

## 第四章 研究結果

本章依據研究目的、架構與問題，將收集的資料進行統計分析後整理成以下六節，分別說明如下：

- 一、研究對象的基本資料描述
- 二、研究對象的時間分配及社會支持來源、心理狀態與健康行為現況
- 三、研究對象的自覺安適狀態現況
- 四、研究對象個人因素與各研究變項之間的關係
- 五、各主要變項間之相關性
- 六、影響研究對象健康行為的相關因素之相對重要性
- 七、健康行為與安適狀態之典型相關分析

### 第一節 研究對象的基本資料描述

#### 一、社會人口學變項

本節將研究對象的社會人口學變項包括學系類組、年級、性別、身高體重、住宿情況、父母教育程度、父母職業等，進行次數分配及百分率的描述（見表 4-1-1）：

##### 1、性別

研究對象女生較男生多，女生有 777 人（59.8%），男生有 522 人（40.2%）。

##### 2、學校

若依照學校所在地來區分，屬於北區學校的人有 33.6%，中區有 32.9%，

南區有 33.5%。其中總共有 11 個學校的學生填答問卷，詳細情形請見表 4-1-1。

### 3、科系

總計有 37 個班（系）的學生填答問卷，人數最多的前三系分別是資管系（207 人）、應用外語系（172 人）、電機系（153 人）。若依科系性質分為自然組及社會組，屬於自然組的科系有 45.0%，屬於社會組的有 55.0%。其餘詳細人數及百分比請見表 4-1-1。

### 4、年級

研究對象中以一年級 419 人（32.2%）最多，其次依序為二年級 377 人（29.0%）、三年級 349 人（26.9%）、四年級 151 人（11.6%）、五年級 3 人（0.2%）。

### 5、住宿情況

與家人同住的有 601 人（46.3%）、住學校宿舍的有 447 人（34.4%）、與親戚同住的有 19 人（1.5%）、租屋居住的有 232 人（17.9%）。

### 6、學業成績

學業成績達及格（60 分）以上者有 1271 人（97.8%），不及格者有 28 人（2.2%）。

### 7、BMI

研究對象的身體質量指數 BMI 值大多屬於「正常」範圍（68.4%）；屬於「過輕」範圍的有 249 人（19.7%）；屬於「過重」範圍的有 107 人（8.5%）；屬於「輕度肥胖」範圍的有 28 人（2.2%）；屬於「中度肥胖」範圍的有 11 人（0.9%）；屬於「重度肥胖」範圍的有 4 人（0.3%）。

### 8、父親教育程度

研究對象父親教育程度，不識字為 4 人 (0.3%)、小學或識字為 331 人 (25.5%)、國中或初中為 262 人 (20.2%)、高中或高職為 399 人 (30.7%)、大學或專科為 271 人 (20.9%)、碩士以上為 32 人 (2.5%)。

#### 9、母親教育程度

研究對象母親教育程度，不識字為 32 人 (2.5%)、小學或識字為 439 人 (33.8%)、國中或初中為 289 人 (22.2%)、高中或高職為 381 人 (29.3%)、大學或專科為 150 人 (11.5%)、碩士以上為 8 人 (0.6%)。

#### 10、父親職業

研究對象父親的職業，高級專業或高級行政人員為 107 人 (8.8%)；專業或中級行政人員為 174 人 (14.3%)；半專業或一般行政人員為 216 人 (17.7%)；技術性工人為 426 人 (34.9%)；半技術性或非技術工人為 298 人 (24.4%)；未填答者為 78 人。

#### 11、母親職業

研究對象父親的職業，高級專業或高級行政人員為 36 人 (2.9%)；專業或中級行政人員為 79 人 (6.3%)；半專業或一般行政人員為 112 人 (8.9%)；技術性工人為 195 人 (15.6%)；半技術性或非技術工人為 832 人 (66.3%)；未填答者為 45 人。

表 4-1-1 研究對象個人背景資料之分佈情形 (N=1299)

變項	組別	人數 (n)	百分比 (%)
性別	男性	522	40.2
	女性	777	59.8
學校	北區	436	33.6
	中區	428	32.9
	南區	435	33.5
科系	國文、中文	106	8.2
	公訓	36	2.8
	英語、外語	81	6.2
	會計	54	4.2
	資管	207	15.9
	工管	35	2.7
	財金	82	6.3
	教育	5	0.4
	美術	10	0.8
	特教	2	0.2
	體育	1	0.1
	家政	29	2.2
	工技	1	0.1
	化工	11	0.8
	電機	153	11.8
	國貿	28	2.2
	機械工程	68	5.2
	電子	56	4.3
	銀行保險	32	2.5
	企管	22	1.7
	心理	3	0.2
	資工	5	0.4
	政治	4	0.3
	化學	12	0.9
	社福	2	0.2
	數學	7	0.5
	哲學	11	0.8
	經濟	3	0.2
	勞工關係	2	0.2
	物理	1	0.1
	德文	24	1.8
	土木	5	0.4
應用外語	172	13.2	
日文	2	0.2	
社教	1	0.1	

變項	組別	人數 (n)	百分比 (%)
	生物	4	0.3
	衛教	22	1.7
年級	一年級	419	32.2
	二年級	377	29.0
	三年級	349	26.9
	四年級	151	11.6
	五年級	3	0.2
住宿狀況	與家人同住	601	46.3
	住學校宿舍	447	34.4
	與親戚同住	19	1.5
	租屋居住	232	17.9
BMI	<18.5	249	19.7
	18.5~24	862	68.4
	24~27	107	8.5
	27~30	28	2.2
	30~35	11	0.9
	≥35	4	0.3
父親教育程度	不識字	4	0.3
	小學或識字	331	25.5
	國中或初中	262	20.2
	高中或高職	399	30.7
	大學或專科	271	20.9
	碩士及以上	32	2.5
母親教育程度	不識字	32	2.5
	小學或識字	439	33.8
	國中或初中	289	22.2
	高中或高職	381	29.3
	大學或專科	150	11.5
	碩士及以上	8	0.6
父親職業	低技術性工作	298	24.4
	技術性工作	426	34.9
	專業性工作	216	17.7
	高專業性工作	174	14.3
	極專業性工作	107	8.8
	未填答	78	
母親職業	低技術性工作	832	66.3

變項	組別	人數 (n)	百分比 (%)
	技術性工作	195	15.6
	專業性工作	112	8.9
	高專業性工作	79	6.3
	極專業性工作	36	2.9
	未填答	45	
學業成績	及格 ( $\geq 60$ 分)	1271	97.8
	不及格 ( $< 60$ 分)	28	2.2

## 第二節 研究對象的時間分配、社會支持來源、心理狀態、自覺安適狀態及健康行為現況

### 一、時間分配

主要目的是要了解研究對象除讀書學習以外，用在其他活動的時間。研究對象課餘時間利用的總時數平均為 22.65 小時，而其中約有五成的人(53.0%)，花 1~20 小時在課餘時間從事讀書以外的活動。在打工時數部分，約四成的大學生目前有打工(38.6%)，平均時數為 15.54 小時。利用課餘時間當義工的人，約有 14.5%，平均時數為 2.84 小時。利用課餘時間參加宗教活動的人，約有 15.9%，平均時數為 2.03 小時。約有六成的大學生(57.8%)會利用課餘時間參與社團活動，平均時數約 4.28 小時。幾乎所有的大學生都會從事娛樂的活動(96.6%)，平均時數為 13.91 小時。詳細的課餘時間利用情形請見表 4-2-1。

表 4-2-1 研究對象課餘時間分配之分佈情形 (n=1299)

變項	組別	人數 (n)	百分比 (%)
<b>課餘時間利用</b>			
打工	0	797	61.4
	0~10 小時/週	279	21.5
	10~20 小時/週	86	6.6
	20~30 小時/週	57	4.4
	30~40 小時/週	34	2.6
	40 以上小時/週	46	3.5
	當義工	0	1110
0~1 小時/週		81	6.2
1~5 小時/週		88	6.8
5~10 小時/週		13	1.0
10 以上小時/週		7	0.5
參加宗教活動		0	1092
	0~1.5 小時/週	129	9.9
	1.5~3 小時/週	46	3.5
	3 小時以上/週	32	2.5
社團活動	0	548	42.2
	0~2 小時/週	378	29.1
	2~10 小時/週	332	25.6
	10 以上小時/週	41	3.2
娛樂	0	44	3.4
	0~10 小時/週	707	54.4
	10~20 小時/週	311	23.9
	20~30 小時/週	120	9.2
	30~40 小時/週	39	3.0
	40 以上小時/週	78	6.0
	總時數	0 小時	20
1~20 小時		688	53.0
20~40 小時		360	27.7
40~60 小時		173	13.3
60 小時以上		58	4.5

平均數：22.65 標準差：17.79 最小值：0 最大值：100



## 二、社會支持來源

社會支持來源總共三題，得分範圍由 0~12 分，得分越高代表社會支持來源越多。由表 4-2-2 可知，研究對象社會支持來源總分的平均分數為 6.31 分，最高分為 12 分，最低分為 0 分。而各項得分以從家人得到的協助平均分最高（2.48），其次為從同儕得到的協助（2.41），最差的為從教授得到的協助（1.42）。

表 4-2-2 研究對象社會支持來源得分之分佈情形 (n=1299)

變項	組別	人數 (n)	百分比 (%)
從同儕得到協助	從來沒有	23	1.8
	很少	117	9.0
	偶爾	557	42.9
	經常如此	509	39.2
	一直如此	93	7.2
從家人得到協助	從來沒有	19	1.5
	很少	159	12.2
	偶爾	490	37.7
	經常如此	436	33.6
	一直如此	195	15.0
從教授得到協助	從來沒有	227	17.5
	很少	473	36.4
	偶爾	449	34.6
	經常如此	131	10.1
	一直如此	19	1.5
總分	0 分	8	0.6
	1~3 分	105	8.1
	4~6 分	605	46.6
	7~9 分	517	39.8
	10~12 分	64	4.9

平均數：6.31    標準差：2.01    最大值：12    最小值：0

### 三、心理狀態

#### (一) 自覺壓力 (表 4-2-3)

本研究之自覺壓力量表總共 10 題，得分範圍由 0~40 分，得分越高表示自覺壓力越大。由表得知，壓力總分的平均數為 20.22，剛好介於得分中點，顯示研究對象自覺壓力屬於中度。

#### (二) 自覺憂鬱 (表 4-2-4)

本研究之自覺憂鬱量表總共 20 題，得分範圍由 0~60 分，得分越高表示自覺憂鬱情形越嚴重。根據 CES-D 量表提供之標準，得分由 0~15 分表示不憂鬱，16 分以上表示有憂鬱傾向 (Radloff, 1977)。

研究對象自覺憂鬱總分平均數為 21.42，顯示本研究之大學生有中度的憂鬱傾向。值得注意的是，有憂鬱傾向者有 80.1%，不憂鬱者僅佔 19.9%。

表 4-2-3 研究對象自覺壓力得分之分佈情形 (n=1299)

變項名稱及題目	平均數	標準差
我因為意外發生的事而煩惱	1.92	0.94
我覺得無法控制生活上的重要事件	1.82	0.87
我覺得緊張有壓力感	2.16	0.93
我對處理個人問題的能力頗具信心*	2.32	0.88
我覺得事事都很順利*	2.04	0.77
我發現我無法應付所有我必須去做的事情	1.89	0.78
我有能力控制生活中的煩惱*	2.25	0.84
我覺得每件事都在我的控制和掌握之中*	2.00	0.83
我因為有些事情無法控制而發脾氣	1.92	0.96
我覺得有太多的困難無法克服	1.90	0.90
<b>總自覺壓力</b>	<b>20.22</b>	<b>3.52</b>
	最大值：40	最小值：0

\* : 反向計分

表 4-2-4 研究對象自覺憂鬱得分之分佈情形 (n=1299)

變項	人數 (n)	百分比 (%)	備註
不憂鬱 (0-15 分)	258	19.9	平均值：21.42 標準差：7.08
有憂鬱傾向 (16 分以上)	1041	80.1	最小值：0 最大值：49

#### 四、健康行為

健康行為又可分為健康促進行為與健康危害行為。本研究的吸菸與飲酒變項，屬於健康危害行為，運動及良好的飲食習慣、良好的睡眠品質及時數屬於健康促進行為。

##### (一) 吸菸與飲酒行為 (表 4-2-5)

吸菸行為部分，研究對象的吸菸率為 7.2%，男生之吸菸盛行率為 15.9

%，女生之吸菸盛行率為 1.4%。有吸菸者以每週吸 1 包菸以內最多，其次是每週吸 3 包以上，最甚者每週吸 20 包菸。

飲酒行為部分，研究對象每週飲酒 1~7 天者佔 6%，男生之飲酒盛行率為 10.1%，女生之飲酒盛行率 3.3%。其中以每週喝 1 天最多，佔總喝酒人數的 79%。

## (二) 運動行為 (表 4-2-5)

研究對象除了體育課以外，有規律運動習慣者(每週運動 2-3 天及以上)佔 32.5%，完全沒運動的佔 35.8%。其中有規律運動習慣的男生佔 46.5%，女生佔 23%。

表 4-2-5 研究對象吸菸、飲酒及運動行為之得分分佈情形 (n=1299)

變項	組別	人數	百分率
一週吸幾根菸	0 根	1205	92.8
	1~20 根	34	2.6
	20~40 根	13	1.0
	40~60 根	16	1.2
	60 根以上	31	2.4
飲酒的狀況	沒有	1221	94.0
	每週 1 天	62	4.8
	每週 2-3 天	10	0.8
	每週 4-5 天	3	0.2
	每週 6-7 天	3	0.2
規律運動的狀況	沒有	465	35.8
	每週 1 天	412	31.7
	每週 2-3 天	302	23.2
	每週 4-5 天	66	5.1
	每週 6-7 天	54	4.2

### (三) 飲食行為 (表 4-2-6)

飲食行為共 9 題，計分範圍由 0-36 分。研究對象平均得分為 19.69 分，最高為 34 分，最低為 2 分，得分越高表示飲食行為越好。由表 4-2-6 得知，依平均值排序，研究對象的飲食表現較差的行為包括：沒有服用維他命或礦物質補充劑 (82.8%)、沒有吃二至四份水果 (23.0%)、沒有吃二至三份奶類 (21.9%) 以及大多數人都有吃宵夜 (72%)、吃零食 (79.9%) 的習慣。而研究對象表現最佳的為吃早餐的行為，平均值有 3.22，每天吃早餐的百分比有 53.2%。

表 4-2-6 研究對象飲食行為之得分分佈情形 (n=1299 人)

題目	沒有	每週	每週	每週	每週	平均值	標準差
	N (%)	1 天 N (%)	2-3 天 N (%)	4-5 天 N (%)	6-7 天 N (%)		
服用維他命或 礦物質補充劑	1075 (82.8)	59 (4.5)	63 (4.8)	49 (3.8)	53 (4.1)	0.42	1.03
吃早餐	44 (3.4)	44 (3.4)	190 (14.6)	330 (25.4)	691 (53.2)	3.22	1.04
吃二至四份水果	299 (23.0)	277 (21.3)	429 (33.0)	177 (13.6)	117 (9.0)	1.64	1.23
吃三至五份青菜	106 (8.2)	129 (9.9)	419 (32.3)	362 (27.9)	283 (21.8)	2.45	1.17
吃二至三份肉魚蛋豆類	56 (4.3)	93 (7.2)	457 (35.2)	423 (32.6)	270 (20.8)	2.58	1.03
吃六至十一份五穀根莖類	81 (6.2)	98 (7.5)	295 (22.7)	384 (29.6)	441 (33.9)	2.77	1.17
吃二至三份奶類	285 (21.9)	281 (21.6)	444 (34.2)	173 (13.3)	116 (8.9)	1.66	1.21
吃宵夜*	364 (28.0)	292 (22.5)	414 (31.9)	159 (12.2)	70 (5.4)	1.45	1.17
吃零食*	261 (20.1)	329 (25.3)	457 (35.2)	157 (12.1)	95 (7.3)	1.61	1.15

\* : 反向計分

#### (四) 睡眠行為 (表 4-2-7)

共有四題，包括平日跟週末上床睡覺的時間、平日跟週末起床的時間、平日跟週末實際睡眠的時間 (扣除在床上未真正睡著及醒來的時間) 以及個人主觀的睡眠品質。

##### 1. 平日跟週末上床睡覺的時間

研究對象平時大多在 10 點~12 點及凌晨 12 點~2 點之間上床睡覺，

分別是 47.9% 及 34.9%，但仍有 14.7% 的人在凌晨 2 點以後才上床睡覺。假日上床睡覺的時間明顯延後，有 27.2% 的人在凌晨 2 點以後才上床睡覺。

## 2. 平日跟週末起床的時間

研究對象平日大多在早上 6 點~8 點起床 (68.1%)，假日則約有五成的人在早上 10 點以後才起床 (49.9%)，有約四成的人在早上 8 點~10 點起床 (39.4%)，僅有約一成左右的人在早上 8 點以前起床 (10.7%)。

## 3. 平日跟週末實際睡眠的時間

睡眠時數平日多於 7 小時的有 43.0%，假日則明顯增加，有 87.2%。

## 4. 個人主觀的睡眠品質

睡眠品質的得分由 0 分到 3 分。研究對象的平均得分為 2.04，屬於尚可。其中有 24.7% 的人覺得自己的睡眠品質非常好，而自述睡眠品質不佳的，共有 18.2%。

表 4-2-7 研究對象睡眠行為之得分分佈情形 (n=1299 人)

變項	組別	人數	百分率
晚上上床睡覺的時間 (週日到週四)	晚上 10 點以前	33	2.5
	晚上 10 點~12 點	622	47.9
	凌晨 12 點~2 點	453	34.9
	凌晨 2 點以後	191	14.7
晚上上床睡覺的時間 (週五和週六)	晚上 10 點以前	19	1.5
	晚上 10 點~12 點	505	38.9
	凌晨 12 點~2 點	422	32.5
	凌晨 2 點以後	353	27.2
起床的時間 (週一到週五)	早上 6 點以前	71	5.5
	早上 6 點~8 點	884	68.1
	早上 8 點~10 點	296	22.8
	早上 10 點以後	48	3.7
起床的時間 (週六和周日)	早上 6 點以前	11	0.8
	早上 6 點~8 點	128	9.9
	早上 8 點~10 點	512	39.4
	早上 10 點以後	648	49.9
實際睡眠的時間 (週日到週四)	≤4.9 小時	52	4.0
	5~5.9 小時	161	12.4
	6~6.9 小時	528	40.6
	≥7 小時	558	43.0
實際睡眠的時間 (週五和週六)	≤4.9 小時	22	1.7
	5~5.9 小時	39	3.0
	6~6.9 小時	105	8.1
	≥7 小時	1133	87.2
個人主觀的睡眠品質	非常好	321	24.7
	尚可	741	57.0
	有些差	199	15.3
	非常差	38	2.9



### 第三節 研究對象的自覺安適狀態現況

根據自覺安適狀態量表的編製，總共 36 個題目，分為六個分量表，每一題的積分可由 0 至 6 分。每個分量表的總分相加除以 6，即為分量表的平均分數。再經過前述的公式換算，最後得到「自覺安適狀態函數」，函數的滿分為 28.8。而本次施測結果，研究對象的自覺安適狀態函數平均數為 12.91，標準差為 1.84，最大值及最小值分別為 22.11 及 4.30，其情形如表 4-3-1。關於自覺安適狀態各題的得分分布情形請見表 4-3-2。

表 4-3-1 樣本的自覺安適狀態各層面得分情形

各分量表	平均數	標準差	最大值	最小值
生理	3.87	0.62	6	1
心理	3.69	0.65	6	1
情緒	3.62	0.62	6	1
社會	3.58	0.68	6	1
心靈	3.69	0.68	6	1
智能	3.62	0.64	6	1
安適狀態函數	平均數：12.91	標準差：1.84	最大值：22.11	最小值：4.30

表 4-3-2 樣本的自覺安適狀態各題得分分佈情形

題目	非常不同意					非常同意	平均值	標準差
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
<b>※生理</b>								
我的身體健康狀況對我造成某種程度的限制	112 (8.6)	130 (10.0)	213 (16.4)	248 (19.1)	320 (24.6)	276 (21.2)	4.05	1.56
我的身體一向對疾病很有抵抗力	100 (7.7)	206 (15.9)	311 (23.9)	229 (17.6)	278 (21.4)	175 (13.5)	3.70	1.49
我的身體狀況很好	65 (5.0)	136 (10.5)	298 (22.9)	326 (25.1)	297 (22.9)	177 (13.6)	3.91	1.37
我期望自己永遠身體健康	11 (0.8)	23 (1.8)	74 (5.7)	98 (7.5)	196 (15.1)	897 (69.1)	5.41	1.06
我覺得我的身體健康會愈來愈差	128 (9.9)	175 (13.5)	236 (18.2)	242 (18.6)	267 (20.6)	251 (19.3)	3.85	1.60
<b>※心理</b>								
我對未來總是感到樂觀	68 (5.3)	112 (8.6)	327 (25.2)	309 (23.8)	258 (19.9)	225 (7.3)	3.96	1.40
我很少依靠好運	218 (16.8)	243 (18.7)	259 (19.9)	334 (25.7)	188 (14.5)	57 (4.4)	3.16	1.46
我一向看事物的光明面	60 (4.6)	181 (13.9)	340 (26.2)	312 (24.0)	253 (19.5)	153 (11.8)	3.75	1.36
在過去，我期望自己能得到最好的	23 (1.8)	77 (5.9)	217 (16.7)	314 (24.2)	342 (26.3)	326 (25.1)	4.43	1.28
在過去，我很少期望事情能夠如我所願	89 (6.9)	115 (8.9)	229 (17.6)	33 (25.4)	357 (27.5)	179 (13.8)	3.99	1.41
在未來，事情不會照我所想要的去發展	103 (7.9)	135 (10.4)	273 (21.0)	318 (24.5)	305 (23.5)	165 (12.7)	3.83	1.43
<b>※社會</b>								
我的家人會向我尋求支持	125 (9.6)	287 (22.1)	324 (24.9)	288 (22.2)	142 (10.9)	133 (10.2)	3.33	1.44
有時候我會懷疑當我真的需要幫助時，家人是否會幫我	107 (8.2)	130 (10.0)	178 (13.7)	233 (17.9)	269 (20.7)	382 (29.4)	4.21	1.62
我的朋友相信他(她)們可以信賴我並尋求我的建議	31 (2.4)	99 (7.6)	309 (23.8)	358 (27.6)	312 (24.0)	190 (14.6)	4.07	1.26
在過去，我並非總是有朋友能夠和我一起分享快樂和憂傷	114 (8.8)	173 (13.3)	212 (16.3)	253 (19.5)	311 (23.9)	236 (18.2)	3.90	1.56
當我需要幫助時，我的朋友會在我身邊幫忙	35 (2.7)	90 (6.9)	281 (21.6)	354 (27.3)	316 (24.3)	223 (17.2)	4.15	1.28
<b>※情緒</b>								
有好幾次我都覺得自己比不上身邊大多數的人	88 (6.8)	145 (11.2)	284 (21.9)	299 (23.0)	299 (23.0)	184 (14.2)	3.87	1.44

題目	非常不同意					非常同意	平均值	標準差
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
一般而言，我對自己的能力有信心	44 (3.4)	127 (9.8)	328 (25.3)	333 (25.6)	305 (23.5)	162 (12.3)	3.93	1.30
我沒把握自己在未來有足夠的能力把事情一一做好	136 (10.5)	236 (18.2)	356 (27.4)	243 (18.7)	234 (18.0)	94 (7.2)	3.37	1.42
做我自己令我感到安心	25 (1.9)	70 (5.4)	215 (16.6)	250 (19.2)	340 (26.2)	399 (30.7)	4.55	1.32
在過去，我覺得自己在陌生人面前仍能堅持立場	55 (4.2)	175 (13.5)	376 (28.9)	284 (21.9)	255 (19.6)	154 (11.9)	3.75	1.35
<b>※心靈</b>								
我相信我的人生有一個真正的目的	38 (2.9)	110 (8.5)	200 (15.4)	233 (17.9)	262 (20.2)	456 (35.1)	4.49	1.46
我的未來看起來並非一片光明	90 (6.9)	127 (9.8)	229 (17.6)	316 (24.3)	308 (23.7)	229 (17.6)	4.01	1.46
有時候我覺得自己並不明瞭人生到底是什麼	184 (14.2)	238 (18.3)	333 (25.6)	250 (19.2)	193 (14.9)	101 (7.8)	3.26	1.47
我覺得我的未來負有使命	52 (4.0)	126 (9.7)	264 (20.3)	340 (26.2)	264 (20.3)	253 (19.5)	4.08	1.39
我覺得我過去活得沒有意義	75 (5.8)	84 (6.5)	150 (11.5)	249 (19.2)	319 (24.6)	422 (32.5)	4.48	1.49
我覺得我的生命一向有其目的	128 (9.9)	175 (13.5)	236 (18.2)	242 (18.6)	167 (20.6)	251 (19.3)	4.33	1.39
<b>※智能</b>								
我會不斷尋求讓我思考和推理的活動	48 (3.7)	150 (11.5)	265 (20.4)	300 (23.1)	277 (21.3)	259 (19.9)	4.07	1.42
我避免從事需要聚精會神的活動	51 (3.9)	74 (5.7)	170 (13.1)	351 (27.0)	407 (31.3)	246 (18.9)	4.33	1.29
一般而言，我對日常生活中智能上的刺激量感到滿意	48 (3.7)	126 (9.7)	374 (28.8)	425 (32.7)	213 (16.4)	113 (8.7)	3.75	1.21
我每天所需處理的資訊量剛好能夠負荷（不多也不少）	66 (5.1)	188 (14.5)	398 (30.6)	337 (25.9)	188 (14.5)	122 (9.4)	3.58	1.30
在過去，我覺得知性上的刺激對我全人健康很重要	21 (1.6)	48 (3.7)	212 (16.3)	307 (23.6)	350 (26.9)	361 (27.8)	4.54	1.24
在過去，我的生活中很缺乏正面的心理刺激	114 (8.8)	130 (10.0)	247 (19.0)	319 (24.6)	291 (22.4)	198 (15.2)	3.88	1.48

## 第四節 研究對象個人因素與各研究變項之間的關係

### 一、大學生個人因素與課餘時間分配之關係

「課餘時間分配」這項測定是以利用課餘時間從事其他活動的時間加總為得分，得分越高表示課餘時間活動越多。

由表 4-4-1 得知，課餘時間分配會因個人因素中的「學校」、「類組」、「性別」、「住宿情況」不同而有顯著差異。其中以「類組」來看，自然組的得分顯著高於社會組 ( $p < .001$ )，表示自然組花在其他活動的時間比社會組多。以「性別」來看，男生的得分顯著高於女生 ( $p < .01$ )，表示男生花在其他活動的時間比女生多。再經 Scheffe 事後比較發現：

以「學校」來看，中部學生花在其他活動的時間比南部學生多 ( $p < .01$ )。

以「住宿情況」來看，與親人同住者花在其他活動的時間比住學校宿舍者多 ( $p < .05$ )。

而其他個人因素在課餘時間分配的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-1。

在相關性部分，課餘時間分配與學業成績呈負相關 ( $r = -.109, p < .01$ )。

### 二、大學生個人因素與社會支持來源之關係

「社會支持來源」這項測定的滿分為 12 分，得分越高表示社會支持來源越多。研究對象的得分：平均值為 6.31，標準差為 2.01。

由表 4-4-1 得知，社會支持來源會因個人因素中的「學校」、「類組」、「性別」、「住宿情況」不同而有顯著差異。其中以「類組」來看，社會組的得分顯著高於自然組 ( $p < .001$ )，表示社會組的社會支持來源比自然組多。以「性

別」來看，女生的得分顯著高於男生 ( $p < .001$ )，表示女生的社會支持來源比男生多。再經 Scheffe 事後比較發現：

以「學校」來看，北部學生的社會支持來源顯著多於中部及南部學生 ( $p < .001$ )。

以「住宿情況」來看，住學校宿舍者的社會支持來源顯著多於與親人同住者 ( $p < .05$ )。

而其他個人因素在社會支持來源的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-1。

### 三、大學生個人因素與心理狀態之關係

「心理狀態」包含自覺壓力與自覺憂鬱的得分，自覺壓力量表的滿分是 40 分，得分越高表示自覺壓力越大，研究對象的得分：平均值為 20.22，標準差為 3.52。自覺憂鬱量表的滿分是 60 分，得分越高表示自覺憂鬱情況越嚴重。研究對象的得分：平均值為 21.42，標準差為 7.08。

由表 4-4-1 得知，自覺憂鬱與所有個人因素皆無顯著差異。自覺壓力會因個人因素中的「年級」、「性別」不同而有顯著差異。其中以「性別」來看，女生的得分顯著高於男生 ( $p < .05$ )，表示女生的自覺壓力比男生大。再經 Scheffe 事後比較發現：

以「年級」來看，二年級學生的自覺壓力顯著大於一年級學生 ( $p < .05$ )。

而其他個人因素在心理狀態的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-1。

#### 四、大學生個人因素與自覺安適狀態之關係

「自覺安適狀態」這項測定的滿分為 28.8 分，得分越高表示自覺安適狀態越好。研究對象的得分：平均值為 12.91，標準差為 1.84。

由表 4-4-1 得知，自覺安適狀態會因個人因素中的「性別」、「BMI」不同而有顯著差異。其中以「性別」來看，男生的得分顯著高於女生 ( $p < .05$ )，表示男生的自覺安適狀態比女生好。再經 Scheffe 事後比較發現：

以「BMI」來看，正常者的自覺安適狀態顯著優於過輕者 ( $p < .05$ )。

而其他個人因素在自覺安適狀態的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-1。

此外特別針對有無參加宗教活動及有無當義工與心理狀態及各層面安適狀態的關係做 t 考驗後發現，本研究有無參加宗教活動及有無當義工與這幾個變項均無顯著相關。

#### 五、大學生個人因素與健康行為之關係

「健康行為」這項測定的滿分是 51 分，分數越高表示健康行為越好，研究對象的得分：平均值為 30.76，標準差為 5.41。

由表 4-4-1 可知，健康行為會因「身體質量指數 BMI」、「住宿情況」、「父母社經地位」的不同而有顯著差異。經 Scheffe 事後比較發現：

以「BMI」來看，正常者的健康行為顯著優於過輕者 ( $p < .05$ )。

以「住宿情況」來看，與親人同住者的健康行為顯著優於住學校宿舍者，也顯著優於租屋居住者 ( $p < .001$ )。

以「父母社經地位」來看，高社經地位者及中社經地位者健康行為顯著較低社經地位者好 ( $p < .05$ )。

而其他個人因素在健康行為的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-1。

## 六、大學生個人因素與吸菸、飲酒、運動、飲食、睡眠等健康行為之關係

### (一) 吸菸

「吸菸」這項測定是以 0~4 分分組，得分越高表示每週吸菸支數越多。

由表 4-4-2 得知，吸菸因個人因素中的「學校」、「類組」、「性別」、「BMI 身體質量指數」、「住宿情況」、「成績」不同而有顯著差異。其中以「類組」來看，自然組吸菸率比社會組高 ( $p < .001$ )。以「性別」來看，男生吸菸率比女生高 ( $p < .001$ )。以「成績」來看，不及格者吸菸率比及格者高 ( $p < .01$ )。再經 Scheffe 事後比較發現：

以「學校」來看，中部學生的吸菸率顯著高於北部學生 ( $p < .01$ )。

以「住宿情況」來看，與親人同住者及租屋居住者的吸菸率顯著高於住學校宿舍者 ( $p < .01$ )。

而其他個人因素在吸菸的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-2。

### (二) 飲酒

「飲酒」這項測定是以 0~2 分分組，得分越高表示每週飲酒次數越多。

由表 4-4-2 得知，飲酒因個人因素中的「性別」、「父母社經地位」不同而有顯著差異。其中以「性別」來看，男生飲酒頻率比女生高 ( $p < .001$ )。再經 Scheffe 事後比較發現：

以「父母社經地位」來看，高社經地位者飲酒頻率高於中社經地位，中社經地位者飲酒頻率又高於低社經地位 ( $p < .01$ )。

而其他個人因素在飲酒的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-2。

### (三) 運動

「運動」這項測定是以 0~3 分分組，得分越高表示每週運動次數越多。

由表 4-4-2 得知，運動因個人因素中的「學校」、「類組」、「性別」不同而有顯著差異。其中以「類組」來看，自然組運動頻率高於社會組 ( $p < .01$ )。以「性別」來看，男生運動頻率高於女生 ( $p < .001$ )。

以「學校」來看，北部學生運動頻率顯著低於中部及南部學生 ( $p < .001$ )。

而其他個人因素在運動的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-2。

### (四) 飲食

「飲食」這項測定的滿分是 36 分，得分越高表示飲食習慣越好。

由表 4-4-2 得知，飲食因個人因素中的「BMI 身體質量指數」、「住宿情況」、「父母社經地位」不同而有顯著差異。再經 Scheffe 事後比較發現：

以「BMI」來看，正常者飲食習慣顯著優於過輕者 ( $p < .05$ )。

以「住宿情況」來看，與親人同住者飲食習慣顯著優於住學校宿舍及租屋居住者 ( $p < .001$ )。

以「父母社經地位」來看，中社經地位者飲食習慣顯著優於低社經地位者 ( $p < .01$ )。

而其他個人因素在飲食的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-2。



### (五) 睡眠

「睡眠」這項測定最高分為 6 分，得分越高表示睡眠行為越好。

由表 4-4-2 得知，睡眠因個人因素中的「學校」、「住宿情況」、「父母社會地位」不同而有顯著差異。經 Scheffe 事後比較發現：

以「學校」來看，中部學生睡眠行為優於北部及南部學生 ( $p < .01$ )。

以「住宿情況」來看，與親人同住者睡眠行為優於租屋居住者 ( $p < .001$ )。

而其他個人因素在睡眠的得分上並無顯著的差異。詳細情形請見表 4-4-2。

自變項	依變項	人數	健康行為		憂鬱		壓力		社會支持來源		時間分配		安適狀態	
	組別		Mean	F/t 值	Mean	F/t 值	Mean	F/t 值	Mean	F/t 值	Mean	F/t 值	Mean	F/t 值
學校	北	436	30.28		21.37		20.55		6.60		1.21		12.94	
	中	428	31.09	2.663	21.53	0.074	20.00	2.905	5.94	12.171***	1.27	5.140**	12.91	0.102
	南	435	30.90		21.37		20.12		6.38	1>2, 1>3	1.19	2>3	12.88	
類組	理工	585	30.56		21.39		20.06		5.99		1.27		12.95	
	社會	714	30.92	-1.193	21.45	-0.136	20.36	-1.508	6.57	-5.178***	1.18	4.010** *	12.87	0.804
年級	一年級	419	30.42		21.00		19.77		6.30		1.23		12.88	
	二年級	377	31.23		21.52		20.47	3.594*	6.22		1.24		12.87	
	三年級	349	30.57	1.691	22.08	1.868	20.47		6.37	0.526	1.21	1.037	13.04	0.964
	四年級	154	30.93		20.84		20.31	1<2	6.34		1.18		12.78	
性別	男	522	30.93	0.920	21.56	0.571	19.98		5.98		1.26		13.06	
	女	777	30.64		21.33		20.39	-2.059 *	6.53	-4.773***	1.19	0.892**	12.81	2.357*
BMI	過輕	249	29.84		21.29		20.25		6.36		1.20		12.57	
	正常	893	30.95	3.177*	21.53		20.29		6.33		1.22		12.96	3.540*
	過重	107	31.30		20.72	0.584	19.52	1.681	5.97	1.196	1.30	1.993	12.93	1<2
	肥胖	43	30.37	1<2	22.12		20.60		6.49		1.19		13.18	
住宿情況	與親人同住	620	31.74		21.20		20.22		6.15		1.25		12.87	
	住學校宿舍	447	30.19	22.923** *	21.38	1.325	20.05	1.695	6.47	4.053*	1.19	4.470* *	12.98	0.572
	租屋居住	232	29.22		22.09		20.57		6.44	1<2	1.20	1>2	12.85	
父母社經地位	低	923	30.44		21.51		20.21		6.24		1.22		12.92	
	中	254	31.43	6.057*	21.01	0.555	20.06	1.345	6.45	2.515	1.24	1.019	12.81	0.745
	高	112	31.88	1<2, 1<3	21.66		20.71		6.61		1.18		13.06	
成績	及格	1271	30.79	1.703	21.42	-0.166	20.22	0.011	6.32	1.590	1.22	-1.882	12.92	1.124
	不及格	28	29.04		21.64		20.21		5.71		1.35		12.52	

表 4-4-1 研究對象個人因素與各重要變項間之 t 考驗或單因子變異數分析(n=1299)

表 4-4-2 研究對象個人因素與各健康行為間之 t 考驗或單因子變異數分析(n=1299)

自變項	依變項 組別	人數	吸菸		飲酒		運動		飲食		睡眠	
			Mean	F/t 值	Mean	F/t 值	Mean	F/t 值	Mean	F/t 值	Mean	F/t 值
學校	北	436	0.41		0.51		0.87		19.42		4.13	
	中	428	0.98	5.395**	0.91	1.991	1.17	12.706**	19.86	1.032	4.30	6.974**
	南	435	0.78	1<2	0.76		1.14	1<2, 1<3	19.78		4.22	1<2, 3<2
類組	理工	585	0.32		0.09		1.16		19.52		4.29	
	社會	714	0.06	5.941***	0.06	1.384	0.98	3.270**	19.83	-1.164	4.24	0.711
年級	一年級	419	0.16		0.05		1.07		19.26		4.30	
	二年級	377	0.17	1.565	0.07	1.805	1.08	1.278	20.07	2.091	4.31	2.125
	三年級	349	0.25		0.08		1.09		19.69		4.12	
	四年級	154	0.12		0.12		0.92		19.91		4.34	
性別	男	522	0.42		0.12		1.35		19.86		4.25	
	女	777	0.02	8.297***	0.04	4.478***	0.86	9.029***	19.57	1.062	4.27	-0.199
BMI	過輕	249	0.11		0.06		0.91		18.84		4.26	
	正常	893	0.18		0.07	1.331	1.10	2.537	19.84	3.517*	4.26	0.025
	過重	107	0.23	2.864*	0.10		1.10		20.30	1<2	4.23	
	肥胖	43	0.44		0.14		1.09		19.58		4.28	
住宿情況	與親人同住	620	0.22		0.07		1.08		20.55		4.40	
	住學校宿舍	447	0.09	4.957*	0.07	0.070	1.06	0.810	19.07	21.303***	4.21	10.164***
	租屋居住	232	0.24	2<3, 1>2	0.08		0.99		18.56	1>2, 1>3	3.99	1>3
父母社經地位	低	923	0.16		0.06		1.02		19.43		4.21	
	中	254	0.23	0.883	0.13	6.885**	1.16	2.161	20.27	5.104**	4.37	3.150*
	高	112	0.18		0.34	1<2, 2<3	1.12		20.54	1<2	4.45	
成績	及格	1271	0.16		0.07		1.06		19.70		4.27	
	不及格	28	0.89	-2.571**	0.25	-1.847	1.07	-0.066	19.11	0.653	4.00	1.161

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

## 第五節 影響研究對象健康行為相關因素之相對重要性

### 一、主要變項間之相關性

為了解研究對象時間分配、社會支持來源、心理狀態、健康行為與自覺安適狀態的相關情形，以 Pearson 積差相關做分析。

經 Pearson 積差相關分析結果顯示（表 4-6-1），研究對象的健康行為與自覺安適狀態呈正相關（ $r=.091$ ， $p<.01$ ）；與社會支持來源呈正相關（ $r=.228$ ， $p<.01$ ）；與自覺憂鬱呈負相關（ $r=-.121$ ， $p<.001$ ）。

研究對象的自覺安適狀態與社會支持來源呈正相關（ $r=.163$ ， $p<.01$ ）；與自覺壓力呈正相關（ $r=.079$ ， $p<.01$ ）。

研究對象的社會支持來源與自覺壓力呈正相關（ $r=.086$ ， $p<.01$ ）；與自覺憂鬱呈負相關（ $r=-.143$ ， $p<.01$ ）。

表 4-5-1 時間分配、社會支持來源、心理狀態、健康行為與自覺安適狀態之相關性分析  
( $n=1299$ )

變項	健康行為	自覺安適狀態	自覺壓力	自覺憂鬱	社會支持來源	時間分配
健康行為	1.000					
自覺安適狀態	0.091**	1.000				
自覺壓力	0.002	0.179**	1.000			
自覺憂鬱	-0.121**	0.024	0.422**	1.000		
社會支持來源	0.228**	0.163**	0.086**	-0.143**	1.000	
時間分配	-0.044	0.048	0.040	0.047	-0.050	1.000

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

### 二、健康行為各變項與自覺壓力、自覺憂鬱及社會人口變項之相關性

為進一步了解研究對象健康行為各變項與自覺壓力、自覺憂鬱及社會

人口學變項的相關情形，以 Pearson 積差相關做分析。

經 Pearson 積差相關分析結果顯示 (表 4-6-2)，研究對象的吸菸行為與類組呈負相關 ( $r=-0.18$ ,  $p<0.01$ )，顯示自然組週吸菸率較社會組高；與性別呈負相關 ( $r=-0.27$ ,  $p<0.01$ )，顯示男生週吸菸率較女生高；與成績呈負相關 ( $r=-0.18$ ,  $p<0.01$ )，顯示成績差者週吸菸率較成績好者高；與 BMI 呈正相關 ( $r=-0.08$ ,  $p<0.01$ )，顯示身體質量指數高者週吸菸率較身體質量指數低者高。

研究對象的飲酒行為與年級呈正相關 ( $r=0.06$ ,  $p<0.05$ )，顯示高年級飲酒頻率高於低年級；與性別呈負相關 ( $r=-0.14$ ,  $p<0.01$ )，顯示男生飲酒頻率較女生高；與成績呈負相關 ( $r=-0.08$ ,  $p<0.01$ )，顯示成績差者飲酒頻率較成績好者高。

研究對象的運動行為與學校呈正相關 ( $r=0.11$ ,  $p<0.01$ )，顯示南部學校學生運動頻率較高；與類組呈負相關 ( $r=-0.09$ ,  $p<0.01$ )，顯示自然組運動頻率較社會組高；與性別呈負相關 ( $r=-0.25$ ,  $p<0.01$ )，顯示男生運動頻率較女生高；與成績呈負相關 ( $r=-0.08$ ,  $p<0.01$ )，顯示成績差者運動頻率較成績好者高；與 BMI 呈正相關 ( $r=0.06$ ,  $p<0.05$ )，顯示身體質量指數高者運動頻率較身體質量指數低者高。

研究對象的飲食行為與居住情況呈負相關 ( $r=-0.17$ ,  $p<0.01$ )，顯示與親人同住者飲食行為較好；與社經地位呈正相關 ( $r=0.09$ ,  $p<0.01$ )，顯示社經地位高者飲食行為較好；與成績呈正相關 ( $r=0.11$ ,  $p<0.01$ )，顯示成績好者飲食行為也較好；與 BMI 呈正相關 ( $r=0.07$ ,  $p<0.05$ )，顯示身體質量指數高者飲食行為較好。

研究對象的睡眠行為與居住情況呈負相關 ( $r=-0.12$ ,  $p<0.01$ )，顯示與親人同住者睡眠行為較好；與社經地位呈正相關 ( $r=0.07$ ,  $p<0.05$ )，顯

示社經地位高者睡眠行為較好。

另外，在與各主要變項之間，僅睡眠行為與自覺憂鬱呈負相關 ( $r=-0.30$ ,  $p<0.01$ )，與自覺壓力呈負相關 ( $r=-0.13$ ,  $p<0.01$ )，顯示睡眠行為較好者，其自覺憂鬱傾向較輕微，自覺壓力較小。

表 4-5-2 健康行為與社會人口學變項之相關性分析 (n=1299)

變項	吸菸	飲酒	運動	飲食	睡眠
學校	0.04	0.03	0.11**	0.03	0.03
類組	-0.18**	-0.04	-0.09**	0.03	-0.02
年級	0.02	0.06*	-0.03	0.04	-0.03
性別	-0.27**	-0.14**	-0.25**	-0.03	0.01
居住情況	-0.02	0.01	-0.03	-0.17**	-0.12**
社經地位	0.02	0.03	0.05	0.09**	0.07*
成績	-0.18**	-0.08**	-0.08**	0.11**	0.01
BMI	0.08**	0.05	0.06*	0.07*	0.00
自覺憂鬱	0.03	0.02	-0.03	-0.05	-0.30**
自覺壓力	0.04	-0.02	0.01	0.04	-0.13**

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

### 三、研究對象個人因素、社會支持來源、心理狀態對健康行為的預測性

為進一步了解與健康行為有關因素的相對重要性，將個人因素變項、心理因素變項、社會支持來源等層面，先以逐步迴歸方式投入進行分析，找出顯著變項，再將之分為兩個層次以強迫進入 (Forced Entry) 的方式進行多層次迴歸分析，了解這些相關因素對健康行為的變異之預測力。

過程中，將非連續變項轉換成具量性的虛擬變項，以免導入錯誤的測量訊息，其中對照組為：類組 (社會組)、學校分區 (中區)、年級 (三年級)、性別 (女)、BMI 身體質量指數 (過輕) 等。接著對各重要預測變項進行多元共線性檢定，依據王保進 (2002) 所述，容忍度 (Tolerance) 的值應在 0-1

之間，越接近 0 表示線性重合問題越嚴重；膨脹係數（VIF）大於 10 時亦有線性重合的問題；條件指數（CI）在 10 左右表示線性重合問題不嚴重，若 30-100 表示有中至高線性重合問題。本研究除了社會支持來源的 CI 值較大（40.836），其餘變項在容忍度、膨脹係數及條件指數皆無線性重合的問題。

由表 4-5-3 的標準化迴歸係數可知，Model 1 找出八個主要變項可以解釋「健康行為」總變異量的 7.2%，投入心理狀態與社會支持來源變項後，Model 2 解釋力達 12.9%，

主要的預測變項經迴歸係數檢定為「學校」、「父母社經地位」、「居住情況」、「BMI 身體質量指數」、「成績」、「社會支持來源」、「自覺憂鬱」。根據標準化迴歸係數（ $\beta$ ）判別得知，無論是正負向的影響，以「社會支持來源」最具有解釋力，其次是「居住情況」及「成績」，其餘依次為 BMI 身體質量指數正常者、性別、學校、父母社經地位、自覺憂鬱、BMI 身體質量指數過重者、年級。

表 4-5-3 研究對象各主要變項對健康行為之多元迴歸分析

變項		Model 1 迴歸係數 ( $\beta$ )	Model 2 迴歸係數 ( $\beta$ )
個人背景因素	學校：南區	0.090**	0.087**
	父母社經地位	0.094**	0.082**
	性別：男	0.065*	0.088**
	居住情況：與家人同住	0.232***	0.100***
	BMI：正常	0.093**	0.094***
	BMI：過重	0.072*	0.073**
	成績	0.139***	0.100***
	年級：二年級	0.043	0.053*
心理狀態	自覺憂鬱		-0.076**
社會支持來源	社會支持來源		0.225***
Adjusted R-square		0.072	0.129
F 值		13.583***	20.309***

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$     \*\*\* $p < .001$



## 第六節 健康行為與自覺安適狀態之典型相關分析

為了解大學生健康行為與安適狀態之關係，遂將「吸菸」、「飲酒」、「運動」、「飲食」、「睡眠」等五項健康行為視為一組變項，而將大學生「生理」、「心理」、「社會」、「情緒」、「心靈」、「智能」等六項自覺安適狀態視為另一組變項，進行典型相關分析。經典型相關係數考驗後，有三個典型相關係數達.05 以上的顯著水準，第一個典型相關係數  $\rho_1 = .19$  ( $p < .001$ )；第二個典型相關係數  $\rho_2 = .12$  ( $p < .01$ )；第三個典型相關係數  $\rho_3 = .11$  ( $p < .05$ )，五個控制變項 (X) 主要透過三個典型因素影響到效標變項 (Y)。

由大學生健康行為 (X) 變項中得到的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可說明自覺安適狀態 (Y) 變項中的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 4%，而 Y 變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ )，又可解釋 Y 組變項總變異量的 19.13%，X 變項與 Y 變項重疊部分為 0.67%，因而 X 變項透過第一典型因素可以解釋 Y 變項總變異量的 0.67%。而健康行為五個向度中，和此典型因素相關最高者為睡眠，其因素負荷量為 -0.68，其次為飲食。在自覺安適狀態中，以「智能」的安適狀態與典型因素相關最高，其次為「社會」、「心理」的安適狀態。

由大學生健康行為 (X) 變項中得到的第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可說明自覺安適狀態 (Y) 變項中的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 2%，而 Y 變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ )，又可解釋 Y 組變項總變異量的 31.03%，X 變項與 Y 變項重疊部分為 0.47%，因而 X 變項透過第二典型因素可以解釋 Y 變

項總變異量的 0.47%。而健康行為五個向度中，和此典型因素相關最高者為吸菸，其因素負荷量為 0.65，其次為睡眠、飲酒、運動。在自覺安適狀態中，以「情緒」的安適狀態與典型因素相關最高，其次為「心靈」、「心理」、「生理」的安適狀態。

由大學生健康行為 (X) 變項中得到的第三個典型因素 ( $\chi_3$ )，可說明自覺安適狀態 (Y) 變項中的第三個典型因素 ( $\eta_3$ ) 總變異量的 1%，而 Y 變項的第三個典型因素 ( $\eta_3$ )，又可解釋 Y 組變項總變異量的 15.98%，X 變項與 Y 變項重疊部分為 0.20%，因而 X 變項透過第三典型因素可以解釋 Y 變項總變異量的 0.20%。而健康行為五個向度中，和此典型因素相關最高者為飲食，其因素負荷量為-0.47，其次為睡眠。在自覺安適狀態中，以「心靈」的安適狀態與典型因素相關最高，其次為「心理」、「心靈」的安適狀態。

三個典型因素重疊部分共計 1.4%，換言之，五個健康行為控制變項經由三個典型因素共可說明自覺安適狀態六個層面總變異量 1.4%。

表 4-6-1 健康行為與自覺安適狀態之典型相關檢定表

判別式	特徵值	典型相關係數	F 值	P 值
1	.036	.188	3.021***	.000
2	.015	.123	2.120**	.002
3	.013	.012	2.017*	.019

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

表 4-6-2 健康行為與自覺安適狀態之典型相關分析摘要表

控制變項				效標變項			
(X)	$\chi_1$	$\chi_2$	$\chi_3$	(Y)	$\eta_1$	$\eta_2$	$\eta_3$
吸菸	-.21	.65	.23	生理	-.20	.60	-.16
飲酒	-.32	.50	-.38	心理	-.48	.69	.52
運動	-.36	.49	.39	情緒	.05	.71	-.24
飲食	-.67	-.06	-.47	社會	-.05	.12	-.29
睡眠	-.68	-.53	.43	心靈	-.17	.66	-.60
				智能	-.78	.39	-.40
抽出變異數百分比	.2364	.2407	.1503	抽出變異數百分比	.1913	.3103	.1598
重疊 (%)	.83	.36	.18	重疊 (%)	.67	.47	.20
				$\rho_2$	.035	.015	.012
				$\rho$	.188***	.123**	.110*

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

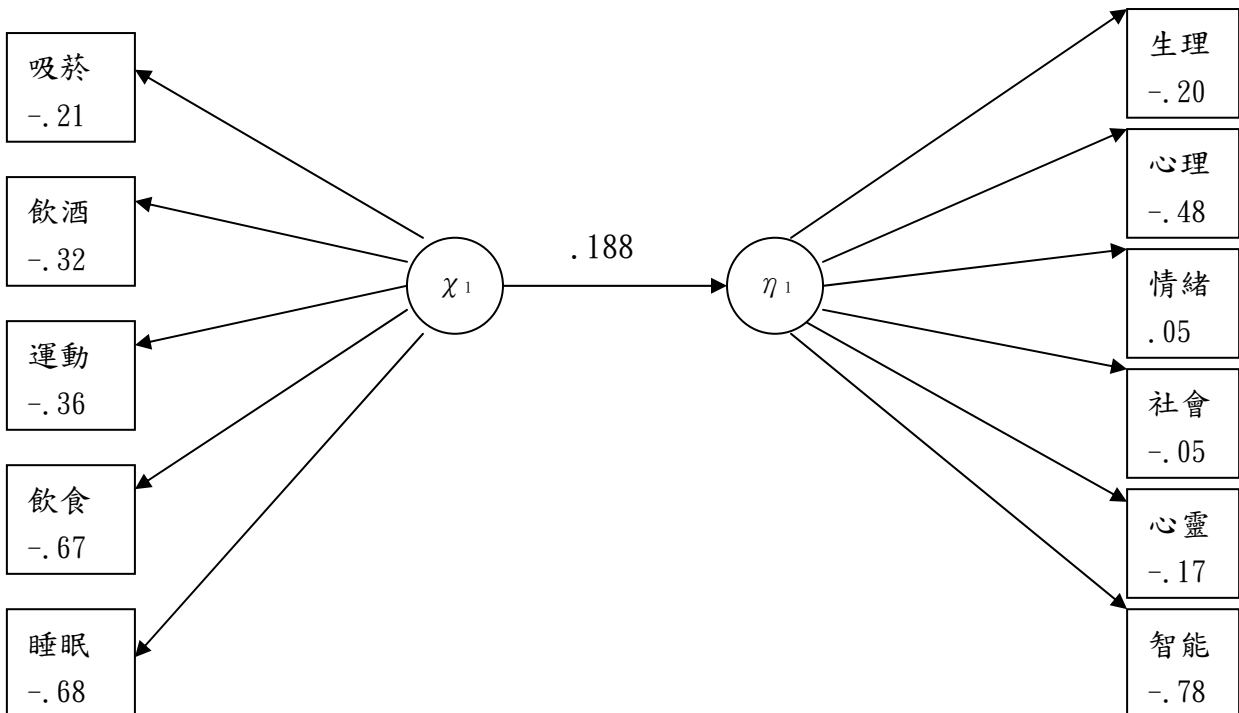


圖 4-6-1 典型相關分析徑路圖 (一)

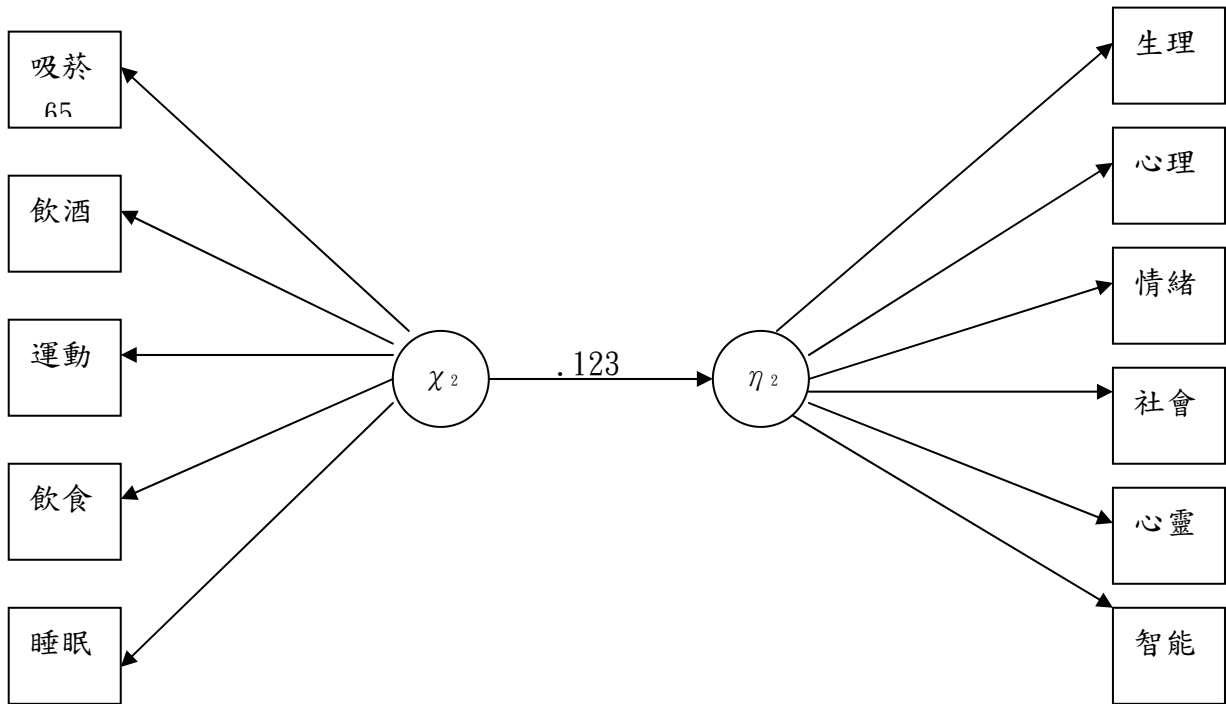


圖 4-6-2 典型相關分析徑路圖 (二)

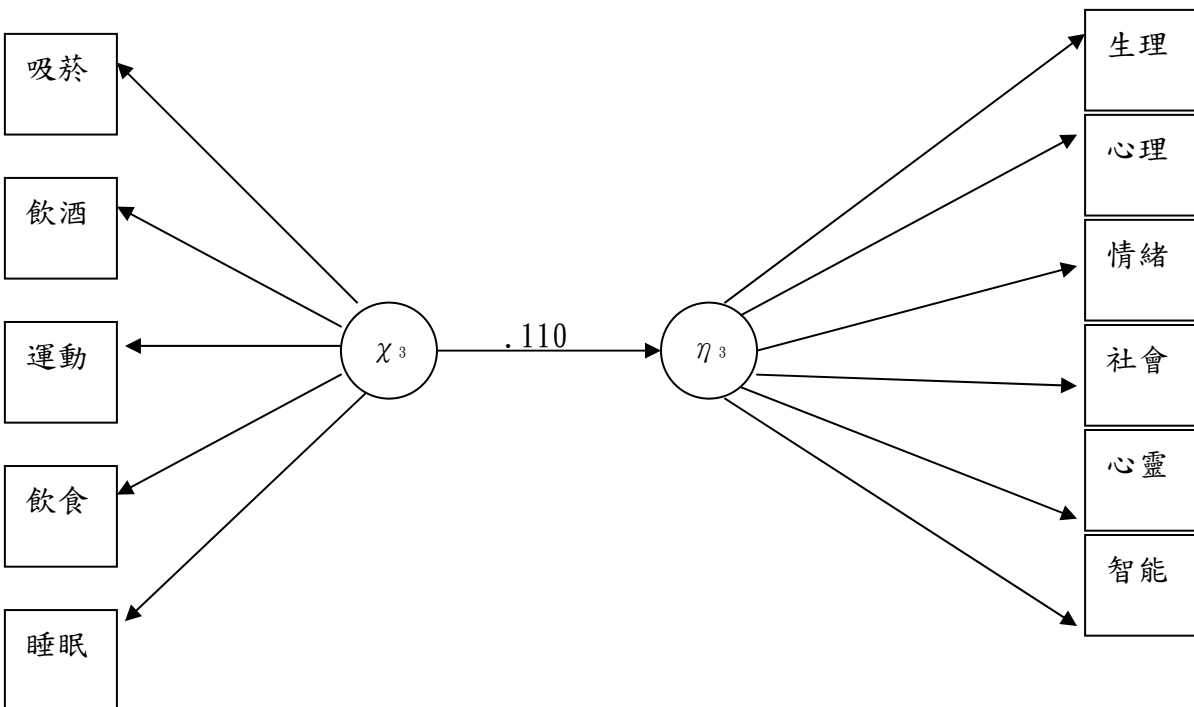


圖 4-6-3 典型相關分析徑路圖 (三)

