

『人際關係和憂鬱程度』調查報告新聞稿

現代人生活於水泥高牆之中，人際關係的疏離感也越來越重，根據董氏基金會心理衛生組最新的一項調查顯示，人際關係敏感度、孤寂感等越高的人，其憂鬱程度也越高，而調查中也顯示，憂鬱程度嚴重、已經達到需要專人協助的人，對於自己人際關係不滿的原因中，「與他人價值觀不同」所佔比例最高，佔 83.6%，而「彼此溝通時間不夠」所佔比例次之，佔 75.9%。

這項調查是董氏基金會心理衛生組在今年 7、8 月間，針對大台北地區 12 歲以上受訪者所做的調查，採取立意抽樣法，共發出 3 千份問卷，有效回收樣本 2761 件。

根據這項調查結果顯示，在受訪民眾憂鬱程度分佈中，高達 53.2% 的受訪者，情緒屬於「不穩定」到「憂鬱程度嚴重」之間。其中有 24.8% 的民眾情緒起伏較不穩定，10.5% 的民眾已經承受相當大壓力，不快樂情緒累積到相當程度，這部分的人需要立即向有經驗的朋友尋求紓解，而有 17.9% 的受訪者憂鬱情緒已經達到飽和，需要立刻求助於專業人士，其他 46.8% 的民眾情緒狀態則屬於穩定。

在受訪者的人際關係敏感度、孤寂感與憂鬱程度關連性方面，調查顯示，兩者與憂鬱程度皆呈現顯著正相關，表示受訪者的人際關係敏感度及孤寂感越高，憂鬱的程度也越高。

在受訪者感到最不滿的人際關係中，以對鄰居感到最不滿意的居首位，比例

達 28.7%，其次為對上司下屬或師生關係不滿，占 19.3%，第三為對於親戚關係的不滿，占 16%。

若針對憂鬱程度嚴重的受訪者分析，憂鬱程度較高的受訪者對於人際關係感到不滿的程度排名，同樣也是鄰居關係、上司下屬與師生關係及親戚關係，所占比例分別為 44.6%、39.7%及 35.2%。

分析全體受訪者對於人際關係最不滿意的原因，18.2%認為是彼此觀念不同，9.2%認為是溝通時間不夠、9%受訪者認為是對方容易生氣及 8.9%受訪者認為是對方個性固執，無法溝通，也有 8.5%受訪者認為是對方冷言冷語對待。

進一步分析憂鬱程度嚴重、已達到需要專業協助的族群中，認為彼此價值觀念不同，是形成人際關係不滿原因的比例最高，有 83.6%，另外排行第二的有 75.9%的受訪者認為溝通時間不夠，是形成對人際關係不滿的原因。

董氏基金會心理衛生組

2001.01.12