬱量表的分數與大學生身心適應調查表中的「情緒困擾」（ $r_s=0.557, p<0.01$ ）、「精神困擾」（ $r_s=0.531, p<0.01$ ）有顯著相關。此結果說明以柯氏憂鬱量表檢測之結果確實可得知學生在情緒及精神上方面的困擾，柯氏憂鬱量表及大學生身心適應調查表可作為學生情緒檢測之工具，學校輔導單位或相關輔導人員因善加運用這二項測驗結果，主動及適時提供必要之輔導策略。

表六. Spearman's rho Correlation among 柯氏憂鬱量表, 情緒困擾, 精神困擾

	柯氏憂鬱量表	情緒困擾	精神困擾
柯氏憂鬱量表	1.000	0.557**	0.531**
情緒困擾		1.000	0.606**
精神困擾			1.000

** $p < 0.01$ $n=104$

六、受測學生近期主要壓力事件及因應策略之分析

經開放式問卷收集受測學生近期之主要壓力事件及因應的方式，所得結果如附錄二，經分類統計後，臚列如下：

表七. 受測學生壓力來源之統計分析

壓力來源	次數	百分比(%)	排序
課業方面(考試、轉學、升學及畢業專題等)	59	64.1	1
家庭(家人關係)	10	10.9	
感情(男女交往方面)	5	5.4	
金錢	14	15.2	
工作方面(打工、工作、實習等)	17	18.5	3
生涯(擔心未來就業、生涯發展)	21	22.8	2
證照考試	3	3.3	
人際	5	5.4	
其他(幹部、比賽、自信、時間管理、比賽等)	11	12.0	

(N=92人)

表八. 受測學生對壓力因應方法之統計分析

因應方法	次數	百分比(%)	排序
順其自然	9	9.8	
運動(打球、出外玩、游泳、跳舞、出去走走、逛街等動態性方式)	24	27.1	2
找朋友、同學	14	15.2	
自我充實、準備	30	33.4	1
找家人、老師、長輩	10	10.9	
看書、聽音樂	17	18.5	3
打工、工作	4	4.3	
其他(事先規劃、節省開支、面對、克服難關等)	9	9.8	

(N=92人)

由表七可知受測學生最常見之壓力來源前三名分別是「課業表現」、「未來生涯發展」、及「工作方面」。調查結果也顯示「金錢」、「家庭（家人關係）」、「感情（男女朋友）」及「人際」等這幾項生活事件亦成為受測學生之壓力來源。在面臨壓力或出現負面情緒時，由表八得知，受測學生時常使用的因應方式以「自我充實、準備」最多，其次為「運動」（打球、出外玩、游泳、跳舞、出去走走、逛街等動態性方式），第三是「看書、聽音樂」。其他因應方式依序有「找朋友、同學聊聊」、「找家人、老師、長輩談」、「順其自然」及「運用工作（打工）紓解」等方式。由上列所述，無人填寫「尋求專業機構或專家」作為壓力因應方式。

伍、結論與建議

本研究目的在探討本校學生之身心適應狀況、憂鬱情緒狀況及求助行為，藉由研究結果提供教育與輔導相關工作人員研擬適切之輔導方案及擬定心理衛生教育活動計劃之參考依據。茲將研究結論及建議分述如下：

一、結論

- (一) 由「大學生身心適應調查表」之總困擾分數得知，發現不同學制、學院、年級及性別皆未達顯著差異。
- (二) 由各分項困擾來看，四技學生的**生理困擾**高於二技學生，女生的**家庭困擾及生理困擾**顯著高於男生，從學制及學院之交互作用比較得知，二技及四技服務學院的學生在時間管理、家庭困擾及生理困擾皆高於工學院及管理學院的學生。
- (三) 以「柯氏憂鬱量表」之憂鬱情緒等級分級來看，其中中分組學生計 50 人，佔受測學生 48.1%，高分組學生計 11 人，佔受測學生 10.6%，將此二組人數合併，可見有 58.7%的受測學生的情緒狀態是「不快樂的」。
- (四) 「柯氏憂鬱量表」總分之憂鬱情緒等級分級，以性別區分，受測女學生的中等分數以上者佔 74.3%，高於男學生的中等分數以上者（49.2%）。再以卡方考驗發現：受測者性別與憂鬱情緒等級分級之間的确有非常顯著的差異。
- (五) 以 Spearman's rho Correlation 分析得知受測學生在柯氏憂鬱量表的分數與大學生身心適應調查表中的「情緒困擾」、「精神困擾」有顯著相關，亦即可由「大學生身心適應量表」其中「情緒困擾」及「精神困擾」二項分量表結果作為受測學生憂鬱情緒之檢測。

二、建議

- (一) 學術研究上：
 1. 本研究之對象主要針對研究者所授課之班級，樣本數為 104 位，導致在資料分析部份有些數字因無或樣本數過少而需將統計結果忽略，建議未來可增加取樣或以質性研究方向深入探討，以能將研究擴大運用。
 2. 本研究以自陳問卷方式進行有關學生壓力來源及因應方式之調查，故在統計部份會因開放式作答而導致較無系統的彙整方式，若日後可依據文獻資料，編製封閉式問卷，則有利於結果分析及提升運用價值。
- (二) 實務工作上：

1. 由研究結果顯示，多數大學生有感於課業及個人生涯發展所造成的困擾。由於大學時期的求學內容、技巧與方法模式與高中時不同，若仍沿用高中時期的抄筆記、背書、考試並無法達到較高層次的認知發展，也不足以因應大學課業的需求。故學校若能在學生入學之初，藉由新生定向輔導方案，鼓勵學生養成良好讀書習慣，推動校園讀書風氣，開設大一新生入門課程…等，以便協助新生適應大學環境、知道困難如何求助、並能學習擬定個人生涯規劃，以儘早確認個人發展方向，為未來生活做準備。
2. 對於「柯氏憂鬱量表」所檢測出之高分組同學（計11人，佔受測學生10.6%）宜列入本校學生輔導中心「主動關懷的個案」，透過個案管理制度，以e-mail或電話留言方式，定期發送學輔電子報及活動訊息，並強化轉介功能等，以有效掌握、追蹤個案近況。
3. 由部分同學作答得知因為缺乏對壓力處理的正確認知，以為只要時間過了自然就會好，連週遭的家人、同學也容易忽略。調查中也發現大學生心情不好時，求助對象幾乎不會求助專業機構或專家，因此如何透過學校各項管道宣導，建議大學生建立「尋求協助才是成熟的」的觀念，及學習運用校內外各項輔導資源，讓學生藉由專業的協助幫助自己處理困擾，另學校輔導機構也可以嘗試結合相關社會資源及媒體一起來作宣導。
4. 適度的壓力，可以促使人們向前；但過多的壓力，則使人產生調適不良的反應。因此，增加自身的抗壓技巧是一件刻不容緩的重要課題。基本上，教師或輔導人員可藉由各項管道建議學生可從改變自我日常生活中做起，像是調整生活作息（例如：充分的營養、足夠的睡眠、有效的時間管理……等）、減少不必要的煩惱、學習有效因應方式、學習放鬆技巧，紓解身心緊張（例如：腹式呼吸法、漸進式放鬆、伸展運動、冥想法……人等）、改變認知思考，選擇積極正向觀點、拓展社會支持網絡…等方式，則可以幫助人們遠離壓力。

參考文獻

- 李隆祥 (1994)。壓力與因應。學生輔導雙月刊，34，50-53。
- 李坤崇(1998)。大學生需求困擾表之信效度與結果運用。調查研究，5，75-116。
- 李坤崇、歐慧敏(1997)。行為困擾量表。台北：心理出版社。
- 胡秉正(1995)。大專行為困擾調查表。台北：中國行為科學社。
- 江麗美譯 (2001)。有效壓力管理。台北：智庫股份有限公司。
- 金樹人 (1990)。師大新生生活適應之研究。國立台灣師範大學學生輔導中心。
- 吳錦鳳 (2002)。大學生身心適應調查表。台北：心理出版社。
- 姜得勝 (2003)。學生 press 之輔導—學生壓力。校園 e 世代，42 (3)，21-25。
- 孫毓英、束義正 (2007)。明新科技大學大一學生憂鬱情緒狀況調查研究。明新科技大學 96 年度校內專題研究。
- 陳李綢(1998)。台灣師範大學學生生活適應之調查研究。測驗年刊，45(1)，159-180。
- 陳李綢(2000)。大學生心理適應量表。台北：心理出版社。
- 葉雅馨等 (2005)。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。董氏基金會心理衛生組。
- 葉雅馨等 (2006)。大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性調查。董氏基金會心理衛生組。
- 葉雅馨等 (2007)。大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查。董氏基金會心理衛生組。
- 葉紹國(2006，10月)，大學生的校園生活及其對學生發展的意義。高等教育電子報第二期。
- 葉紹國(2006，11月)，大一學生的需要？從他們想要的談起。高等教育電子報第三期。
- 劉若蘭(1994)。如何與壓力共舞—從個人與環境互動的觀點談起。學生輔導雙月刊，34，30-33。
- 潘正德(1996)。大一新生人格特質、生活適應與學業成績的關係暨相關因素之研究。中原學報，24(2)，35-51。
- 聯合晚報 (2008.10.06)。每 4 人就 1 人！ 30 萬大學生好憂鬱。A8 版。
- 簡茂發 (1986)。大學生適應問題及其相關因素的研究。師大教育研究所期刊，28，1-90。
- Eriksons, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

附錄一：柯氏憂鬱量表

柯氏憂鬱量表

說明：這問卷共有 26 題，每一題均包含幾種不同的敘述，請你仔細閱讀每一題中的每個敘述，然後，請你圈選出最能描述你最近七天來的生活情況之敘述的號碼。

下列一至二十六題是請問您的心情如何呢？如果做別的事情心情是否會比較好些？是否覺得還可以忍受呢？

一、 你是否覺得心情低落、沮喪呢？

- 0 並沒有感到心情低落、沮喪；或很少感到。
- 1 心情感到低落、沮喪，但如果做別的事情就會好轉。
- 2 心情時時感到低落、沮喪，不能好轉，但還可以忍受。
- 3 心情時時感到低落、沮喪，不能好轉，並且痛苦地無法忍受。

二、 你是否覺得悶悶不樂呢？

- 0 並沒有感到悶悶不樂；或很少感到。
- 1 心情悶悶不樂，但如果做別的事情就會好轉。
- 2 心情時時悶悶不樂，不能好轉；但還可以忍受。
- 3 心情時時悶悶不樂，不能好轉；並且痛苦地無法忍受。

三、你是否感到悲傷？是否比以前更會哭？是否經常哭呢？是否現在想哭而哭不出來呢？

- 0 並不比以前更容易哭。
- 1 比以前更愛哭，但只是有時如此。
- 2 現在經常哭或掉眼淚。
- 3 過去很會哭，但如今縱使想哭也哭不出來了。

四、你對將來的看法是如何呢？是否感到沒有希望？覺得目前的困難或問題可以改善嗎？

- 0 對於將來並不特別感到沮喪。
- 1 對於將來，感到沮喪、沒有希望，但這種感受持續不久；若受到支持、鼓勵，可以化解。
- 2 經常覺得將來沒希望；但這種感受若受到支持鼓勵，可以化解。
- 3 一直感到將來沒希望；並且相信目前的困難或問題不能改善。

五、你是否變得容易對事情感到厭煩？

- 0 和以前一樣，並沒有對事情特別感到厭煩。
- 1 現在比以前容易對事情感到厭煩。
- 2 對大部分的事情感到厭煩。

3 對任何事都感到不滿或厭煩。

六、你覺得自己變得對周圍的人或事物看不順眼而很想發脾氣嗎？你總是這樣或有時如此？一發脾氣要持續多久才能消氣？會不會持續很久卻一點也不能消氣？

- 0 和以前一樣，並沒有變得更容易生氣或暴躁。
- 1 變得比以前容易生氣或暴躁，但只是有時如此。
- 2 變得經常感到憤怒或暴躁；只要有一些小事情就會生氣起來。
- 3 隨時因一點小事情就感到憤怒或暴躁，並且持續很久，一點也不能消氣。

七、你的胃口是否變差了呢？是否很勉強才去吃的？若沒有別人強迫你會去吃嗎？

- 0 胃口沒有變差。
- 1 胃口變得比平常差了一些；三餐仍照常進食。
- 2 胃口變差了許多，需要勉強才能進食；而且吃的很少。
- 3 變得一點也不再胃口；若沒有人強迫，任何東西都不吃。

八、你的胃口增加了嗎？可以克制自己不吃太多嗎？

- 0 胃口沒有增加；即使增加也不是太多。
- 1 每天的三餐都吃的比以前多。
- 2 比以前吃的多，即使不餓，也一直吃東西。

九、在你沒有特意去減肥與控制體重下，你的體重減輕了嗎？

- 0 體重沒有減輕，即使減輕也不是太多。
- 1 體重減輕 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重減輕至少 2 公斤。
- 3 體重減輕 3.5 公斤以上。
- 4 體重減輕 6.6 公斤以上。
- 5 體重減輕 10 公斤以上。

十、在你不是有意去增胖下，你的體重增加了嗎？

- 0 體重沒有增加，即使增加也不是很多。
- 1 體重增加 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重增加至少 2 公斤。
- 3 體重增加 3.5 公斤以上。
- 4 體重增加 6.6 公斤以上。
- 5 體重增加 10 公斤以上。

十一、晚上睡覺容不容易睡著？若不容易睡著，要等多久才能睡覺？一週內會有幾天是如此？

- 0 大致而言，容易睡著。
- 1 不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著，並且一個禮拜內不超過 3 天。
- 2 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，但一個禮拜內不超過 3 天。
(或) 不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著；並且一個禮拜內至少有三天是如此。
- 3 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

- 4 整夜或幾乎整夜都睡不著，但一個禮拜內不超過三天。
- 5 整夜或幾乎整夜都睡不著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

十二、睡著後，是否會在半夜醒過來呢？是否容易再睡著？一週內有幾天如此？

- 0 半夜很少會醒過來。
- 1 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。
(或) 半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

十三、並不是有意要早起，但早上的時候卻比平常容易早醒過來嗎？

- 0 大致而言，和往常一樣，沒有特別早醒的情況。
- 1 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內至少有三天。
(或) 有早醒 2 小時的情況，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 有早醒 2 小時的情況，並且天天都如此。

十四、你的睡眠需要量比往常多嗎？

- 0 睡眠並沒有比以前增加；或只是偶爾睡得多。
- 1 每天晚上都睡得比平常多，而白天也想睡覺。
- 2 每天晚上都睡得比平常多，有時白天也在睡覺。
- 3 睡眠需要量大為增加，大部分的時間都在睡覺，以致於日常的活動沒有參加或該做的事沒有去做。

十五、說話及活動量是否變少或變慢了呢？回答問題時，是否反應變慢或沒有反應了？

- 0 和平常一樣沒有變慢或變少。
- 1 做事反應、說話回答問題的速度，變得比以前稍慢。
- 2 做事的反應變慢很多，而且與人交談時，說話、答話的速度均明顯地變慢很多了。
- 3 幾乎靜呆不動；很少動也很少說話。

十六、心情沮喪、難過，同時感到煩躁不安，動作變多了嗎？

- 0 並沒有因煩躁不安而動作變多。
- 1 感到有點煩躁不安，動作變得比較多（例如：玩弄手指、抓衣服或抖腿等動作變多）
- 2 感到非常煩躁不安或坐立不安，坐也不是、站也不是；與人交談時，經常會坐不住而站起來走動。

十七、你是否對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不再感興趣了呢？是否要勉強自己才會去做？是否要人強迫才會去做？

- 0 和往常一樣，沒有對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂失去興趣。
- 1 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂，比較沒有興趣去參加。
- 2 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不感興趣，需要他人一再強迫才會去做或參加；若沒有人強迫則不會去做或參加。
- 3 對任何工作、嗜好或娛樂完全不感興趣；即使他人一再強迫，也不會去做或參加。

十八、男女之間有些正常的需要，最近你在這方面的興趣有沒有減少呢？是否減少很多？是否完全沒有興趣了？

- 0 對性的興趣沒有減低。
- 1 對性比以前不感興趣。
- 2 對性的興趣明顯地減少很多。
- 3 對性已完全失去興趣。

十九、你是否感到比平常沒有力氣或更容易累呢？是否做什麼事都會累？沒有做什麼事也會累嗎？是不是還可以照常做事，還是做什麼事都無法做了？

- 0 並沒有感到比平常更容易累。
- 1 做事比以前容易累。
- 2 幾乎任何事一做就累。（或）沒做什麼事也覺得累。
- 3 隨時都很累，以致無法做任何事。

二十、你對自己的看法是如何？覺得自己是個沒有用的人嗎？

- 0 不覺得自己是個沒有用的人。
- 1 有時懷疑自己是個沒有用的人。
- 2 經常覺得自己是個沒有用的人。
- 3 時時覺得自己一文不值或一無是處。
- 4 深信自己就是一堆沒有用的垃圾或廢物，而不是人。

二十一、是否變得很會批評自己的弱點或錯誤？是不是覺得每件壞事情是自己造成的？

- 0 沒有比以前更會批評自己。
- 1 現在比以前更會因自己有弱點或錯誤而批評自己。
- 2 現在變得經常會自責自己的錯誤或弱點。（或）相信大部分的壞事情，都是自己造成。
- 3 相信一切壞事情都是自己造成的。

二十二、是否常感到做錯事，而內心後悔、不安或罪惡感嗎？（或）覺得自己對不起家人或朋友？（或）覺得自己做了很多沒面子或丟臉的事嗎？（或）覺得自己沒有盡到應盡的責任嗎？這種感覺一直存在嗎？有沒有聽到指責你的聲音？或看到威脅你的景象？

- 0 並不特別覺得。

- 1 常常覺得自己似乎錯事（或對不起人，或丟面子，或沒有盡到應盡的責任）。
- 2 大部分時間覺得，而且難以拋開這種感覺。
- 3 總是覺得；並且反覆想到過去那些做錯的事（或對不起別人或沒面子、丟臉或未盡責的事情），而無法不去想它。
- 4 總是覺得，並且聽到責罵或威脅或恐嚇自己的景象（但別人沒有聽到）。
（或）總是覺得，並且看到威脅或恐嚇自己的景象（但別人沒有看到）。

二十三、思考或反應的速度，是否變得遲鈍了呢？

- 0 思考或反應的速度想以前一樣沒有改變。
- 1 頭腦變得比較遲鈍，思考或反應的速度，稍微比以前慢。
- 2 頭腦遲鈍，思考或反應的速度明顯地變慢很多。
- 3 頭腦非常遲鈍，對外界刺激幾乎不再有反應。

二十四、你是否可集中注意力去唸書、工作或做事呢？有時或經常如此呢？勉強自己是否可持續很久呢？是否所有的事都無法集中注意呢？

- 0 唸書、工作或做事時，大致可以集中注意力。
- 1 唸書、工作或做事時，有時無法集中注意力。
- 2 唸書、工作或做事時，且常不能集中注意力；即使勉強集中，也持續不久。
- 3 無論做什麼事，幾乎都無法集中注意力。

二十五、在決定事情方面，你是否變得比以前猶豫或難以下決定呢？需要別人幫忙嗎？日常生活穿什麼衣服，吃什麼東西等瑣事是不是可以自己做決定？

- 0 大致而言，可以像以前一樣做決定。
- 1 現在比以前更會拖延去做決定。
- 2 現在比以前更難做決定，需要別人幫忙才能作決定。
- 3 再也無法做任何決定，即使日常生活中的瑣事，我也無法自己做決定。

二十六、你是否有過自殺的念頭呢？

- 0 沒有自殺的念頭。
- 1 不斷想到死的念頭，但不會真的自殺。
- 2 想自殺，或希望自己死了算了。（或）不斷出現自己可能會死的念頭。
- 3 如果有機會，會自殺。（或）計畫要自殺。（或）告訴別人要自殺。
- 4 真的有自殺的舉動。

計分與解釋

柯氏憂鬱量表篩選憂鬱症與自殺，使用說明如下：

(一) 憂鬱分數的計分方法：_____分

在每一題中所選的句子的號碼就是分數。因此，總分就是將第一至第二十六題的分數相加而得。

(二) 分數解釋

低分 (0-9)	表示填答者目前無憂鬱現象；但憂鬱現象可能會隨生理調節系統之平衡性與壓力之產生而有所改變。
中等分數 (10-20)	表示填答者目前處在輕度至中度的憂鬱，可能處在某些壓力下或有輕度憂鬱症或其他精神困擾；填答者”需要”調節情緒與進一步的關懷與協助。
高分 (21 分以上)	如果總分高於 21 分以上，表示填答者目前處在較嚴重的憂鬱狀態，可能目前有環境適應障礙、或憂鬱發作期、或其他精神病困擾，”亟需及時”對填答者提供關懷與協助，以及進一步的轉介就醫（填答者可能需要抗鬱劑或心理治療或二者均需）。
表五. 受測學生在柯氏憂鬱量表之結果分析	

附錄二：受測學生壓力來源及因應方式

二 技		
No	壓力來源	因應方法
1	期末考考不好，擔心被當。	考都考了只能等結果。
2	金錢(不想再多花家中的錢)	放學後及假日去打工
3	轉學、課業	跑操場、跟朋友訴苦
4	家庭、課業、人際。	等時間過去，一切都會好轉。
5	課業與專題，因為課業重，不能多陪家人和男朋友	多休息，做些事舒解自己的壓力。
6	課業與金錢(半工半讀、房租、生活費、額外的慾望) 早上爬不起來而翹課	拜託同學早上打電話或到樓下叫我起床，買個超大聲的鬧鐘。
7	考試	努力去克服
8	因為轉學過來，加上要實習，會覺得害怕、焦急，希望能如期畢業。	將能排的課都盡量排，也準備好要到夜校修學分。
9	課業(期中考、期末考、研究所考試)	休息時出去走走、運動、跳舞
10	三明治實習沒上，要做專題	去其他家面試或考乙級證照
11	學業、工作、家庭關係，白天上課、晚上上班，常因工作誤了報告	請同學幫忙、利用休假及電腦課趕報告。
12	家庭、父母、考試、失業、找份好工作	不要想太多，以樂觀的角度面對它，適時的沉思、沉澱自己、放鬆心情、充足的運動和睡眠、聽古典音樂。
13	課業	運動、聽音樂
14	考試	提早準備
15	課業(害怕被當)	上課認真、考前多看書、假日放鬆自己，多一些休息的時間。
16	工作、課業	請同事們幫忙或給予指導，找解決方法及放鬆自己。
17	課業	輕鬆的心情去面對，聽音樂。
18	課業(畢業後要另謀出路或繼續升學)	多聽長輩的意見，做職業測驗。
19	畢業後怕自己沒有好的競爭條件	到校外學習自己有興趣的課程，讓自己有一技之長，更具競爭力。
20	研究所補習及準備	規劃自己的時間，適當旅行來舒解壓力。
21	升學考試、父母期許、自我要求	休閒運動、與同學互動、做完善的讀書計畫
22	課業、金錢	規劃讀書計畫、節省開支
23	擔心未來	暫時不去想，試著不要一次給自己太高太遠的目標，降低自我要求。

24	實習	快走及游泳
25	課業	做充足的運動、出外走走、聽音樂
26	課業、幹部、升學、家庭	規畫短程、中程、長程目標，到戶外走走，與家人多互動。
27	期末考、感情、未來沒有方向、經常睡過頭	努力k書，對愛情要更積極更努力去建立，改掉賴床的習慣。
28	課業和通勤的交通費	和朋友一起討論，藉由打工來解決。
29	課業、交通、健康	努力讀書、多休息
30	經濟(半工半讀負擔所需)	工作之餘還是要念書
31	學業、考試、實習、感情	不要給自己太多壓力
32	課業	放鬆、與朋友一起去旅行遊玩，聽音樂，逛街。
33	考試及未來就業	多看書，請教老師與同學，從網路了解就業的方向。
34	課業、打工	看電影、聽音樂、打球、和老闆商量多一些假。
35	考證照、找不到適合的工作	考到證照，往後找工作有加分的作用。
36	課業	適當的休息、運動
37	課業、職場準備、經濟壓力	盡量充實自己、找女朋友和家人說說感覺、找朋友出去
38	學業、人際、未來	請教他人、試著做自己不常做的活動來認識他人、強迫自己累積能力。
39	時間掌控	做些規劃。
40	就業	充足的運動、增加對於專業的興趣、對工作內容的了解、找適合自己的工作。
41	升學、考試	出去走走、玩遊戲
42	期末考、暑假打工	到外面走 10~15 分鐘、看綠色植物
43	考試	有看書、求神保佑我
44	就業	找爸爸多談談、聊聊自己的優勢及缺點，再去補足。
45	金錢(不想再多花家中的錢)	放學後及假日去打工
46	轉學、課業	跑操場、跟朋友訴苦
四 技		
No	壓力來源	因應方法
1	考專業證照	看書看累了就讓眼睛休息一下，聽音樂、睡覺、出去走走、逛街、遊玩。
2	課業壓力、升學壓力、專題壓力、當班級幹	適度的運動(游泳、打球)，在壓力大時

	部及學校自治團體的壓力。	深呼吸數次，事前規畫，擬定對策，預測結果。
3	學業	做些休閒活動 ex: 打球、運動等等
4	專題、金錢、時間	找老師溝通，白天打工，晚上假日做實驗及著手畢業論文。
5	家庭、經濟	目前不能為家庭做太大的貢獻，希望以後能更穩定家中情形。
6	期末考	走一走、吃東西
7	暑期打工目標 20 萬，父母失和關係冷漠，參加全國性運動比賽。	凡事盡力就好，多做好子女角色，多作練習、準備充足、適度休息。
8	跨越職場跑道(電機到金融)、感情	電機還要好好去讀，把金融當成課外讀物，而感情就順其自然。
9	課業	運動、聽音樂、放鬆
10	專題分組、暑假生活的安排	確定暑假的 meeting 時間討論
11	沒好好讀書、沒一技之長	好好學會 C++、訂讀書計畫
12	期末考	放輕鬆、不要想這麼多、以平常心去應試。
13	課業	多用功一點，玩的時間少一點
14	情緒、缺乏自信、容易受到他人影響	藉由妝扮增加自信、寫日記
15	學業和工作兼顧(要工作才有生活費)、睡眠不足、學業上較無法參與討論	利用上課和上班之間的時間來提前做好自己的部份，睡覺前做舒展運動和聽音樂。
16	考試	努力 K 書
17	擔心畢業後做什麼? 找不找的到工作?	往以後相關科系的工作去打工
18	考試、朋友、出社會	沖澡讓自己放鬆、找同學好好聊聊、多充實自己
19	課業、畢業後是否找的到工作	上課認真聽、多學點東西、多一項技能
20	考試、研究所入學	先把所有事情的”人事時地物”做安排，有計畫的做事，才能解決問題。
21	畢業後選擇進修還是工作	先找工作負擔自己補習費用
22	課業、家庭經濟、朋友	上進度分擔課業量、繼續在事業上努力、包容對方缺點、原諒他人
23	考證照	把壓力化成讀書的動力來源
24	學業、畢業專題困難	和同學討論、請教老師、多看文獻及課外書籍
25	自我充實不足、害未來出社會適應不良	把握暑假時間充實自己
26	考研究所(目標: 台科大或北科大)	跑步、游泳、運動增加體力

27	實習、大學能否畢業	不要想太多、聽音樂、注意學校重補修
28	畢業專題、就業壓力	充實自己、好好規劃
29	課業	重修
30	感情	找好朋友聊聊
31	實習	不要給自己太大壓力、往好的方面去想、放鬆心情
32	升學、專題、經濟	先做完專題再考慮升學、省吃儉用
33	害怕被當、畢不了業	上課認真、有機會就重修
34	辦活動	看醫生、跑步
35	學業	上課認真
36	實習(搭飛機去新加坡)	不去多想、即時通、視訊、skype、電話一樣可以和家人、朋友、男朋友保持聯絡。
37	金錢、課業、愛情	打球、跑步、找同學談心事、出去走走
38	考研究所	參加系上的產學合作、讓日子過的充實一點。
39	課業、工作、生活	調適好心態、積極面對問題並運用資源以利完成
40	飯店面試	把面試的技巧準備的更完整
41	學習、怕成績不好被 32	找出容易改善學習上的障阻、多做休閒活動。
42	實習	好好調適心情、試著接受挑戰
43	因為實習無法重修	目前不讓任何一科被當
44	家人的期許(因個人學習能力不是很好)	旅遊、散心
45	課業、實習	把握最後時間去惡補，不要被以往打工經驗困住自己，努力、虛心受教、給自己信心、放輕鬆、往正面思考。
46	社會的現實、課業	吸收新知、排除許多不愉快的感覺

明新科技大學 97 年度 研究計畫執行成果自評表

計畫類別： <input type="checkbox"/> 任務導向計畫 <input type="checkbox"/> 整合型計畫 <input checked="" type="checkbox"/> 個人計畫 所屬院(部)： <input type="checkbox"/> 工學院 <input type="checkbox"/> 管理學院 <input checked="" type="checkbox"/> 服務學院 <input type="checkbox"/> 通識教育部 執行系別：幼兒保育系(中心) 計畫主持人：孫毓英 職稱：講師 計畫名稱：大學生身心適應與求助行為之研究 計畫編號：MUST-97-社會-03 計畫執行時間：97年3月1日至97年9月30日									
計畫執行成效	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">教學方面</td> <td style="padding: 5px;"> 1. 對於改進教學成果方面之具體成效： <u>運用研究成果於師生互動中，可增進對學生壓力源及因應方式之了解。</u> 2. 對於提昇學生論文/專題研究能力之具體成效： <u>藉由各項研究結果，讓學生學習資料彙整、統計分析及報告撰寫之技巧。</u> 3. 其他方面之具體成效：<u>(1) 對於壓力來源及因應方式能建立正確認知。</u> <u>(2) 透過量表計分結果瞭解學生之輔導需求，提供關懷與專業的諮詢或諮商服務。</u> </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">學術研究方面</td> <td style="padding: 5px;"> 1. 該計畫是否有衍生出其他計畫案 <input type="checkbox"/>是 <input checked="" type="checkbox"/>否 計畫名稱：_____ 2. 該計畫是否有產生論文並發表 <input type="checkbox"/>已發表 <input type="checkbox"/>預定投稿/審查中 <input checked="" type="checkbox"/>否 發表期刊(研討會)名稱：_____ 發表期刊(研討會)日期：____年__月__日 3. 該計畫是否有要衍生產學合作案、專利、技術移轉 <input type="checkbox"/>是 <input checked="" type="checkbox"/>否 </td> </tr> </table>	教學方面	1. 對於改進教學成果方面之具體成效： <u>運用研究成果於師生互動中，可增進對學生壓力源及因應方式之了解。</u> 2. 對於提昇學生論文/專題研究能力之具體成效： <u>藉由各項研究結果，讓學生學習資料彙整、統計分析及報告撰寫之技巧。</u> 3. 其他方面之具體成效： <u>(1) 對於壓力來源及因應方式能建立正確認知。</u> <u>(2) 透過量表計分結果瞭解學生之輔導需求，提供關懷與專業的諮詢或諮商服務。</u>	學術研究方面	1. 該計畫是否有衍生出其他計畫案 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 計畫名稱：_____ 2. 該計畫是否有產生論文並發表 <input type="checkbox"/> 已發表 <input type="checkbox"/> 預定投稿/審查中 <input checked="" type="checkbox"/> 否 發表期刊(研討會)名稱：_____ 發表期刊(研討會)日期：____年__月__日 3. 該計畫是否有要衍生產學合作案、專利、技術移轉 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否				
教學方面	1. 對於改進教學成果方面之具體成效： <u>運用研究成果於師生互動中，可增進對學生壓力源及因應方式之了解。</u> 2. 對於提昇學生論文/專題研究能力之具體成效： <u>藉由各項研究結果，讓學生學習資料彙整、統計分析及報告撰寫之技巧。</u> 3. 其他方面之具體成效： <u>(1) 對於壓力來源及因應方式能建立正確認知。</u> <u>(2) 透過量表計分結果瞭解學生之輔導需求，提供關懷與專業的諮詢或諮商服務。</u>								
學術研究方面	1. 該計畫是否有衍生出其他計畫案 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 計畫名稱：_____ 2. 該計畫是否有產生論文並發表 <input type="checkbox"/> 已發表 <input type="checkbox"/> 預定投稿/審查中 <input checked="" type="checkbox"/> 否 發表期刊(研討會)名稱：_____ 發表期刊(研討會)日期：____年__月__日 3. 該計畫是否有要衍生產學合作案、專利、技術移轉 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否								
成果自評	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">計畫預期目標：</td> <td style="padding: 5px;"> 1. 瞭解大學生各項身心適應各項困擾的狀況。 2. 瞭解大學生面對身心困擾時的求助行為。 3. 針對量表計分結果瞭解學生之輔導需求，提供關懷與專業的諮詢或諮商服務。 4. 依據以上分析，研擬適切的教育與輔導活動或相關工作的建議事項。 </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">計畫執行結果：</td> <td style="padding: 5px;"> 研究顯示：1. 女生的家庭困擾及生理困擾顯著高於男生。 2. 服務學學院的學生在時間管理、家庭困擾及生理困擾皆高於工學院及管理學院的學生。 3. 「柯氏憂鬱量表」得分與「大學生身心適應調查表」中的「情緒困擾」及「精神困擾」相關達顯著。 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right; padding: 5px;">預期目標達成率：90 %</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">其它具體成效：</td> <td style="padding: 5px;"> 透過自編問卷能了解學生的壓力來源及因應方式，協助研究者檢視個人所負責的學生輔導工作改進策略，以擬定更符學生需求及富創意之輔導方案。 </td> </tr> </table>	計畫預期目標：	1. 瞭解大學生各項身心適應各項困擾的狀況。 2. 瞭解大學生面對身心困擾時的求助行為。 3. 針對量表計分結果瞭解學生之輔導需求，提供關懷與專業的諮詢或諮商服務。 4. 依據以上分析，研擬適切的教育與輔導活動或相關工作的建議事項。	計畫執行結果：	研究顯示：1. 女生的家庭困擾及生理困擾顯著高於男生。 2. 服務學學院的學生在時間管理、家庭困擾及生理困擾皆高於工學院及管理學院的學生。 3. 「柯氏憂鬱量表」得分與「大學生身心適應調查表」中的「情緒困擾」及「精神困擾」相關達顯著。	預期目標達成率：90 %		其它具體成效：	透過自編問卷能了解學生的壓力來源及因應方式，協助研究者檢視個人所負責的學生輔導工作改進策略，以擬定更符學生需求及富創意之輔導方案。
計畫預期目標：	1. 瞭解大學生各項身心適應各項困擾的狀況。 2. 瞭解大學生面對身心困擾時的求助行為。 3. 針對量表計分結果瞭解學生之輔導需求，提供關懷與專業的諮詢或諮商服務。 4. 依據以上分析，研擬適切的教育與輔導活動或相關工作的建議事項。								
計畫執行結果：	研究顯示：1. 女生的家庭困擾及生理困擾顯著高於男生。 2. 服務學學院的學生在時間管理、家庭困擾及生理困擾皆高於工學院及管理學院的學生。 3. 「柯氏憂鬱量表」得分與「大學生身心適應調查表」中的「情緒困擾」及「精神困擾」相關達顯著。								
預期目標達成率：90 %									
其它具體成效：	透過自編問卷能了解學生的壓力來源及因應方式，協助研究者檢視個人所負責的學生輔導工作改進策略，以擬定更符學生需求及富創意之輔導方案。								