

中區技職院校學生人格特質 對身心健康之影響研究

黃開義、戴伯芬、林昭銘

摘要

近年來對於健康的定義有了全然不同的解釋，已經不再像以往一樣，只侷限在身體無病無痛的範疇內，而是需要身體、心靈兩者皆處在舒適的狀態下，才是真正的健康。然而影響身心健康的因素包括有人格特質、生活壓力及社會支持等都是可能的因素。本研究以中部地區四所技職院校之大專學生為對象，探討其人格特質對身心健康之影響。研究結果顯示技職院校之受試學生人格特質的主要來源為「親和性」及「勤勉正直性」，且受試學生在身心健康方面尚屬良好。人格特質對身心健康各層面均具有顯著之預測力，且兩者的關係呈現負相關。研究發現「親和性」對「身體不適」、「生活適應問題」有預測作用；「情緒敏感性」對「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「整體身心健康層面」具有預測作用；「外向性」對「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「整體身心健康層面」具有預測作用；而「經驗開放性」則對「生活適應問題」具有預測作用。上述研究結果將可提供技職院校學生輔導單位在促進學生身心健康上之重要參考。

關鍵詞：人格特質、身心健康、技職院校學生。



The Effects of Personal Traits on Physical and Mental Health of Technical and Vocational College Students in Central Taiwan

Kai-I Huang, Po-Fen Tai, Chao-Ming Lin

Abstract

In the recent years, the definition of health has been changed from the physical illness to the causes of mental health, such as personal characteristics, life stress and society supports, etc. This study investigated the effects of personal traits on physical and mental health of technical and vocational college students in central Taiwan. The results shown the main personal traits of students were agreeableness and conscientiousness and the physical and mental health were in good shape. All five personal traits had significant effects on the prediction to physical and mental health with negative correlations as indicted in this paper. The results of this study will benefit the consulting department of the technical and vocational colleges to enhance the students' physical and mental health effectively.

Keywords : Personal Traits, Physical and Mental Health, Technical and Vocational College Students.



壹、緒論

21 世紀是資訊爆炸的年代，現今的社會型態、生活方式以及價值觀念都在急速的變遷，而我們身處在這樣急速變遷的社會之中，便接收了各種來自不同方面及不同形式之壓力。根據研究顯示，許多身心疾病的產生，與生活壓力有密切的關係，Selye (1976) 便指出，過大的壓力會造成器官直接破壞或失調等身、心適應性疾病的產生。

青少年階段是人生的黃金時期，大學學生是屬於青少年後期到成人初期，此時期也正值人生發展急遽變化的重要階段。不僅生理、心理、性別角色、自我、生涯等方面都有了新的成長，再加上父母、學校及社會所賦予的期望及責任 (黃德祥，1994)，在此種壓力之下，求學中的大學生因此容易出現適應上的無所適從，進而造成大學生產生不良的身心問題：如焦躁、無助、心情浮躁及注意力不集中等。而在青少年白皮書中 (行政院青年委員會，1998) 也指出，青少年大多有沉重的生活壓力及欠缺學習壓力調適的方法，所以這些情況若適應不良造成了多種身心健康的疾病。

綜合國內學者的研究，大學學生身心健康除了與生活壓力有關之外，影響的因素還有許多，大學學生的生活壓力源包括：課業壓力、人際關係、經濟、課程的適應、考試壓力、感情壓力、時間管理、生涯規劃、社團、家庭互動、擔心未來的前途 (陳慶福、林美妃，1992；謝琇玲、張酒雄、郭隆興、蔡銘津、梁瑞安，1995)。處於現代的技職院校學生面臨著生活壓力對身心健康的影響，值得迫切深入探討。

儘管壓力過大會造成上述的問題，但其對人類的影響並非全然是負面的。Selye (1956) 便認為「壓力是生活的一部分，是我們日常生活的產物」，可見適度的壓力，可促使個體保持警覺，表現更好，然而過度的壓力，會影響學習，甚至導致生理、心理之不適，可見壓力對人們的身心健康具有相當的影響力。然而，面對不同變項的壓力來源，大學生們又有相異的反應，這又與學生內在的人格特質有所關聯，探討不同變項對學生的身心健康的影響之下，國內探討「人格特質」對技職院校學生身心健康影響的研究尚付之闕如。因此，本研究便以此為動機，擬以在不同的生活壓力事件下，來分析人格特質對技職院校學生身心健康的影響。

依上述研究動機，本研究主要在了解技職院校學生的背景變項、人格特質之層面對身心健康狀況的影響，進一步探討下列相關主題：

- 一、瞭解不同背景變項之技職院校學生人格特質及身心健康之現況。
- 二、探討不同背景變項之技職院校學生在人格特質及身心健康之差異情形。



三、探討技職院校學生之人格特質與身心健康之相關性。

四、探討技職院校學生之人格特質對身心健康的主要影響及整體預測力。

貳、文獻探討

一.人格特質之定義

關於人格的解釋有多種的說法，中文翻譯的意義更有許多重疊之處，容易令人產生疑問。其實，「人格」一詞最早源自於希臘字的「*personna*」，直譯成中文的意思是「面具」，其原意是指在希臘的古代戲劇裡，演員們為了詮釋不同的角色，便藉著戴上面具來區分其不同的特質、思想、習慣、說話方式與動作等，後來便衍生成為現在的人格一詞。而人格特質則是起源於 Galton (1884)，他率先嘗試在字典裡找出大約一千多個用來描述人類的詞彙，但其研究缺乏系統性，直到後期的學者 Allport 和 Odbert(1936)，他們延續 Galton 的研究，將形容人類的詞語做選擇與分類，人格特質的研究才開始蓬勃發展，不少學者紛紛投入這塊領域做研究，形成各種學派。

然而，儘管對於人格特質的研究大為盛行，迄今我們對於人格特質的定義，始終沒有一個統一且讓所有人都能接受的說法，因此我們在此列舉幾種較為流行的講法：Guilford 認為個人的人格是其各類特質的獨特模式，而其所謂特質是指個體間互相有所不同的，可加辨識且較持久之任何屬性（引述師專教育心理學，1984；葛樹人，1988），他認為人格基本上可被界定為個體所具有的獨特且持久之特性，這些特性決定個體在環境（包括物理與社會的）適應上的行為模式。李靜怡（2002）則認為，人格是一種整體的表現，一般特徵如：害羞、積極、懶惰具有野心等。楊牧青（2000）則說，假如這些特徵具有持久性，並且經常的表現，則可稱為特質，且其各項的特徵都是相輔相成的，因此無法用單一的特質來完整地描述一個個體的人格。

從上述之定義，我們可以看出，各個學者對人格概念的看法有些微的差異，不同的學者從不同的角度切入，看到了人格的不同方面、功能和行為的某種關係，就從某一個特殊的觀點來描述它，所以每一個定義都有其價值，都能幫助我們對人格有所瞭解。然而每一個個體在不同的生命階段，其人格或行為都是受到他天生的特性，與過往既有的人生經驗交互影響之結果，所以每個階段的人格或行為，必然會存在差異性。

二.人格特質之測量

「人格」與「人格特質」的分類因為專家學者的研究對象與取向之不同，並無太



大的分別，只是人格特質是人格中其特徵的強化（郭欣易，2000），換句話說，人格特質是構成個人之多種因素的綜合表現。從 1940 年代到 1960 年代，有許多的學者採用因素分析的方法，探討人格的結構，他們的研究獲得一個相似的結論，因此確認了有五個因素是內容廣泛而又穩定的人格向度（轉引自陳騏龍，2001）。其中最常用的定義是「個人的特徵或特質」，包含了一個人的各個實質層面，包括生理、心理、情緒及社會各方面（Ewen，1984）。1963 年，Norman 將其他學者的研究進行因素分析，發現了五個簡單的結構因素，包括：親和性、勤勉正直性、外向性、情緒穩定性與文雅性；這個分類為後來人格結構奠定了研究的基礎（蔡欣嵐，2000）。

現今最為被人接受的分類法，則是 Costa 與 McCrae（1986）所提出之五大人格特質：

- 親和性（agreeableness）：指一個人對於他人所定下之規範的遵循程度。典型特徵如，待人和善、容易相處、寬容……等。
- 勤勉正直性（conscientiousness）：指一個人對追求的目標之專心、集中程度。如：做事努力、有始有終、追求卓越……等。
- 外向性（extraversion）：指一個人對於與他人間關係感到舒適之程度或數目。自信、主動、多話、喜歡表現……等。
- 情緒穩定性（neuroticism/Emotional Stability）：指能激起一個人負面情感之刺激須之數目及強度。譬如：負責守紀律、循規蹈矩、謹慎有責任感……等。
- 經驗開放性（openness to Experience）：指一個人興趣之多寡與深度。例如：喜歡交朋友、愛參與熱鬧場合、活潑外向。

然而，五大人格特質不是指我們人類只有這五種人格特質，而是指將多種因素整理而出的，五種廣泛的人格特質結構（Goldberg, 1993），這五因素模式，能描述人際互動時考量的重要個性特徵，凝聚了人格心理學家的共識（洪雅雯，2001）。人格五因素的理論強調人格特質是源自內在，並不會被環境影響（McCrae et al., 2000）；此外，McCrae 與 Costa（2003）認為，如果特質容易被環境影響，則我們的人格特質理論會隨著時間而常有重大的改變，但研究發現人格特質的改變是不大的，而且即使受到環境的影響，它改變的程度也是很小的。因此，我們可以知道，人格特質具有穩定性及一統性，即使環境改變了，人格特質仍會維持基本的傾向不變，故人格特質可以有某種程度的解釋與預測行為。



我們對人格特質的研究，仰賴於人格特質的測量，葉淑淑（1995）便指出，人格測驗通常利用量表以及投射技術。其作法為，利用問卷量表列出一個行為描述，讓接受測驗者觀察自己的行為，自我評斷自己符合該敘述之程度為何。在測驗的過程中，受測者根據以往的經驗，自行描述所看到的景象，即將自己的人格特質投射其中。

三.身心健康之定義

隨著現代社會環境快速變遷，加上生活緊張、忙碌、人際競爭激烈，使得身心健康成為人類殷切關注的問題。通常一般人對健康的概念是身體功能沒有出現不好的客觀訊號（sign）及沒有主觀的疾病或受傷的症狀（symptoms）（蕭淑貞等，1996），然隨著醫藥科技日新月異，過往容易對人類生命造成的重大威脅的疾病，諸如霍亂、天花、癩瘋、鼠疫等，逐漸被控制下來，取而代之的是所謂的「文明病」，也就是隨著科技文明所帶來的疾病，諸如心血管疾病、癌症或精神方面的疾病等，也因此，目前大眾對健康的需求已從過往最基本的生存需求，逐漸演變至追求更好的生命價值或幸福感（張郁芬，2001）。

由上述之內容我們可以知道，健康的概念已經超出了身體的範疇，心理的健康也開始受到關注。依據世界衛生組織（World Health Organization；WHO）對於健康的看法也獲得印證：「健康是身體心理及社會的一種完全安寧（well-being）的狀態，而不只是沒有疾病或虛弱而已」。此定義更明顯的指出個人生理層面、心理層面和社交網路，在評價健康與執行健康之間的關係（引自謝佳容，1999）。朱敬先（1992）認為健康是一個整體（wholeness），包含身心雙方面的良好狀態，就像聖誕樹上的燈泡是成串的，要是壞了一個燈泡就不成了，身體各部分功能可以協調運作，才會覺得自己是個精神振奮愉快的人。由此可見，身體與心靈乃是一家，不能分開。

歸納先前所提到說法，我們獲得一個結論，人的身體與心理是互相影響，密不可分的，所以，所謂的健康，其意義並不只是身體健康，或是沒有生病而已，應該還要包含個人的心理、社會環境各個層面的安寧，才能稱為健康。

四.身心健康之測量

誠如前面一節所言，在現今的社會中，人們對於健康的概念已經不再侷限於沒有疾病這個範疇，而是更進一步的希望擁有身心健康，並追求更高、更優質的生活品質。在身心健康測量的研究中，目前向度仍不一致，有的研究者從負面指標著手，反之則有研究者從正面指標著手。然而，造成人們心理困擾或生活不順心等問題，主要還是



負向健康的概念，所以目前在國內的實證研究，用以測量身心健康或心理健康的量表，多採用健康負向指標。

那麼，何謂正向指標，何又謂負向指標？他們的定義為何，又有甚麼異同呢？接下來便針對這兩者加以說明。

在正向指標方面，不得不提到 Ryff (1989) 所編製的「心理幸福滿足感量表」(Psychological Well-being Scale)，該量表即是用以測量正向心理功能，原量表共分為六個分量表，包括：自我接納 (self-acceptance)、自主性 (autonomy)、環境可控制度 (environmental mastery)、自我成長 (personal growth)、生活目標 (purpose in life)、與他人建立正向關係 (positive relations with others)。

在 Ryff 之後，又有國內學者陸洛等人，發展出「中文版職業壓力指標」量表 (OSI-2)。其中，分量表「身體健康量表」，將身體健康分為兩個向度：寧靜 (calmness) 及活力 (energy)；另一份分量表「心理健康量表」，則將心理健康分為三個向度：滿足 (contentment)、彈性 (resilience) 及心靈的平靜 (peace of mind) (引自林麗娟，1998)。

此外，國內學者許文耀根據疾病預防的概念，另外編製出一份身心健康量表，其所測量的向度，包括：(1) 個人對自己生理狀況的滿意度評量，(2) 身體狀況對生活的干擾程度，(3) 有關憂鬱與焦慮的情緒與行為的測量，(4) 不利健康的因應行為 (引自陳秀卿，2000)。

在負向指標上，國內最典型的代表則有 82 年出版，由俞筱鈞編製的「曾氏心理健康量表」(尹美琪，1988；陳淑珠，1992)，該量表主要目的在於測量焦慮及憂鬱。

另外還有「中國人健康問卷」(林惠琦，1997；謝佳容，1999)，該問卷內容包括身體、心理及社會健康三個部分，再經因素分析之後，得到四個因素，分別為：身體症狀、焦慮/擔心、社交功能不良及憂鬱/不良家庭關係。

另一個則是「身心適應問題量表」(簡稱 SCL-90R) (王桂珍，1991；張慈宜，1992)，原量表共分為十個分量表，分別為：身體化症狀 (somatization)、焦慮反應 (anxiety)、強迫性行為 (obsessive-compulsive)、人際間敏感 (interpersonal sensitivity)、憂鬱反應 (depression)、敵意行為 (hostility)、恐懼性焦慮 (phobic anxiety)、妄想意識 (paranoid ideation)、精神症狀傾向 (psychoticism) 及其他 (addition)；生理、心理健康狀況檢查表 (戴智慧，1985；李文銓，1991)，而量表包括了五個因素，分



別為：身體不適、情緒不安、情緒緊張、生活適應及人際適應。

而本研究則採行張郁芬(2001)所編問卷作為研究工具，以負向指標為測量重點。相關研究及變項分別整理如表 1 及表 2 所示。

表 1 國內青少年身心健康之相關研究

作者(年代)	篇名	研究對象	研究方法
陳筱瑄 (2003)	台中縣某國中生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究	台中縣國中生一至三年級共 311 人	問卷調查法
陳淑芬 (2003)	國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係	台北市國中生一至三年級共 818 人	問卷調查法
徐靜芬 (2003)	研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究	北部大學院校正規日間部碩士班研究生 398 人	問卷調查法
李金治 (2003)	國立台灣師大四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與身心健康之相關研究	師大四年級學生共 1,849 人	問卷調查法
鄭惠萍 (2002)	雙親教養態度、人格特質、社會支持、生活事件與青少年心理健康	台南市高中及高職三年級生 371 人	問卷調查法
蔡婉莉 (2002)	生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究-以高中多元入學方案為背景	高雄市公私立高級中學 694 人	問卷調查法
黃俊傑 王淑女 (2002)	社會因素對於青少年身心健康的影響	台灣地區私立高中、高職及國中學生成共 1,808 人	問卷調查法
李欣瑩 姜逸群 (2001)	桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究	桃園市國中生一至三年級共 455 人	問卷調查法
江承曉 沈姍姍 林香寶 林為森 (2000)	南區大專生壓力調適行為與身心健康狀況之相關研究	台南地區、高雄地區五專低年級、高年級、二專部共 1,217 人	問卷調查法



作者（年代）	篇名	研究對象	研究方法
曾巧芬 (2000)	護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康關係-以台北護理學院學生為例	台北護理學院實習學生共 421 人	問卷調查法
汪惠芬 (1998)	高職護校升學壓力、因應行為與身心症狀的探討	台北市三年級高職護校生共 602 人	問卷調查法
蔣桂嫻 (1993)	高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究	台北縣市國中生四所高中學生共 1,669 人	問卷調查法
江承曉 (1991)	青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究	台中地區六所國中生一至三年級共 642 人	問卷調查法
王珮玲 (1987)	高中聯考壓力與國中生身心健康之研究	台北縣市明星國中及非明星國中生共 1,633 人	問卷調查法
駱重鳴 (1983)	生活壓力、適應方式與身心健康	大一生、大二生共 438 人	問卷調查法

資料來源：本研究整理

表 2 影響青少年身心健康研究之相關變項

作者（年代）	相關變項	性別	年級	家庭結構	家庭社經地位	人格特質	生活壓力
陳筱瑄 (2003)		√	√	√	√	√	√
陳淑芬 (2003)		√	√				√
徐靜芬 (2003)		√	√				√
李金治 (2003)		√		√			√



作者 (年代)	相關變項	性別	年級	家庭結構	家庭社經地位	人格特質	生活壓力
鄭惠萍 (2002)		√		√		√	√
蔡婉莉 (2002)		√					√
林寶珍 (2001)		√				√	
李欣瑩、姜逸群 (2001)		√	√	√	√		√
曾巧芬 (2000)			√				√
汪惠芬 (1998)							√
蔣桂嫻 (1993)		√	√				√
江承曉 (1991)		√	√				√
王珮玲 (1987)		√	√				√
駱重鳴 (1983)		√					√

資料來源：本研究整理

五.人格特質與身心健康

由相關的研究發現，人格特質的差異對身心健康有顯著的影響，且研究結果並不一致。鄭惠萍（2002）在研究中便指出，神經質人格特質為影響青少年心理健康的重要預測變項之一。陳筱瑄（2003）的研究結果顯示，人格特質與自覺身心健康成正相關，在人格特質越傾向外控時，其自覺身心健康狀況越差。同樣的，呂永祥（2004）



在研究兩岸主管人格與心理健康，發現愈能嘗試新事物及面對新挑戰、愈理智、愈樂觀、愈具內控性格、愈能寬容他人及愈能接受不同的人，則心理健康狀況愈佳。

現今我們對健康的意義，已不再侷限在狹義的身體健康、沒有生病而已，而是需包含個人的生理、心理、精神、社會環境等層面安適狀態，由於身心健康除非用量表測量，並追查一年來的健康紀錄及就醫情形，否則並不易判斷其正確性為何；而本研究所欲探討的是，在不同背景變項情況下的健康情形，所以，本研究中的身心健康採取以周希焜（2002）所編之「人格特質量表」所測量。

在本研究中，人格特質對身心健康狀況，除勤勉正直性此因素沒影響，其餘的因素都和人的身心健康有所關聯，且因素之間各自獨立。因為個人會採取的態度或行動均源自於個人的人格特質，所以在本研究當中，亦將人格特質視為影響生活壓力及社會支持，甚至是身心健康狀況的一項重要變因。但人格特質的分類如上所述，有太多種類，因此將以人格特質視為重要的變項，且因人格特質是屬於個人原本就具備的因素，並探討和其他依變項之間的關係。

而人格特質與身心健康之間的關係，在前面的討論中也發現與人格特質、壓力感受及身心健康狀況有關聯。所以，人格特質及身心健康狀況，兩者之間的關係是本研究想要了解的重點，研究設計也以此為方向，試圖了解各種變項之間是否有關聯，若有關聯，強度又是如何？（邱瓊慧，1988；江承曉，1991；蔣桂嫻，1993；王蓁蓁，1990；李欣瑩，2002）。

參、研究方法

本研究採橫斷式調查法（cross-sectional survey）進行資料搜集，擬定研究對象、研究工具、研究步驟及資料收集與分析的方法，茲分節說明之。

一.研究架構

本研究架構經參考相關文獻探討後，發現針對技職院校學生之身心健康的研究數量極少，因此，筆者嘗試藉由文獻分析、問卷調查、資料統計，探討「人格特質」對身心健康因素間影響，進而得知身心健康變項的預測因子。

依據文獻以及綜合相關的研究，得到初步的研究架構（如圖 1 所示）。依內容不同又分為依變項與自變項，其中，自變項為中區技職院校大學一年級學生的背景變項、人格特質；依變項身心健康則包括身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、人際互動問題、生活適應問題共五個構面。



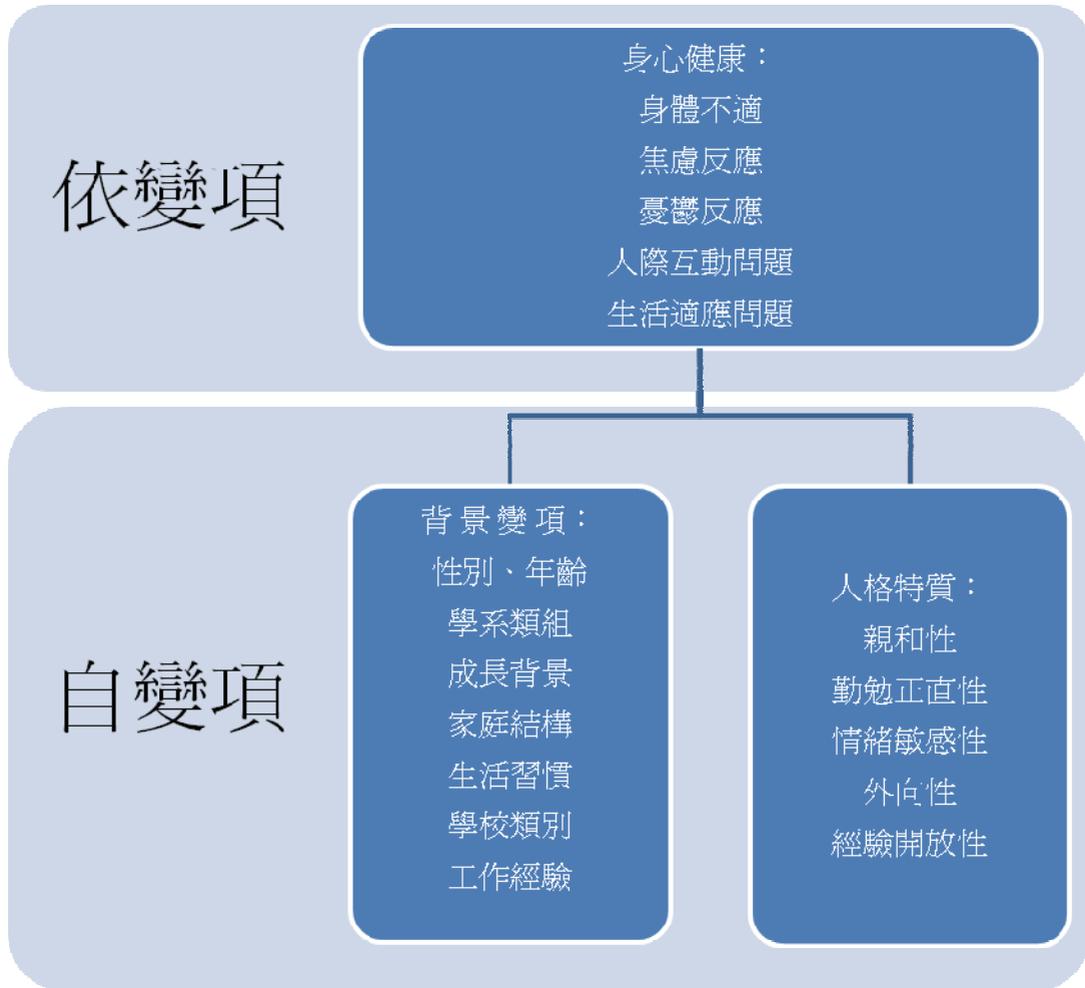


圖 1 人格特質對身心健康影響之研究架構

二.研究假設

依據研究目的與研究架構，主要探討研究對象在人格特質對身心健康之影響，將研究問題具體化，提出下列假設：

假設一：不同背景變項之技職院校學生的人格特質及身心健康之現況。

假設二：不同背景變項之技職院校學生在人格特質及身心健康的差異。

假設三：技職院校學生之人格特質與身心健康間存在顯著相關。

假設四：技職院校學生之人格特質對身心健康具有顯著預測力。

4-1：技職院校學生之人格特質對「整體身心健康層面」具有顯著預測力。

4-2：技職院校學生之人格特質對身心健康之「身體不適」具有顯著預測力。



- 4-3：技職院校學生之人格特質對身心健康之「焦慮反應」具有顯著預測力。
- 4-4：技職院校學生之人格特質對身心健康之「憂鬱反應」具有顯著預測力。
- 4-5：技職院校學生之人格特質對身心健康之「人際互動問題」具有顯著預測力。
- 4-6：技職院校學生之人格特質對身心健康之「生活適應問題」具有顯著預測力。

三.研究對象

本研究之研究對象鎖定在就讀技職院校的一年級大學生。受測對象從中部 18 所技職校院以叢集隨機抽樣的方式產生，而所選取的學校計有四所，分別為：台中市國立台中技術學院、台中市私立僑光技術學院、彰化縣私立中州技術學院、台中縣私立修平技術學院。再以這四校的四技學生為主，每校各隨機抽取五個班級，全班學生約 50 人進行測驗，總合抽樣共 20 個班級，預定發放問卷總數為 1000 份，對受測者分別進行「人格特質量表」及「身心健康量表」問卷施測。

回收問卷一共 1000 份，回收率達 100%，但回收之問卷含有填答不完整共 44 份，剔除這些不完整之問卷後，得到有效樣本為 956 份，換句話說，有效問卷率為 95.6%。其中，受測者為男性者共 514 人，為全部人數 53.8%；女性則為 442 人，佔全部人數為 46.2%（如表 3）。

表 3 技職院校有效樣本與廢卷一覽表

學校 項目	私立修平 技術學院	私立僑光 技術學院	國立台中 技術學院	私立中州 技術學院	合 計
樣本	250	250	250	250	1000
男生 比例	161 (64.4%)	81 (32.1%)	84 (33.6%)	188 (75.2%)	514 (51.4%)
女生 比例	85 (34%)	155 (62%)	161 (64.4%)	41 (16.4%)	442 (44.2%)
發出份數	250	250	250	250	1000
有效樣本	246	236	245	229	956
無效樣本	4	14	5	21	44
回收率	98.4%	94.4%	98%	91.6%	100%

資料來源：本研究整理



四.研究工具

(一) 背景變項：根據研究目的、架構與文獻探討，本研究所擬定的背景變項包括：性別、年齡、成長背景、家庭結構、生活習慣、工作經驗、學校類別、學系類組。再將其中的成長背景變項細分為「從小陪伴長大的人」以及「居住狀況」兩類；而家庭結構變項則分為「經濟來源」和「父母婚姻狀況」兩類。

(二) 人格特質量表：參考周希炯（2003）整理的五大類人格特質之意義與特徵，編製量表。所謂的五大類人格特質各別為：

1. 親和性 (agreeableness)：指一個人對於他人所定下之規範的遵循程度。
2. 勤勉正直性 (conscientiousness)：指一個人對追求的目標之專心、集中程度。
3. 外向性 (extraversion)：指一個人對於與他人間關係感到舒適之程度或數目。
4. 情緒敏感性 (neuroticism / emotional stability)：指能激起一個人負面情感之刺激須之數目及強度。
5. 經驗開放性 (openness to experience)：指一個人興趣之多寡與深度。

依據五大類人格特質分類，第 1~5 題為親和性之特質；第 2~10 題為勤勉正直性之特質；第 11~15 題為外向性之特質；第 16~20 題為情緒敏感性之特質；第 21~25 題為經驗開放性之特質。本量表共 25 題，以李克特五點量表分為「非常符合」、「符合」、「沒意見」、「不符合」及「非常不符合」五點，分別給予 5、4、3、2、1 分。詳細試題內容請參閱附錄。本研究採「內部一致性」(internal consistency) 來分析，Cronbach's α 求得本量表的內部一致性。整體 Cronbach's α 係數為 0.92，各層面之 α 係數介於 0.91 至 0.92 之間均可達接受水準，詳見 (表 4)。

表 4 人格特質量表內部一致性之信度係數表

研究向度	題數	Cronbach's α 值
親和性	5	0.92
勤勉審慎性	5	0.92
外向性	5	0.92
情緒敏感性	5	0.92
經驗開放性	5	0.91
總量表	25	0.92

資料來源：本研究整理



(三) 身心健康量表：本量表之內容係參考張郁芬(2001)所自編的「身心健康量表」問卷，因素包括身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、生活適應問題及人際互動問題等五個方面。題目共 50 題詳細試題內容請參閱附錄。

計分方式係採用李克特式(Likert)四點量表的計分方式。所謂的李克特式，是指受試者依照自己的狀況，針對題目內容，在「從未發生」、「偶爾發生」、「時常發生」及「總是發生」四個選項中，圈選與自己看法最相近的選項，分別記為 1、2、3、4 分。受試者在該量表的得分愈高，表示其身心健康狀況愈差；反之，得分愈低，表示其身心健康狀況愈佳。

本表之分析方法採用「內部一致性」(internal consistency)，Cronbach's α 求得本量表的內部一致性。整體 Cronbach's α 係數為 0.95，各層面之 α 係數介於 0.87 至 0.96 之間均可達接受水準，詳見(表 5)。

表 5 身心健康量表內部一致性之信度係數表

研究向度	題數	Cronbach's α 值
身體不適	10	0.87
焦慮反應	8	0.95
憂鬱反應	9	0.96
人際互動問題	8	0.96
生活適應問題	10	0.96
總量表	45	0.95

資料來源：本研究整理

五.統計分析方法

將有效問卷回收之後一一予以編碼，再將受試者之個人基本資料與填答結果，分別輸入電腦。檢查無誤後，再以 SPSS10.0 中文版套裝軟體進行統計分析處理，採用下列統計方法進行分析：

(一) 描述性統計：

將背景變項，如：性別、年齡、學系類組、成長背景、居住狀況、經濟來源、父母婚姻狀況、生活習慣、學校類別、工作經驗……等，以次數分配、百分比進行描述；再將等距資料：人格特質、身心健康，以平均值、標準差等方式來描述各變項的現況及分布情形。



(二) 推論性統計：

1. 獨立樣本以 t 檢定 (t-test) 來考驗假設一、二，用於檢驗不同背景變項之間的類別差異，探討研究對象不同背景變項與人格特質對身心健康間是否有差異。
2. 以單因子變異數分析 (One-way ANOVA) 來考驗假設一、二，探討研究對象不同背景變項之身心健康是否有顯著性差異。檢定結果有顯著差異時，若有顯著性差異者，針對其更進一步進行薛費氏事後考驗，以便了解是那些因子造成如此明顯的水準差異。
3. 以皮爾森積差相關 (Person Product-Moment correlation) 來考驗假設三，研究對象人格特質、身心健康彼此之間的關係。
4. 以逐步迴歸分析 (Stepwise Regression Analysis) 來考驗假設四，研究對象人格特質對身心健康之預測力。

肆、資料分析

一. 受試者現狀分析

受試者現況分析是將受試者之基本資料——包括性別、年齡、學系類組、成長背景、家庭結構、生活習慣、學校類別、工作經驗和人格特質——的分佈情形作一呈現。

(一) 受試者個人背景變項之分析

受試者個人背景資料分析包括性別、年齡、學系類組、成長背景、家庭結構、生活習慣、學校類別、工作經驗等八項，其分析結果如表 6 所示。

表 6 受試者個人背景變項分析表 (N=956)

背景資料項目		樣本數	百分比(%)
性別	男	514	53.8
	女	442	46.2
年齡	74 年次以前	28	2.9
	75 年次	148	15.5
	76 年次	320	33.5
	77 年次以後	460	48.1
學系類組	商業類	629	65.8
	工業類	327	34.2



背景資料項目		樣本數	百分比(%)
成長背景 (從小陪伴長大的人)	父親和母親	882	92.3
	單親	48	5.0
	其他	26	2.7
成長背景(居住狀況)	與父親和母親	828	86.6
	單親	84	8.8
	其他	44	4.6
家庭結構(經濟來源)	父親和母親	853	89.2
	(外)祖父母	27	2.8
	自行打工	76	7.9
家庭結構 (父母婚姻狀況)	共同生活	845	88.4
	單親	89	9.3
	其他	22	2.3
生活習慣— 就寢時間超過 晚上 12 點之天數	無	58	6.1
	每週 1~2 天	202	21.1
	每週 3~4 天	185	19.4
	超過 4 天以上	511	53.5
入學前就讀學校類別	高職(含綜高中)	880	92.1
	高中(普通高中)	76	7.9
工作經驗	有	717	75.0
	無	239	25.0

資料來源：本研究整理

由表 6 我們可以得知，本研究之受試者男性共 514 人，佔受試總人數 53.8%；女性 442 人，佔受試總人數 46.2%。而其年齡多分佈在 77 年次以後，共佔了全部的 48.1%。參與測試的學系以商業類居多，共佔 65.8%。至於成長背景方面，由父母從小陪伴長大的人共佔 92.3% 為大宗，居住狀況也以雙親為主，共佔 86.6%。家庭結構方面，經濟來源為雙親者佔 89.2%，父母婚姻狀況為共同生活者佔 88.4%。學生生活習慣方面，則以就寢時間超過晚上 12 點達 4 天以上者最多，半數以上的人都勾選此項。而學校類別則以高職 92.1% 佔了大多數。至於工作經驗，七成五的受測者都有打工經驗。

(二) 受試者人格特質之現況分析

技職院校學生人格特質依照前述共分成五大類，亦即「親和性」、「勤勉正直性」、



「情緒敏感性」、「外向性」、「經驗開放性」，其特徵有，「親和性」：待人有善、容易相處，「勤勉正直性」：做事努力、謹慎有責任感，「外向性」：喜歡交朋友、活潑外向，「情緒敏感性」：不常有沮喪、適應不良之情形，「經驗開放性」：富想像力、喜歡思考。

我們由表 7 得知，受測之技職院校學生在整體人格特質的總平均得分為 3.56，其中又以「親和性」之人格特質層面平均得分 3.86 為最高；顯示受測者在與人相處之間較為容易。反之，以「情緒敏感性」人格特質層面平均得分 3.44 最低，表示其情緒穩定。其結果如表 7 所示：

表 7 受試者人格特質現況統計分析表 (N=956)

變 項	平均數	標準差	題數	每題平均得分	排序
親 和 性	19.30	3.16	5	3.86	1
勤 勉 正 直 性	17.68	3.55	5	3.54	2
情 緒 敏 感 性	17.19	3.15	5	3.44	5
外 向 性	17.44	3.62	5	3.49	3
經 驗 開 放 性	17.40	3.78	5	3.48	4
總 量 表	89.01	13.51	25	3.56	

資料來源：本研究整理

(三) 受試者身心健康之現狀分析

以身心健康之「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「生活適應問題」等五層面，說明技職院校學生身心健康現況。

由表 8 得知，受試者在身心健康整體層面的總平均得分為 2.04 分，此一數值依照計分標準係介於「從未發生」與「偶爾發生」之間，略偏於「偶爾發生」，表示受試者在身心健康狀況「偶爾」會有不適的情形發生，由此可見，受試者的身心健康狀況還算不錯，並不常發生問題。而以身心健康各個分層面來看，各層面每題平均得分的分數介於 1.95 分至 2.11 分之間，在四點量表的計分方式上係屬於「中下程度」。其中身心健康不適程度高於總量表平均數者有「身體不適」、「憂鬱反應」及「焦慮反應」；低於總量表平均數者有「人際互動問題」、「生活適應問題」。表 4.9 顯示受試者在身心健康之「身體不適」平均得分 2.11 最高，表示發生狀況最多身心也越不健康，而以「人際互動問題」的平均得分 1.95 最低，表示互動情形也較佳。其結果如表 8 所示：



表 8 受試者身心健康現況統計分析表 (N=956)

變 項	平均數	標準差	題數	每題平均得分	排序
身 體 不 適	21.14	5.97	10	2.11	1
焦 慮 反 應	16.42	5.66	8	2.05	3
憂 鬱 反 應	18.97	6.34	9	2.10	2
人 際 互 動 問 題	15.58	5.49	8	1.95	5
生 活 適 應 問 題	19.89	6.75	10	1.99	4
總 量 表	92.00	26.43	45	2.04	

資料來源：本研究整理

二.不同背景變項在其人格特質之差異分析

(一) 不同性別之受試者在人格特質上之差異分析

由表 9 我們可以得知，在技職院校受試之學生中，女性受試者在「親和性」($t=4.862, p<.001$)、「勤勉正直性」($t=2.288, P<.05$) 達顯著差異，其特質程度高於男性受試者；而男性受試者在「經驗開放性」($t=-1.588, p<.05$) 上呈負顯著差異，其特質程度較女性受試者為佳。其結果如表 9 所示：

表 9 不同性別之受試者在人格特質上之差異 (N=956)

變 項	男性 (N=514)		女性 (N=442)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
親 和 性	18.84	3.38	19.83	2.80	4.862***
勤 勉 正 直 性	17.44	3.70	17.97	3.36	2.288*
情 緒 敏 感 性	17.19	3.33	17.19	2.94	-0.003
外 向 性	17.47	3.6	17.41	3.55	-0.287
經 驗 開 放 性	17.58	3.89	17.19	3.65	-1.588*

*P<.05

**P<.01

***P<.001

資料來源：本研究整理



(二) 不同學系類組受試者在人格特質上之差異分析

由表 10 得知，不同學系類組的技職院校受試之學生中，受試者在「親和性」($t = 2.679$, $p < .01$) 有顯著差異，以商業類程度高於工業類受試者。

表 10 不同學系類組受試者在人格特質上之差異

變 項	商業類		工業類		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
親 和 性	19.49	3.1	18.92	3.22	2.679**
勤 勉 正 直 性	17.75	3.53	17.56	3.60	.755
情 緒 敏 感 性	17.22	3.07	17.14	3.30	.373
外 向 性	17.46	3.57	17.42	3.71	.170
經 驗 開 放 性	17.37	3.80	17.47	3.76	-.390

資料來源：本研究整理

(三) 不同生活習慣之受試者在人格特質上之差異分析

由表 11 得知，生活習慣不同之受試者在人格特質「勤勉正直性」、「外向性」此兩層面有著顯著的差異 ($F=2.734$, $F=3.010$)。針對顯著差異變項部分，以 scheffe 法進行多重比較分析，歸納出兩個現象，一為未曾超過 12 點就寢之受試者在「勤勉正直性」此層面特別的高 ($M = 18.74$)；二為每週超過 4 天以上晚上 12 點後就寢之受試者，則在「外向性」達到顯著差異 ($M = 17.76$)。其結果如表 11 所示：

表 11 不同生活習慣之受試者在人格特質上之差異

變 項	(1) 無		(2) 每週 1~2 天		(3) 每週 3~4 天		(4) 超過 4 天以上		單變量 F 值	Scheffe 事後 比較
	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差		
親 和 性	19.22	3.11	19.06	3.34	19.20	3.34	19.43	3.03	.736	
勤 勉 正 直 性	18.74	3.75	17.91	3.61	17.31	3.71	17.61	3.43	2.734*	(1) > (2) > (4) > (3)
情 緒 敏 感 性	17.41	2.65	17.09	3.33	17.06	3.31	17.25	3.08	.315	
外 向 性	17.24	3.69	16.94	3.70	17.19	3.87	17.76	3.46	3.010*	(4) > (1) > (3) > (2)
經 驗 開 放 性	17.71	3.61	17.00	3.83	17.08	4.02	17.65	3.68	2.078	

資料來源：本研究整理



(四) 不同工作經驗之受試者在人格特質上之差異分析

由表 12 得知，不同工作經驗受試者之人格特質在「外向性」($t=3.806, p<.001$)、「經驗開放性」($t=2.574, p<.01$) 上的平均數差異均明顯的達到水準；又，有打工經驗之受試者在「外向性」、「經驗開放性」上兩項均達到顯著差異，其特質程度高於無打工經驗之受試者。其結果如表 15 所示：

表 12 不同工作經驗之受試者在人格特質上之差異

變 項	有		無		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
親和性	19.38	3.06	19.03	3.43	1.507
勤 勉 正 直 性	17.70	3.60	17.62	3.42	.320
情 緒 敏 感 性	17.24	3.13	17.03	3.21	.912
外 向 性	17.70	3.55	16.68	3.72	3.806***
經 驗 開 放 性	17.58	3.74	16.86	3.86	2.574**

資料來源：本研究整理

三.不同個人背景變項在其身心健康上之差異

依受試者的個人背景變項：性別、學系類組、生活習慣及工作經驗等，我們逐一以單因子多變項變異數分析來瞭解其在身心健康整體層面上之差異。

(一) 不同性別之受試者在身心健康上之差異分析

由表 13 得知，不同性別的技職院校受試之學生，女性受試者在「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「生活適應問題」皆達顯著差異 ($t=6.169, t=7.320, t=6.333, t=5.167$)，此一結果顯示，女性學生的身心健康狀況較男性學生之狀況差。結果如表 13 所示：

表 13 不同性別之受試者在身心健康上之差異 (N=956)

變 項	男性 (N=514)		女性 (N=442)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
身 體 不 適	20.05	5.90	22.40	5.82	6.169***
焦 慮 反 應	15.21	5.58	17.83	5.42	7.320***
憂 鬱 反 應	17.79	6.35	20.35	6.07	6.333***
人 際 互 動 問 題	15.31	5.48	15.88	5.50	1.610
生 活 適 應 問 題	18.85	6.83	21.09	6.47	5.167***

* $P<.05$ ** $P<.01$ *** $P<.001$

資料來源：本研究整理



(二) 不同學系類組受試者在身心健康上之差異分析

由表 14 得知，不同學系類組的技職院校受試之學生，商業類受試者在「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「人際互動問題」及「生活適應問題」皆達顯著差異 ($t=4.160$, $t=4.468$, $t=4.325$, $t=2.619$, $t=4.434$)，顯示商業類受試者之身心健康狀況較工業類受試者為差。結果如表 14 所示：

表 14 不同學系受試者在身心健康上之差異

變 項	商業類		工業類		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
身 體 不 適	21.71	5.81	20.03	6.14	4.160***
焦 慮 反 應	17.00	5.46	15.30	5.87	4.468***
憂 鬱 反 應	19.61	6.11	17.76	6.62	4.325***
人 際 互 動 問 題	15.31	5.35	14.93	5.71	2.619**
生 活 適 應 問 題	20.58	6.57	18.56	6.91	4.434***

資料來源：本研究整理

(三) 不同生活習慣之受試者在身心健康上之差異分析

表 15 不同生活習慣之受試者在身心健康上之差異

變 項	(1) 無		(2) 每週 1~2 天		(3) 每週 3~4 天		(4) 超過 4 天以上		單變量 F 值	Scheffe 事後 比較
	平均	標準	平均	標準	平均	標準	平均	標準		
	數	差	數	差	數	差	數	差		
身體不適	19.67	6.15	20.58	6.10	21.04	5.64	21.56	6.00	2.638 *	(4) > (3) >(1)>(2)
焦慮反應	15.48	5.51	16.18	5.96	16.30	5.38	16.67	5.65	1.003	
憂鬱反應	18.34	6.87	18.65	6.69	18.76	5.74	19.25	6.36	.762	
人際互動 問題	15.17	5.66	15.16	5.73	15.35	5.34	15.87	5.43	1.092	
生活適應 問題	18.79	6.93	19.31	7.00	19.36	6.35	20.43	6.74	2.506	

資料來源：本研究整理

由表 15 得知，不同生活習慣的技職院校受試之學生，以 Scheffe 法進行多重比較分析，每週超過 4 天以上晚上 12 點後就寢之受試者在「身體不適」($F=2.638$) 達顯著差異。



(四) 不同工作經驗之受試者在身心健康上之差異分析

表 16 不同工作經驗之受試者在身心健康上之差異

變 項	有		無		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
身體不適	21.06	5.90	21.36	6.20	-0.672
焦慮反應	16.23	5.68	16.97	5.56	-1.754
憂鬱反應	18.63	6.42	20.00	6.01	-2.907**
人際互動問題	15.40	5.45	16.10	5.59	-1.704
生活適應問題	19.62	6.75	20.67	6.71	-2.082*

資料來源：本研究整理

由表 16 得知，不同工作經驗的技職院校受試之學生中，無打工經驗之受試者在「憂鬱反應」($t=-2.907, p<.01$)、「生活適應問題」($t=-2.082, p<.05$)呈負顯著差異。

(五) 不同人格特質之受試者在身心健康上之差異分析

由表 17 得知，受試者因不同人格特質，其身心健康亦會受影響，在身心健康「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「生活適應問題」均有顯著差異存在。以各個分層面來看，在「焦慮反應」和「情緒敏感性」、「經驗開放性」之間存有顯著差異($F=1.585, p<.01$)，「憂鬱反應」和「勤勉正直性」、「情緒敏感性」、「外向性」、「經驗開放性」之間存有顯著差異($F=1.646, p<.001$)，「生活適應問題」和「親和性」、「勤勉正直性」、「情緒敏感性」、「外向性」、「經驗開放性」之間存有顯著差異($F=1.534, p<.01$)；其受試者人格特質在「焦慮反應」「憂鬱反應」「生活適應問題」影響較大，其健康狀況越差。結果如表 17 所示：

表 17 不同人格特質之受試者在身心健康上之差異

變 項	親和性	勤 勉 正直性	情 緒 敏感性	外向性	經 驗 開放性	單變量 F 值
身體不適	.032	-.045	-.072*	-.009	-.022	.934
焦慮反應	-.016	-.047	-.136***	-.058	-.076*	1.585**
憂鬱反應	-.057	-.099*	-.150***	-.142***	-.140***	1.646***
人際互動問題	-.114***	-.057	-.081*	-.148***	-.091*	1.285
生活適應問題	-.108***	-.108***	-.108***	-.111***	-.121***	1.534**

資料來源：本研究整理



四.人格特質與身心健康之相關分析

表 18 人格特質與身心健康之關係

變 項	親和性	勤 勉 正直性	情 緒 敏感性	外向性	經 驗 開放性	整 體 人格特質
身 體 不 適	.032	-.045	-.072*	-.009	-.022	-.063
焦 慮 反 應	-0.16	-.047	-.136***	-.058	-.076*	-.085*
憂 鬱 反 應	-0.57	-.099*	-.150***	-.142***	-.140***	-.152***
人際互動問題	-.114***	-.057	-.081*	-.148***	-.091*	-.126***
生活適應問題	-.108***	-.108***	-.120***	-.111***	-.121***	-.145***
整體身心健康	-.061	-.083*	-.129***	-.108***	-.105***	-.124***

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

資料來源：本研究整理

由表 18 可知：(1)「親和性」和「人際互動問題」、「生活適應問題」之間，呈顯著負相關存在；(2)「勤勉正直性」和「憂鬱反應」、「生活適應問題」及「整體身心健康」之間，呈顯著負相關存在；(3)「情緒敏感性」和「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「生活適用問題」及「整體身心健康」之間，呈顯著負相關存在；(4)「外向性」和「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「生活適應問題」、「整體身心健康」呈顯著負相關存在；(5)「經驗開放性」和「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「生活適應問題」、「整體身心健康」呈現顯著負相關存在。

五.人格特質對身心健康之影響

(一) 對「整體身心健康層面」之預測

本研究針對「整體身心健康層面」的五個預測效標變項，最後進入迴歸方程式的顯著變項共有兩個，分別為：1. 情緒敏感性、2. 外向性。前者的多元相關係數為.506，聯合解釋變異量為 25.6%；後者的多元相關係數為.493，聯合解釋變異量為



為 24.4%，亦即兩個變項能聯合預測「整體身心健康」25.6%的變異量。基於此，假設 4-1 大致獲得支持。

上述兩個預測變項中，「情緒敏感性」、「外向性」的 β 值（標準迴歸係數）均為負值，顯示這二個變項均為人格特質預測變項，且對受試者身心健康感受程度的影響是負向的，表示其受試者身心健康較差。

（二）對身心健康中「身體不適」之預測分析

本研究對「身體不適層面」的五個預測效標變項，最後進入迴歸方程式的顯著變項共有兩個，分別為：1. 情緒敏感性，2. 親和性。前者之多元相關係數為.402，聯合解釋變異量為 16.2%；後者多元相關係數為.395，聯合解釋變異量為 15.6%，亦即兩者變項能聯合預測身體不適 16.2%的變異量。基於此，假設 4-2 大致獲得支持。

（三）對身心健康中「焦慮反應」之預測分析

本研究對「焦慮反應」之五個預測變項，最後進入迴歸方程式的顯著變項有一個，即為情緒敏感性，其多元相關係數為.476，聯合解釋變異量為 22.7%，亦即能預測焦慮反應的聯合變異量為 22.7%。基於此，假設 4-3 獲得支持。且「情緒敏感性」的 β 值（標準迴歸係數）為負值，顯示這個變項對受試者的焦慮反應影響是負向的，受試者的焦慮反應較嚴重。

（四）對身心健康中「憂鬱反應」之預測分析

本研究針對「憂鬱反應」的五個預測變項預測效標變項，進入迴歸方程式的顯著變項共有兩個，分別為：1. 外向性、2. 情緒敏感性。前者的多元相關係數為.486，聯合解釋變異量為 23.6%；後者之多元相關係數為.475，聯合解釋變異量為 22.5%，亦即兩個變項能聯合預測憂鬱反應的變異量為 23.6%。基於此，假設 4-4 獲得支持。

而上述兩個預測變項中，「外向性」與「勤勉正直性」的 β 值（標準迴歸係數）為負值，顯示這二個人格特質變項對受試者的憂鬱反應影響是負向的，其受試者的憂鬱反應較嚴重。

（五）對身心健康中「人際互動問題」之預測分析

本研究對「人際互動問題」的五個預測效標變項，最後進入迴歸方程式的顯著變項有一個，為外向性，其多元相關係數為.441，聯合解釋變異量為 19.4%，亦即能聯合預測人際互動問題的變異量為 19.4%。基於此，假設 4-5 獲得支持。



又「外向性」的 β 值（標準迴歸係數）為負值，顯示這一個變項對受試者的人際互動問題影響是負向的，受試者的人際互動情形較差。

（六）對身心健康中「生活適應問題」之預測分析

本研究針對「生活適應問題」的五個預測效標變項，進入迴歸方程式的顯著變項有一個，為親和性，其多元相關係數為.454，聯合解釋變異量為 20.6%，亦即聯合預測生活適應問題的變異量 20.6%為。基於此，假設 4-6 獲得支持。又「親和性」的 β 值（標準迴歸係數）為負值，顯示這個變項對生活適應問題影響是負向的，其受試者生活適應情形較不佳。

人格特質對其身心健康整體層面及各個分層面的預測結果已如上述，茲將結果整理列於下表。

表 19 人格特質對其身心健康整體層面及各個分層面之逐步多元迴歸分析綜合摘要表

預測變項 \ 效標變項	身體不適	焦慮反應	憂鬱反應	人際互動問題	生活適應問題	身心健康整體層面
親和性	(3) ***				(3) ***	
勤勉正直性						
情緒敏感性	(2) ***	(1) ***	(2) ***			(1) ***
外向性			(1) ***	(1) ***		(3) ***
經驗開放性					(1) ***	

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

說明：(1) 表示預測最大，(2) 次之，(3) 則為預測最小。

伍、結論與建議

歸納上述主要的研究發現，本研究可得下述結論：

1. 技職院校之受試學生人格特質的主要來源為「親和性」及「勤勉正直性」。
2. 技職院校之受試學生在身心健康方面尚屬良好。



3. 技職院校學生在性別方面，男性受試者在「經驗開放性」上則呈負相關顯著，顯著高於女性受試者，而女性受試者在「親和性」、「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「生活適應問題」上呈顯著且高於男性受試者，顯示女性受試者在身心健康方面較男性受試者為差。
4. 技職院校學生在學系類組方面，商業類受試者在「親和性」、「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「生活適應問題」上感受程度皆顯著高於工業類受試者，顯示商業類受試者之身心健康較工業類受試者為差。
5. 技職院校學生在生活習慣方面，經常熬夜（每週超過 4 天晚上 12 點後就寢）之受試者在「外向性」及「身體不適」之層面皆為顯著，未曾熬夜之受試者僅在「勤勉正直性」之層面有顯著，顯示經常熬夜之受試者在身心健康方面較未曾熬夜之受試者為差。
6. 技職院校學生在工作經驗方面，有打工經驗之受試者在「外向性」、「經驗開放性」上較為顯著，無打工經驗之受試者則在「憂鬱反應」、「生活適應問題」等層面上有明顯的高於有打工經驗者。
7. 「整體人格特質」和「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「生活適應問題」，以及「整體身心健康」和「勤勉正直性」、「情緒敏感性」、「外向性」、「經驗開放性」有顯著負相關；惟上述關係均屬極度的低相關。
8. 技職院校之受試學生，人格特質對身心健康各層面之預測力，「親和性」對「身體不適」、「生活適應問題」具有預測作用；「情緒敏感性」對「身體不適」、「焦慮反應」、「憂鬱反應」、「整體身心健康層面」具有預測作用；「外向性」對「憂鬱反應」、「人際互動問題」、「整體身心健康層面」具有預測作用；而「經驗開放性」則對「生活適應問題」具有預測作用。

在建議部分，就本研究結果，研究者提出以下具體建議，供技職院校學生輔導單位做為促進學生身心健康上之重要參考，建議如下：

1. 學生需自我把持，過規律的生活

根據結論第 5 點，經常熬夜學生對身心健康都較差。容易產生身體不適之問題，除此之外，熬夜的學生在外向性(即與他人關係之舒適度)也比未曾熬夜的學生差。故學生為了自我身心健康著想，平時就應自律，不應超過 12 點就寢。

2. 導師應瞭解學生的人格特質，因應輔導



整體而言，對於技職校院學生身心健康而言，「人格特質」仍是重要的影響因素，因此不同人格特質其思想及行為有所差異，是故，導師在進行輔導活動時，應注意學生的個別人格特質差異，因應輔導，針對學生不同的特質、需求，適當運用多元化輔導方式，才能有效的達成輔導效果。

例如，針對親和性不高的同學，需多多關注其是否有身體不適與生活適應方面的問題；針對情緒敏感性高的同學，則更要關懷他們整體身心健康；外向性不高的同學，則需注意是否有憂鬱反應或人際互動上的問題；經驗開放性不高的同學，則應鼓勵他們多多參與社團或工讀，以減少生活適應之問題。

又根據結論第 4 點，商業類學生較容易產生焦慮反應、憂鬱反應、人際互動問題與生活適應問題，故需請商業類之科系需請導師增加關懷學生的頻率，尤其又以情緒敏感性較高的同學更需多多關切，以便發現問題之時能夠及時處理，或轉介至輔導室做更進一步的輔導。

3. 輔導中心宜配合性別的差異現象，進行輔導計畫

性別與人格特質之間有一定的相關，且女性受試者在身心健康方面較男性受試者為差。故技職校院的男、女性學生是有個別差異的，並考慮學生的差異需求，才能「對症下藥」，對於學生才有實質的幫助。就技職校院學生而言，輔導時應根據性別不同，著重在如何處理個人對於自己的期許方面；在男性方面，在輔導上則應加強如何與人溝通互動；女性則需考量其焦慮反應、憂鬱反應及生活適應問題。

參考文獻

1. 尹美琪(1988)。大學生宗教信仰與人生意義感、心理需求及心理健康關係之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北市。
2. 王美業、邱淑貞、何美華(2000)。護理學系學生人格特質與壓力症狀相關性之研究。新臺北護理期刊，1，49-57。
3. 行政院青年輔導委員會(1998)。青少年白皮書。台北市：行政院青年輔導委員會。
4. 朱敬先(1992)。健康心理學。台北：五南書局。
5. 呂永祥(2004)。兩岸主管人員人格特質與心理健康之關聯性研究~以電子業 H 公司為例。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。



6. 李靜怡(2002)。休閒從業人員之人格特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關係—以北部地區為例。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理研究所，彰化縣。
7. 林惠琦（1997）。社區精神分裂病患主要照護者之負荷、社會支持與心理健康（碩士論文，高雄醫學院，1997）。全國博碩士論文資訊網，085KMC00563001。
8. 林麗娟（1998）。某公司主管人員的工作壓力與身心健康之探討。（碩士論文，國立台灣大學，1998）。全國博碩士論文資訊網，086NTU00563017。
9. 邱瓊慧（1988）。社會支持與國中學生的生活壓力及生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
10. 韋乃鳳（2004）。台中市國小高年級學童父母管教方式、人格特質對身心健康影響之研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中市。
11. 洪雅雯（2001）。學童之人格特質、同儕接納程度與班級氣氛知覺關係之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
12. 高明珠（1999）。國小兒童親子關係、內外控人格傾向、社會支持與其生活及學習適應相關之研究。台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
13. 莊慧珍（1984）。國中教師教導方式及學生內外控信念與學生生活適應之關係。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育研究所，台北市。
14. 郭欣易（2000）。人格特質與激勵偏好、工作態度、工作表現之相關性研究。世新大學觀光學系碩士班碩士論文。
15. 陳秀卿（2000）。從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係。未出版碩士論文，國立政治大學心理學系研究所，台北市。
16. 陳淑珠（1992）。工作者生活壓力與心理健康之研究-以資訊電子業員工為例。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。
17. 陳筱瑄（2003）。台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
18. 陳慶福 & 林美紀（1992）大專生生活壓力事件的調查與分析。美和護專學報13,153-165。
19. 陳騏龍（2001）。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。



20. 彭偉峰 (2004)。 *國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究—以中部地區為例*。國立台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文。
21. 葉淑淑 (1995)。 *工作心理學*，台北市：五南。
22. 黃德祥 (1994)。 *青少年發展與輔導*。台北市：五南。
23. 張春興 (1993)。 *普通心理學*。台北：東華書局。
24. 張郁芬 (2001)。 *國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究*。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
25. 楊牧青 (2000)。 *工作特性、人格特質與工作滿意度關係之研究—以高雄港務局員工為例*。未出版碩士論文，國立成功大學企業管理研究所，台南市。
26. 蔡欣嵐 (2000)。 *工作特性、人格特質與工作滿意度之關係—以半導體業為例*。國立中央大學企業管理研究所碩士論文。
27. 鄭惠萍 (2002)。 *雙親教養態度、人格特質、社會支持、生活事件與青少年身心健康*。國立成功大學護理學系碩士論文。
28. 蕭淑貞、李引玉、施欣欣、鄒建萍、黃佩玲、連寶珠等人(1996)。 *精神科護理概念—基本概念及臨床應用*。臺北市：永大書局。
29. 衛生統計資料網(2003)。 *91年臺灣主要死因分析*。線上檢索日期：2009年7月9日。網址：http://www.doh.gov.tw/statistic/data/死因分析/91_簡要分析.doc
30. 戴維舵 (1999)。 "BigFive" 五大人格特質在人力甄選上的應用探討。 *致理學報*，12，89-114。
31. 謝佳容 (1999)。 *社區精神分裂病患主要照顧者人格堅毅性與其健康狀況相關性探討*。國立台灣大學護理學研究所碩士論文。
32. 謝琇玲、張酒雄、郭隆興、蔡銘津、梁瑞安 (1995)。高雄地區大學生活壓力與生活適應關係之研究。 *高雄工學院學報*，2，373-400。
33. Allport, G. W. & H. S. Odbert. (1936). Trait names , A Psychological Study. *Psychological Monographs*, 47(211), 1-171.
34. Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Reinhart, & Winston.
35. Andrews, G., Tennant., Hewson, D.M., & Vaillant, G.E. (1980). Life events stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 166(5), 307-316.



36. Bruhn, J.G.(1988). Life-style and health behavior. In Gochman, D.S.(eds.) *Health behavior: emerging research perspectives*. New York: Plenum press.
37. Cassel, J. (1974) . Psychological processes and stress : Theoretical formulations. *International Journal of Stress Service*, 4, 471-482.
38. Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1986). Personality stability and its implications for clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 6, 407-423.
39. Cowen, E. L. (1983). Primary prevention in mental health: Past, present and future. In R. D. Felner, L. Jason, J.N. Moritsugu, S.S. Farber (Eds.) *Preventive psychology: Theory, research, and prevention*(pp.191-215). New York: Pergamon.
40. Ewen, R. B. (1984) . *An introduction to theories of personality*. Orlando : Academic Press.
41. Folkman, S. Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.
42. Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 , 219-239.
43. Frydenberg, E., & Lewis, A.R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14. 119-133.
44. Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1996). Personality Traits and the Coping Process. In Zeidner, M., & Endler, N. S.(Eds), *Handbook of coping: Theory, research, applications*.(pp. 410-433). Oxford, England: John Wiley & Sons.
45. Holahan, C.J., & Moos, R.H. (1987). Risk, resistance, and psychological. distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 3-13.
46. Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
47. McCrae R. R., Costa P. T., Busch C. M. (1986). Evaluating Comprehensiveness in Personality System: The California Q -set and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 54, 430-446.
48. Norman, A. S., & Collins, W. A. (1995). *Adolescent psychology: A developmental view*. New York : McGraw-Hill.
49. Robbins, S. P. (1983). *Organizational Behavior Concepts, Controversies, and Application*. Englewood Cliffs, NJ. Prentice Hall International.



50. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: Mcgraw-Hill.
51. Stone, A.A., & Neal, J.M. (1984): New measure of dairy coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 892-906.
52. Taylor, S.E., (1991) . *Health psychology*. New York : McGraw-Hill.
53. Thoits, P.A. (1982). Conceptualm, methodological, and theoretical problems in studying support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(June), 145-159.

