

公務員主觀幸福感與憂鬱程度之相關性研究 以臺中市衛生局局本部為例

指導教授：項靖 博士

研究生：張雅斐 李冠儀

目錄

CONTENTS

1

研究背景動機

2

理論基礎

3

研究問題

4

研究重要性與限制

5

調查方法與分析

6

結論與建議

7

參考文獻



研究背景與動機

研究背景與動機

1 憂鬱症是本世紀全球社會負擔最重大的疾病

世衛組織(WHO)預估2030年憂鬱症將超越癌症,成為人類「失能」的最大危害,「藍色病毒」無所不在。2010年已造成美國經濟損失210.5億美金,高於癌症(131億美金)與糖尿病(173億美金)。根據衛福部推估,目前全台約有200萬人罹患憂鬱症,但一般人都忽略它的存在。

2 公務員潛在情緒危機

考試院2020統計,公務員的死亡原因,惡性腫瘤排名第一,心臟疾病第二,輕生排名第三。今年(2024)3月立委在司法法制委會質詢時提出,公務員應增加心理假,當公務員心理或精神不適,致工作有困難者,每月得請心理健康假一日,全年請假日數未逾三日,不併入病假計算,不減薪。對此,行政院人事長蘇俊榮表示支持,將與銓敘部研議修改請假規則。由此可見,公務員的現狀令人擔憂。

3 公務員角色重要

協助一般民眾治公辦理各項事務外,公務員擁有更多的資訊及權力,且公務員本身往往是執法者,扮演著重要角色,更是推動公共政策執行的策動者之一。



理論基礎

理論基礎之一

主觀幸福感

- 一、行政院主計處指出，我國國民幸福指數遵循 OECD(經濟合作暨發展組織)「美好生活指數」架構，區分**物質生活條件**(居住條件、所得與財富、工作與收入)及**主客觀生活品質**(社會聯繫、教育與技能、環境品質、公民參與及政府治理、健康狀況、主觀幸福感、人身安全、工作與生活平衡)兩大面向共11個領域。
- 二、OECD於2013年3月出版之「**主觀生活福祉評量手冊**」(Guidelines on Measuring Subjective Well-being)指出，**相較於整體生活評估，特定生活領域的長期性評估更適合作為政策參考之用，並可分析整體生活滿意度與其他因素的關聯。**

理論基礎之二

主觀幸福感

三、行政院主計總處<國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究期末報告>中指出，**主觀幸福感:分為認知與情感部分。**

1.**認知**:包括生活水準、健康狀況、人生成就、人際關係、安全感受、歸屬社區、未來保障、自主程度、居住品質及目前工作的滿意度。

2.**情感**:受訪前一天對於快樂、擔憂及沮喪等感受的持續程度。

四、蕭振邦(2012)指出「幸福指標」研究，大致涵蓋了兩個不同的面相，而當前相關的研究成果的重點之一，即聚焦在「**主觀幸福**」(subjective well-being, SWB) **概念本身的解惑及是否有可能客觀地測定的議題上。**

理論基礎之三

憂鬱

- 一、世衛組織(WHO)預估2030年憂鬱症將超越癌症,成為人類「失能」的最大危害,「藍色病毒」無所不在,讓我們一起了解它,面對它。憂鬱症跟一般的憂鬱情緒是不一樣的,是一種大腦的疾病,長期下會造成嚴重失能。
- 二、根據衛福部推估目前全台約有200萬人罹患憂鬱症,因為多數人仍不覺得這是一種疾病,真正去就醫的人數卻遠不及這個數字。其實憂鬱症就像感冒一樣,大腦也會因生病失去判斷情緒的能力,沮喪、失眠、食慾不振、甚至想輕生,進入一種失能狀態。

。

理論基礎之四

憂鬱

- 三、劉祥得、黃建森、紀俊臣、張世熒、高佩珊、劉明憲等人(2017)研究指出工作憂鬱涵蓋了生活品質、身體健康、認知能力和社會支持等方面，更對工作績效產生了負面影響，包括注意力不集中、決策能力下降、人際溝通困難和身體協調能力降低等，此外，工作憂鬱還與員工健康問題密切相關，可能導致心血管疾病和其他身體不適症狀出現。
- 四、朱凱蓀、張國基、洪德俊等人(2016)在美國重鬱症患者高達20萬8千多人盛行率日益提高，給個人和社會帶來了嚴重的影響，包括經濟和治療成本的增加，以及患者和其家庭的壓力。

理論基礎之五

憂鬱

四、陳金凰(2014) 研究指出工作壓力及工作特質屬性高達有 57.8%及51.2%的專科護理師出現輕度焦慮及中重度憂鬱症狀。工作壓力愈高，個人反應愈大，工作控制愈低，心理負荷愈高，主管支持認同愈低，憂慮及憂鬱程度愈高，自我健康感覺狀況愈差。

五、胡哲馨(2016) 探討情緒勞務、認知重評、表達抑制、心理彈性及負向身心健康間的關聯，基層公務員的情緒勞務越高，心理彈性就越低，且會有越多負向身心健康問題，心理彈性是促進情緒勞務工作者身心健康保護因子。

理論基礎之六

憂鬱

- 六、林惠萍(2018)發現工作型態、高度的工作過度投入及不良的睡眠品質有較高的憂鬱症風險，但在年齡較高者發現有較低的憂鬱症風險。
- 七、朱凱蓀、張國基、洪德俊(2016)研究發現表示，在憂鬱症量表中，女性的比例高於男性，特別是在憂鬱症指數接近負荷極限的人群中；同樣的在憂鬱症高風險的員工中，女性的比例也較高，因此，提供情感上的支持對於憂鬱症高風險員工至關重要，包括理解、耐心、愛心和鼓勵，同時鼓勵員工參與社交和娛樂活動，但要避免過度要求。
- 八、余民寧、許嘉家、陳柏霖(2019)研究結果告訴我們，下班後仍繼續從事教學相關工作時間愈長的教師，其憂鬱程度的傾向愈強。不同職別教師下班後仍繼續從事教學相關工作時數雖有不同，其憂鬱程度沒有差異。主觀幸福感在下班後仍繼續從事教學相關工作時數與憂鬱程度間扮演中介變項角色。



研究問題



主要研究問題與細目研究問題

一 主要研究問題：公務員主觀幸福感與憂鬱程度是否相關呢？

二 細目研究問題：

1. 公務員的生活水準與憂鬱程度是否相關呢？
2. 公務員的健康狀況與憂鬱程度是否相關呢？
3. 公務員的人生成就與憂鬱程度是否相關呢？
4. 公務員的安全感受與憂鬱程度是否相關呢？
5. 公務員的歸屬社區與憂鬱程度是否相關呢？
6. 公務員的未來保障與憂鬱程度是否相關呢？
7. 公務員的自主程度與憂鬱程度是否相關呢？
8. 公務員的生理及行為現狀為何？
9. 公務員的情緒及心理的現況為何？
10. 公務員的社交生活的現狀為何？



研究重要性及限制

研究重要性

根據研究發現，可以提供給主管機關暨各相關業務主管及公務員本身一些建議如下：

(一)主管機關暨各相關業務主管

- 1.透過數字統計,及早導入EAP員工協助方案心理健康支援服務、法律與財務諮詢、家庭支援、健康和生活方式、危機處理、員工關維護。
- 2.使人員更能調適和組織關係,降低離職率。
- 3.改善工作環境與自我價值,使得公員更能融入組織之中,提升單位士氣及各項指標達成。

(二)給公務員本身

- 1.了解本身情緒感受,妥善做好自我管理。
- 2.改變生活習慣,增加工作滿足感。
- 3.提升總體主觀幸福感,降低無法避免的後果。
- 4.為自己利益提出倡議。

研究限制

本研究因時間、人力、地點等限制，僅以臺中市衛生局局本部為施測對象，未能擴大至各層面之公務人員，較難一窺全貌：

- 1.施測對象限制：**研究以臺中市政府衛生局本局公務員為研究對象，可能無法代表其他機關或其他地區的公務員主觀幸福感和憂鬱程度關聯。
- 2.資料收集限制：**由於公務員可能因為工作性質、時間限制或私人因素而對問卷調查無法如實作答，真實性方面恐受到影響。
- 3.訪談限制：**本研究未進行深入訪談或觀察，僅憑問卷調查來瞭解公務員主觀幸福感與憂鬱程度，無法更進一步深入瞭解背後原因和影響因素。
- 4.研究期限：**研究限制在一定時間內進行，無法觀察和分析長期內公務員主觀幸福與憂鬱程度的變化趨勢或長期影響。



調查方法與分析

調查方法與分析

調查方法

各大科室	實際人數	母群體占比	應抽取樣本人數	備註(編號)
醫事管理科	28人	10%	17人	1~28
長期照護科	63人	22.5%	38人	29~91
保健科	63人	22.5%	38人	92~154
疾病管制科	25人	8.93%	15人	155~179
心理健康科	48人	17.14%	28人	180~227
企劃資訊科	17人	6.07%	10人	228~244
秘書室	11人	3.93%	6人	245~255
人事室	9人	3.21%	5人	256~264
會計室	13人	4.65%	8人	265~277
政風室	3人	1.07%	2人	278~280
總計	280人	100%	167人	

1 抽樣設計:分層隨機抽樣

因台中市衛生局局本部有10大科室，組間差距大，組內差距小故採分層隨機抽樣。

2 抽樣過程:

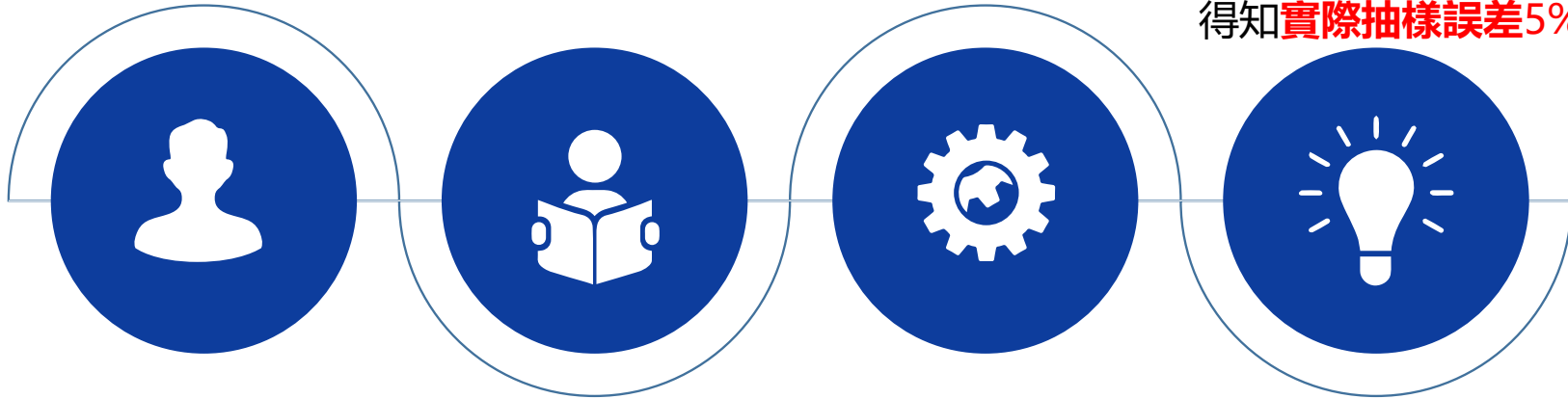
以母群體(280人)以信心水準95%+抽樣誤差5%，應抽出樣本總數為167人。
樣本數 $= (280)(0.5)(1-0.5) / ((280-1)(0.05/1.96)^2 + (0.5)(1-0.5)) = 167$
各科室應抽取樣本人數計算結果，如右圖。

3 隨機抽樣結果以Excel亂數產生器產生之。

調查方法與分析

調查方法

2024/04/03 回收問卷164份
問卷回收率=164/167=98.2%



2024/04/01 發放問卷167份

有效問卷之判定標準

- 1.無效答題含遺漏超過2題。
- 2.答題型態全偏左或全偏右

以上皆屬無效問卷

判定結果:3份屬無效問卷, 161份為有效問卷。

有效問卷回收率=161/167=96.4%

實際精確度

$$Ns=(Np)(P)(1-P)/(Np-1)(B/C)^2+(P)(1-P)$$

$$161=(280)(0.5)(1-0.5)/(280-$$

$$1)(B/1.96)^2+(0.5)(1-0.5)$$

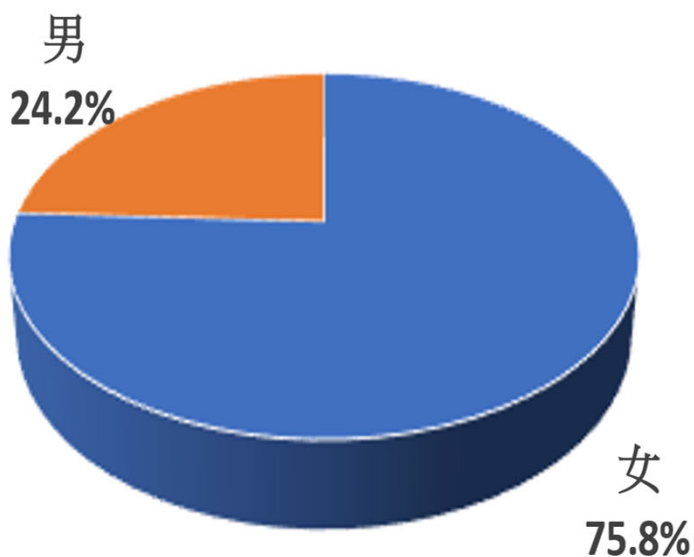
$$\text{求得} B=0.05044097=\text{約略} 0.05$$

得知**實際抽樣誤差5%**

調查方法與分析

基本資料

圖一 性別比例分圖
(n=161)



1 受訪者性別比例

75.8%受訪者為女性，25.2%受訪者為男性。(女性112人，男性39人)

2 母群體性別比例

母群體280名，其中女性221人占78.9%，男性59人占21.1%。

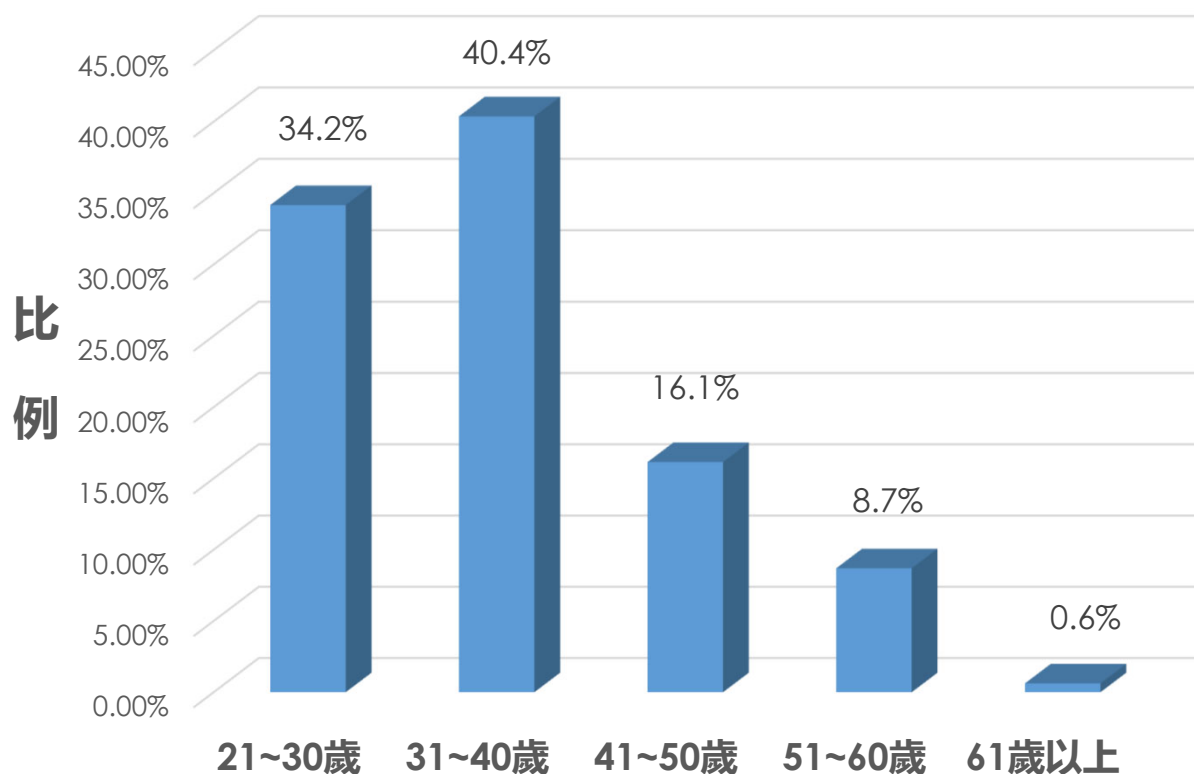
3 問卷受訪者具代表性

問卷受訪者男女比例，與母群體比例差不多，可作為群體之代表。

調查方法與分析

基本資料

圖二 年齡比例分配圖(n=161)



1 受訪者年齡比例

31-40歲的占最多超過四成，再過來依序為21-30歲、41-50歲、51-60歲，61歲以上人數最少。

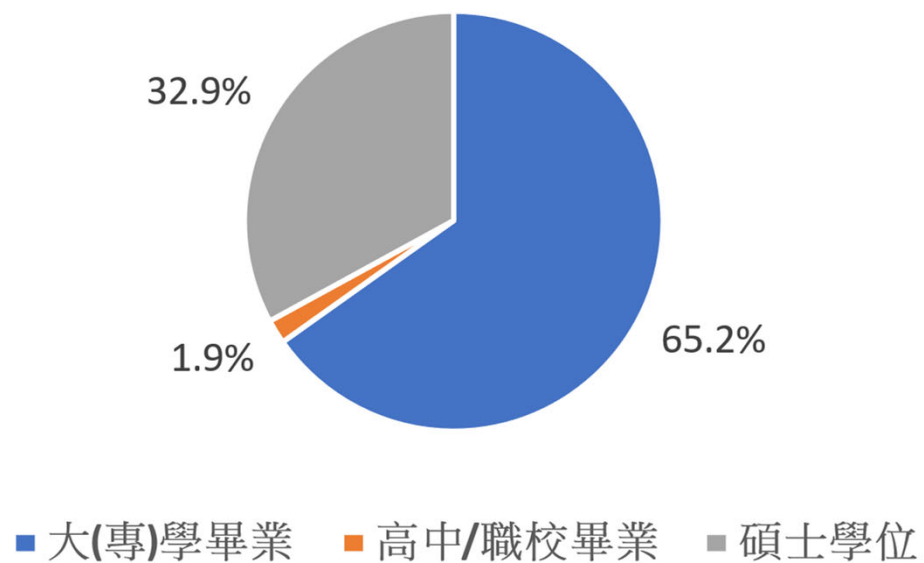
2 人員年輕化

40歲(含)以下的占74.6%

調查方法與分析

基本資料

圖三 教育程度分配表(n=161)



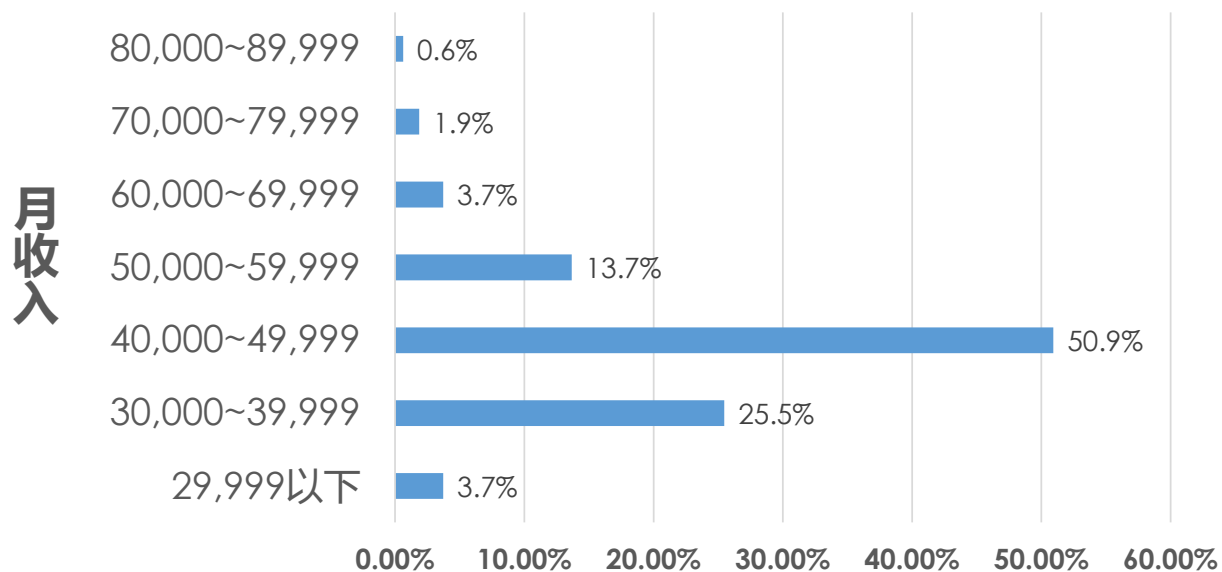
1 受訪者教育程度

大(專)學畢業的最多超過六成五，其次碩士學位，再過來是高中(職)僅占不到2%。

調查方法與分析

基本資料

圖四 月收入分配圖(n=161)



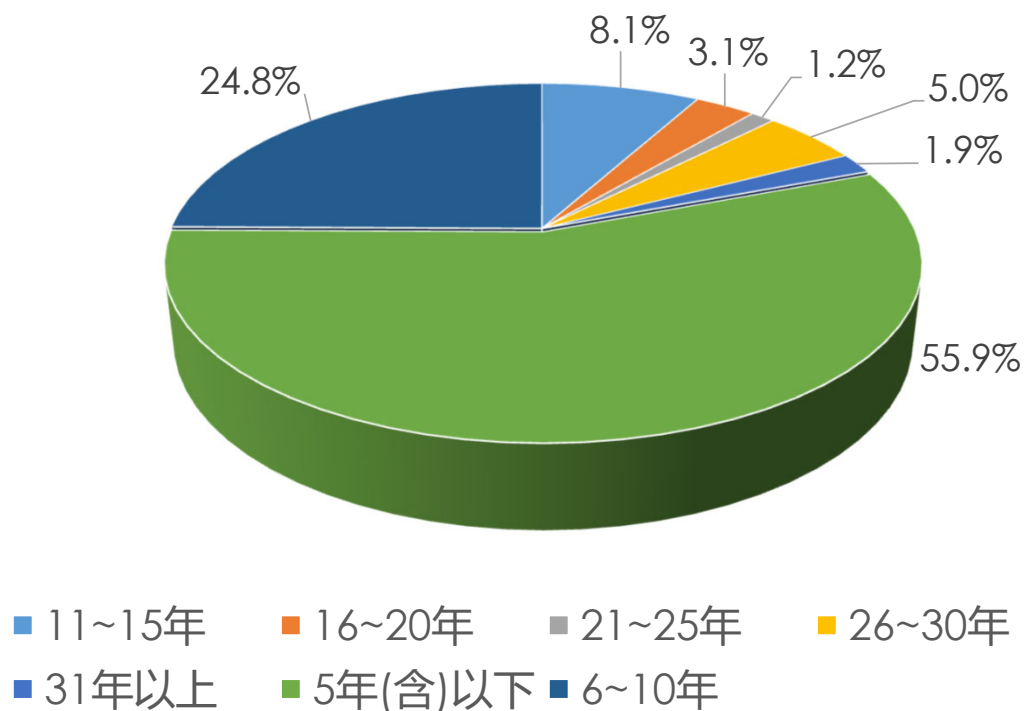
1 受訪者月收入

收入在40,000~49,999的最多超過五成，再過來依序為30,000~39,999、50,000~59,999、29,999以下、60,000~69,999及70,000~79,999。其中收入在80,000~89,999者最少。

調查方法與分析

基本資料

圖五 累積服務年資分配圖
(n=161)



1 受訪者累計服務年資

5年(含)以下的最多近六成，接下來依序為6~10年、11~15年、26~30年、16~20、31年以上，21~25年的最少。

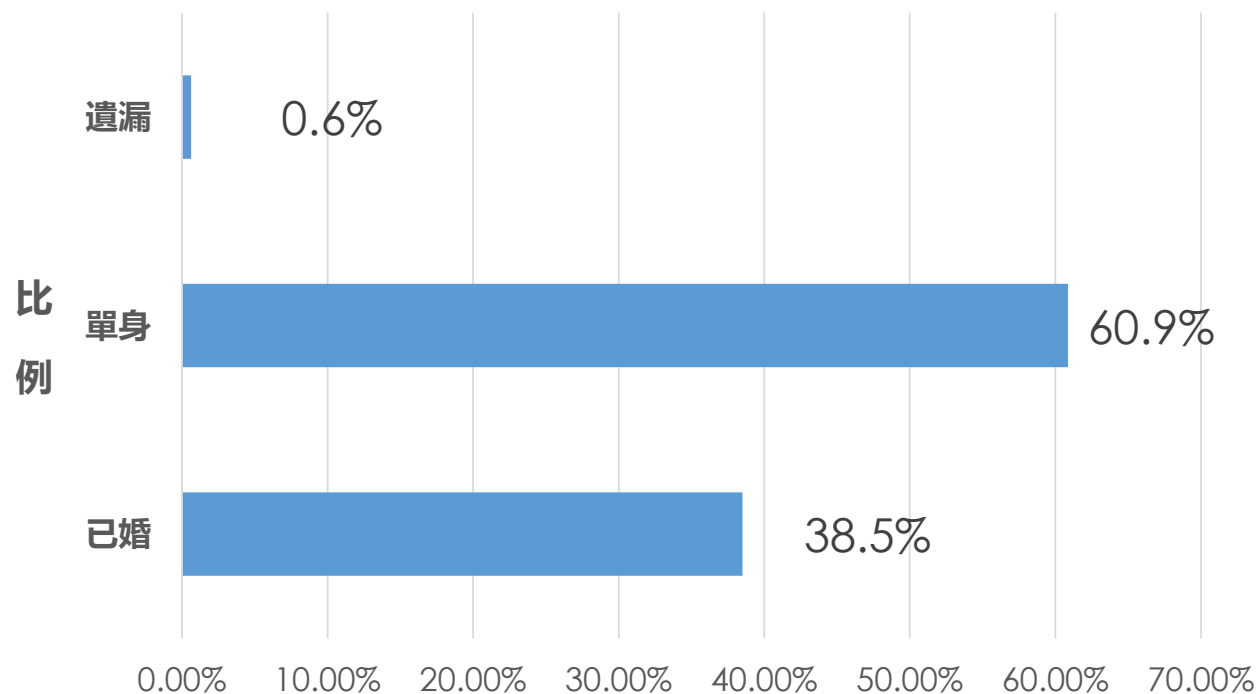
2 受訪者累計服務年資10年(含)以下，超過八成

顯示大多不屬於資深公務員。

調查方法與分析

基本資料

圖六 婚姻狀況分配圖(n=161)



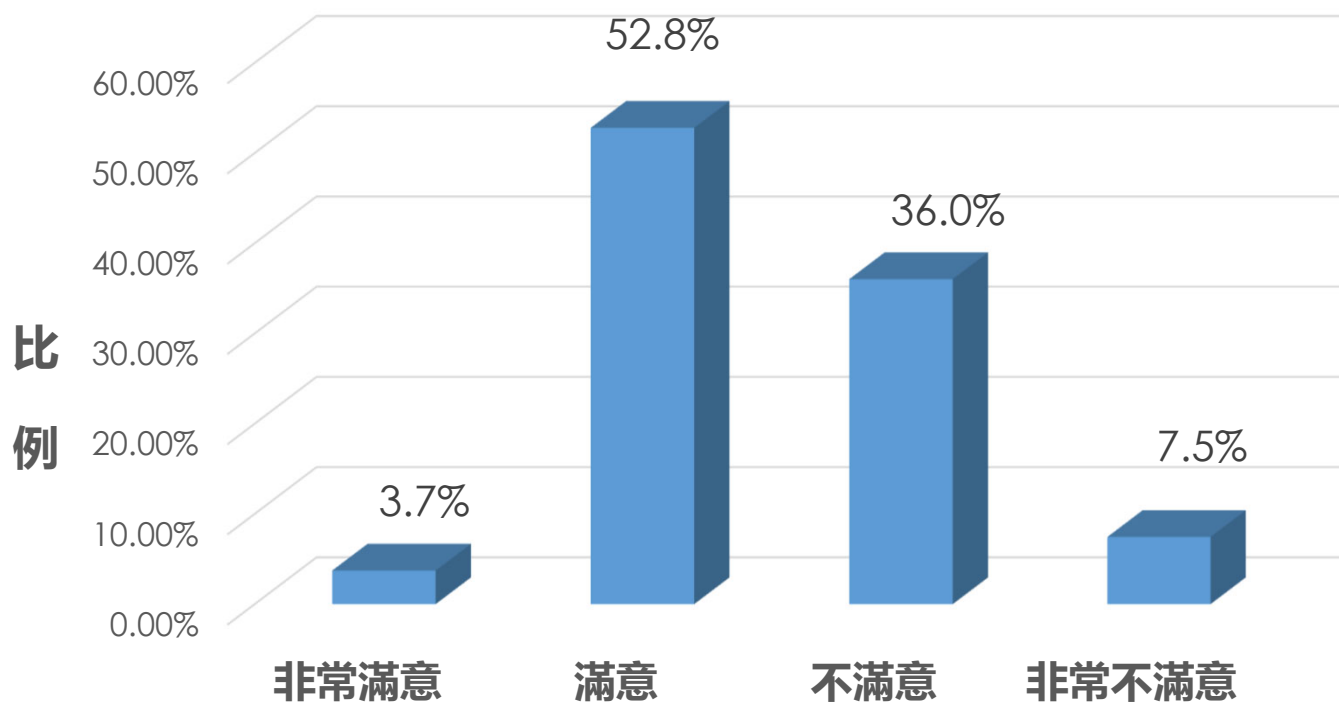
1 受訪者婚姻狀況

單身比例較高,超過六成,三成八為已婚。

調查方法與分析

調查分析

Q1.公務員的生活水準與憂鬱程度是否相關呢?
您對您目前的收入滿意嗎?(n=161)



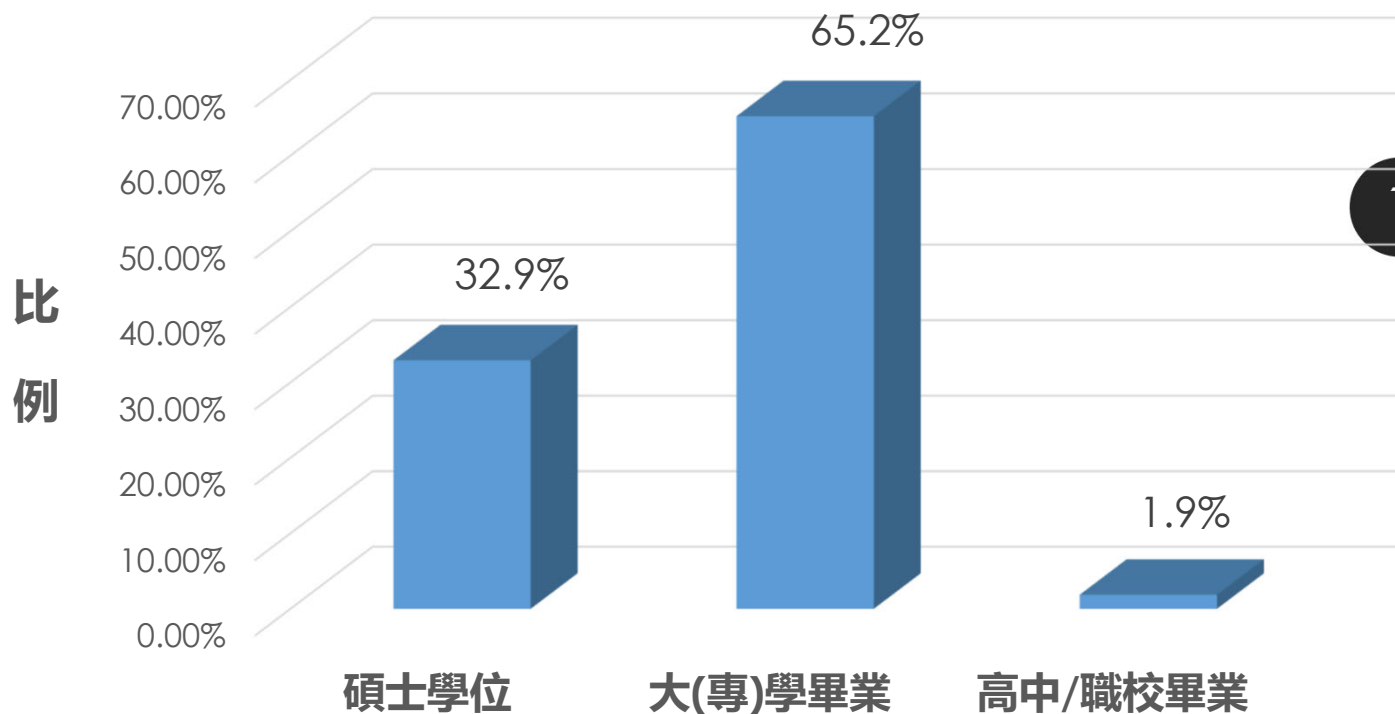
1

受訪者中，五成多的人滿意(含非常滿意)目前的收入，近五成的人不滿意(含非常不滿意)目前的收入。顯示受訪者對目前的收入滿意與不滿意的情形，差不多。

調查方法與分析

調查分析

Q1.公務員的生活水準與憂鬱程度是否相關呢?
您目前的最高學歷是?(n=161)

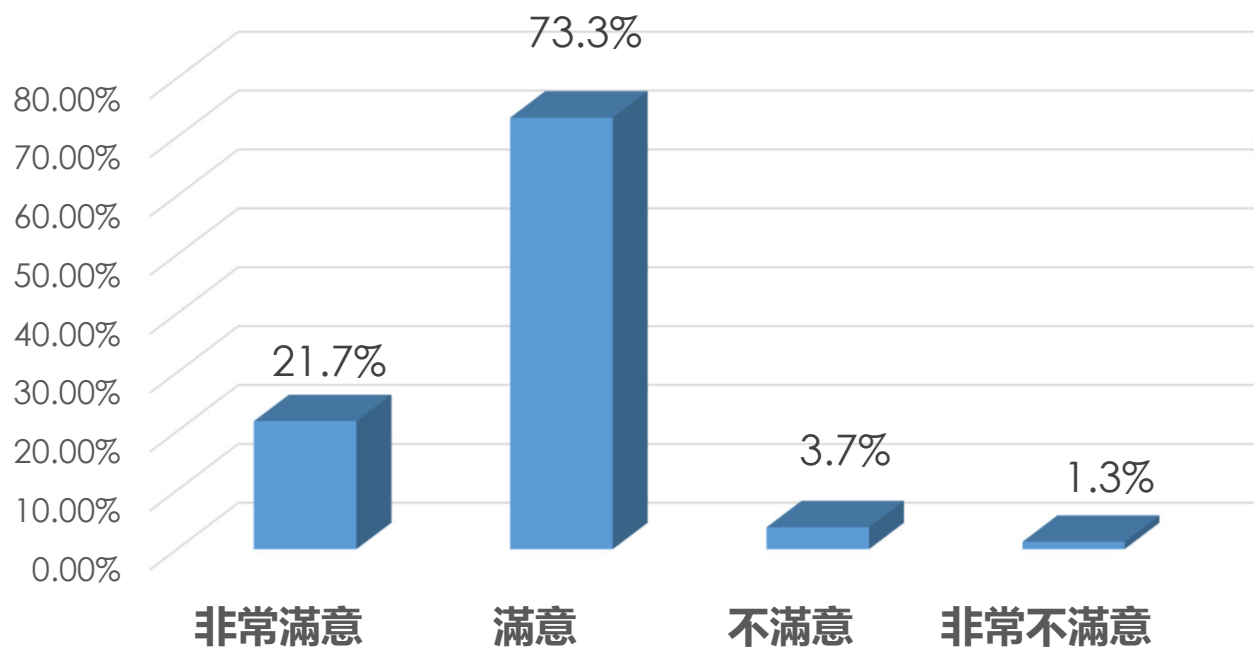


1 受訪者中，大(專)學畢業最多有六成，高中(職)畢業最少不到2%。

調查方法與分析

調查分析

**Q1.公務員的生活水準與憂鬱程度是否相關呢?
您目前居住的社區治安情況滿意嗎?(n=161)**



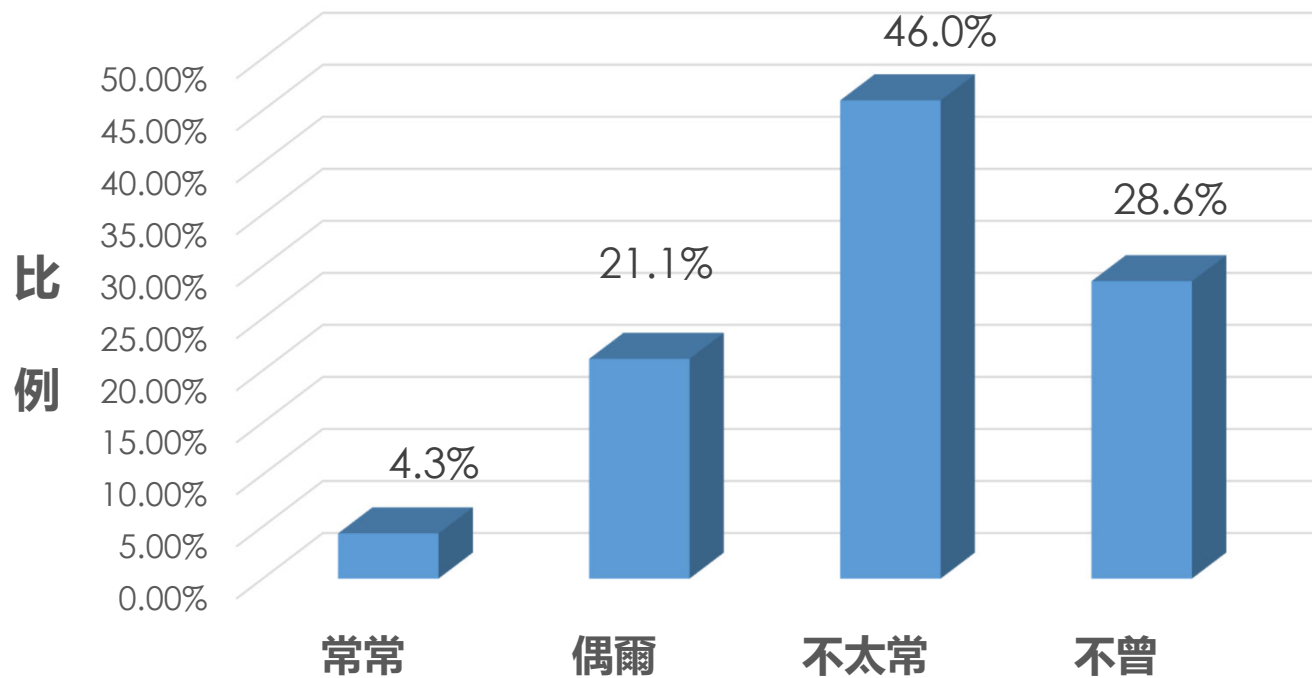
1

受訪者中，幾乎對目前居住社區治安情況都滿意(含非常滿意)。

調查方法與分析

調查分析

Q1. 公務員的生活水準與憂鬱程度是否相關呢?
您常參與社區活動嗎?(n=161)

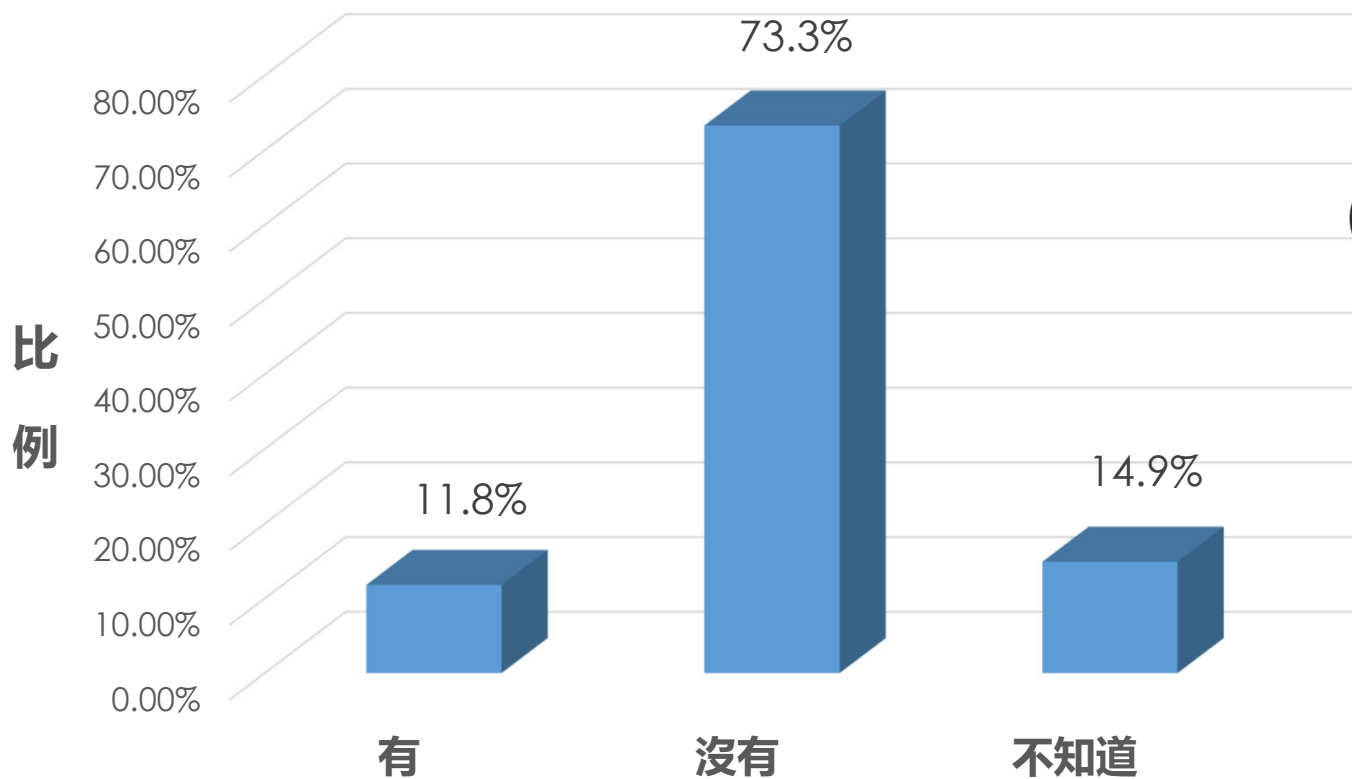


1 受訪者中，超過七成不太常(含不曾)參與社區活動，剩下的偶爾參與社區活動。
顯示受訪者大多不太參與社區活動。

🔧 調查方法與分析

調查分析

Q2. 公務員的健康狀況與憂鬱程度是否相關呢?
您有高血壓方面的問題嗎?(=161)



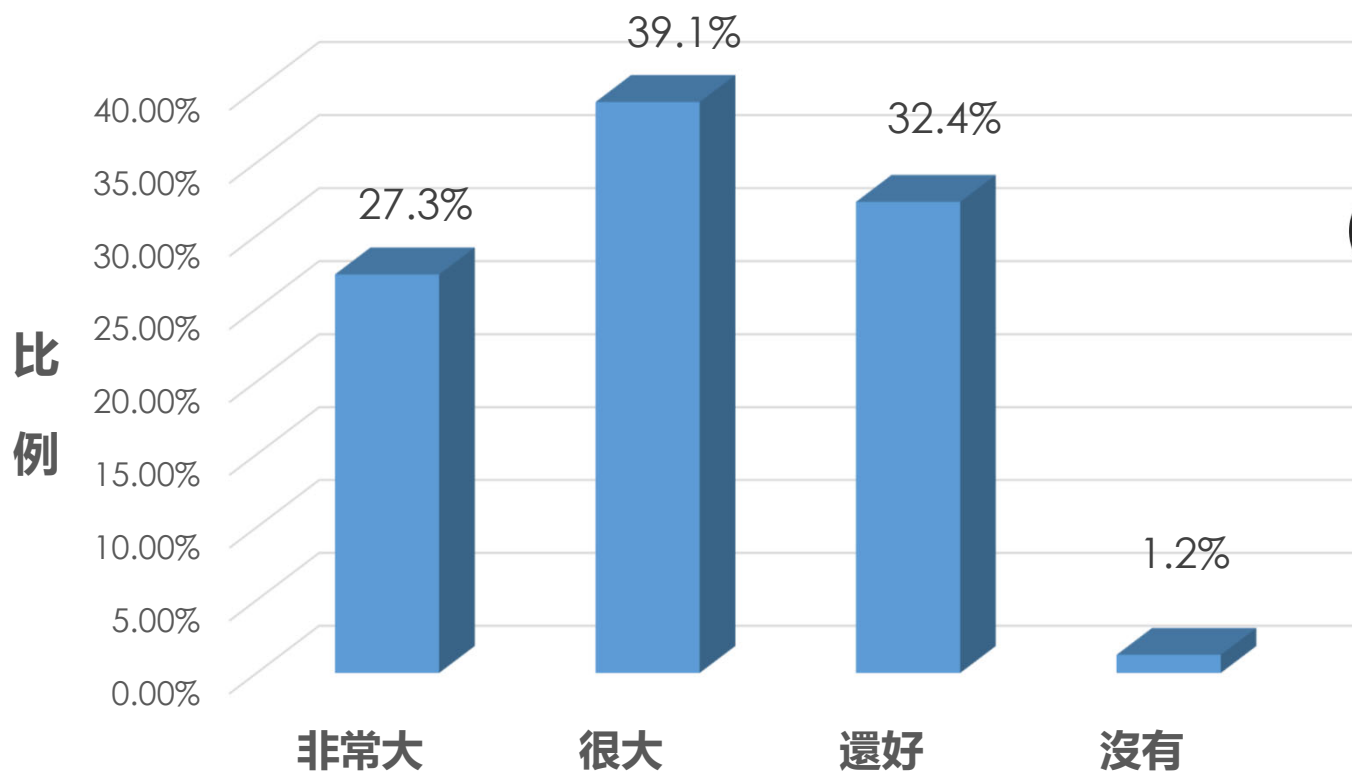
1

受訪者中，超過七成的人沒有高血壓方面的問題。其餘三成中，實際上有高血壓與不知道自己有沒有高血壓方面的問題人，各占一半一半。

調查方法與分析

調查分析

Q2. 公務員的健康狀況與憂鬱程度是否相關呢?
您覺得您的工作壓力大嗎?(n=161)



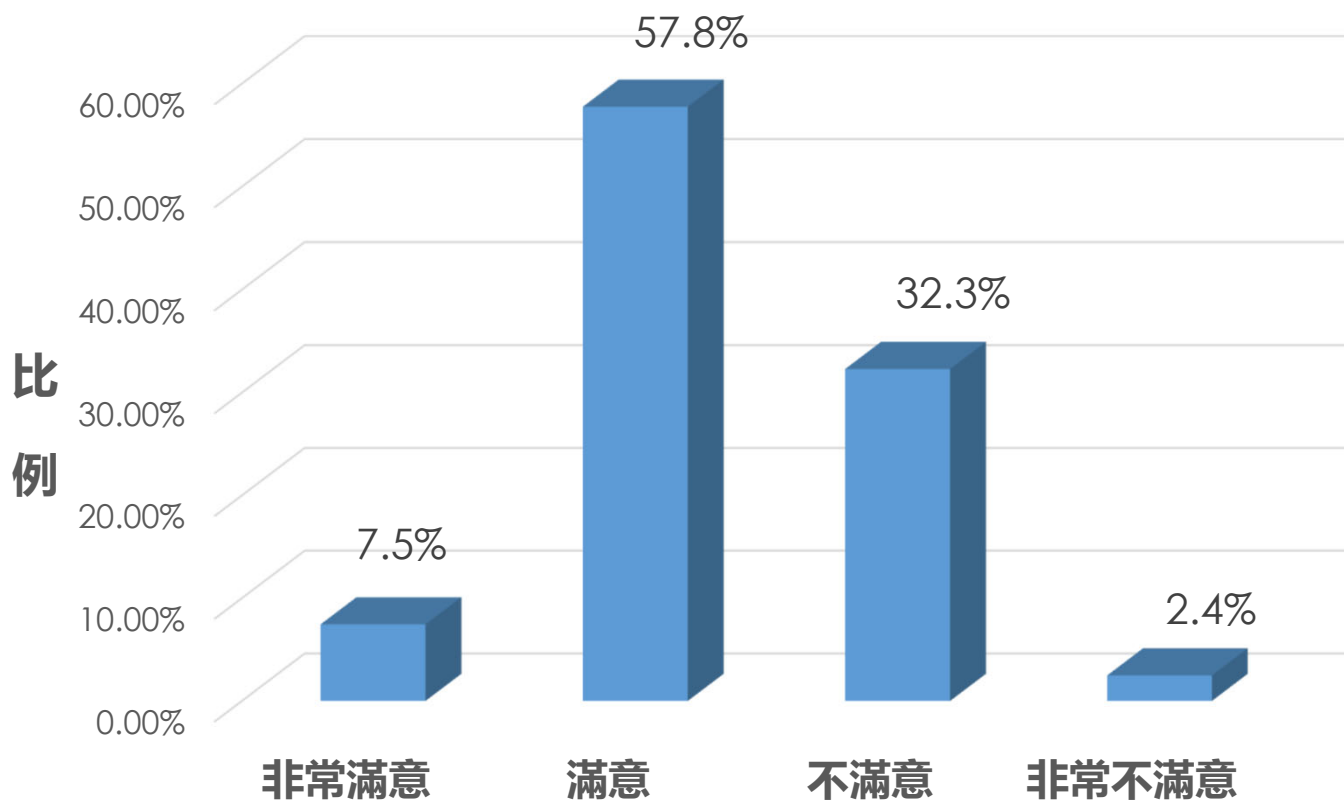
1

近七成的受訪者，覺得工作壓力很大(包含非常大)，其中覺得還好的人也占三成。
顯示受訪者的工作壓力，算是滿大的。

調查方法與分析

調查分析

Q3.公務員的人生成就與憂鬱程度是否相關呢?
您對自己目前的工作表現滿意嗎?(n=161)



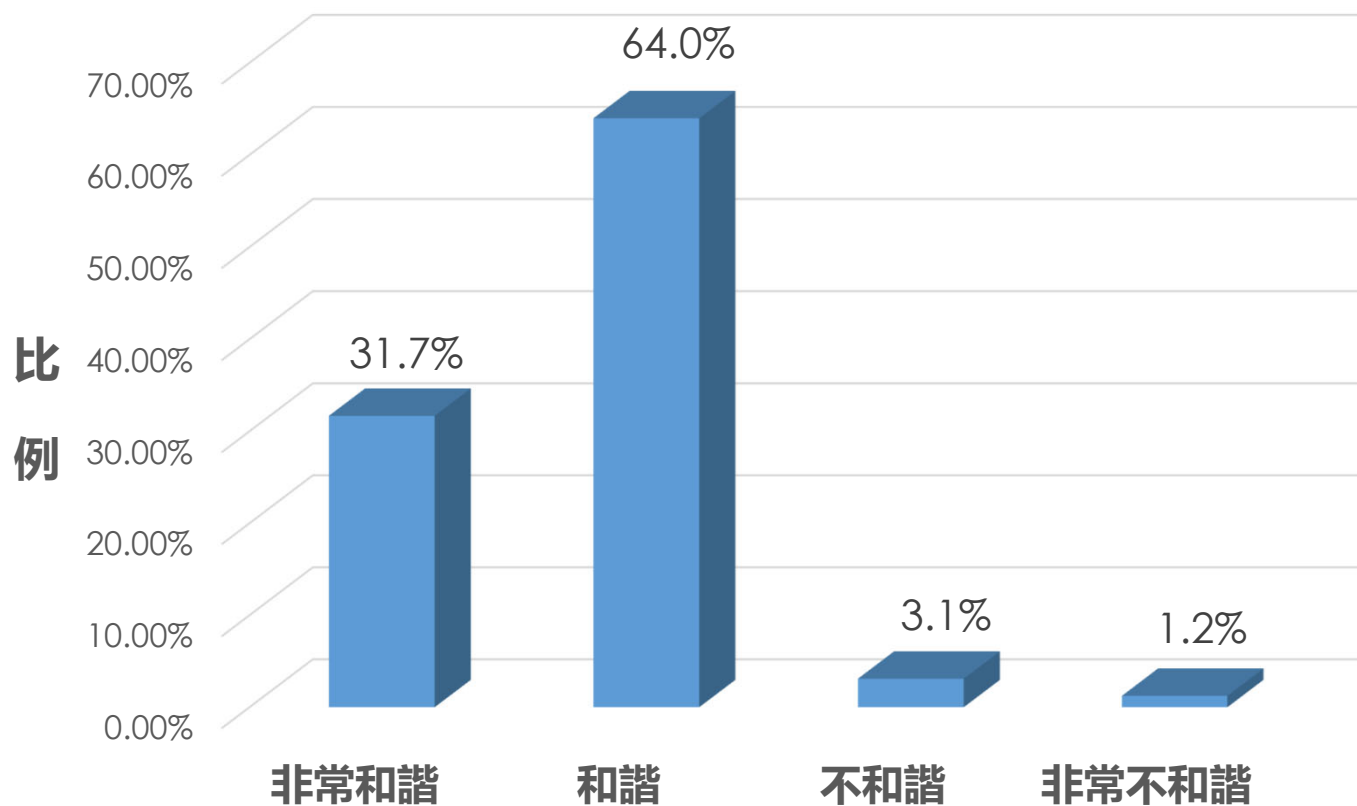
1

有超過六成的受訪者，滿意(含非常滿意)目前的工作表現。不滿意(含非常不滿意)目前的工作表現，占三成多的人。顯示大多的受訪者，滿意自己目前做的表現。

🔧 調查方法與分析

調查分析

Q3. 公務員的人生成就與憂鬱程度是否相關呢?
您家庭成員之間關係和諧嗎?(n=161)

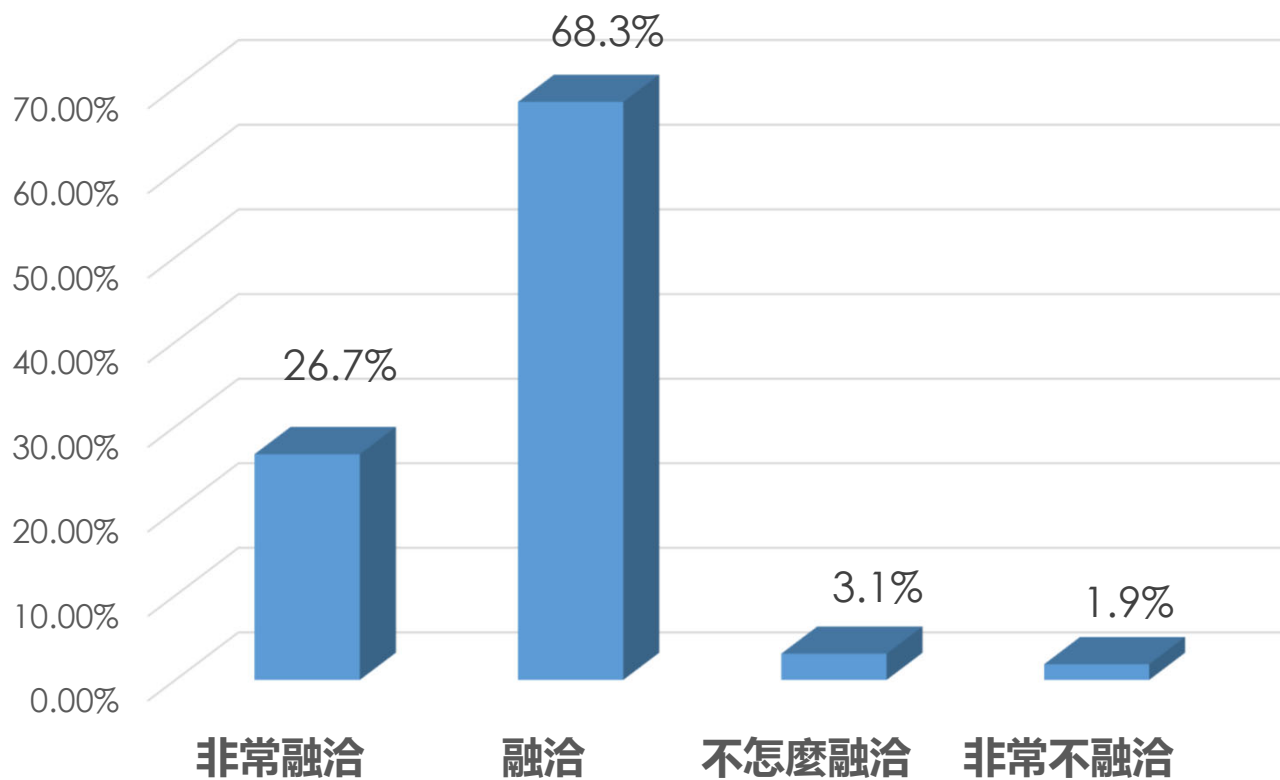


1 超過九成五的受訪者認為，與家庭成員間關係是和諧的(含非常和諧)。

調查方法與分析

調查分析

Q3.公務員的人生成就與憂鬱程度是否相關呢?
您與同事間的相處融洽嗎?(n=161)



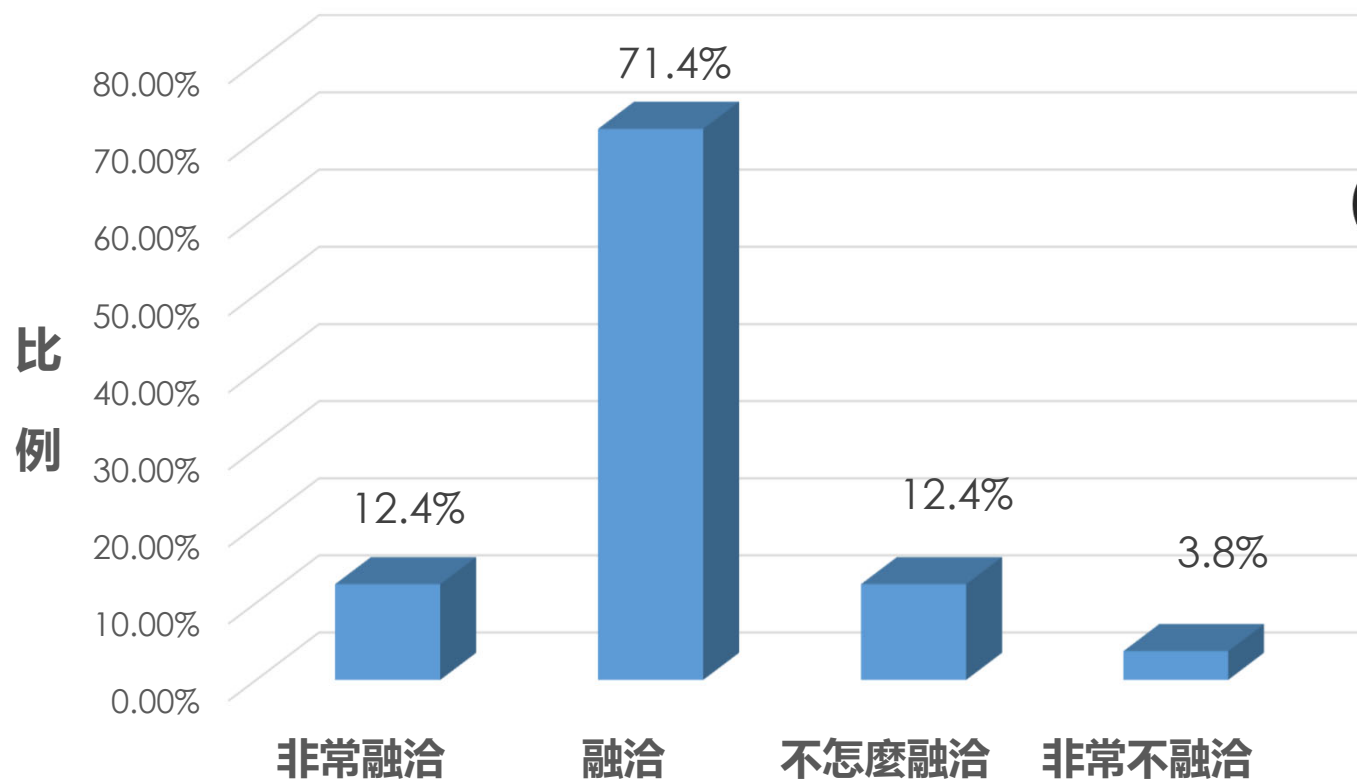
1

超過九成五的受訪者認為，與同事相處是融洽的(含非常融洽)。

調查方法與分析

調查分析

Q3.公務員的人生成就與憂鬱程度是否相關呢？ 您與您直屬的上級長官關係融洽嗎？



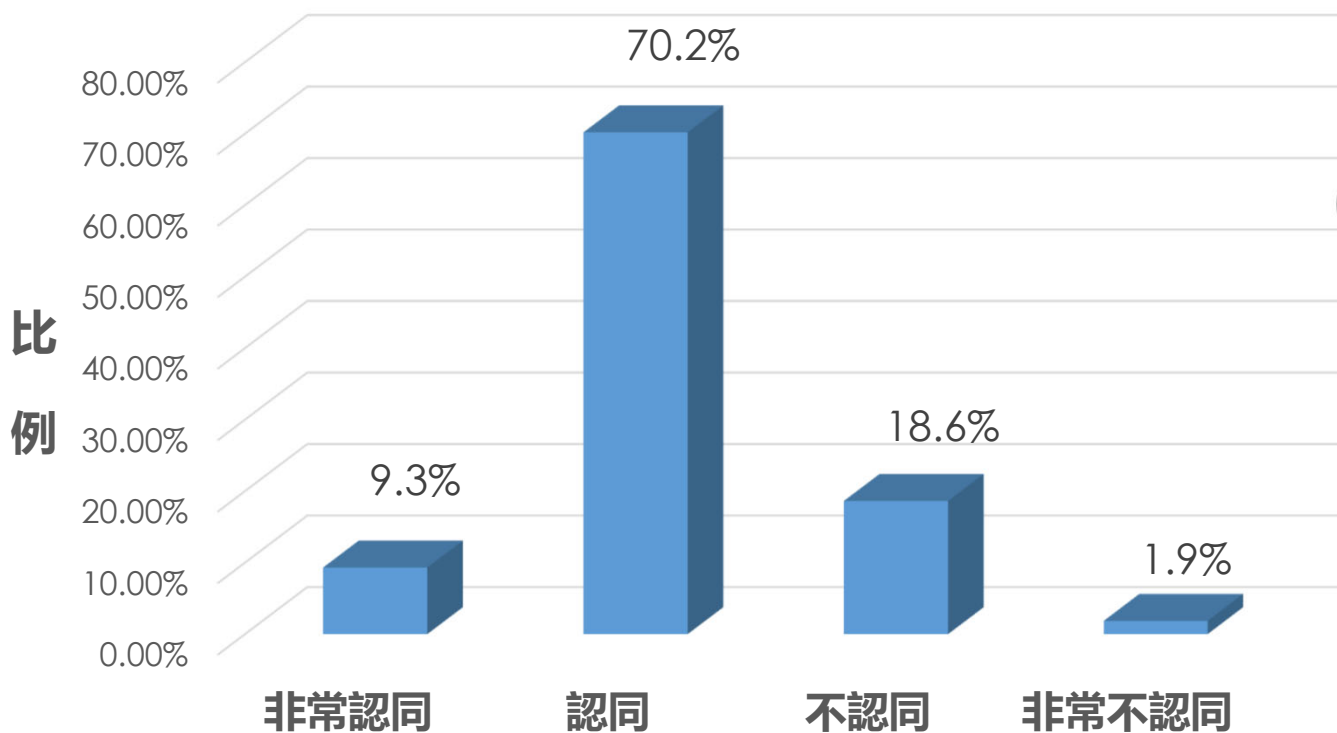
1

高達八成以上的受訪者，與直屬的上級長官關係融洽(含非常融洽)。

調查方法與分析

調查分析

Q4.公務員的安全感受與憂鬱程度是否相關呢?
您認同您的工作流程符合安全規範嗎?(n=161)

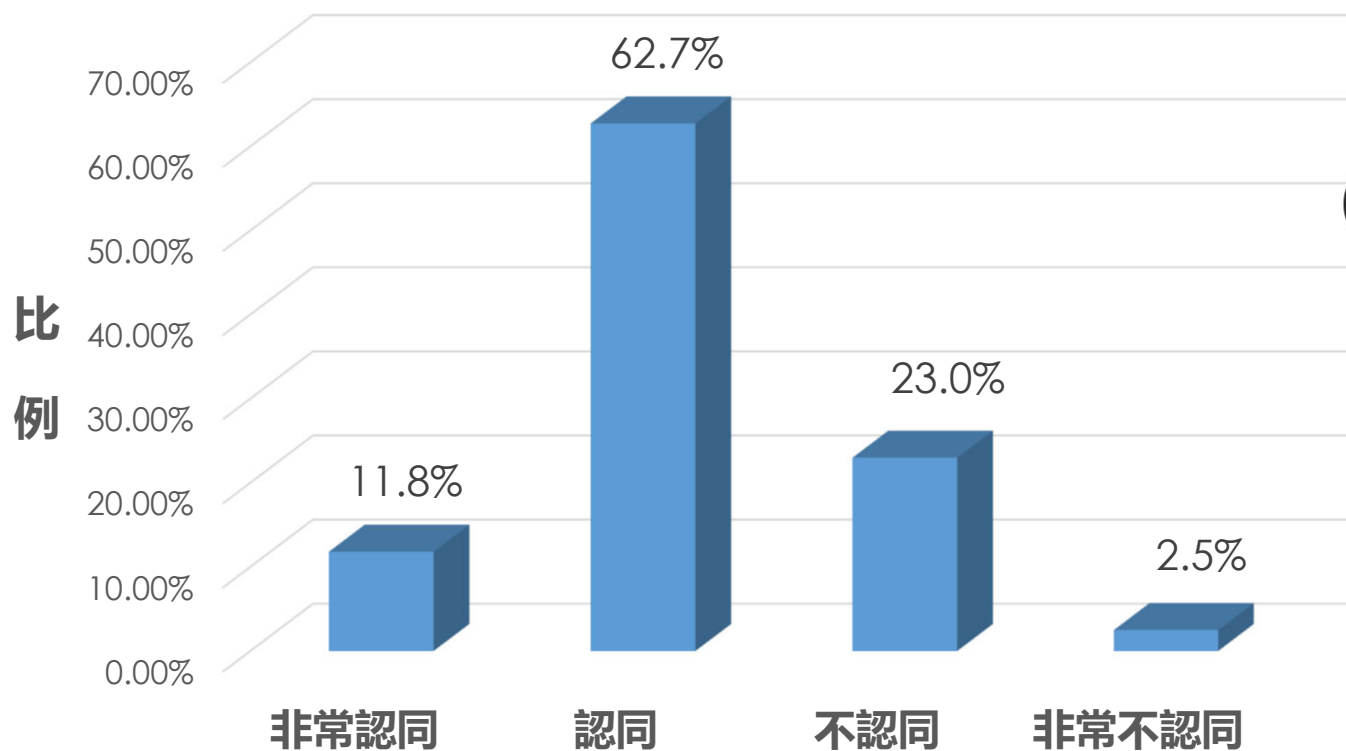


1 近八成的受訪者對工作流程符合安全規範是認同的(含非常認同)。

調查方法與分析

調查分析

Q5. 公務員的歸屬社區與憂鬱程度是否相關呢?
您認同您是屬於社區的一份子嗎?(n=161)



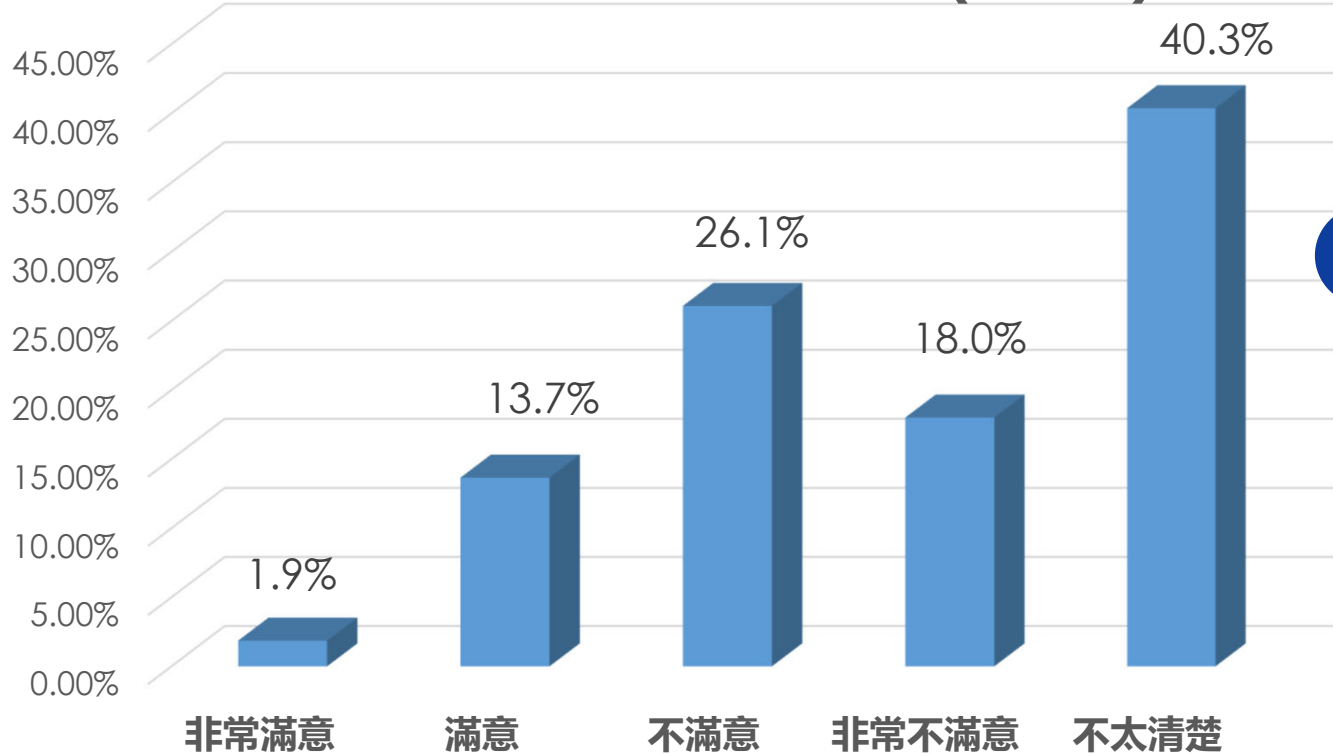
1

超過七成以上的受訪者，認同屬於社區的一份子(含非常認同)。顯示受訪者中，對生活的社區是有認同感的。

調查方法與分析

調查分析

Q6. 公務員的未來保障與憂鬱程度是否相關呢?
您對現行公務員的退休制度滿意嗎?(n=161)



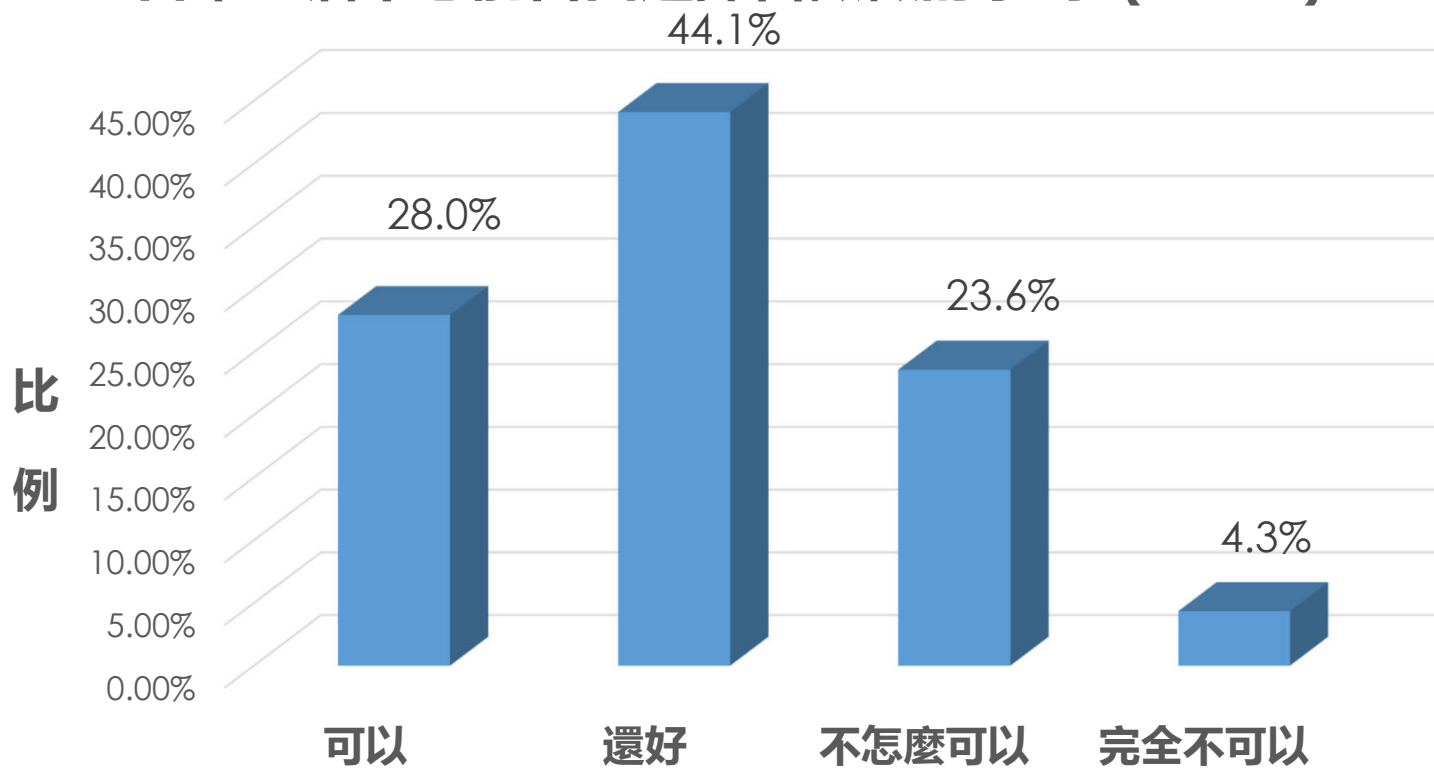
1 超過七成的受訪者，對現行公務員的退休制度是不滿意的(含非常不滿意)。

2 建議平時也可加強公務員對自身退休制度法規及權益維護方面的認識。

調查方法與分析

調查分析

Q7.公務員的自主程度與憂鬱程度是否相關呢?
日常生活中您能自由選擇喜歡做的事嗎?(n=161)

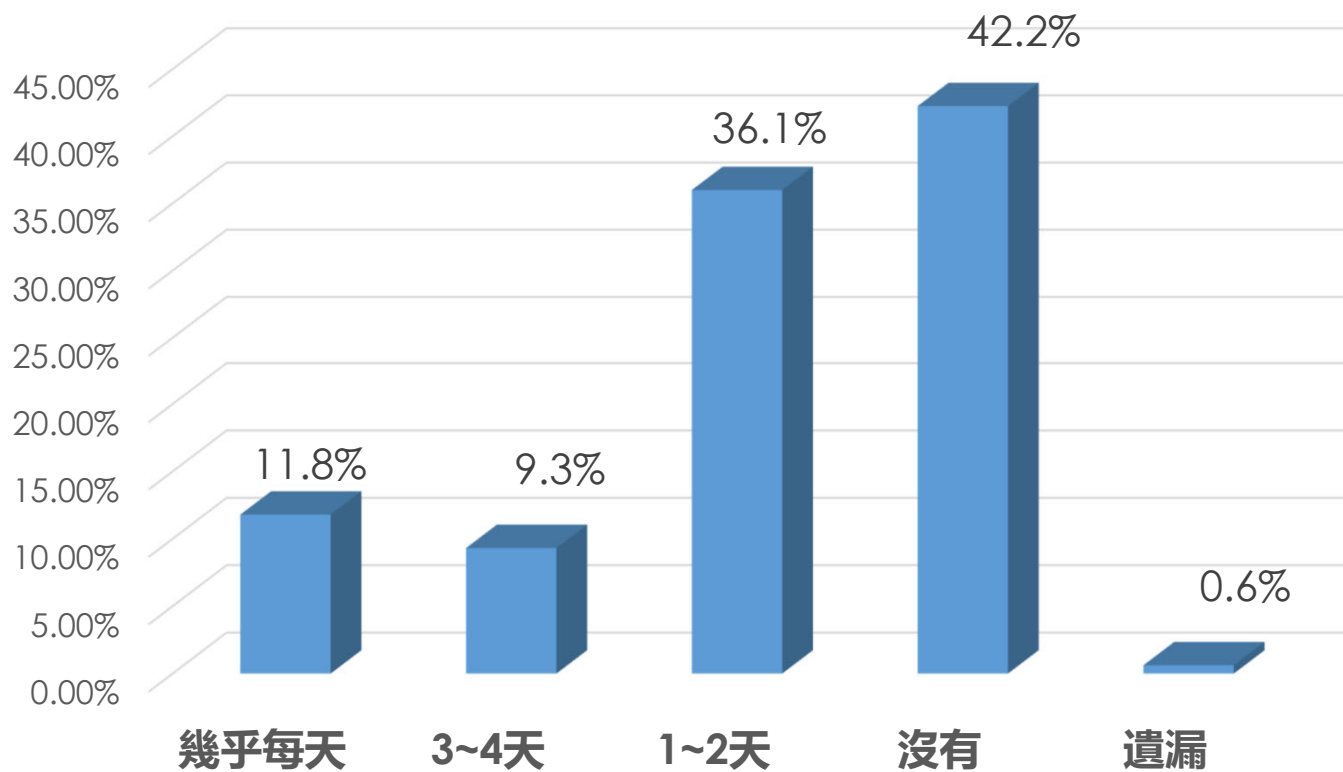


1 超過七成的受訪者，在日常生活中還算可以(含可以)自由選擇喜歡做的事。顯示其自主程度是高的。

調查方法與分析

調查分析

Q8.公務員的生理及行為現狀為何?
過去一星期中，您曾有幾天入睡困難呢?(n=161)

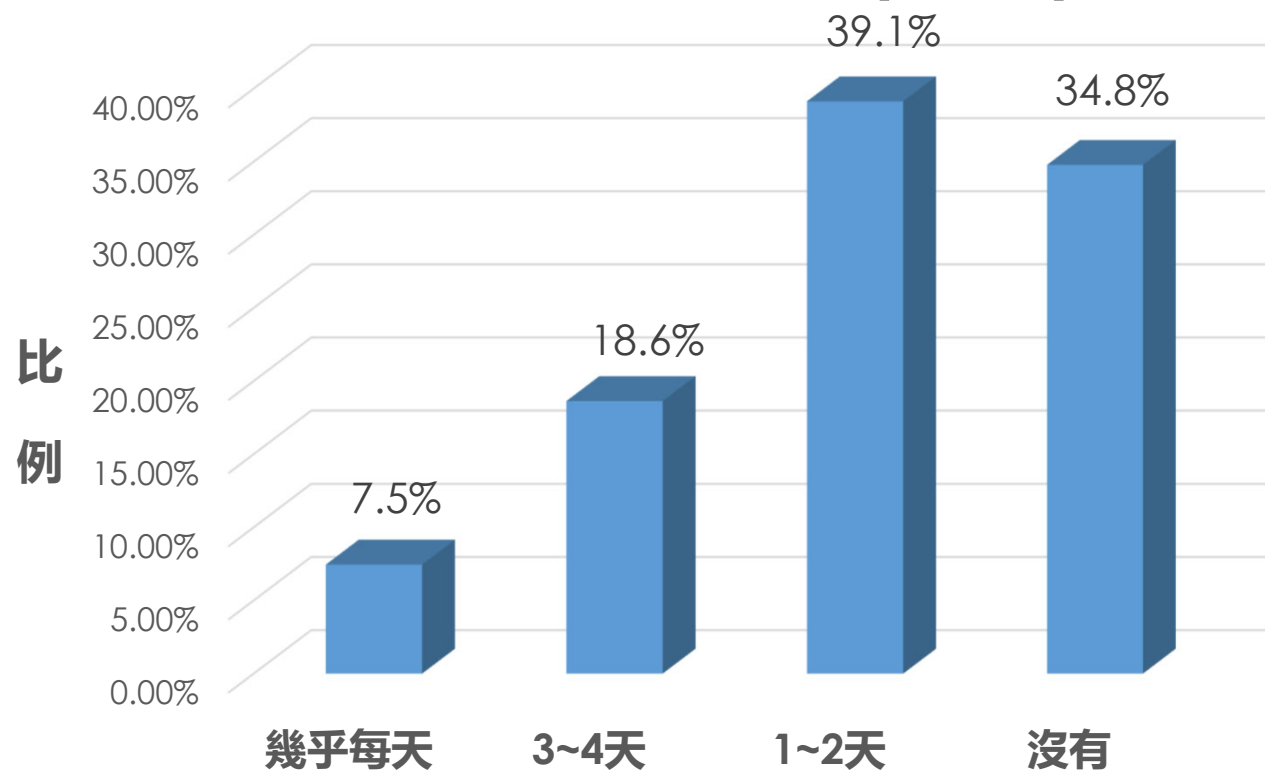


1 受訪者中有二成的人，在過去一星期中有3~4天(含幾乎每天)入睡困難，近四成在過去一星期中，有1~2天入睡困難，其中四成沒有入睡困難的問題。顯示，大約有六成的人，都有入睡困難的情形發生。

調查方法與分析

調查分析

**Q8.公務員的生理及行為現狀為何？
您一星期中，有幾天運動?(n=161)**



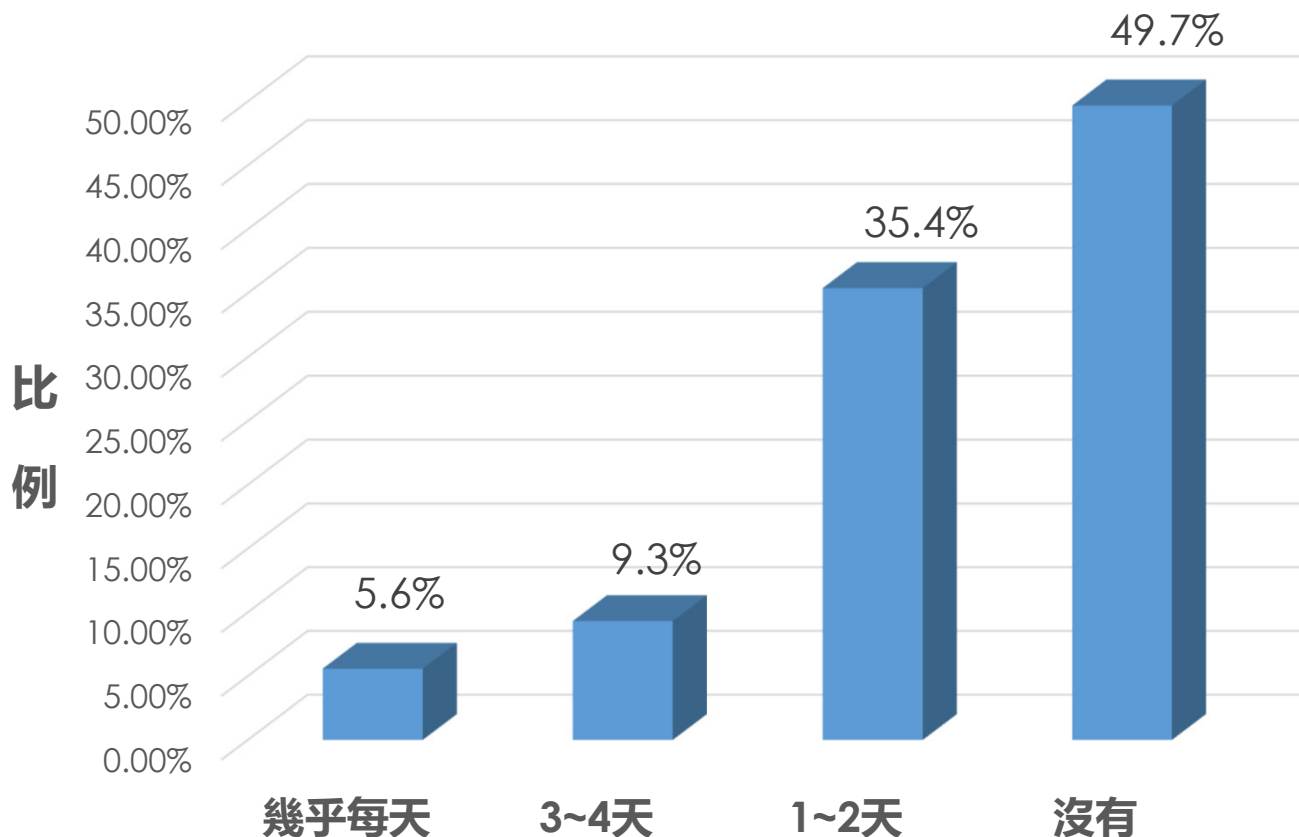
1

受訪者中，在過去一星期中沒有運動的人佔三成多，1~2天運動的人最多近四成。顯示在受訪者中，在過去一星期有運動經驗者居多。

調查方法與分析

調查分析

Q8.公務員的生理及行為現狀為何？
過去一星期中，您曾無故發脾氣嗎？(n=161)



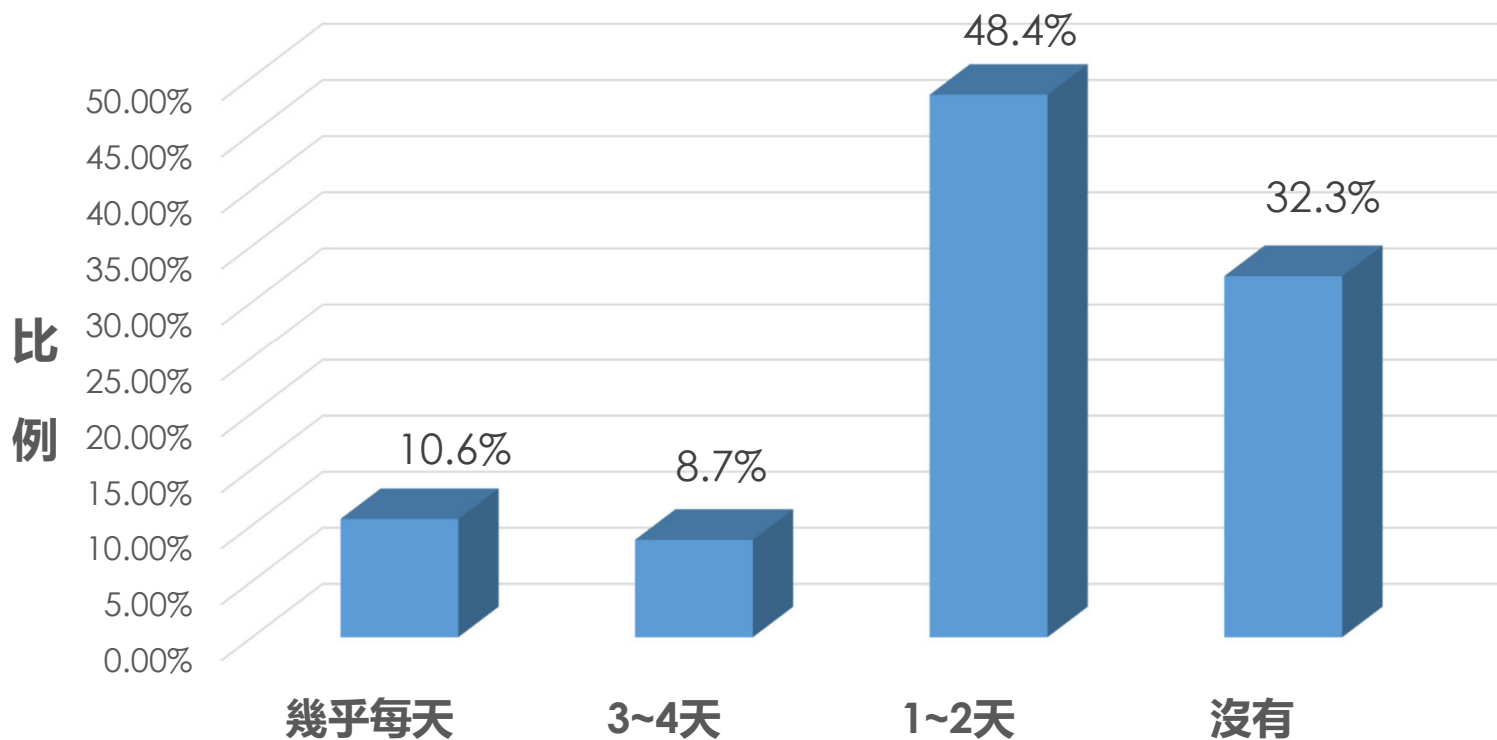
1

受訪者在過去一星期中，沒有無故發脾氣最多近五成，1~2天無故發脾氣三成多。顯示，受訪者中大多不會亂發脾氣。

調查方法與分析

調查分析

Q8.公務員的生理及行為現狀為何？
過去一星期中，您曾出現注意力不集中嗎?(n=161)

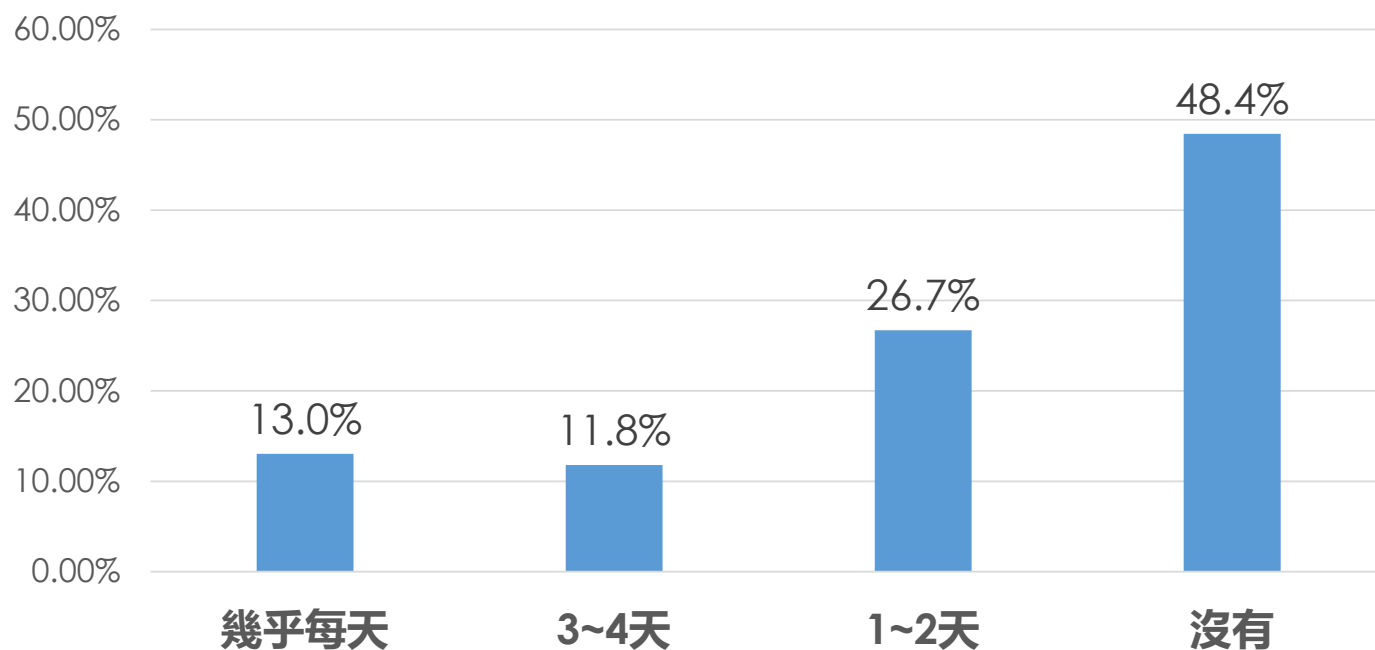


1 受訪者中有近五成，在過去一星期中，曾1~2天出現注意力不集中，其餘3~4天以上的有近二成，沒有出現注意力不集中的現象占三成多。顯示受訪者中，大多有出現注意力不集中的現象。

調查方法與分析

調查分析

**Q9.公務員的情緒及心理的現況為何？
過去一星期中，您曾對生活失去興趣
的感覺嗎?(n=161)**

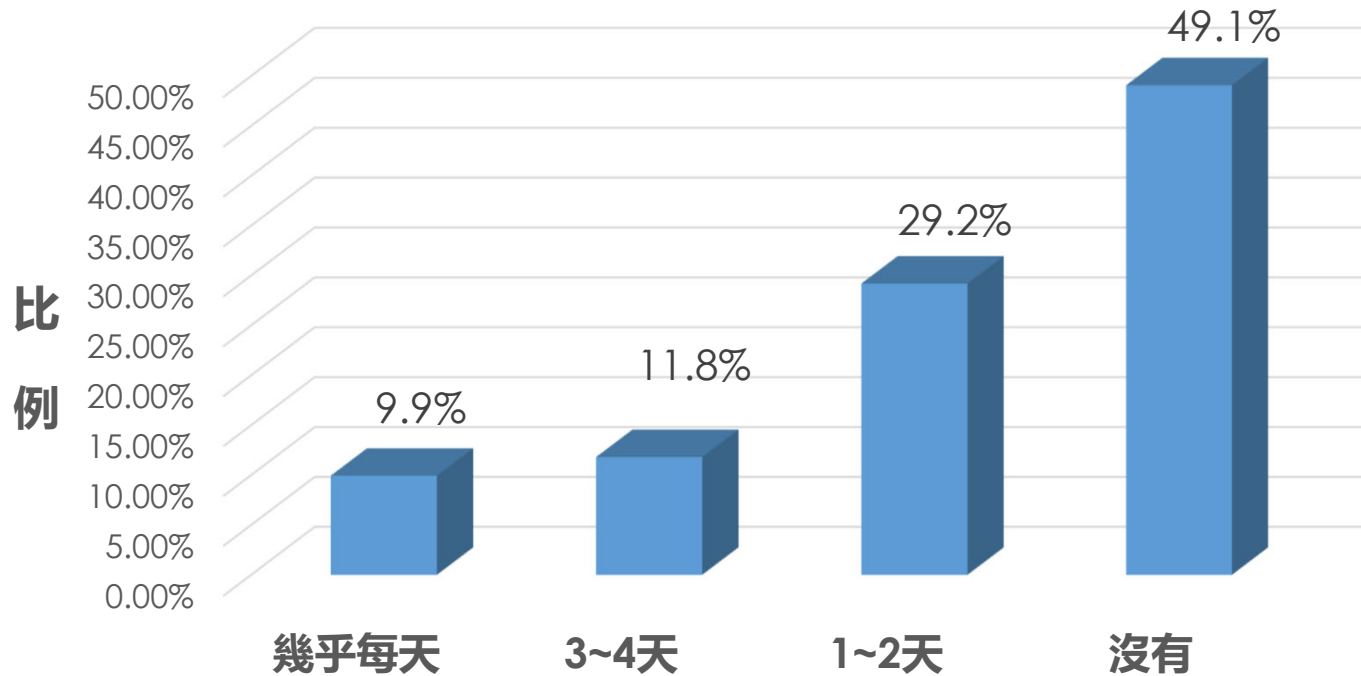


1 受訪者中近五成的人，在過去一星期中，沒有對生活失去興趣的感覺，其餘五成的人曾對生活失去興趣的感覺。顯示受訪者中有一半的人，對生活失去興趣，一半的人沒有。

調查方法與分析

調查分析

Q9.公務員的情緒及心理的現況為何?
過去一星期中，您曾覺自己沒有用嗎?(n=161)

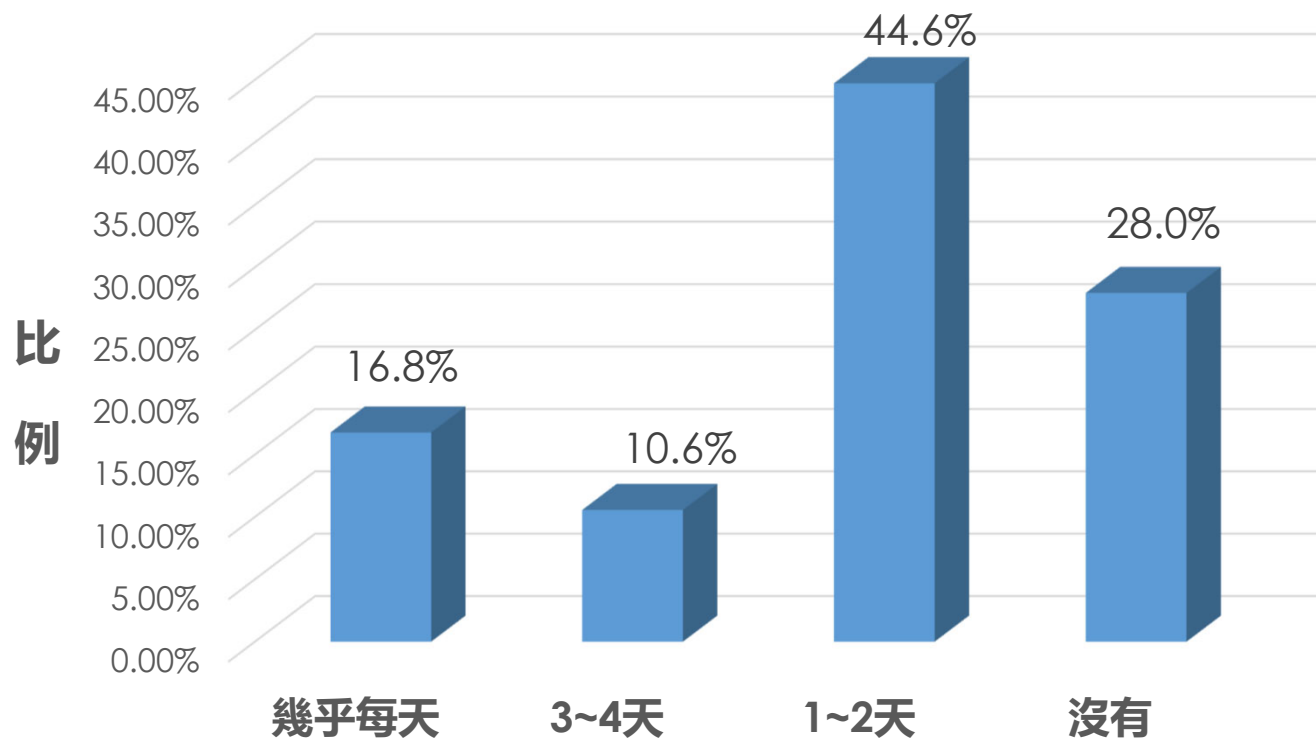


1 受訪者中，一半的人在過去一星期中，沒有曾覺得自己沒用，其餘一半的人，有1~2天以上曾覺得自己沒用，也佔一半。顯示受訪者，在過去一星期中，有沒有出現覺得自己沒用的現象，各占一半的情形。

調查方法與分析

調查分析

Q9.公務員的情緒及心理的現況為何?
過去一星期中，您曾心情低落嗎?(n=161)

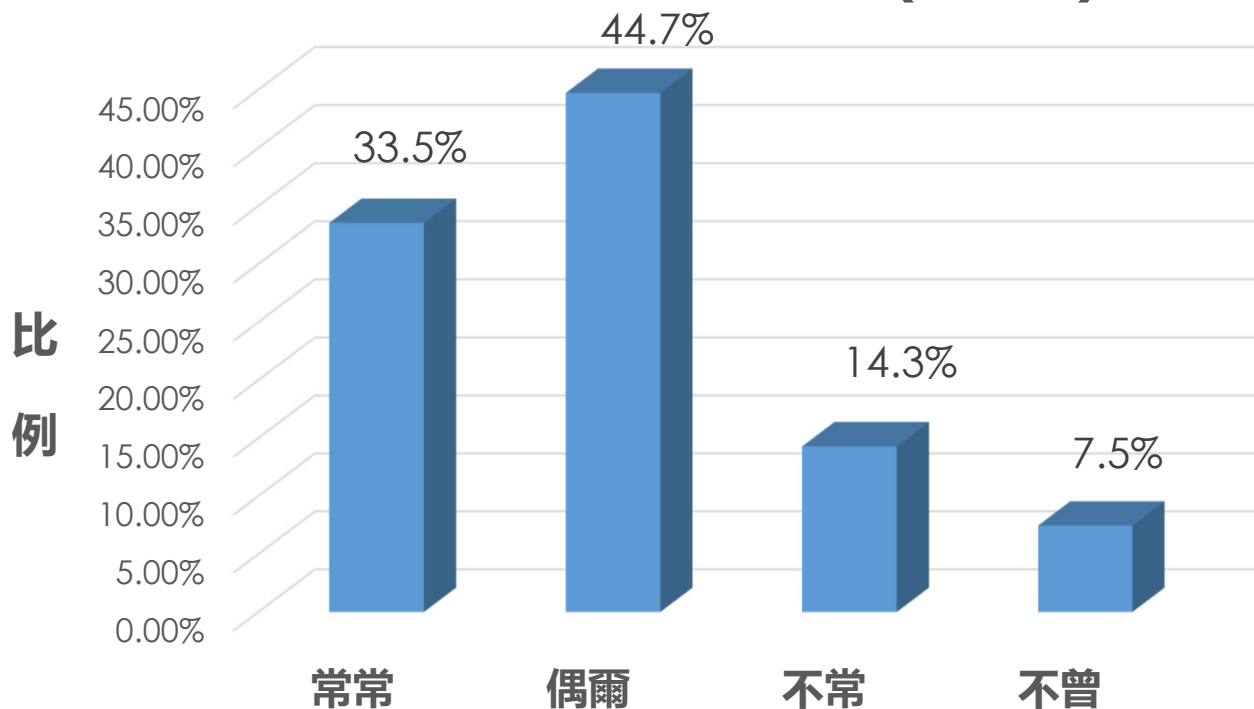


1 受訪者中有四成多的人，在過去一星期中，有1~2天曾覺得心情低落，沒有的只佔近三成。顯示受訪者大多在過去一星期中，都有出現心情低落的現象。

調查方法與分析

調查分析

Q10.公務員的社交生活的現狀為何?
您遇到困難時會跟朋友說嗎?(n=161)

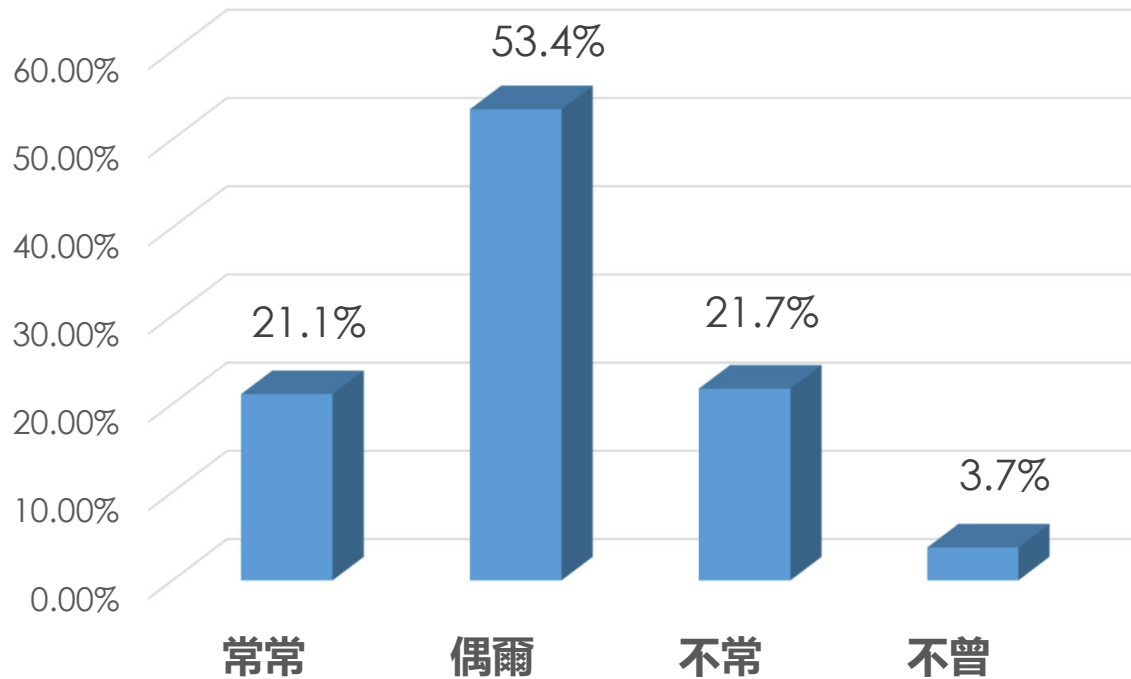


1 近七成的受訪者，遇到困難偶爾(含常常)會跟朋友說，大約二成的遇到困難不常(含不曾)跟朋友說。顯示受訪者遇到困難時，大多選擇跟朋友說。

調查方法與分析

調查分析

Q10.公務員的社交生活的現狀為何?
您常與朋友聚會嗎?(n=161)

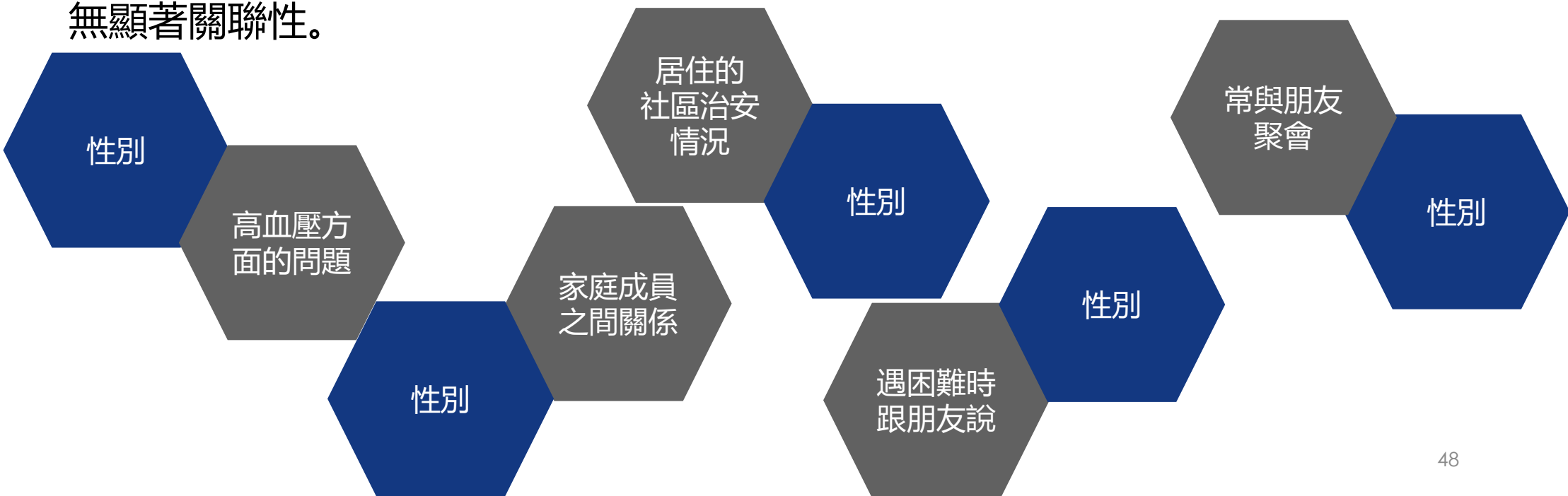


1 超過七成的受訪者，偶爾(含常常)跟朋友聚餐，極少的人不曾跟朋友聚餐。顯示大多的受訪者都會與朋友聚會。

調查方法與分析

雙變量分析

分別以『性別』，與目前的收入、工作表現、同事間的相處、上級長官關係、……等22個變項間做卡方檢定，以了解變項間是否具有關聯性~
發現『性別』與『高血壓方面的問題』、『家庭成員之間關係』、『居住的社區治安情況』、『遇困難時跟朋友說』、『常與朋友聚會』五個變項具關聯性，其餘均無顯著關聯性。



調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與健康狀況的「高血壓方面問題」雙變量表分析

實際觀察次數表

列標籤	女	男	總計
不知道	17	7	24
有	8	11	19
沒有	97	21	118
總計	122	39	161

理論預期次數表

列標籤	女	男	總計
不知道	18.18634	5.813665	24
有	14.39752	4.602484	19
沒有	89.41615	28.58385	118
總計	122	39	161

p-value 0.000639

卡方值 14.7102

自由度df 2

顯著水準 0.05

卡方顯著值 5.99146

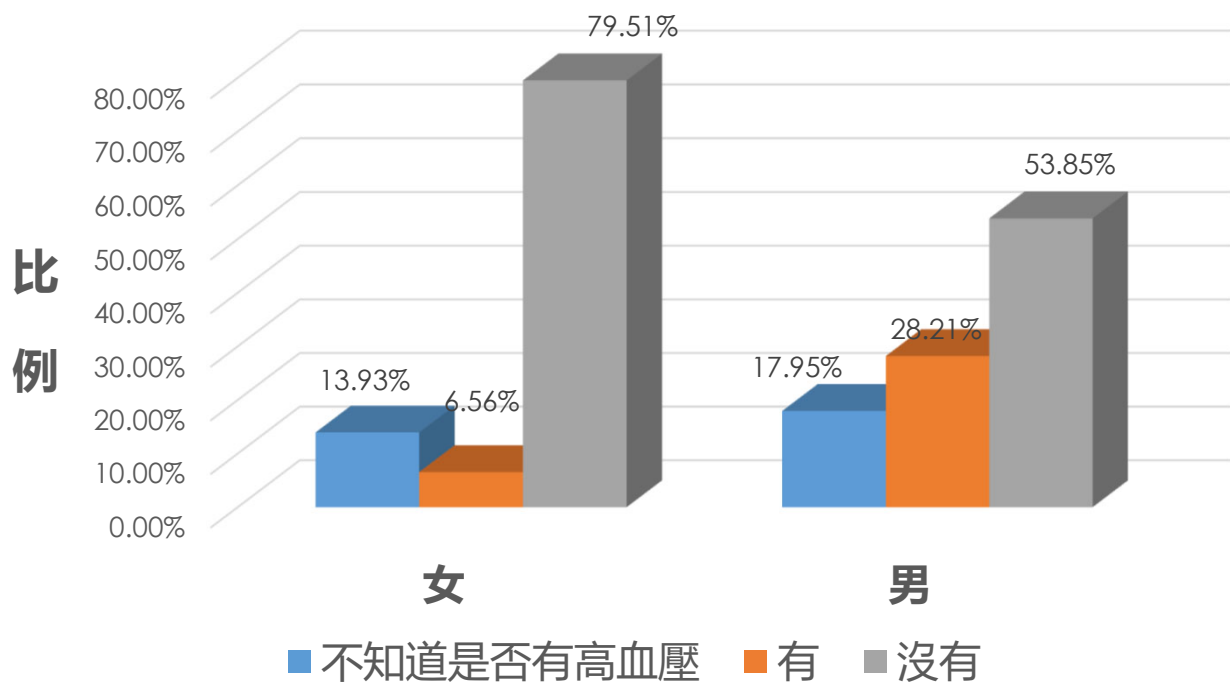
關聯強度 0.302271

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與健康狀況的「高血壓方面問題」雙變量表分析

性別與高血壓方面的問題雙變量分配比例圖
(n=161)



在女性受訪者中，高達近八成的人，沒有高血壓方面的問題，只有少數有高血壓問題。男性受訪者五成多的人沒有高血壓的問題，近三成的有高血壓方面的問題。所以，女性受訪者大多沒有高血壓方面的問題。

分析結果顯示，性別與健康狀況間的高血壓方面問題，二者有關聯，但不顯著。

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與人生成就的「家庭成員之間關係」雙變量表分析

列標籤	女	男	總計
不和諧	4	1	5
和諧	74	29	103
非常不和諧	0	2	2
非常和諧	44	7	51
總計	122	39	161

列標籤	女	男	總計
不和諧	3.78882	1.21118	5
和諧	78.04969	24.95031	103
非常不和諧	1.515528	0.484472	2
非常和諧	38.64596	12.35404	51
總計	122	39	161

p-value 0.016674

卡方值 10.23453

自由度df 3

顯著水準 0.05

卡方顯著值 7.81473

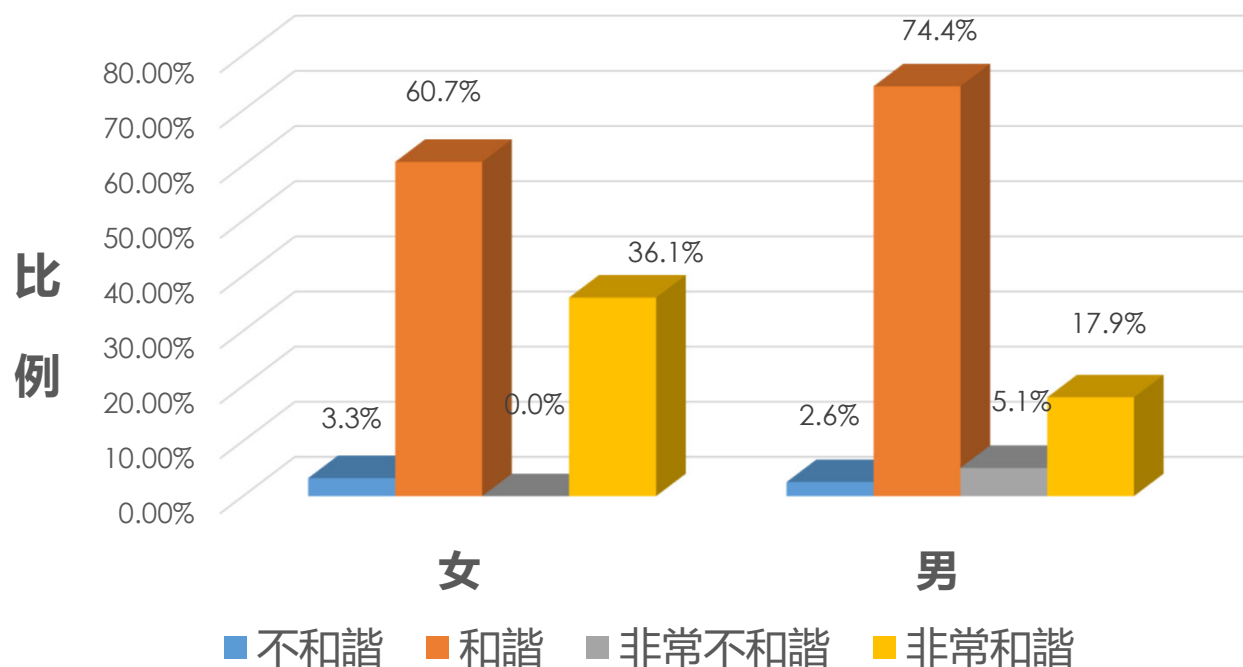
關聯強度 0.25213

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與健康狀況的「家庭成員之間關係」雙變量表分析

性別與家庭成員之間關係雙變量分配比例圖
(n=161)



女性及男性受訪者中，都認為家庭成員之間關係，有極高的和諧度。

分析結果顯示，性別與家庭成員之間的關係，二者有關聯，但不顯著。

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與生活水準的「居住的社區治安情況」雙變量表分析

列標籤	女	男	總計
不滿意	5	1	6
非常不滿意	0	2	2
非常滿意	31	4	35
滿意	86	32	118
總計	122	39	161

列標籤	女	男	總計
不滿意	4.546584	1.453416	6
非常不滿意	1.515528	0.484472	2
非常滿意	26.52174	8.478261	35
滿意	89.41615	28.58385	118
總計	122	39	161

p-value 0.017707

卡方值 10.10347

自由度df 3

顯著水準 0.05

卡方顯著值 7.81473

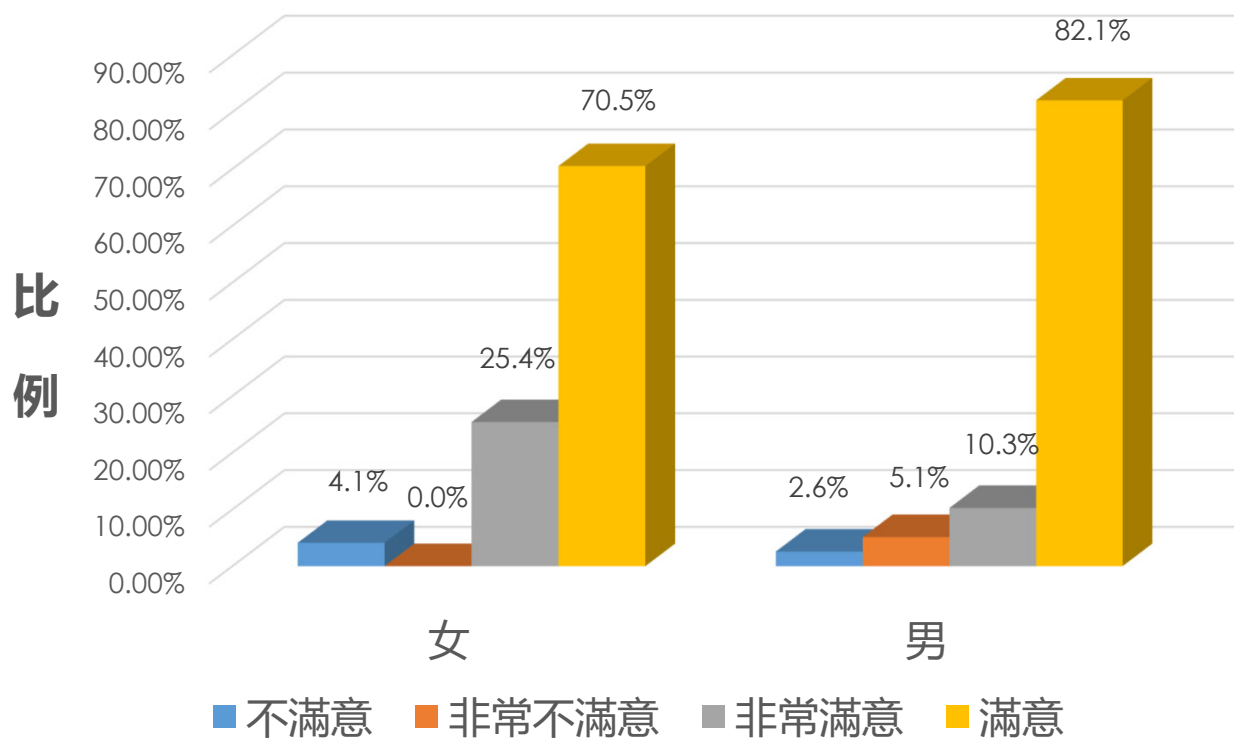
關聯強度 0.25051

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與生活水準的「居住的社區治安情況」雙變量表分析

性別與居住的社區治安情況雙變量分配比例圖
(n=161)



女性及男性受訪者中，都對居住的社區治安情況滿意度，表示極高的滿意度。

分析結果顯示，性別與居住的社區治安情況，二者有關聯，但不顯著。

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與社交生活的「困難時會跟朋友說」雙變量表分析

實際觀察次數表

列標籤	女	男	總計
不常	13	10	23
不曾	8	4	12
偶爾	54	18	72
常常	47	7	54
總計	122	39	161

理論預期次數表

列標籤	女	男	總計
不常	17.42857	5.571429	23
不曾	9.093168	2.906832	12
偶爾	54.55901	17.44099	72
常常	40.91925	13.08075	54
總計	122	39	161

p-value 0.030073

卡方值 8.941938

自由度df 3

顯著水準 0.05

卡方顯著值 7.81473

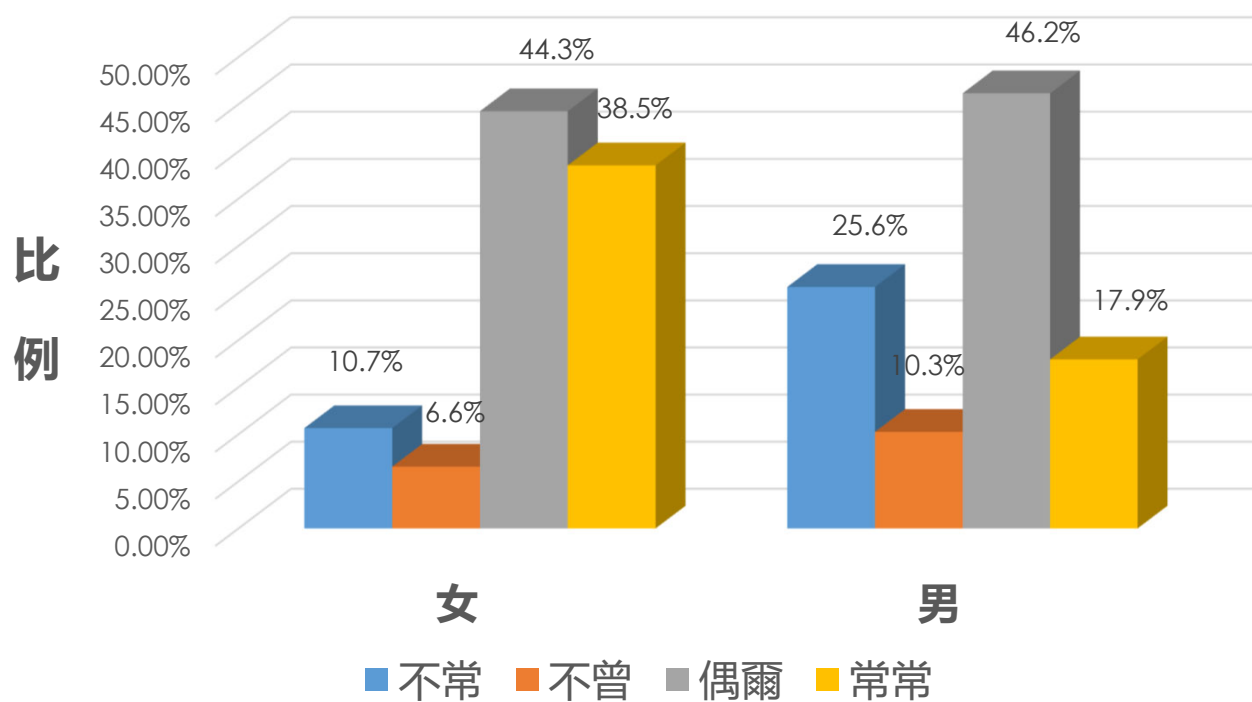
關聯強度 0.23567

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與社交生活的「困難時會跟朋友說」雙變量表分析

性別與困難時會跟朋友說雙變量分配比例圖
(n=161)



在女性受訪者中，有超過八成的比例，遇到困難時會跟朋友說，男性有六成。但有近三成的男性選擇不說，比女性多很多。

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與社交生活的「與朋友聚會」雙變量表分析

列標籤	女	男	總計
不常	25	10	35
不曾	3	3	6
偶爾	62	24	86
常常	32	2	34
總計	122	39	161

列標籤	女	男	總計
不常	26.52174	8.478261	35
不曾	4.546584	1.453416	6
偶爾	65.1677	20.8323	86
常常	25.76398	8.236025	34
總計	122	39	161

p-value 0.02443

卡方值 9.399001

自由度df 3

顯著水準 0.05

卡方顯著值 7.81473

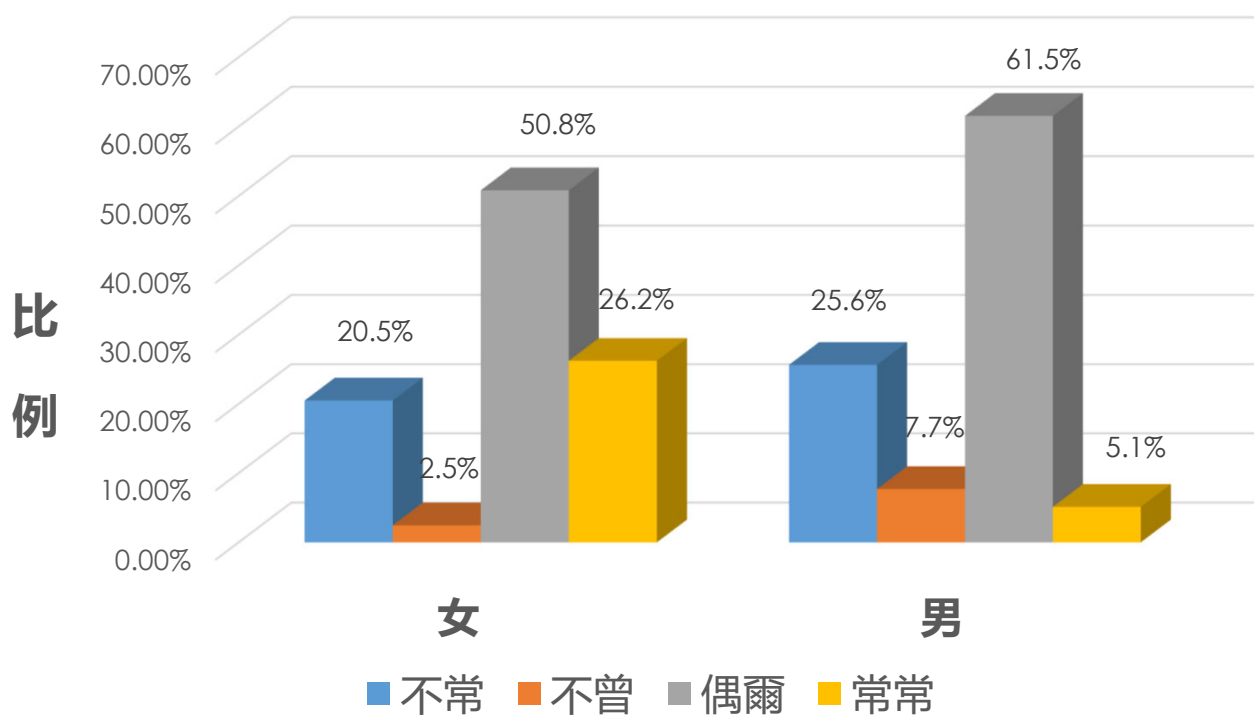
關聯強度 0.24162

調查方法與分析

雙變量分析

「性別」與社交生活的「與朋友聚會」雙變量表分析

性別與朋友聚會雙變量分配比例圖
(n=161)



在女性受訪者中，高達26.2%的人，常常與朋友聚會，78%偶爾(含常常)與朋友聚會。

分析結果顯示，性別與社交生活中與朋友聚會，二者有關聯，但不顯著。

🔧 調查方法與分析

雙變量分析

分別以『目前的收入滿意度』，與『常與朋友聚會』、『有幾天運動』、『入睡困難』、『無故發脾氣』、『覺自己沒有用』、『對生活失去興趣的感覺』、『出現注意力不集中』、『曾心情低落』變項間做卡方檢定，以了解變項間是否具有關聯性~

發現『目前的收入滿意度』與『覺自己沒有用』、『對生活失去興趣的感覺』，二個變項具關聯性，其餘均無顯著關聯性。



調查方法與分析

雙變量分析

「目前的收入滿意度」與「過去一星期中，您曾覺自己沒有用」雙變量表分析

實際觀察次數表

列標籤	不滿意	非常不滿意	非常滿意	滿意	總計
1~2天	22	1	1	23	47
3~4天	10	2	0	7	19
沒有	22	5	5	47	79
幾乎每天	4	4	0	8	16
總計	58	12	6	85	161

理論預期次數表

列標籤	不滿意	非常不滿意	非常滿意	滿意	總計
1~2天	16.93168	3.503106	1.751553	24.81366	47
3~4天	6.84472	1.416149	0.708075	10.03106	19
沒有	28.45963	5.888199	2.944099	41.70807	79
幾乎每天	5.763975	1.192547	0.596273	8.447205	16
總計	58	12	6	85	161

p-value 0.029242

卡方值 18.5562

自由度df 9

顯著水準 0.05

卡方顯著值 16.91898

關聯強度 0.196



調查方法與分析

雙變量分析

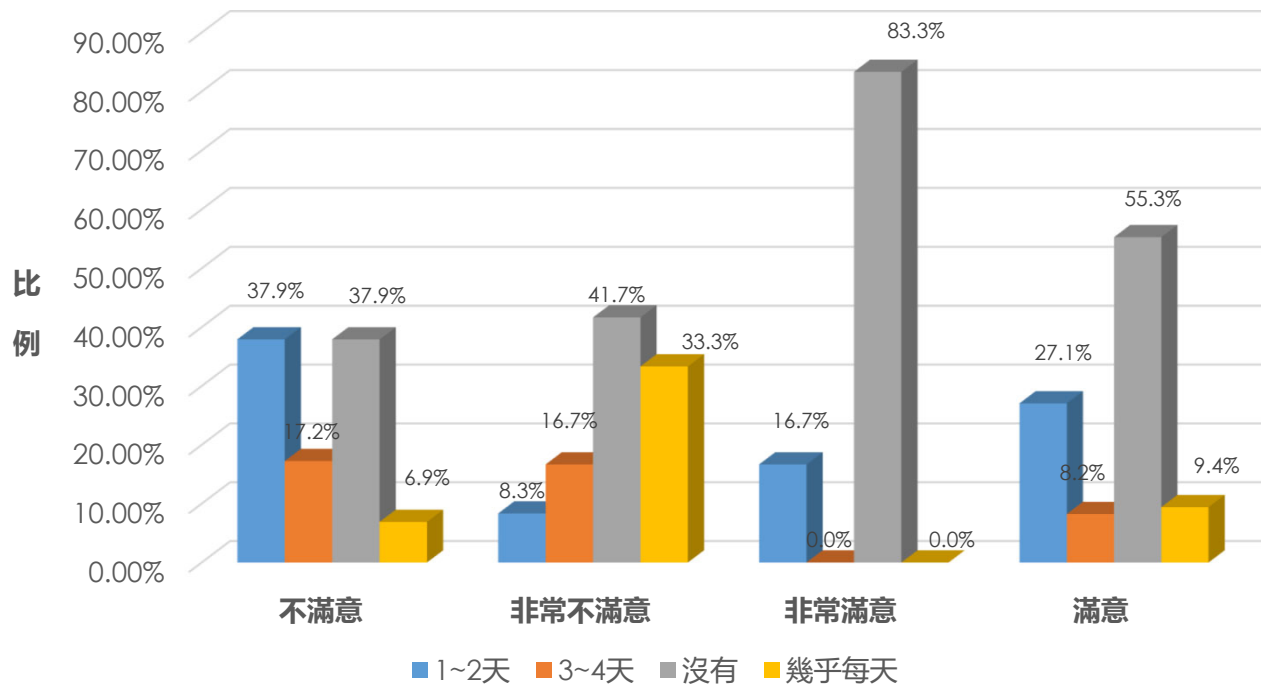
1. 卡方值18.5562大於卡方顯著值16.92，則拒絕虛無假設，即在實際觀察次數與理論預期次數間的差異是顯著的，亦即顯著水準0.05下，「目前的收入滿意度」與「過去一星期中，您曾覺自己沒有用」有顯著關聯性存在。
P-value=0.0292小於顯著水準0.05代表顯著；
而Cramer 's V=0.196，顯示「目前的收入滿意度」與「過去一星期中，您曾覺自己沒有用」的關聯性為弱。
2. 本調查結果，對目前的收入滿意高達83.3%的人，過去一星期中，沒有覺自己沒有用。

調查方法與分析

雙變量分析

「目前的收入滿意度」與情緒及心理的「過去一星期中，您曾覺自己沒有用」雙變量表分析

目前的收入與曾覺自己沒有用雙變量分配比例表
(N=161)



在受訪者中，**所有對目前收入非常滿意的人，有83.3%的人，覺得自己是有用的。**所以受訪者對目前收入滿意度，與過去一星期中對生活失去興趣，呈現反向關係。

分析結果顯示，目前收入滿意度與過去一星期中，曾覺得自己沒用，二者有關聯，但不顯著。

調查方法與分析

雙變量分析

「目前的收入滿意度」與情緒及心理的現況的「對生活失去興趣」雙變量表分析

實際觀察次數表

列標籤	不滿意	非常不滿意	非常滿意	滿意	總計
1~2天	22	1	0	20	43
3~4天	8	1	1	9	19
沒有	18	5	5	50	78
幾乎每天	10	5	0	6	21
總計	58	12	6	85	161

理論預期次數表

列標籤	不滿意	非常不滿意	非常滿意	滿意	總計
1~2天	15.49068	3.204969	1.602484	22.70186	43
3~4天	6.84472	1.416149	0.708075	10.03106	19
沒有	28.09938	5.813665	2.906832	41.18012	78
幾乎每天	7.565217	1.565217	0.782609	11.08696	21
總計	58	12	6	85	161

p-value 0.002659

卡方值 25.29763

自由度df 9

顯著水準 0.05

卡方顯著值 16.91898

關聯強度 0.22886



調查方法與分析

雙變量分析

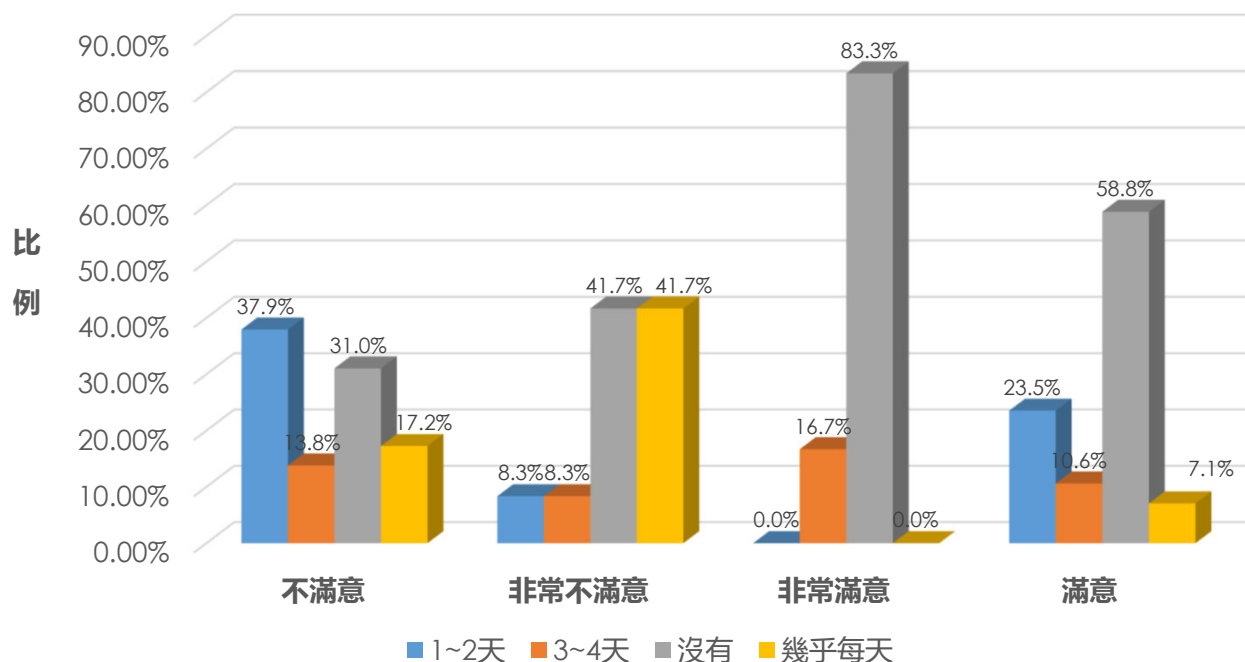
1. 卡方值25.29763大於卡方顯著值16.92，則拒絕虛無假設，即在實際觀察次數與理論預期次數間的差異是顯著的，亦即顯著水準0.05下，「目前的收入滿意度」與「過去一星期中，您曾對生活失去興趣」有顯著關聯性存在，且P-value=0.002659小於顯著水準0.05代表顯著；Cramer 's V =0.22886，顯示「目前的收入滿意度」與「過去一星期中，您曾對生活失去興趣」的關聯性為弱。
2. 本調查結果，對目前的收入滿意高達83.3%的人，過去一星期中，沒有對生活失去興趣。

調查方法與分析

雙變量分析

「目前的收入滿意度」與情緒及心理的「對生活失去興趣」雙變量表分析

目前的收入與對生活失去興趣雙變量分配比例表
(N=161)



在受訪者中，**所有對目前收入非常滿意的人，有83.3%的人，對生活是感興趣的。**所以受訪者對目前收入滿意度，與過去一星期中對生活失去興趣，呈現反向關係。

分析結果顯示，目前收入滿意度與過去一星期中，曾覺得自己沒用，二者有關聯，但不顯著。



調查方法與分析

雙變量分析

本研究分別以『目前的收入滿意度』、『目前的工作表現滿意』、『與同事間的相處』、『與直屬的上級長官關係』、『工作流程符合安全規範』、『自覺工作壓力』、『高血壓問題』、『自由選擇喜歡做的事』、『庭成員之間關係』、『居住的社區治安情況』、『屬於社區的一份子』、『參與社區活動』，與『常與朋友聚會』、『有幾天運動』、『入睡困難』、『無故發脾氣』、『覺自己沒有用』、『對生活失去興趣的感覺』、『出現注意力不集中』、『曾心情低落』變項間做卡方檢定，以了解變項間是否具有關聯性。檢定出二變項間有關聯性的，如以下二表：

(p值<0.05)顯著水準/有關聯

您對您目前的收入滿意嗎？

過去一星期中，您曾覺自己沒有用嗎？
過去一星期中，您曾對生活失去興趣的感覺嗎？

您對自己目前的工作表現滿意嗎？

您遇到困難時會跟朋友說嗎？
過去一星期中，您曾出現注意力不集中嗎？
過去一星期中，您曾心情低落嗎？

您與同事間的相處融洽嗎？

您遇到困難時會跟朋友說嗎？
過去一星期中，您曾有幾天入睡困難呢？
過去一星期中，您曾無故發脾氣嗎？
過去一星期中，您曾對生活失去興趣的感覺嗎？

您與您直屬的上級長官關係融洽嗎？

您常與朋友聚會嗎？
過去一星期中，您曾無故發脾氣嗎？
過去一星期中，您曾覺自己沒有用嗎？
過去一星期中，您曾對生活失去興趣的感覺嗎？
過去一星期中，您曾心情低落嗎？

您認同您的工作流程符合安全規範嗎？

您常與朋友聚會嗎？
過去一星期中，您曾有幾天入睡困難呢？
過去一星期中，您曾對生活失去興趣的感覺嗎？
過去一星期中，您曾出現注意力不集中嗎？
過去一星期中，您曾心情低落嗎？

您覺得您的工作壓力大嗎？	您常與朋友聚會嗎？ 您一星期中，有幾天運動？ 過去一星期中，您曾有幾天入睡困難呢？
您有高血壓方面的問題嗎？	您遇到困難時會跟朋友說嗎？
日常中您能自由選擇喜歡做的事嗎？	您常與朋友聚會嗎？ 您一星期中，有幾天運動？
您家庭成員之間關係和諧嗎？	您常與朋友聚會嗎？ 過去一星期中，您曾有幾天入睡困難呢？ 過去一星期中，您曾覺自己沒有用嗎？ 過去一星期中，您曾對生活失去興趣的感覺嗎？
您目前居住的社區治安情況滿意嗎？	過去一星期中，您曾有幾天入睡困難呢？ 過去一星期中，您曾對生活失去興趣的感覺嗎？
您認同您是屬於社區的一份子嗎？	您常與朋友聚會嗎？
您常參與社區活動嗎？	過去一星期中，您曾心情低落嗎？
您對現行公務員的退休制度滿意嗎？	過去一星期中，您曾覺自己沒有用嗎？ 過去一星期中，您曾對生活失去興趣的感覺嗎？ 過去一星期中，您曾出現注意力不集中嗎？



結論與建議

根據問卷調查結果，受訪者中~

1. 公務員生活水準方面: 受訪者的教育水平6成5以上大(專)學畢業，對於滿意目前的收入，5成6的人滿意目前的收入，4成4不滿意。9成5以上的人，對目前居住社區治安感到滿意，有7成5的人不太常參與社區活動。
2. 公務員的健康狀況: 受訪者中有7成3的人沒有高血壓的問題，其中有高達6成6以上的人覺得工作壓力大。
3. 公務員的人生成就: 受訪者中6成5滿意目前的工作表現，高達9成5以上與家庭成員間及同事間關係和諧，也有近8成4與直屬上級長官關係融洽。顯示公務員有高人生成就。
4. 公務員的安全感受: 受訪者中近8成公務員覺得工作流程符合安全規範是滿意。
5. 公務員的安全感受: 近7成5的公務員對社區是有認同感的。
6. 公務員對未來保障: 受訪者中，有表示意見的約1成6人滿意現行退休制度，4成4不滿意。
7. 公務員的安全感受: 有7成2以上公務員的自主程度是滿意的。

8. 公務員的生理及行為現狀: 受訪者中在憂鬱程度的表現，有6成的人每週都有出現入睡困難、無故發脾氣、注意力不集中的現象，並缺少運動的情形。
9. 公務員的情緒及心理的現況: 受訪者中一半的人，在過去一星期中出現對生活失去興趣、覺得自己沒用。大約7成的人出現過心情低落的現象。
10. 公務員的社交生活的現狀: 受訪對象大部分的人遇到困難都會跟平有說，並與朋友聚會。
11. 在受訪者中，所有對目前收入非常滿意的人，有8成以上的人，覺得自己是有用的。
12. 在受訪者中，所有對目前收入非常滿意的人，有8成以上的人，對生活是感興趣的。

結論:

本研究發現:

- 1.公務員普遍的主觀幸福感較高:受訪者中對於教育水準、目前收入情形、居住社區治安方面幾乎都感到滿意。
- 2.公務員的生活水準與憂鬱程度之間，呈現某些負相關：受訪者中，所有對目前收入非常滿意的人，覺得自己是有用的，並對生活是感興趣的。對目前的工作表現滿意的人，注意力集中、心情不低落。與同事及直屬的上級長官關係融洽的，不會無故發脾氣覺得自己是有用對生活感興趣心情不低落。
- 3.公務員的健康狀況與憂鬱程度某些呈現負相關:受訪者中，普遍沒有高血壓方面的健康問題，但相當比例的人感受到較大的工作壓力，導致生理及行為社交生活較不佳。
- 4.公務員有較高人生成就、安全感受、社區歸屬感及未來保障，覺得自己沒用、入睡困難、覺得自己沒有用、對生活失去興趣及心情低落之憂鬱程度，有某些負相關。
- 5.公務員的生理及行為、情緒及心理現狀在憂鬱程度的表現，受訪者有出現入睡困難、無故發脾氣、注意力不集中的現象，並缺少運動的情形。
- 6.公務員的社交生活的現狀在憂鬱程度的表現上，受訪者不受影響。

建議：

1. 員工協助方案(EAP)的介入:透過支持、補充、替代性方案，協助公務員解決目前遇到的困難，達解決問題為目標，降低公務員的工作壓力，提升其主觀幸福感。
2. 應加強宣導公務員退休制度：對公務人員退休制度之宣傳，有助其對未來的保障更清楚，減少不確定感，降低離職率。
3. 盤點閒置辦公空間，設置小型健身房：透過健康的運動休閒方式，增加公務人員下班後的運動習慣，可改善睡眠質量，提升主觀幸福感，並降低憂鬱感受。
4. 與時俱進，導入AI:適時的將科技應用導入政府服務團隊，增加工作效率，降低工作負荷。



參考文獻

參考文獻

- 1.林惠萍(2018)。工作壓力與憂鬱症狀相關性探討-以某家金融保險公司為例。中國醫藥大學職業安全與衛生學系碩士在職專班未出版論文。
- 2.陳金鳳(2014)。探討專科護理師工作壓力和工作特質對焦慮、憂鬱症狀及自我感覺健康狀況之影響。長庚科技大學護理研究所在職專班，未出版碩士論文。
- 3.蕭振邦(2012)。臺灣環境生活品質之幸福指標理念探究-以主觀幸福理論為進路。《應用倫理評論》，52，153-171。
- 4.謝俊義、張毓琪、黃于恬(2013)。基層公務員的情緒壓力與工作滿足感關係之研究—以交通部公路總局新竹區監理所人員為例。文官制度季刊，5(3)，27-58。
- 5.行政院主計總處(2016)。《國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究期末報告》。
https://www.dgbas.gov.tw/News_Content.aspx?n=1864&
- 6.朱凱茗、張國基、洪德俊(2016)。職場健康管理—憂鬱指數評量之分析。《工業安全衛生》327，59-71。
- 7.劉祥得、黃建森、紀俊臣、張世熒、高佩珊、劉明憲(2017)。公務員心理安全氣候、工作憂鬱影響工作敬業、工作滿意關係之研究。《萬能商學學報》，22，47-61。
- 8.余民寧、許嘉家、陳柏霖(2019)。中小學教師工作時數與憂鬱的關係：主觀幸福感的觀點《教育心理學報》，42(2)，229-252。

公務員主觀幸福感與憂鬱程度之相關性研究

S 您好!我們是東海大學公共事務碩士在職專班學生,我們正在進行一項關於公務員主觀幸福感與憂鬱程度之相關性研究調查,懇請您用幾分鐘時間幫忙填寫這份問卷。本問卷蒐集之個人資料,僅限於數據的統計分析使用,非經當事人同意,不轉做其他用途,亦不會公佈任何資訊,並遵循資料保存與安全控管辦理,請按自己的實際情況填寫。感謝您的協助!

東海大學公共事務碩士在職專班
研究生 李冠儀 張雅斐 敬上
中華民國 113 年 3 月

【基本資料】

1. 性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
2. 年齡	<input type="checkbox"/> 20 歲以下 <input type="checkbox"/> 21-30 歲 <input type="checkbox"/> 31-40 歲 <input type="checkbox"/> 41-50 歲 <input type="checkbox"/> 51-60 歲 <input type="checkbox"/> 61 歲以上
3. 教育程度	<input type="checkbox"/> 高中/職校畢業 <input type="checkbox"/> 大(專)學畢業 <input type="checkbox"/> 碩士學位 <input type="checkbox"/> 博士學位
4. 月收入	<input type="checkbox"/> 29,999 以下 <input type="checkbox"/> 30,000-39,999 <input type="checkbox"/> 40,000-49,999 <input type="checkbox"/> 50,000-59,999 <input type="checkbox"/> 60,000-69,999 <input type="checkbox"/> 70,000-79,999 <input type="checkbox"/> 80,000-89,999 <input type="checkbox"/> 90,000 以上
5. 累積服務年資	<input type="checkbox"/> 5 年(含)以下 <input type="checkbox"/> 6-10 年 <input type="checkbox"/> 11-15 年 <input type="checkbox"/> 16-20 年 <input type="checkbox"/> 21-25 年 <input type="checkbox"/> 26-30 年 <input type="checkbox"/> 31 年以上
6. 婚姻狀況	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 單身

【問卷題目】

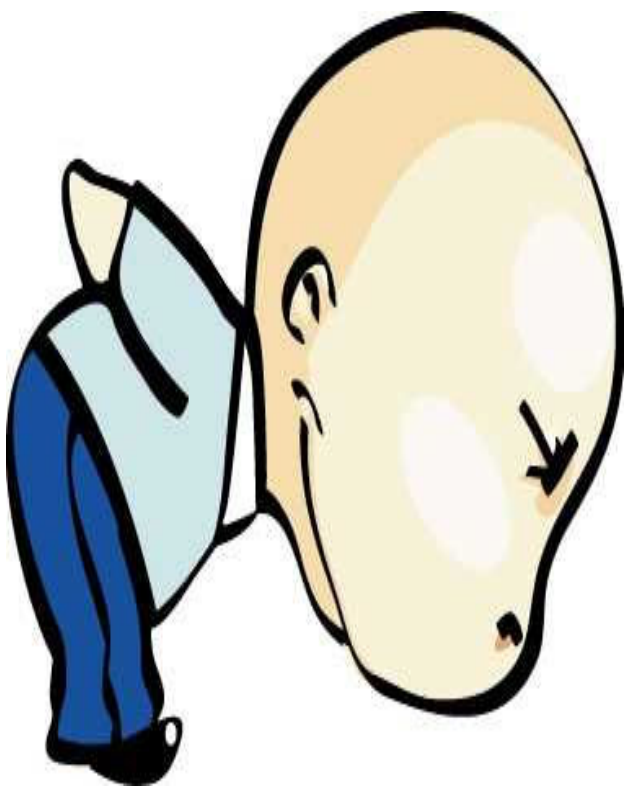
1. 您對您目前的收入滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 非常滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 非常不滿意
2. 您對自己目前的工作表現滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 非常滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 非常不滿意
3. 您與同事間的相處融洽嗎?	<input type="checkbox"/> 非常融洽 <input type="checkbox"/> 融洽 <input type="checkbox"/> 不怎麼融洽 <input type="checkbox"/> 非常不融洽
4. 您與您直屬的上級長官關係融洽嗎?	<input type="checkbox"/> 非常融洽 <input type="checkbox"/> 融洽 <input type="checkbox"/> 不怎麼融洽 <input type="checkbox"/> 非常不融洽

5. 您認同您的工作流程符合安全規範嗎?	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
6. 您覺得您的工作壓力大嗎?	<input type="checkbox"/> 非常大 <input type="checkbox"/> 很大 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 沒有
7. 您有高血壓方面的問題嗎?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 不知道是否有高血壓
8. 日常生活中您能自由選擇喜歡做的事嗎?	<input type="checkbox"/> 可以 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 不怎麼可以 <input type="checkbox"/> 完全不可以
9. 您家庭成員之間關係和諧嗎?	<input type="checkbox"/> 非常和諧 <input type="checkbox"/> 和諧 <input type="checkbox"/> 不和諧 <input type="checkbox"/> 非常不和諧
10. 您目前居住的社區治安情況滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 非常滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 非常不滿意
11. 您認同您是屬於社區的一份子嗎?	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
12. 您常參與社區活動嗎?	<input type="checkbox"/> 常常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 不太常 <input type="checkbox"/> 不曾
13. 您對現行公務員的退休制度滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 非常滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 非常不滿意 <input type="checkbox"/> 不太清楚公務員的退休制度
14. 您遇到困難時會跟朋友說嗎?	<input type="checkbox"/> 常常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 不常 <input type="checkbox"/> 不曾
15. 您常與朋友聚會嗎?	<input type="checkbox"/> 常常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 不常 <input type="checkbox"/> 不曾
16. 您一星期中,有幾天運動?	<input type="checkbox"/> 幾乎每天 <input type="checkbox"/> 3-4 天 <input type="checkbox"/> 1-2 天 <input type="checkbox"/> 沒有
17. 過去一星期中,您曾有幾天入睡困難呢?	<input type="checkbox"/> 幾乎每天 <input type="checkbox"/> 3-4 天 <input type="checkbox"/> 1-2 天 <input type="checkbox"/> 沒有
18. 過去一星期中,您曾無故發脾氣嗎?	<input type="checkbox"/> 幾乎每天 <input type="checkbox"/> 3-4 天 <input type="checkbox"/> 1-2 天 <input type="checkbox"/> 沒有
19. 過去一星期中,您曾覺自己沒有用嗎?	<input type="checkbox"/> 幾乎每天 <input type="checkbox"/> 3-4 天 <input type="checkbox"/> 1-2 天 <input type="checkbox"/> 沒有
20. 過去一星期中,您曾對生活失去興趣的感覺嗎?	<input type="checkbox"/> 幾乎每天 <input type="checkbox"/> 3-4 天 <input type="checkbox"/> 1-2 天 <input type="checkbox"/> 沒有
21. 過去一星期中,您曾出現注意力不集中嗎?	<input type="checkbox"/> 幾乎每天 <input type="checkbox"/> 3-4 天 <input type="checkbox"/> 1-2 天 <input type="checkbox"/> 沒有
22. 過去一星期中,您曾心情低落嗎?	<input type="checkbox"/> 幾乎每天 <input type="checkbox"/> 3-4 天 <input type="checkbox"/> 1-2 天 <input type="checkbox"/> 沒有

勞煩您再檢查一次,是否有遺漏的地方

填寫完畢後,請將問卷投入至問卷回收箱,感謝您的配合- 敬祝 平安健康!

<後面還有喔!>



感謝台中市政府衛生局-局本部
~協助本問卷填答的同仁~