

## 第五章 討論

本章依據統計分析之研究結果，討論大學生的時間分配、社會支持來源、心理狀態、自覺安適狀態與健康行為的現況，還有各變項間的關係，分述如下：

### 第一節 大學生時間分配與其相關因素探討

#### 一、現況

根據研究結果，大學生除了讀書學習以外，幾乎所有的人都會把時間花在從事娛樂的活動，每週平均時數為 13.91 小時。其次約有六成的人參加社團活動、約有四成的人目前有打工。但從事有意義的義工活動或是宗教活動者僅有約一成五的比例。根據顏映馨（1999）的研究，目前大學生的生活風格主要為「休閒娛樂」和「社團參與」，與本研究發現不謀而合。大學生花很多時間在娛樂、打工、參加社團...等（平均每週 22.65 小時），但實際用在課業、學習或從事有意義活動（如：當義工等）的時間相對來說，就不是那麼足夠，這樣的情形可供大學教育機關做參考。

#### 二、時間分配之相關因素

大學生時間分配會因學校、類組、性別、居住情況不同而有差異。自然組、男生花在其他活動的時間較多。研究者認為有可能是因為自然

組的男生人數較社會組多，經過檢驗，類組與性別有中度相關 ( $r=.45$ ， $p<0.01$ )，尚不算太嚴重。整體來說，男生較女生花在其他活動的時間較多。中部學生比南部學生花較多時間在其他活動上，顯現出不同區域學校的學生生活差異。而與親人同住者較住學校宿舍者花在其他活動時間較多，推測可能因為大多數宿舍有門禁，所以住宿舍者必須在宿舍門禁前趕回學校。而最值得注意的是，學業成績與課餘時間分配有顯著負相關，顯示花越多時間在從事其他活動者，成績確實會受到影響。

## 第二節 大學生社會支持來源與其相關因素探討

### 一、現況

本研究之社會支持來源僅以簡單的三個向度詢問研究對象由家人、同儕及教授處得到的協助。大學生自述從家人得到的協助最多，其次才是朋友、最少的是教授。且依平均得分來看，從家人及同儕處所得到的支持介於「偶爾」到「經常如此」之間，從教授處得到的支持則在「很少」到「偶爾」之間，顯示研究對象自覺得到的社會支持不多，特別是從師長處得到的支持更少。推測可能是因為大學生修課自由，也沒有固定的教室，教授與學生的接觸大多僅侷限於課堂上，且大學生大多獨立自主，與國高中生不同，有困難也較不會開口尋求協助。但從另一角度思考，大學生多數在外求學，家人不在身邊，若臨時有重大事件，

最需要長輩的建議與支持。所以師長對大學生的支援實為大學教育有待加強的一環。

## 二、社會支持來源之相關因素

大學生社會支持來源會因個人因素中的學校、類組、性別、住宿情況而有不同。北部學生較中南部學生自覺可獲得的支持來源較多，可見中南部學校更應注意學生這方面的需求。住學校宿舍者的社會支持來源顯著多於與親人同住者。這可能因為住宿的大學生，有事能隨時尋求身邊朋友、同儕的支援，再者也能跟家人求救，所以自覺能得到較多的協助跟支持。

社會組的社會支持來源比自然組多，女生的社會支持來源較男生多，此發現與李金治（2003）調查師大學生的研究結果相同。這可能是因為女生有困難或煩惱，較會尋求外援，男生受到環境及個性的影響，較不輕易表現出脆弱或講出需求。但其實男生會遇到的困難跟壓力不會比女生少，研究者認為實在也有必要培養男生與人分享心事的習慣。

另外，社會支持來源與自覺壓力間有顯著正相關（表 4-5-1）。這與大多數研究結果不同。有時適度的關心可能是一件好事，但過分的關心有可能會造成反效果。吳宜寧（1996）就曾指出青少年期望情緒的支持與物質上的供應越多越好，提醒與糾正錯誤越少越好，並不是所有的社

會支持對青少年都能產生正向的功能。

而社會支持來源與自覺憂鬱間有顯著負相關。在醫療社會學與社會心理學都顯示，社會支持和降低憂鬱之間有相關性，對心理健康也有影響。Compas (1987) 就曾提及環境中的支持者包括家庭成員、同儕及師長。這些人可以提供忠告、教導因應方式、幫助青春期的能戰勝感情悲痛和分擔責任。

### 第三節 大學生心理狀態與其相關因素探討

#### 一、現況

本研究的心理狀態包含自覺壓力與自覺憂鬱現況。在自覺壓力的部分，研究對象自覺壓力平均分數屬於中度，與黃雅文、張彩秀 (1996) 研究發現有 57.5% 的大學生覺得壓力適中；蘇俊賢 (1997) 研究發現約有五成的大學生有心理壓力的結果類似。在自覺憂鬱的部分，研究對象依總分的平均分數來看有中度的憂鬱傾向，此與俞筱鈞、黃志成 (1987) 的研究發現類似。但鍾文慎等 (2003) 調查 20 歲以上國人，大部分時間都覺得憂鬱者有 8.1%，有時會覺得憂鬱者有 24.7%。柯慧貞 (2005) 以柯氏憂鬱量表 (0 至 9 分為正常，10 至 20 分為中度，21 分以上為重度) 調查全國大學生憂鬱情況發現：正常的比例約 41.8%、中度約 42.5%、重度約 15.7%，平均憂鬱分數為 12.46 分 (北：13.69 分、中：12.74 分、

南：10.79 分)，顯示大學生普遍有淡淡的憂鬱，這在量表的計分中，解釋為填寫量表當時，可能處於某些壓力下或有輕度憂鬱症或其他疾病精困擾，「需要」調節情緒與進一步的關懷與協助。

綜上所述，本研究中有八成一的人有憂鬱傾向，僅有 19.9% 的人屬於不憂鬱。與其它研究比較起來，本研究中的大學生憂鬱情形較為嚴重，值得教育有關當局關心。

## 二、心理狀態之相關因素

### (一) 自覺壓力

性別不同，自覺壓力有顯著差異。女生的自覺壓力高於男生。這與黃雅文、張彩秀(1996)的研究結果相似。但謝琇玲等(1995)及 Copeland (1993) 的研究則發現，除了主觀生活壓力的人際層面外，男生各方面的生活壓力均高於女生。這可能是本研究所詢問的壓力項目沒有上述研究分類詳細，所以得到的結果不同。

年級不同，自覺壓力有顯著差異。二年級學生的自覺壓力顯著高於一年級學生。這與謝琇玲、黃良志(1995)研究結果相似。黃雅文、張彩秀(1996)研究也發現，不同年級，生活壓力有顯著差異，其中以一、四年級覺得生活太閒，不知如何運用時間的比率較高。

### (二) 自覺憂鬱

自覺憂鬱與所有個人因素皆無顯著差異。此研究結果和俞筱鈞、黃志成（1987）及鍾文慎（2003）等人的調查結果不同，他們的研究都發現女性顯著比男性緊張、沮喪和憂鬱，但較多是在「情感或心理上的症狀」，「生理症狀」較少。這有可能是所使用的憂鬱狀態量表不同，也可能是本研究中男女生所面對的煩惱跟所處生活環境較一致，所以憂鬱狀況並沒有顯著不同。

另外，根據研究結果（表 4-5-1）發現，自覺壓力與自覺憂鬱之間有顯著正相關（ $r=0.42$ ， $p<0.01$ ）。許多研究也顯示壓力與憂鬱之間確有分不開的關係（汪惠芬，1997；何雪貞，1998；蔡嘉慧，1998）。

#### 第四節 大學生安適狀態與其相關因素探討

##### 一、現況

研究對象自覺安適狀態函數平均數為 12.91，標準差為 1.84，與 Adams（1995）利用此量表對 112 名美國大學生施測，所得的自覺安適狀態函數平均值有一段差距（16.49），顯示我國大學生自覺安適狀態整體程度並不好，且比國外學生差，而與國內研究對照，顏映馨（1999）、胡家欣（2000）、巫雅菁（2001）也都發現大學生感到幸福的程度並不高。若觀察六大層面的平均數，研究對象以「生理」層面表現最佳，其次是「心理」及「心靈」層面，第三是「情緒」及「智能」層面，最後則為

「社會」層面。

## 二、相關因素

自覺安適狀態會因個人因素中的「性別」、「BMI」不同而有顯著差異（表 4-4-1）。男生的自覺安適狀態較女生佳，此發現與顏映馨（1999）的研究結果相似。但許多學者研究性別在 well-being 上的差異發現，男女兩性的 well-being 之差異並無絕對性，在黃正鵠、楊瑞珠（1998）的研究即發現大專女生比男生有較高的幸福感。此外還有部分學者的研究顯示青少年的幸福感不因性別而有差異，如胡家欣（2000）、巫雅菁（2001）。BMI 正常者的自覺安適狀態較 BMI 過輕者佳，研究者認為過輕者可能會受到身體意像不佳的影響，整體自覺的安適狀態也較差。另外社會支持來源、健康行為與自覺壓力均與自覺安適狀態有顯著正相關（表 4-5-1），其中又以社會支持來源相關性最高。施建彬（1994）、顏映馨（1999）、巫雅菁（2001）研究中都曾提及良好友伴關係可增進大學生的幸福感（wellness），本研究也再次證明社會支持來源對大學生自覺安適狀態的重要性。自覺壓力與自覺安適狀態間有正相關，顯示壓力對健康而言並不一定有負面影響，適當的壓力也可以造成正面效應，例如：刺激我們採取行動、帶來新的認知、觀念與對事情的看法（藍采風，2000）。而健康行為與安適狀態之間有正相關，顯示自覺安適狀態與健康

行為之間確有正向的影響，至於他們之間更明確的關係則留在第七節做進一步探討。

## 第五節 大學生健康行為與其相關因素探討

### 一、各項健康行為現況

#### (一) 吸菸

本研究結果發現，研究對象的吸菸率為 7.2%，與鄭雪霏（1989）、陳政友（1999）的研究結果類似，但較大多數研究為低。例如：黃蔚綱等（1988）所做的調查就發現，有吸菸習慣者占 18.1%；王金蓮（2001）調查輔仁大學學生，每天抽半包至兩包菸的人更高達 20.7%。而在吸菸與社會人口學變項的關係則與大多數研究一致，男生吸菸的比例顯著高於女生，父親教育程度低者，吸菸的比例也較高（引自國家衛生研究院，2000）。

#### (二) 飲酒

研究對象每週飲酒 1~7 天者佔 6%，其中又以每週喝 1 天最多。與蘇俊賢（1997）調查 2182 名大學生發現，每週有飲酒習慣者佔 4.5%，其中又以 1 或 2 天最多的研究結果類似。但與大部分研究相較，本研究大學生飲酒的比例較低。在社會人口學部分，本研究大學生飲酒行為與性別有顯著相關，男生顯著多於女生，與王金蓮（2001）的研究結果一

致。

而再進一步研究發現，吸菸與飲酒兩行為之間，也存在著顯著的相關性 ( $r=.249$ ,  $p<.01$ )，此與黃慧娜、魏美珠 (1999) 研究發現吸菸與飲酒間的相關達統計上顯著意義的結果相似。

### (三) 運動行為

研究對象除了體育課以外，有規律運動習慣者佔 32.5%，其中男生規律運動的次數顯著高於女生。這與陳政友 (1999)、黃慧娜、魏美珠 (1999)、蕭世平 (2003) 等的研究結果相似。較蘇俊賢 (1997) 調查結果僅有 14.8% 的大學生每週運動三天以上、鍾志強 (2000) 調查結果僅有 12.9% 的比例為高，但與美國大學生有 57.1% 的規律運動習慣相比，仍相去甚遠。值得注意的是，研究結果也發現，完全沒運動者佔 35.8%，可見大學生規律運動的習慣仍有待宣導與培養。

### (四) 飲食行為

飲食行為量表的滿分為 36 分，研究對象的飲食行為總分平均為 19.69 分，顯示本研究大學生的飲食習慣普通，不算太好。由表 4-2-3 可知，研究對象表現較差的行為包括：沒有服用維他命或礦物質補充劑 (82.8%)、沒有吃二至四份水果 (23.0%)、沒有吃二至三份奶類 (21.9%) 以及大多數人都有吃宵夜 (72%)、吃零食 (79.9%) 的習慣。而研究對象表現最佳的為吃早餐的行為，平均值有 3.22，每天吃早餐的百分

比有 53.2%。

根據上述研究結果，大學生表現最好的行為是「吃早餐」，但也只有五成左右的人達到每週 6-7 天都吃早餐的標準。大學生表現較差的行為，「吃宵夜」與「吃零食」的比例偏高，與高毓秀、黃奕清（1997）、陳政友（2001）等的調查結果相似。高毓秀、黃奕清（1997）調查發現，大學生「每天吃三份以上蔬菜」經常者有 34.7%，但本研究只有 21.8%；「每天吃兩個以上水果」經常者有 10.2%，本研究只有 9.0%，另外，陳政友（1999）的調查結果，「每天吃蔬菜和水果」比率較前述研究更高（57.1%）。而陳政友（2001）的調查結果，「喝牛奶或食用乳酪、優酪乳等奶類製品」是屬於表現較好的行為（61.0%），本研究卻屬於較差的行為。由這些結果顯示，本研究之大學生飲食行為不佳，與年代相近之族群相比，都有此結果，更遑論早年注重均衡飲食，沒有吃宵夜、吃零食習慣的大學生（張淑珍，1987；李蘭、曾倩玲，1990）。而現今大學生不但沒有均衡飲食的習慣，又常有錯誤的體型意識，無論胖瘦都想減肥，方法卻不得當，這都是目前大學教育有待加強的一環。

#### （五）睡眠行為

由表 4-2-4 可知，研究對象整體的平均睡眠時數為 7.54 小時，平日是 6.64 小時，週末是 8.44 小時。此結果與武文月（2004）對某大學學生及 Pilcher（1997）對美國大學生研究之平均睡眠時數 7-7.5 小時及週末

較平日睡眠時數有明顯增長情形的結果相似。而本研究之大學生睡滿七小時以上的比例，平日有 43.0%，假日明顯增加有 87.2%，較先前其他研究都高（黃雅文、張彩秀，1996；蘇俊賢，1997；黃惠娜、魏美珠，1999；陳政友，1999；蕭世平，2003）。但值得注意的是，雖然研究對象整體的睡眠時數合於每日平均睡眠時數 6-8 小時的正常範圍，但平日有 49.6%，週末有 59.7% 的人於凌晨 12 點以後才上床睡覺，平日有 26.5% 的人於早上 8 點以後才起床，週末更是有約五成的人都睡到早上 10 點以後才起床，顯示大學生習慣熬夜、晚睡晚起、作息不正常。這樣的習慣可能會導致其上課遲到、翹課，白天精神不佳，影響其學習與表現，還有對其健康造成不良的影響。

在個人主觀的睡眠品質部份，本研究有 18.2% 的人覺得睡眠品質不佳，與武文月（2004）研究中約四成七的人不滿意自己的睡眠品質比較，顯示研究對象主觀睡眠品質的滿意度較好。

## 二、健康行為之相關因素

身體質量指數 BMI 值不同，健康行為有顯著差異。根據 Scheffe 事後比較發現，BMI 正常者的健康行為較過輕者佳。其中吸菸與飲食也因 BMI 不同而有顯著差異，BMI 正常者飲食行為較過輕者好。而根據各分項健康行為與 BMI 的相關矩陣也證實 BMI 指數與有無吸菸、飲酒、

飲食、運動皆有正相關（表 4-5-2）。這項發現與蘇俊賢（1997）、王金蓮（2001）的研究結果相似，他們的研究皆發現 BMI 指數與吸菸量、運動量有正相關。

住宿情況不同，健康行為有顯著差異。與親人同住者健康行為較住學校宿舍及租屋居住者好。而各分項健康行為中，吸菸、飲食、睡眠都達到顯著差異。與親人居住者及租屋居住者吸菸率較住學校宿舍者高，這可能是因為學校宿舍大多禁菸，所以住宿舍的學生吸菸率自然較低。而與親人同住者飲食習慣較住學校宿舍者及租屋居住者都好，睡眠行為也顯著優於租屋居住者。這可能是因為親人在身邊就近照顧，不必餐餐外食，生活作息也比較正常。這在在都凸顯了大學生在外生活，較不注重均衡的飲食，時常熬夜、作息不正常的問題。

父母社經地位不同，健康行為亦有顯著差異。高社經地位者及中社經地位者健康行為都較低社經地位者好。而各分項健康行為中，飲酒、飲食、睡眠都達到顯著差異。本研究發現低社經地位者飲酒頻率顯著高於中社經地位及高社經地位者。中社經地位者的飲食習慣也較低社經地位者好。陳政友（1999）研究也發現高社經地位與中社經地位者飲食行為顯著優於低社經地位的大學生。而研究也發現低社經地位亦是預測吸菸的重要因素（引自國家衛生研究院，2000）。

性別與各分項健康行為之吸菸、飲酒、運動有顯著差異，與飲食、

睡眠則無。男生的吸菸率、喝酒頻率以及運動頻率都比女生高。此結果與大部分的研究發現相似（王金蓮，2001；黃慧娜、魏美珠，1999）。但在飲食行為方面，黃淑貞、姚元青（1999）則發現女生的飲食行為優於男生；李蘭與曾倩玲（1990）針對台大公衛系學生所進行的調查結果顯示：男生飲食行為顯著的較女生佳，這可能與選樣以及所採的題型或量表不同有關。

學校與吸菸、運動、睡眠都有顯著差異。中部學生吸菸率高於北部學生，北部學生運動頻率低於中南部學生。而睡眠行為則是中部學生較北部及南部學生佳。由此可看出地區不同的差異性。

類組與吸菸、運動有顯著差異。自然組的吸菸率跟運動頻率都高於社會組。陳政友（1999）的研究也發現運動會因學系類組不同，讀生物類組的學生運動情況較社會類組及數理類組好。

## 第六節 研究對象健康行為之相關因素的相對重要性

以多層次迴歸分析之結果顯示，「學校」、「性別」、「年級」、「父母社經地位」、「居住情況」、「BMI 身體質量指數」、「成績」、「社會支持來源」、「自覺憂鬱」皆是健康行為的顯著預測變項，總共解釋了 13.6% 的變異量。這些預測變項之相對重要性依序為社會支持來源、居住情況及成績、BMI 身體質量指數正常者、性別、學校、父母社經地位、自覺憂鬱、BMI 身體質量指數

過重者、年級。

由多層次迴歸分析結果顯示，健康行為主要會受到個人背景因素及社會支持來源的影響，其中又以社會支持來源影響最大，社會支持來源越好者，健康行為也較佳。故若欲進行各項行為改變計畫，宜考慮從這些變項下手做控制與介入，再配合其他與各分項健康行為有顯著相關的變項（表 4-5-2），針對每一不同行為（如：吸菸、均衡飲食、運動...等）設計適當的行為改變計畫。

## 第七節 健康行為與自覺安適狀態之典型相關分析

根據研究結果發現，健康行為對於自覺安適狀態整體的解釋量不大，這可以給研究者一個新的思考方向。

是否健康行為與自覺安適狀態間存在著如某些研究以健康行為來預測健康狀況所得到的顯著相關結果（Belloc, Breslow & Johnston, 1971；Larson, 1992）？國外學者 Belloc & Breslow（1972）曾將睡眠習慣、飲食習慣、體重控制、體能活動、飲酒和吸菸量化成一健康指標，經過研究證實，行為越好者，健康狀態較佳，預期壽命較長。而國內學者蘇俊賢（1997）、王金蓮（2001）探討自我健康評估與健康行為間之關係，雖得到顯著結果，但可解釋效標變項的總變異量並不高。此外，尚有部分研究引用此模式所得到的結果並未如預期呈現顯著相關（黃雅文、張

彩秀，1996；黃慧娜、魏美珠，1999)。上述的研究結果對健康行為與自覺健康狀況的關係並無明確定論，所提及的健康狀況多侷限於生理層面，與本研究所探討的安適狀態又有所不同。

真正的健康所謂為何？自 1980 年代起，「健康＝沒有疾病」的概念已被全人健康 (wellness) 的觀念所取代。健康並不是單純的沒有生病和虛弱，而是身體、精神與社會等層面都有良好的狀態。國內針對大學生全人健康 (wellness) 的研究大多以「幸福感」居多，其較著重於心理健康、情緒、滿意的層面 (林子雯，1996；顏映馨，1999；胡家欣，2000；曾雅菁，2001)。Shapiro (1988) 進行成人生理健康 (以睡眠品質、飲食習慣與運動為主要變項) 與其幸福感之研究，發現兩者呈高度正相關 (引自顏映馨，1999)。而本研究所欲了解的「自覺安適狀態」(well-being) 則涵蓋更廣，是一種極為主觀的健康狀況。一般研究多以健康行為作為健康指標，參照本研究結果，研究者提出一些不同於以往研究的看法：

1. 健康狀態的觀測不能再侷限於生理指標，而應更廣泛的包含全人健康的各個層面。
2. 不能單以健康行為來作為是否影響自覺安適狀態的指標。因為自覺安適狀態佳者，實際生理健康並不一定好，健康行為也不一定正向。例如：大學生熬夜上網、打電動、出遊，屬

於不良之睡眠行為，但可能因此他覺得愉悅、滿足，故自覺安適狀態提升；又或者有人藉著吸菸、飲酒來減輕壓力，放鬆情緒；還有許多人雖然沒有生理上的病痛，但因長時間壓力及憂鬱，自覺安適狀態並不佳。這都說明了健康行為並不能完全左右安適狀態的好壞與否。

3. 本研究發現自覺安適狀態與自覺壓力、社會支持有顯著正相關，在個人背景因素中的性別、BMI 值有顯著差異，未來研究應可深入探討這些變項是如何影響自覺安適狀態，並且找出其他與整體安適狀態及各層面的安適狀態可能有相關的變項。