

➤ 國人主觀快樂程度、生活習慣 與憂鬱關聯性

發表人：葉雅馨（董氏基金會心理衛生中心主任）

指導教授：胡維恆（臺北市立聯合醫院松德院區 顧問醫師）

邱弘毅（臺北醫學大學 副校長）

林家興（國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 教授）

董旭英（國立成功大學教育研究所 所長）

張本聖（東吳大學心理學系 副教授）

詹佳真（臺北市聯合醫院中興院區 精神科醫師）

調查分析執行：戴怡君、謝秉廷、林明潔

調查目的

以全國的民眾為調查對象，藉以了解：

- 一、主觀快樂程度與憂鬱情緒之相關
- 二、憂鬱與運動之相關
- 三、快樂之生活事件

調查時間、方式及樣本

時間：2015年6月~7月

方式：依施測單位所在地不同，在全國抽取
63所學校、10所社區大學、4個鄰里
辦公室與17個樂齡學習中心。

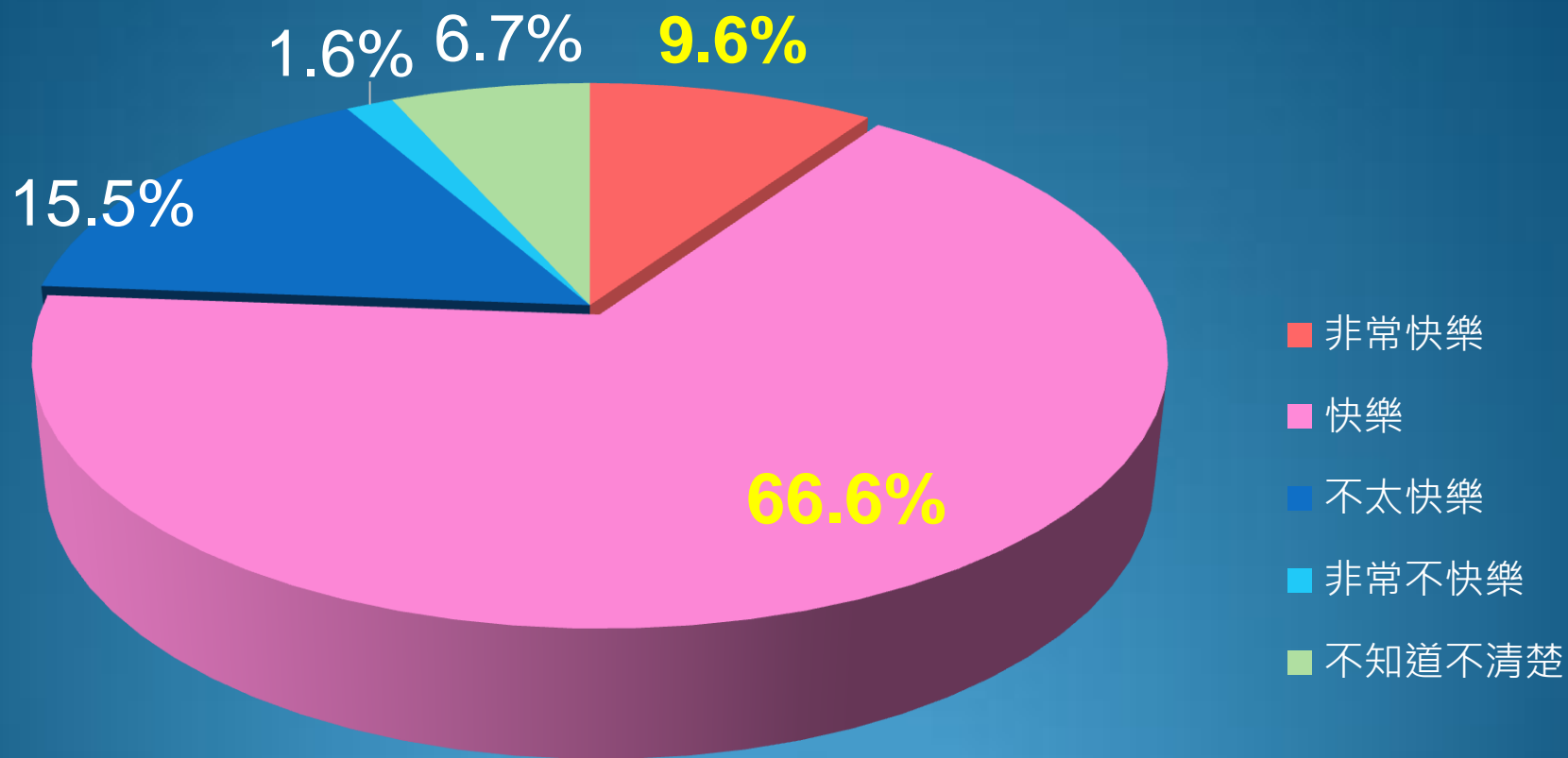
樣本：共發出7,055份問卷，回收問卷為5,250
份，其中有效問卷為4,790份。

受訪者基本資料

◆受訪者中「女性」佔65.9%，男性佔34.1%。

| 變項 | 選項 | 人數 | 百分比 |
|--------------|--------|------|------|
| 年齡 N=4766 | 18-21歲 | 853 | 17.9 |
| | 22~30歲 | 503 | 10.6 |
| | 31~40歲 | 1131 | 23.7 |
| | 41~50歲 | 1437 | 30.1 |
| | 51~60歲 | 500 | 10.5 |
| | 61~70歲 | 248 | 5.2 |
| | 71歲以上 | 94 | 2.0 |

全國民眾快樂程度



76.2%的受訪者覺得自己是快樂、非常快樂。17.1%覺得自己是不太快樂、非常不快樂。

主觀快樂程度與憂鬱相關

| 變項 | 選項 | 憂鬱程度 | | | |
|-------------------|------------|-------|--------|----------|-----------------|
| | | 情緒穩定 | 情緒起伏不定 | 壓力負荷到臨界點 | 有明顯憂鬱情緒需求助專業或醫療 |
| 主觀快樂程度* P=.000 | 非常快樂、快樂 | 60.1% | 23.0% | 8.7% | 8.2% |
| | 非常不快樂、不太快樂 | 14.1% | 20.9% | 18.1% | 46.9% |

非常不快樂、不太快樂者中，有近五成的受訪者「有明顯憂鬱情緒需求助專業或醫療」。

受訪者感到

非常快樂的10大日常生活事件

| 排名 | 日常生活事件讓人感到非常快樂的百分比 |
|----|-------------------------------|
| 1 | 身旁的人平安健康(49.2%) 綜合其他 |
| 2 | 做自己想做、喜愛的事情(37.8%) 心理方面 |
| 3 | 外出旅遊(35.9%) 休閒娛樂 |
| 4 | 身體保持健康(33.3%) 生理方面 |
| 5 | 和家人互動(吃飯或從事日常活動) (33.0%) 人際互動 |
| 6 | 經濟獨立、自給自足(31.9%) 綜合其他 |
| 7 | 睡眠充足(31.4%) 生理方面 |
| 8 | 享受美食(31.1%) 生理方面 |
| 9 | 幫助他人(31.0%) 心理方面 |
| 10 | 達到所設的目標或實現願望(30.2%) 心理方面 |

個人運動狀況與快樂程度

| 變項 | 選項 | 主觀快樂程度 | |
|------------------------|-----------------|------------|---------------|
| | | 快樂 非常快樂 | 不太快樂 非常不快樂 |
| 近半年運動情形* P=.000 | 無定時定期運動，也不打算運動 | 5.0% | 8.2% |
| | 無定時定期運動，考慮要運動 | 15.0% | 23.1% |
| | 偶爾會運動但不定時定期 | 48.4% | 46.4% |
| | 剛開始定時定期的運動 | 4.3% | 5.2% |
| | 定時定期運動半年以上 | 23.1% | 11.2% |
| | 本來有定時定期運動，但目前中斷 | 4.2% | 5.9% |
| 近半年您每周運動的頻率* P=.000 | 沒運動 | 10.4% | 20.3% |
| | 1次或更少 | 33.7% | 38.9% |
| | 2次 | 23.5% | 20.1% |
| | 3次 | 13.3% | 9.4% |
| | 4次以上 | 19.1% | 11.3% |

快樂、非常快樂者，近三成有定時定期運動半年以上或本來有但目前中斷；不太快樂、非常不快樂者，有59.2%每周運動1次或更少，甚至是沒運動。

個人運動狀況與憂鬱

| 變項 | 選項 | 憂鬱程度 | |
|----------------------------|-----------------|--------------|---------------------|
| | | 情緒穩定 起伏不定 | 有明顯憂鬱情緒 須求助專業或醫療 |
| 近半年 運動情形* P=.000 | 無定時定期運動，也不打算運動 | 5.5% | 7.8% |
| | 無定時定期運動，考慮要運動 | 14.7% | 22.2% |
| | 偶爾會運動但不定時定期 | 47.9% | 47.9% |
| | 剛開始定時定期的運動 | 4.0% | 5.3% |
| | 定時定期運動半年以上 | 23.6% | 11.2% |
| | 本來有定時定期運動，但目前中斷 | 4.3% | 5.6% |
| 近半年您每周 運動的頻率* P=.000 | 沒運動 | 11.0% | 16.4% |
| | 1次或更少 | 33.0% | 41.0% |
| | 2次 | 23.5% | 20.9% |
| | 3次 | 13.0% | 10.2% |
| | 4次以上 | 19.5% | 11.5% |

有明顯憂鬱情緒須求助專業或醫療者，僅有不到兩成定時定期運動半年以上或本來有但目前中斷；近六成每周運動一次或更少，甚至是沒運動。

主觀快樂程度與性別

| 變項 | 選項 | 主觀快樂程度 | | | | |
|---------------|----|--------|-------|-------|-----------|------------|
| | | 非常快樂 | 快樂 | 不太快樂 | 非常 不快樂 | 不知道 不清楚 |
| 性別* P=.008 | 男 | 11.2% | 63.3% | 16.4% | 2.0% | 7.1% |
| | 女 | 9.0% | 68.3% | 15.0% | 1.3% | 6.4% |

快樂程度選項上，「非常快樂」、「快樂」的女性加總為77.3%，比男性加總的74.5%高，顯示女性比男性快樂。

日常生活事件的快樂程度與性別

| | 男 性 | 女 性 |
|----|-------------------------|-------------------------|
| 1 | 身旁的人平安健康(66.2%) | 身旁的人平安健康(76.8%) |
| 2 | 自己做自己想/喜愛的事情(63.1%) | 自己做自己想/喜愛的事情(71.0%) |
| 3 | 身體保持健康(55.2%) | 外出旅遊(68.4%) |
| 4 | 達到所設的目標/實現願望(55.0%) | 和家人互動(吃飯或從事日常活動)(65.6%) |
| 5 | 和久違的朋友聚會(54.7%) | 身體保持健康(65.4%) |
| 6 | 外出旅遊(54.6%) | 和久違的朋友聚會(63.9%) |
| 7 | 和家人互動(吃飯或從事日常活動)(54.5%) | 享受美食(63.8%) |
| 8 | 幫助他人(54.1%) | 經濟獨立、自給自足(63.6%) |
| 9 | 工作上突破困難(52.8%) | 睡眠充足(63.5%) |
| 10 | 經濟獨立、自給自足(52.1%) | 達到所設的目標/實現願望(55.0%) |

結論與建議

- 快樂與憂鬱息息相關
- 妥善運用資源，時時檢測情緒
 - 1.華文心理健康網線上篩檢
 - 2.DS憂鬱情緒檢測APP
- 國人運動習慣提升，紓壓不二法門
- 提升快樂→從事有正向影響的生活事件