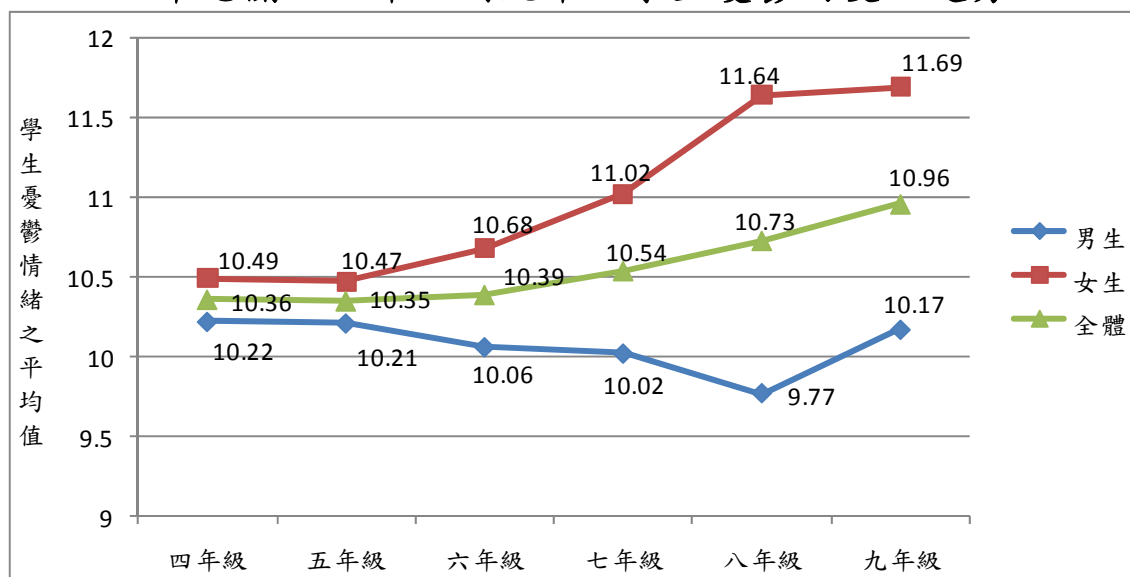


# CABLE NEWS

## 兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

### 您的孩子憂鬱嗎？

~帶您關心四年級到九年級學生憂鬱的變化趨勢~



註：以上資料來自 CABLE 計畫的第一世代，即 2001 年時就讀國小一年級的學生。呈現憂鬱情緒之平均值分佈（分數範圍為 7-21 分，分數愈高表示憂鬱情緒的程度愈高）。

**憂鬱情緒**指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒。從四到九年級第一世代的 CABLE 調查資料發現，學生的憂鬱情緒隨著時間有逐漸增加的趨勢。從上圖可以瞭解，女生從四年級的憂鬱情緒得分呈現顯著增加的趨勢；而男生則是從七年級到八年級有逐漸下降的趨勢，但是到了九年級之後卻突然增加。由此可以發現，女生的憂鬱情緒的變化是較為顯著且有日益增加的趨勢。

**為何青少年的憂鬱逐年攀升？**研究指出<sup>1</sup>，青少年的憂鬱情緒大都來自負向的生活事件，可能是自我的要求或是家人、朋友的期待，例如興趣與能力的落差、人際關係的失落、課業考試的壓力、身體健康狀況不良等。至於性別在憂鬱情緒得分上的差異，研究發現<sup>2</sup>，女生的憂鬱情緒比男生來的高，其可能的原因是因為青少年對於悲傷情緒的處理，容易將注意力專注於其本身的憂鬱症狀，因而較難從悲傷的情緒中走出來，甚至影響日後憂鬱情緒的發展。

**憂鬱對孩子有什麼影響？**學生長期處於憂鬱的情緒，容易有負面想法出現並處於低落的情緒，進而影響學業及生活上的表現。在人際關係上，會減少與同學的互動往來；在課業學習上，會出現不想上課的想法且缺課次數增加；在日常生活上，會出現失去動力、失去胃口、頭痛、失眠以及其他生理症狀<sup>3</sup>；而行為上，會出現想放棄的想法或者有自傷行為的出現，嚴重的話，可能走入自我毀滅的歧途<sup>4</sup>。因此，建議家長及老師可以多鼓勵孩子試著說出自己的情緒，教導青少年避免用壓抑與否認的方式面對情緒，而是多用正向的思考來處理壓力和憂鬱的情緒，並時常關注孩子們心理的健康。

參考資料：(1) Suldo, S., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence*, 44(176), 925-948.  
 (2) Ziegert, D., & Kistner, J. (2002). Response Styles Theory: Downward Extension to Children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 31(3), 325.  
 (3) Berg, D. H., & Klinger, D. A. (2009). Gender differences in the relationship between academic self-concept and self-reported depressed mood in school children. *Sex Roles*, 61, 501-509.  
 (4) Chang, H. J., Yang, C. Y., Lin, C. R., Ku, Y. L., Lee, M. B. (2008). Determinants of suicidal ideation in Taiwanese urban adolescents. *Journal of the Formosan Medical Association*, 107(2), 156-164.