

大學生學校生活適應與主觀幸福感關係之研究

彭羽琪

康寧大學嬰幼兒保育學系教師、國立政治大學教育學系博士生

張翊辰

國立臺北教育大學教育經營與管理學系博士候選人

摘要

本研究旨在探討大學生其學校生活適應與主觀幸福感之關係，採用調查研究法，以北區某大專院校學生為研究對象，利用填寫線上問卷的方式進行，有效問卷 277 份。正式問卷回收後，分別以信度分析、描述統計、單因子變異數分析、皮爾森積差相關及結構方程模式等統計方法對資料進行分析。

本研究得到下列五項結果：

- 一、大學生學校生活適應對其主觀幸福感具預測作用；
- 二、人際適應對學校生活適應最具解釋力，其次內在適應，學習適應居末；
- 三、心理幸福感對於大學生主觀幸福感最具解釋力，其次為情緒幸福感，影響較小的是社會幸福感；
- 四、無專職工作的一般生其內在適應與人際適應之能力均較有專職工作的學生差；
- 五、情緒幸福感在大四學生與大二學生間具有顯著差異，研究結果顯示大二學生的情緒幸福感較大四學生高。

關鍵字：學校生活適應、主觀幸福感

本文曾在「2019 清華教育學國際論壇研討會」公開口頭發表，時間：108 年 5 月 17 日，地點：國立清華大學



A Research on the Relationship between College Students’ Adaptation to School Life and Subjective Well-being

Peng Yu-Chi

Department of Early Childhood Care and Education, University of Kang Ning ; PhD student,
Department of Education, National Chengchi University

Chang Yi-Chen

Ph. D. Candidates, Department of Educational Management, National Taipei University of Education

Abstract

The purpose of this research is to explore the relationship between college students' adjustment to school life and subjective well-being. This research adopts the survey and research method, and takes the students of a college in North District who have continuously received competitive program subsidies as the research object, and is conducted by filling out an online questionnaire. There are 277 valid questionnaires. After the formal questionnaire was collected, the data were analyzed by statistical methods such as reliability analysis, descriptive statistics, single-factor variance analysis, Pearson product-difference correlation, and structural equation model.

The research has obtained the following five results:

1. College students' school life adaptation has a predictive effect on their subjective well-being;
2. Interpersonal adaptation is the most explanatory for school life adaptation, followed by internal adaptation, and learning adaptation is the last;
3. Psychological well-being is the most explanatory for the subjective well-being of college students, followed by emotional well-being, and social well-being is the least influential;



4. General students without full-time work have worse internal and interpersonal adaptability than students with full-time work;
5. Emotional well-being is significantly different between seniors and sophomores. The research results show that the emotional well-being of sophomores is higher than that of seniors.

Keywords: school life adaptation, subjective well-being



壹、緒論

「教育」最大的目的在於促進社會階層流動以及提升國民生產力。換言之，就是給予人民追求幸福與提升國力重要的方式之一。在學校經營策略上，若僅以「顧客至上」的服務面向發展，教育品質與教育目的將不易彰顯。近年，少子女化對臺灣高等教育經營所帶來的衝擊不小，教育部鼓勵各校健全發展及推動整體特色，以全面提升教育品質。學校管理從靜態的時代，加速成為一個動態的過程，學校必須從學生特質中，營造出對學習者相較下最佳的學習環境。縱觀國內外皆致力於專業分流的課程規劃中，強化落實全人教育的理念，一方面期望培育學生具備現代社會生存的工作能力，另一方面可以快快樂樂、自由自在地活在當下（鄭增財、湯誌龍，2009）。大學教育係涵蓋以人為主體的全方位教育，符合人為萬物之靈的自然法則；強調個人除對事物的理解外，更必須表現出主體意識，對事物做洞察和區辨；是專業知能的基礎，更是結合時代脈絡的統整教育，亦是一種終身學習，要成就博通古今，貫穿無遺（盧冠利，2007）。

1970年代美國興起了關於大學生學習投入（involvement）及參與（engagement）的研究。Pace（1984, 1986）編製大學生經驗問卷，調查美國大學生的學習經驗，發現學生參與程度與學習獲益有正相關，學生愈投入學習，他們所經驗到有價值的校園經驗愈豐富，受益也愈大（引自鄭博真、王怡又，2012）。根據大學生發展的大量研究顯示，學生致力於教育性目的活動的時間和精力，是個人學習和發展的最佳預測指標（Ambler, 2006）。近年，全球興起正向心理學和正向組織行為。正向心理學的三大研究支柱：正向情緒（positive emotions）、正向特質（positive characters）和正向組織（positive organizations），已經廣泛應用於改善日常生活品質、健康狀態、學校生活適應、工作表現和社會關係上（常雅珍，2017）。從正向心理學角度與觀點來理解大學生，逐漸成為當前高等教育學術與實務發展的趨勢（Jafri, 2013）。而主觀幸福感是正向心理學（positive psychology）的主要研究核心之一（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。

本研究經由上述背景與動機欲以北區某大專院校為例，探討學生學校生活適應與主觀幸福感兩者間之關係。



貳、文獻探討

本文主要研究目的在探討大學生對其學校生活適應與主觀幸福感兩者間之關係。在文獻探討方面，區分為三部分。首先，針對研究對象大學生的學校生活適應加以討論，其次是大學生對幸福感的知覺並綜合相關研究論述，最後探討大學生其學校生活適應與幸福感的關係，藉以形成本研究後續所欲驗證之研究架構。

一、大學生學校生活適應

「適應」是 Darwin 在 1958 年提出生物進化論時最先使用的名詞，原本指的是 adaptation，其後，Lazarus 在 1976 年則以較具主動性意涵的 adjustment，意指個體能調整內在的觀念、態度或外在行為，以符合環境的需求(引自黃文三、沈碩彬，2014)。因此，對個體而言，「適應」是指能夠與生活環境相互配合的情形。Sternberg 在智力三元論中提到個體適應環境的能力包括選擇、適應與改造環境，足見個體的生活適應能力不僅是消極地配合環境，也有積極改造環境的意義，而「環境」也包含對他人、世界，以及對自己的內在心理世界是否能維持穩定的和諧關係(沈碩彬，2013)。心理學對於適應的解釋為：1.個體改變身心以應付環境變化的歷程；2.改變態度以便與外界一致的順應歷程；3.改善感官的敏銳度，以應付新的需要；4. 根據皮亞傑(Piaget)認知理論，個人與環境互動時，認知將採取同化與調整兩個途徑適應，就是同化作用(assimilation)與調整作用(accommodation)，其中同化作用(assimilation)是指從經驗中吸取知識與技能，調整作用(accommodation)則指改變舊的認知結構，以配合由同化作用取得新的認知結構(溫世頌，2006)。

以學校為活動範疇的學生和老師，都會有學校生活適應的面向，所以學校生活適應會因所處學校環境的個體不同也有所不同的適應內涵。過去研究提到學校生活適應對象為學生的研究議題，範疇涵蓋有學習適應、自我心理適應、社會適應、人際適應以及環境適應等等，這些都是學生在學校生活適應的重要部分。本研究綜合過去研究有關學習者的學校生活適應(吳佳蓉、張德勝，2003；劉鎔毓，2003；洪榮照、林信香，2005；李長燦，2011)，以及教師學校生活適應(黃文三、沈碩彬，2014)兩者內涵，將大學生學校生活適應分成內在適應、學習適應與人際適應。



- (一) 內在適應：內在適應指的學生夠瞭解自身的優缺點與特質，並願意力求突破，也是內在適應的平衡狀態，因此，這裡指的是學生的自我評估與求進步的心理狀態。
- (二) 學習適應：學生在學校的主要表現，就是扮演好學生學習的角色，因此，學生在學習上的適應包含有從容參與學校的各項活動、適應教師、課程與學習上的要求。
- (三) 人際適應：大學生在學校還有一項最重要的學習，就是人際相處，學生在學校學習時必定會與其他相關人產生關係，例如：師生關係、同儕關係、與行政人員的關係，甚至是情侶關係，以及與這世界的關係等，因此，人際適應係指學生能夠型塑合宜的人際網絡，形成個人的正向支持系統。

二、大學生對幸福感的知覺

「幸福感」是具有較多的正向情緒、較少負向情緒和高的生活滿意度 (Diener & Lucas, 1999)，雖然幸福感和生活品質、生活滿意度在意義界定上相當接近，但在實際定義的操作上又存在著些許差異。例如：幸福感可以代表個人或社會系統的狀態，且可再細分為個人主觀評估與個人客觀條件描述，可以是整體性的評估或是各別相關面向的評價。生活品質、生活滿意度則是個人的客觀認定大於主觀認定，惟又隱含著某一階段、時期，社會的生活水平 (Veenhoven, 1984)。經濟合作暨發展組織 (OECD)「衡量主觀幸福感指導手冊」指出，主觀幸福感包含三大核心題組：1. 生活評估 (life evaluation) 一指個人對整體生活滿意度評估；2. 情感 (affect) 一個人某一時點 (或時段) 的情感狀態，指標有快樂、擔憂、沮喪；3. 圓滿 (eudaimonia) 一生活的成就感與目的感，或良好的心理運作，指的是人生的生活價值 (主計總處，2014)。以心流理論理解主觀幸福感，則是依據個體投入有趣的活動的積極程度，而有趣的活動是一種平衡挑戰和技巧的活動，換言之，如果一項活動的挑戰相當於個人擁有的能力，則這項活動就可以產生高度愉快的心流 (flow) 經驗 (鄭博真、王怡又，2012)。心流傾向對心理幸福感具有正向直接效果 (藍文彬、游森期，2014)。

本研究整理近年有關探討大學生幸福感的 research 文章，按照撰寫年份排序，列



出作者、研究對象與簡述研究結果，詳表 1，鄭博真、王怡又（2012）發現在大學生幸福感相關調查研究，多數研究結果亦顯示，大學生幸福感程度是中等偏正向，也就是尚佳。經由本研究的整理，似乎也呈現大學生幸福感為正向、強度中等，但另外也發現對大學生幸福感的理解，逐漸從瞭解現況到試著找出相關因素以及提升的方法。

表 1

國內有關大學生幸福感之相關研究

篇名(年度)	作者	研究結果簡述
大學生幸福感之研究 (2001)	巫雅菁	發現台灣地區大學生的幸福感傾向於正向態度，但程度不強。
技職校院大一新生生氣 表達、人際關係與幸福 感之研究(2005)	林淑惠	發現屏東縣技職校院大一新生的整體幸福感具正向態度，然程度不強。
大學生生活壓力、幽默 風格與幸福感之相關研 究(2005)	賴建志	發現台灣地區大學生之幸福感屬於中上程度。
大學生休閒參與、休閒 滿意與主觀幸福感之相 關研究(2006)	吳崇旗、 王偉琴	大學生在休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感三個概念上兩兩之間有典型相關存在。
大學生對美好生活的常 識概念與主觀幸福感之 研究(2007)	曾文志	大學生主觀幸福感相對美好生活常識分數不高，追求幸福與開創美好的生活可能是「知易行難」。
大學生學習投入與幸福 感之相關研究(2012)	鄭博真、 王怡又	大學生具有中度學習投入、中高度主觀幸福感及中高度心理幸福感。影響大學生主觀幸福感和心理幸福感的主要背景變項為性別。同學互動對主觀幸福感、心理幸福感最具預測力。
大學生健康行為、主觀 幸福感與自覺健康關係 之研究(2014)	陳富莉、 黃宇晴、 陳映伶、 林孟穎、 蔡旻倩	大學生運動、睡眠、每日蔬菜攝取、主觀幸福感與自覺健康有顯著相關。



篇名(年度)	作者	研究結果簡述
大學生正負向完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析(2014)	籃文彬、游森期	完美主義的「過度在意評價」對心理幸福感有負向直接效果，並透過心流傾向的中介作用而對心理幸福感產生負向間接效果；完美主義的「正向努力」對心理幸福感有正向直接效果，並透過心流傾向的中介作用而對心理幸福感產生正向間接效果；心流傾向對心理幸福感具有正向直接效果。
幸福感教學對促進大學生正向心理的改變(2014)	余民寧、陳柏霖	藉由課堂以幸福感教學與介入方案的記載，學生在「主觀幸福感」、「用心」及情緒狀態上均有顯著進步。
大一巔峰型新生學校生活適應、心理資本及心理健康之關係(2016)	陳柏霖、何慧卿、高旭繁	心理資本與主觀幸福感在學校生活適應與憂鬱扮演中介角色。
技職大學生心理資本與心理幸福感之相關研究(2018)	鄭博真、鄭詩怡	技職大學生的心理資本愈強，其心理幸福感愈高。

資料來源：本研究自行整理

三、大學生學校生活適應與幸福感關係之探討

Seligman 在 2011 年其著作《邁向圓滿》中，探討了幸福感是由感到幸福組成的，雖然這種情緒可能會轉瞬即逝，還包括了知道自己的生命多姿多彩且意義超出了你自己的快樂後，而體會到的一種滿足感（洪蘭譯，2012）。當個人受到內、外在不同刺激時，個體會產生因應的機轉，藉著這些機轉，以達到人類生理與心理上調適的需要，如果調適良好，則個體能維持與增進健康，若調適後無效，則個體會生病或導致死亡（Fawcett, 2000）。有些研究發現人們無法完全適應所有的情況，某些環境情況似乎還會持續造成影響（譚家瑜譯，2012）。因此，若是學生在學校學習階段，對學校生活沒有良好的適應，對於幸福感知覺會有負向的影響。

主觀幸福感（subjective well-being）是一種後設的結構，包含個人對其生活經驗之回應的評價（彭錦鵬、李俊達，2014）。在幸福感與學校生活適應相關研究裡，以高中生為研究對象之研究結果顯示，學習幸福感越佳，學校生活適應就越容易產生正向的結果，而學校生活適應越成功，學習自我效能越良好，而學習自我效



能正向功能的發揮，有助於學習幸福感的提升（康力文，2008）。

綜合以上相關研究結果，顯示大學生幸福感可經由教學方式提升，高中生學習幸福感與學校生活適應成正相關，一般大一新生的主觀幸福感是正向影響其學校生活適應的。因此，本研究欲探討大學學生學校生活適應對主觀幸福感是否具有預測作用，若具預測作用，各因子之間的表現又是如何，該怎麼運用兩者的關係，來對學生產生助益，都是以下本文欲探討的內涵。

參、研究方法

一、研究架構

本研究以北區某一所大專院校大學學生之學校生活適應與主觀幸福感兩者關係為主要探討目的，本研究假設根據文獻探討整理，運用結構方程模式 (SEM) 分析學生在學校之內在適應、學習適應以及人際適應三個層面與大學生主觀幸福感之心理幸福感、社會幸福感與情緒幸福感(如圖 1)的關係。

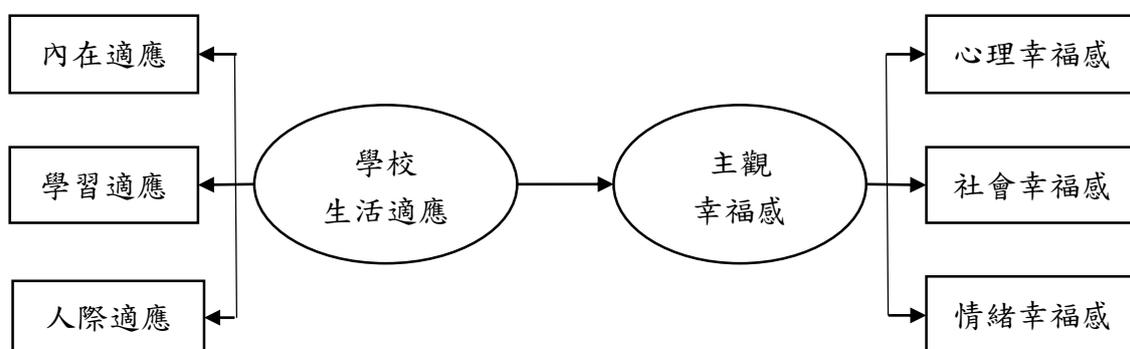


圖 1 研究架構

二、研究對象

有鑑於通識教育課程之目的在透過「全人教育」培養學生無論在個人核心價值、基礎知識、能力及技巧均需具有剖析與洞察社會問題之能力，本研究以非隨機便利抽樣 (convenience sampling)，針對北區某大專院校不分科系選修通識課程之學生為寄送網路問卷之對象。問卷發放 300 份，回收有效問卷共計 277 份，回收

比率(92.33%)。研究對象樣本基本資料有性別、是否為全職生以及年級，其中男性 63 位，女性 214 位；就讀一年級 2 人，二年級 164 人，三年級 87 人，四年級 24 人。

三、測量工具

本研究量表分為兩個構面，一是主觀幸福感量表，另一個是學校適應量表，皆為引用已具有穩定性與信效度之量表為測量工具。在主觀幸福感部分，引用研究臺灣民眾心理健康分布所應用之主觀幸福感量表(陳柏霖、余民寧，2015)，本量表共 39 題，其中有 16 題為反向題。第 1 題～第 18 題加總為「心理幸福感」總分，信度.79，第 19 題～第 33 題加總為「社會幸福感」總分，信度.77，第 34 題～第 39 題加總為「情緒幸福感」總分，信度.92；全部試題加總為「主觀幸福感」總分，信度.77。總量表與各分量表的得分愈高，即表示受試者具有愈高的幸福感。受試者在三個因素的平均得分分別為 3.48、3.19、3.23。經驗證性因素分析後發現，從整體適配度檢定方面來看，本模式的 χ^2 值為 3317.36，自由度為 699， p 值為 .00，卡方自由度比越小，表示模式配適度越高，Schumacker 與 Lomax (2004) 認定較為寬鬆，5 以內即可，此量表數值為 4.75。其他適配度指標的評鑑，就本模式絕對適配指標 GFI 為.62，AGFI 為.57，未符合門檻(> .8)；相對適配指標 CFI 為.78，NFI 為.73，未符合門檻(> .8)；精簡常態適配度指標 PNFI 為.69，PGFI 為.55，符合門檻 (> .5)，顯示本測驗工具在本研究簡約程度是可以被接受的。

在學校生活適應部分，則是引用編修於黃文三、沈碩彬(2014)教師生活適應量表，編修後將工作適應修改為學習適應，此量表總共有 14 題，第 1 題～第 5 題加總為「內在適應」總分，信度.81，第 6 題～第 9 題加總為「學習適應」總分，信度.77，第 10 題～第 14 題加總為「人際適應」總分，信度.77；全部試題加總為「學校生活適應」總分，信度.76，總量表與分量表得分愈高，表示受試者有愈高的學校生活適應能力。總量表與各分量表的得分愈高，即表示受試者具有愈高的學校生活適應力。受試者在三個因素的平均得分分別為 3.60、3.39、3.72。經驗證性因素分析後發現，從整體適配度檢定方面來看，本模式的 χ^2 值為 319.94，自由度為 74， p 值為 .00，卡方自由度比越小，表示模式配適度越高，以 Schumacker 與 Lomax 認定較為寬鬆的 5 門檻，本測量工具數值為 4.32。其他適配度指標的評鑑，就本模式絕對適配指標 GFI 為.85，AGFI 為.79，門檻為大於.8；相對適配指標 CFI 為.84，



NFI 為.81，兩者皆大於門檻 .8；精簡常態適配度指標 PNFI 為.66，PGFI 為.60，皆大於 .5。以上，適配性指標結果顯示此測量工具是可被考慮接受的。

綜合以上測量工具初步分析，兩構面六因素的信度皆在.76 以上(表 2)，精簡指標皆符合，但絕對適配指標與相對適配指標結果顯示，量表之題項可以再調整，下一節則進一步對量表進行調整與再評估。

表 2

測量工具信度、平均數與標準差

研究變項	Cronbach' s α	加總 平均數	標準差
內在適應 (inner)	.81	18.01	2.82
學習適應 (learning)	.77	13.57	2.45
人際適應 (interpersonal)	.77	18.59	2.97
學校生活適應 (schoolife)	.76	50.17	6.80
心理幸福感 (pwb)	.79	62.56	7.16
社會幸福感 (swb)	.77	47.81	6.44
情緒幸福感 (ewb)	.92	19.39	5.02
主觀幸福感 (subwb)	.77	129.76	15.45

肆、研究分析與討論

本研究以 IBM SPSS 20、LISREL8.80 進行資料分析，本研究先以 LISREL8.80 進行測量工具二階驗證性因素 (CFA)，以 IBM SPSS 20 進行信度分析、T 檢定與變異數分析，再以 LISREL8.80 進行最後研究模式修正。

一、量表分析

本研究量表在進行 CFA 時，試從因素負荷量 (>.5)、t-value 以及 MI 指標 (Modification Indices) 數值等建議進行量表題項調整。在「主觀幸福感」量表部分，經逐步刪題之後，各分量表題項在心理幸福感保留第 3、4、6、8、10 題， $R^2=44\%$ ，社會幸福感保留第 19、20、21 題， $R^2=63\%$ ，情緒幸福感第 34 至 39 題全保留， $R^2=61\%$ 。再次以驗證性因素分析看模式整體適配度檢定，本模式的 χ^2 值為 233.51，



自由度為 74，RMSEA 為 .088(圖 2)，卡方自由度比越小，表示模式配適度越高，以 Schumacker 與 Lomax 認定較為寬鬆的 5 門檻，本量表值為 4.32。其他適配度指標的評鑑，就本模式絕對適配指標 GFI 為.89，AGFI 為.85，符合大於.8 的門檻；相對適配指標 CFI 為.95、NFI 為.94，符合大於.8 的門檻；精簡常態適配度指標 PNFI 為.76，PGFI 為.63，皆大於.5。以上，適配性指標結果顯示本量表是可接受的。其量表平均數、標準差、因素負荷量與 t-value，請見附錄 1。

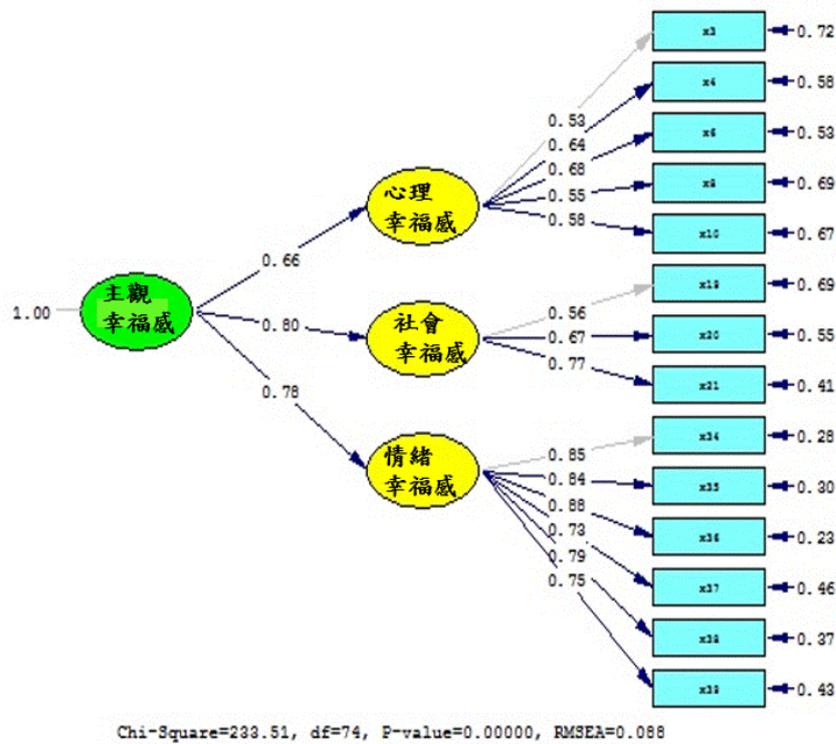


圖 2 本研究主觀幸福感模型

在「學校生活適應」量表部分，經逐步刪題之後，各分量表在內在適應保留第 1、2、3 題， $R^2=70\%$ ，學習適應保留第 7、8、9 題， $R^2=35\%$ ，人際適應保留第 11、12、13、14 題， $R^2=66\%$ 。再次以驗證性因素分析看模式整體適配度檢定，本模式的 χ^2 值下降為 152.72，自由度下降為 32，RMSEA 為 .117(圖 3)，卡方自由度比越小，表示模式配適度越高，本量表值為 4.77(< 5)。其他適配度指標的評鑑，就本模式絕對適配指標 GFI 為.89，AGFI 為.81，皆大於門檻.8；相對適配指標 CFI 為.90、NFI 為.88，皆大於門檻.8；精簡常態適配度指標 PNFI 為.62，PGFI 為.52，



皆大於門檻 .5。與前述測量工具初步分析時，此模式在絕對適配性指標與相對適配性指標在經逐步刪題之後，其統計數值皆比未刪題時更具模式適配度。因此，本研究採取刪題後之學校生活適應量表。其量表平均數、標準差、因素負荷量與 T-value，請見附錄 1。

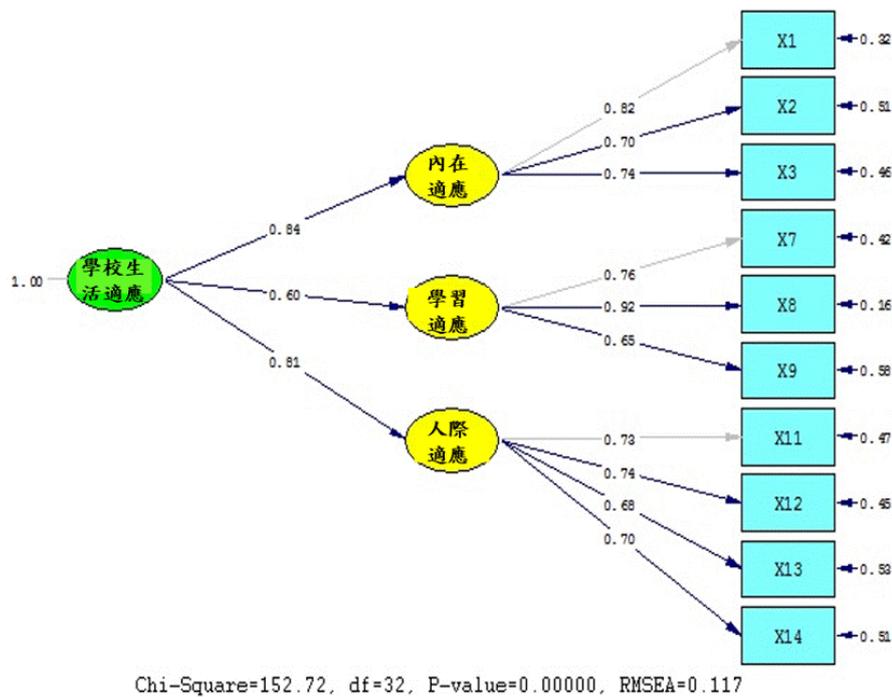


圖 3 本研究學校生活適應模型

二、變異數分析

此外，欲瞭解不同年級對研究變項的影響，進行單因子變異數分析，研究結果發現，不同年級在學校生活適應方面無顯著差異，但在主觀幸福感上有差異($p=.001$)，差異表現在情緒幸福感，二年級的情緒幸福感高於四年級學生($p=.011 < .05$)，顯示出即將畢業的四年級學生，較缺乏情緒幸福感，有研究亦指出社會支持是影響大學生幸福感的重要因素（曾艷勳，2002；Bolger & Amarel, 2007）。

三、積差相關

本研究共 6 個測量變項，學校生活適應的內在適應，學校生活適應的學習適應，學校生活適應的人際適應，主觀幸福感的心理幸福感，主觀幸福感的社會幸



福感及主觀幸福感的情緒幸福感。彼此皆具有中等程度的正相關，如表 3 所示。

表 3

本研究六個測量變項間的皮爾森(pearson)積差相關係數矩陣 (N=277)

	Inner	learning	person	pwb	swb	Ewb
inner(X1)	1					
learning(X2)	.402**	1				
person(X3)	.551**	.410**	1			
pwb(X4)	.518**	.424**	.497**	1		
swb(X5)	.312**	.338**	.445**	.405**	1	
ewb(X6)	.365**	.171**	.479**	.458**	.522**	1

註：p < .01**，inner=學校生活適應的內在適應，learning=學校生活適應的學習適應，person=學校生活適應的人際適應，pwb=主觀幸福感的心理幸福感，swb=主觀幸福感的社會幸福感，ewb=主觀幸福感的情緒幸福感。

四、結構方程模式分析

依本研究架構進行結構方程式模式分析，其模式多數符合適配指標，在路徑上皆顯著成立，顯示本研究架構具有其意義，請見圖 4。然整體適配在卡方值除以自由度數值大於 5，由 MI 值顯示(MI=15.83 > 3.84)社會幸福感(X5)與情緒幸福感(X6)可以誤差相關分析，有助於降低卡方值達到小於 5 的門檻，因此假設 X5 與 X6 之間有相關，進行第二次整體模式分析，研究分析結果顯示，卡方值除以自由度數值為 4.13 (< 5)，其他適配數值請見表 3，兩次模式統計檢定量相較之後，發現第二次的絕對適配指標與相對適配指標皆更具品質，顯示將模式之社會幸福感與情緒幸福感以誤差相關進行分析，能提升本研究模式的適配度(圖 5)。



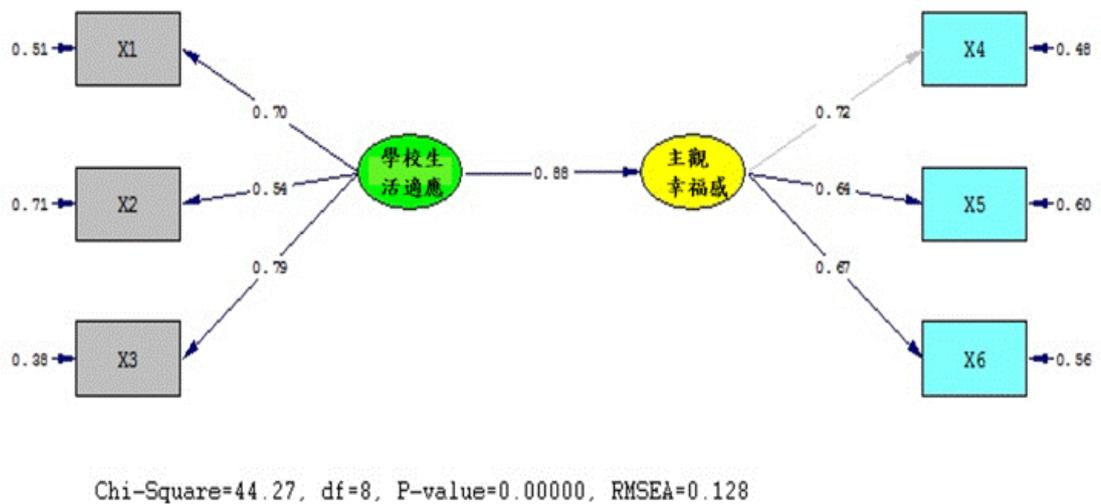


圖 4 學校生活適應與主觀幸福感之關聯路徑分析(1)

將模式中之「社會幸福感」與「情緒幸福感」設定為兩者相關之後再檢視模式，雖使整體模型卡方值降低(請見表 3 統計結果 2)，然於前述量表驗證性因素分析中，「社會幸福感」與「情緒幸福感」是兩獨立因素，再者，本研究變項之相關矩陣中(表 2)，其相關係數最大者為「內在適應」與「人際適應」。因此，本研究將仍以原研究架構為主，設定整體模型分析時，以各研究變項之間獨立，其關聯路徑分析請見圖 4。

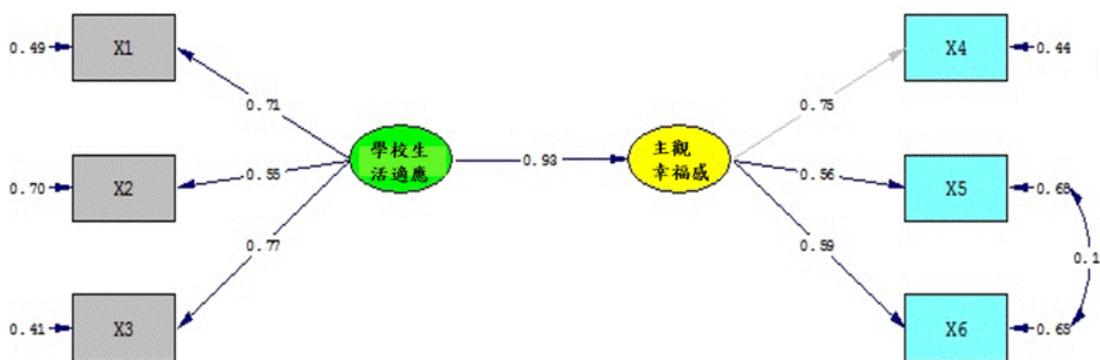
表 4

本研究結構方程模式統計檢定量整理表

絕對適配指標 (Absolute fit measures)	統計結果 1	統計結果 2	期望結果
χ^2 / df	44.27/8=5.53	28.91/7=4.13 符合	$\chi^2 / df < 5$
(p 值)	(p = 0.00)	(p = 0.00015)	p > .05
良性適配度指標 (GFI)	0.950 符合	0.968 符合	> .8
調整良性適配度指標 (AGFI)	0.868 符合	0.903 符合	> .8
漸進誤差均方根 (RMSEA)	0.128	0.106	< .08
相對適配指標 (Incremental fit measures)	統計結果 1	統計結果 2	期望結果
非規準適配指標 (NNFI)	0.865 符合	0.907 符合	> .9 佳, > .8 可



比較適配指標 (CFI)	0.928 符合	0.956 符合	> .9 佳, >.8 可
增值適配指標 (IFI)	0.929 符合	0.957 符合	> .9 佳, >.8 可
規準適配指標 (NFI)	0.914 符合	0.944 符合	> .9 佳, >.8 可
精簡適配指標			
(Parsimonious fit measures)	統計結果 1	統計結果 2	期望結果
簡效規範適配指標 (PNFI)	0.488	0.441	> .5
簡效良性適配指標 (PGFI)	0.362	0.323	>.5



Chi-Square=28.91, df=7, P-value=0.00015, RMSEA=0.106

圖 5 學校生活適應與主觀幸福感之關聯路徑分析(2)

所以，心理幸福感對主觀幸福感的解釋力有 51.9%($R^2=0.519$)，社會幸福感對主觀幸福感的解釋力有 40.4%($R^2=0.404$)，情緒幸福感對主觀幸福感的解釋力有 44.4%($R^2=0.444$)，先前有研究調查大學生幸福感，發現學生的休閒滿意度愈高，幸福感也愈高(吳崇旗、王偉琴，2006)；內在適應對學校生活適應的解釋力有 49.1%($R^2=0.491$)，學習適應對學校生活適應的解釋力有 29.0%($R^2=0.290$)，人際適應對學校生活適應的解釋力有 62.1%($R^2=0.621$)，因此常是大學生會碰到的困擾，包含與人相處、拓展人際、包容他人差異等(江文慈，2012)。

以整體模式看，主觀幸福感對學校生活適應的解釋力有 77.3%($R^2= 0.773$)，亦有研究指出參與不同社團活動類型大學生，其幸福感明顯不同，其中從事學術性、



體育性、康樂性及服務性社團活動大學生幸福感明顯高於無參與社團活動者，且提升大學生幸福感的方法，還有生涯規劃、增進人際互動，以及培養知足常樂的心態(鄭博真、王怡又，2012)，人際關係對於未來參與社會的重要性(戴麗君，2014、周育如，2013、陳慧婷，2011)。

再者，由背景變項來看，以 t 檢定來比較有在工作的學生與一般生的學校生活適應和主觀幸福感，結果顯示學校生活適應是有差異的($p=.042<.05$)，尤其表現在內在適應($p=.04<.05$)與人際適應($p=.003<.05$)是有差異的，在主觀幸福感則無差異。換言之，研究結果表示無工作的學生其內在適應與人際適應都較有工作的學生適應能力低。

綜合上述研究分析，本研究結果有以下五點：

- (一) 大學生學校生活適應對主觀幸福感具預測關係；
- (二) 對學校生活適應最具解釋力的係人際適應，其次為內在適應，學習適應居末位；
- (三) 大學生主觀幸福感中上程度，其最具解釋力的係心理幸福感，其次為情緒幸福感，影響較小的是社會幸福感；
- (四) 無工作的一般生其內在適應與人際適應之能力皆較有工作的學生差。
- (五) 情緒幸福感在大四學生與大二學生間具有顯著差異，研究結果顯示大二學生的情緒幸福感較大四學生高。

伍、結論與建議

一、結論

本研究根據前述研究結果的論述，提出以下四項結論：

- (一) 愈能適應學校生活的大學生，其主觀幸福感愈高

本研究是以修習通識教育課程學生的學校生活適應來預測其主觀幸福感，研



究結果顯示愈具學校生活適應能力的大學生的主觀幸福感愈高，其解釋力高達 77% 以上，表示學校須注重學生在學校生活適應的情形。大部分的學校都會提供學生學習適應的協助，像是學習輔導機制、同儕學習等，然而，本研究結果顯示，學生的學校生活適應問題主要並非表現在學習適應上，或許是因校方提供的學習輔導機制與教師教學品質等皆已符合教育部計畫指標，所以學生不認為有學習適應不良的情形。但從平均數值來看，學習適應的平均數與內在適應或人際適應比較，平均分數似乎又稍微低一些，其解釋力又僅只佔 29%，這種情形或許是學生對學校生活適應部分，不是很在意學習適應，而是更在乎的是人際關係與自我認同。

(二)人際關係對大學生學校生活適應的影響最大，再者為自我認同

本研究結果顯示，大學生學校生活適應的問題，主要是表現在學生的內在適應，其次是人際適應。內在適應傾向自我優缺點的認識與能適時展現自我特質。本研究結果顯示學校應幫助學生對自我認知與自信心表現，如參加競賽，在人際關係上，則是維持和諧關係與人際溝通等，如同正向心理學是探討個人的正向情緒、正向特質以及正向環境；這些經驗、特質、環境能夠有助於提升生活品質，並且能夠在生命遭遇困頓時使心靈產生抵抗力，避免心理疾病的發生。

(三)在學就讀期間的實習或工作經驗可以幫助大學生提升人際適應

提供學生到業界實習，或是提供工讀經驗，除了能幫助學生在學期間累積工作經驗，還能幫助學生拓展視野並增加與其他人相處的機會，有利人際適應能力的提升。再者，無工作的一般生，除了到校上課之外，其餘時間可能是宅在家的宅男宅女，對人際適應可能造成不利的影響。本研究結果顯示無工作的一般生其內在適應與人際適應之能力皆較有工作的學生差。

(四)對於即將告別學生身分邁入社會的大學生而言，內心產生焦慮

由研究結果發現，不同年級在學校生活適應方面無顯著差異，但在主觀幸福感上有差異且其差異表現在情緒幸福感方面，二年級的情緒幸福感高於四年級學生顯示出即將畢業的四年級學生，較缺乏情緒幸福感。對於即將畢業的四年級學生來說，因畢業即面臨就業進而進入人生的另一個階段，即成為社會新鮮人的大四生難免內心會焦慮忐忑不安。



綜上所述，本研究對象係北區某大專院校修習通識教育課程學生，其學校生活適應與主觀幸福感之間經研究分析結果確實存有預測關係。換言之，大學生的學校生活適應情形顯著影響其主觀幸福感。隨著網路科技的快速發展，現代人的生活型態也不斷地改變，「網速」遂成為趨動大腦持續想要更多更快的催化物，「網路成癮」這個名詞也悄悄地成為現代人身心疾病的原因。符應時代潮流，心理產生的疾病最好的藥方還是得由心理層面來對症下藥，然而預防重於治療，若是能夠及時洞察病灶，就可以在防範機制上先提出適合的作法，以防止進一步產生心理疾病的危機。當前正向心理學儼然已成為一門新興研究領域。

本研究探討大專院校學生其學校生活適應與主觀幸福感之間的關係，無論學生目前是有無工作的狀態，在學校生活適應上不再表現於學習適應上，而是在內在適應與人際適應，尤其是人際適應方面。

二、研究建議及限制

(一)研究建議

1. 愈能適應學校生活的大學生其主觀幸福感愈高，其中人際關係對大學生學校生活適應的影響最大，再者為自我認同

綜合本研究結果，學校應給予大學生自我認同與人際關係更多正向的經驗與協助，可以舉辦學術性、體育性、康樂性等活動或鼓勵社團發展，校方要注意學生人際關係的狀況，鼓勵學生在校期間多參與學校社團以及關懷服務等活動，舉辦正向情緒、幸福感等相關議題演講，以及開設正向心理學相關的課程，幫助學生有更好的人際適應。

2. 在學就讀期間的實習或工作經驗可以幫助大學生提升人際適應

建議大專院校可調查全職學生的休閒娛樂與時間管理等情形，提供學生校內打工機會，或與學校附近商圈合作，商請店家提供短時工讀機會，除使學生對學校附近生活機能更了解之外，也能增加學生與人際互動經驗。

3. 對於即將告別學生身分邁入社會的大學生而言，內心產生焦慮

學校應啟動全面輔導機制，例如：心理、生活及就業輔導等，可將輔導議題



訂在生涯規劃、履歷撰寫、面試經驗傳授及傑出畢業校友座談等活動。

綜上，以學校經營策略角度來看，校方應以學生特質來做輔導與課程規劃調整，在專業課程之外增加通識課程的時數。通識教育為全人教育係以人為主體的全方位教育，符合人為萬物之靈的自然法則並強調個人除對事物的理解外，更必須表現出主體意識，對事物做洞察和區辨是專業知能的基礎，更是結合時代脈絡的統整教育。大四階段可以設計較多關於適應與面對未來的經驗分享講座及教戰手冊，如「生涯規劃」或「正向心理學」等課程。

(二)研究限制

本研究樣本為方便取樣自北區某大專院校學生，在推論上不足以代表整體樣態，僅作為學校欲進行校務發展時可關注的方向，後續研究可採樣北、中、南各一所，應能呈現多樣性的差異可資比較。另，本文係分析生活適應與主觀幸福感變項間之關係，採用問卷調查的方式蒐集分析資料，惟影響主觀幸福感變項不僅為單一變項，考量文獻資料未能納入所有重要的變項，後續研究亦可加入其他可能的變項作更深入的探討。在資料處理方面，運用結構方程模式(SEM)進行大學生生活適應與主觀幸福感之間的資料分析，惟僅處理同一層次間的變數關係，並未涉及更多層次的探討。



參考文獻

中文部份：

- 主計總處 (2014)。《國民幸福指數年報》。臺北：主計總處。取自 <https://ebook.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=36497&ctNode=5971&mp=103>
- 江文慈(2012)。大學生人際互動情緒表達壓抑的探究。**教育心理學報**，4(3)，657-680。
- 吳崇旗、王偉琴(2006)。大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究。**臺灣體育運動管理學報**，4，153-168。
- 巫雅菁(2001)。大學生幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
- 李長燦(2011)。新移民子女生活適應及其相關因素之調查-以屏東縣恆春鎮國小四至六年級學生為例。**國民教育學報**，8，63-82。
- 沈碩彬 (2013)。論師生心理健康之相關概念與促進方法。**學生事務**，52 (1)，1-17。
- 林淑惠 (2005)。技職校院大一新生生氣表達、人際關係與幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。美和技術學院，屏東縣。
- 洪榮照、林信香(2005)。國小學習障礙學生自我概念及生活適應之研究。**特殊教育與復健學報**，14，55-84。
- 洪蘭(譯)(2012)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫(原作者：Martin Seligman)。臺北市：遠流。
- 常雅珍(2017)。以正向心理學內涵融入服務學習課程之實踐。**大學教學實務與研究學刊**，1(2)，1-38。
- 陳柏霖、余民寧 (2015)。從幽谷邁向巔峰：臺灣民眾心理健康的分布。**成人及終身教育學刊**，24，1-31。
- 彭錦鵬、李俊達 (2014年12月)。影響幸福指數變項之研究。「2014年臺灣政治學會年會暨『當前全球民主實踐的再思考：困境、挑戰與突破』國際學術研討會」發表之論文，臺灣大學。
- 曾艷勳 (2002)。已婚婦女生活目標、目標社會支持與幸福感之相關研究：以高雄市育有國小子女之已婚婦女為例 (未出版之碩士論文)。高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
- 黃文三、沈碩彬(2014)。國中校長服務領導與教師正向情緒、工作壓力及學校生活適應之關聯探析。**教育研究集刊**，60(3)，35-74。
- 溫世頌(2006)。心理學辭典。臺北市：三民。
- 劉鎔毓(2003)。技專校院學生生活適應之研究。**中華技術學院學報**，29，323-340。
- 鄭博真、王怡又 (2012)。大學生學習投入與幸福感之相關研究。**屏東教育大學學報-教育類**，38，127-164。



- 鄭增財、湯誌龍(2009)。中華技術學院學生選修通識課程學習滿意度及相關因素。
中華技術學院學報，40，585-615。
- 盧冠利(2007)。我國科技大學通識教育課程學生學習滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北科技大學，臺北市。
- 賴建志(2005)。大學生生活壓力、幽默風格與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 譚家瑜(譯)(2012)。更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課(修訂版)(原作者：Tal Ben-Shahar)。臺北市：天下雜誌。
- 籃文彬、游森期(2014)。大學生正負向完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析。**臺中教育大學學報：數理科技類**，28(2)，25-50。

英文部份：

- Ambler, V. M. (2006). *Who flourishes in college? Using positive psychology and student involvement theory to explore mental health among traditionally aged undergraduates* (Unpublished doctoral dissertation). The College of William and Mary, Virginia.
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 458-475.
- Fawcett, J. (2000). Analysis and evaluation of contemporary nursing knowledge: Nursing models and theories. *Philadelphia*, 364-437.
- Jafri, M. H. (2013). A Study of the relationship of psychological capital and students' performance. *Business Perspectives and Research*, January-June, 9-16.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling (2nd ed.)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Veenhoven, R. (1984). *The World database of happiness*. Retrieved from <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>



附錄 1：本研究量表各題之平均數、標準差、因素負荷量與 T-value

一、主觀幸福感知覺量表

題項內容	M	S	factor Loading	T- value
心理幸福感				
3. 我依據自己的見解，而不是別人的價值觀，來評斷我自己	3.45	0.79	0.53	
4. 一般來說，我覺得我能掌控我生活中的一切情況	3.42	0.79	0.64	6.99
6. 我能妥善處理日常生活中所需要負擔的責任	3.71	0.63	0.68	7.18
8. 有些人會覺得生活沒有目標，但我不會	3.33	0.94	0.55	6.42
10. 當回顧我的一生時，我會很欣然接受已經成為事實的部分	3.57	0.80	0.58	6.58
社會幸福感				
19. 我覺得我不屬於社區中的一份子	3.68	0.84	0.56	
20. 我覺得我與社區中的每個人都很親近	3.1	0.79	0.67	7.46
21. 我的社區是一個令人感覺舒適的地方	3.46	0.8	0.77	7.77
情緒幸福感				
34. 我覺得自己時時充滿喜悅。	3.28	1.02	0.85	
35. 我感覺到自己神采飛揚。	3.13	0.97	0.84	17.33
36. 我認為自己是個極快樂的人。	3.14	0.98	0.88	18.62
37. 我的生活非常沈穩祥和。	3.44	0.86	0.73	14.08
38. 我很滿意目前自己的生活。	3.08	1.10	0.79	15.84
39. 我覺得自己的生活很豐盛。	3.28	1.02	0.75	14.74

二、學校生活適應量表

題項內容	M	S	factor Loading	T- value
內在適應				
1. 我明白自己的優點並對此感到自信。	3.6	0.78	0.62	
2. 我瞭解自己的缺點並且能坦然面對。	3.79	0.75	0.70	11.13
3. 我瞭解自己的特質並能適時展現之。	3.58	0.75	0.74	11.60
學習適應				
7. 我能適應教師對我的要求和期許。	3.49	0.73	0.76	
8. 我能適應且平順應付學校學習上的各種要求。	3.49	0.79	0.92	12.58
9. 我能適應且趕得上每一門課程進度的要求。	3.42	0.84	0.65	10.53
人際適應				
11. 我總是能與眾人和睦相處。	3.81	0.74	0.73	



12. 我能輕易地拓展人際關係。	3.5	0.84	0.74	10.72
13. 我與朋友間能真誠相待。	4.09	0.78	0.68	10.02
14. 我可以包容人我間的個別差異且相處融洽	3.91	0.77	0.70	10.25

