

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
碩士論文

指導教授：陳李綢 博士

大學生身心困擾與心理健康之關係研
究—以師大學生為例

研究生：侯明玉 撰

中華民國一〇一年一月

本論文是為向國立台灣師範大學申請授予教育碩士學位之用，承蒙下列論文口試委員審查與指導。

口試委員：

何英奇

吳淑禎

陳李綢

中華民國 101 年 1 月 18 日

致謝辭

重回學校唸研究所的時間終於要結束了，在這三年來，當中有著許多的心情和變化，有期待、興奮、焦慮、迷惘、滿足、沮喪、艱苦，然而隨著論文完成的時刻，有更多喜悅、成就與自我實現等美好的感覺伴隨而來。

能夠順利完成學位論文並在求學過程有所獲益，首先不得不先感謝我的指導教授陳李綢老師，從進入研究所的那一年開始便跟著老師學習與許多接觸的機會，直至將畢業的此時此刻，依然受到老師莫大的關愛和照顧，她對學生的支持和愛心，實在令人備受感動。再來就是要感謝我的口試委員吳淑禎老師和何英奇老師，我很慶幸在我研究所的最後一年能認識到淑禎老師，她不但帶給我專業方面的成長，同時也在學習和生活方面給予我許多的肯定和支持，李綢老師和淑禎老師也為我樹立了一位優良媽媽和智者該有的典範和榜樣。而英奇老師親切、細心與溫和的態度，不但減低我在口試時充滿焦慮和擔憂的心情，在學術論文上也提供我許多寶貴的觀點和建議，才能使得我的論文臻於完整和充實。另外還要特別感謝系上的秀蘭老師、順良老師、佩怡老師、世華老師以及所有曾經教導過的老師們，要不是有您們的悉心教導和幫助，也不會讓我感到有滿載而歸的那種滿足以及成就感。而系上助教們的殷切幫助和耐心指引，也使得我這外地生在求學過程更感放心與安心。當然一定少不了我那些碩士班既可愛又貼心的同窗摯友們，有你們的作伴、關心、協助和勉勵，陪我走過許多緊張、憂心和困惑的時刻。

最後充滿感恩的心情，感謝我的父母、妹妹和家人們，全心全力的支持我進修和學習，讓我沒有後顧之憂與壓力地去做我喜歡的事、圓我的夢和實現自己的理想。我愛你們~

明玉 2012年2月於臺北

大學生身心困擾與心理健康之關係研究—以師大學生為例

中文摘要

本研究的主要目的旨在於瞭解大學生的身心困擾、心理健康現況，以及探討大學生的身心困擾與心理健康之間關係，並且比較不同背景變項大學生於身心困擾及心理健康的差異性。本研究使用之資料來自於國立臺灣師範大學健康中心針對大一學生所做的「大學生身心適應調查表」以及「心理健康量表」調查資料，共得到有效問卷共 1,331 人。調查所得資料以 t 考驗、單因子變異數分析、Scheffé 事後比較、皮爾森積差相關、典型相關等統計方法進行資料處理及分析，茲將研究所得的結果和主要發現分述如下：

- 一、大學生身心方面感到最為困擾的項目依序是：情緒困擾、生涯困擾以及時間管理困擾。心理健康方面則以家庭的和諧度為最好，自我悅納程度較弱。
- 二、不同性別方面在「生活困擾」、「時間管理」、「生涯困擾」、「人際困擾」、「感情困擾」、「情緒困擾」和「生理困擾」等七項存在顯著差異。女生在「感情困擾」得分比男生低。
- 三、不同學院方面則在「生活困擾」、「時間管理」、「生涯困擾」、「人際困擾」、「情緒困擾」、「生理困擾」等六項存在顯著差異。結果顯示教育學院學生的身心困擾程度較高，而運動休閒學院學生的身心困擾程度則相對較低。
- 四、在心理健康量表中，只有「家庭和諧」會因為性別的不同而有顯著差異，女生的家庭和諧度比男生好。
- 五、不同學院方面，在心理健康量表中「自我悅納」、「人際關係」、「情緒平衡」均達到顯著差異。結果顯示藝術學院學生在「自我悅納」方面相較其他學院為低。
- 六、大學四年級學生在心理健康方面比一年級學生來得好，且 21 和 22 歲學生在心理健康得分上亦顯著高於 18~20 歲學生。
- 七、大學生身心困擾與心理健康有顯著負相關存在。顯示身心困擾愈高的學生其在心理健康量表得分則愈低。心理健康中的「自我悅納」、「人際關係」和「樂觀進取」與身心困擾量表中之「情緒困擾」間的關係最為密切，表示愈能夠

自我悅納、人際關係愈好和傾向樂觀積極的大學生，其情緒困擾方面的問題就愈低。而「情緒平衡」又與「情緒困擾」、「精神困擾」、「人際困擾」有高度關係，顯示若情緒愈趨穩定，出現精神、人際和情緒方面困擾問題的情形也就愈少。

最後，本研究依據研究結果進行討論並提出相關建議，以作為未來學校輔導相關單位以及實務研究工作之參考。

關鍵字：大學生、身心困擾、心理健康

A Study on the Relationship between Adjustment Problem and Mental Health –among NTNU students

Hao Meng Iok

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore the relationship between adjustment problem and mental health among college students in Taiwan and compare the differences with different background variables. The data used in this study were collected from previous survey done by the Health Centre of National Taiwan Normal University across freshmen student using the College Students' Adjustment Check List(CSACL) and Mental Health Measurement(MHM). A total of 1,331 effective questionnaires were received and analyzed by using t-test, one-way ANOVA, Scheffé's method, Pearson's correlation analysis and canonical correlation analysis. The major results from this research are as follows:

1. The major influences for NTNU freshmen were emotion problem, career problem and time management problem.
2. There is significant difference between male and female college students towards living problem, time management problem, career problem, interpersonal problem, affection problem, emotion problem and physical problem in CSACL. Female students get lower scores of affection problem than male students.
3. There is significant difference among students from different departments towards living problem, time management problem, career problem, interpersonal problem, emotion problem and physical problem in the CSACL. The college of Education had higher scores in the CSACL than college of Sports and Recreation.
4. Data reveals significant difference in family harmony for male and female college students at the MHM.
5. There is significant difference among students from different departments towards self-accept, interpersonal relationship and emotional balance at the MHM. College of Arts get the lowest scores of self-accept in the MHM.
6. Significant difference could be found among students from different grades

towards the MHM. Senior students get a higher score than freshmen. Students between 21 and 22 years old get a higher score than those between 18 and 20.

7. Adjustment problem and mental health are negatively correlated among college students. Students with high level of adjustment problem tend to get a lower score in the MHM. Study shows that self-acceptance, interpersonal relationship and optimism in MHM are closely related to emotional problem in CSACL. Furthermore, emotional balance is also related to emotional problem, spiritual problem and interpersonal problem.

Based on the findings, this study provides suggestions for school counselors and serves as references for future studies.

Keywords : college students, adjustment problem, mental health

目次

致謝辭.....	I
中文摘要.....	II
英文摘要.....	IV
目次.....	VI
表次.....	VIII
圖次.....	IX
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題與假設.....	5
第三節 名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討	7
第一節 身心困擾之理論及相關研究.....	7
第二節 心理健康之理論及相關研究.....	13
第三節 身心困擾與心理健康之相互關係研究.....	20
第三章 研究方法	22
第一節 研究架構.....	22
第二節 研究對象.....	23
第三節 研究工具.....	24
第四節 研究程序和步驟.....	27
第五節 資料處理與分析.....	27
第四章 研究結果	29
第一節 研究對象的基本資料與分佈情形.....	29
第二節 不同背景變項之大學生在身心困擾及心理健康之差異情形.....	31
第三節 大學生其身心困擾與心理健康之相關情形.....	36
第五章 討論	43
第一節 大學生身心困擾與心理健康的影響因素討論.....	43
第二節 大學生身心困擾與心理健康的相關情形.....	46
第六章 結論與建議	49

第一節 結論.....	49
第二節 建議.....	51
中文參考文獻.....	54
英文參考文獻.....	61

表次

表 3-1 研究樣本之背景變項詳細資料.....	23
表 4-1 大一學生在身心適應量表中的各困擾項目排行	29
表 4-2 身心適應量表的相關研究調查結果情形比較.....	30
表 4-3 大一與大四學生在心理健康量表中的反應情形	30
表 4-4 不同性別大學生在身心困擾的差異分析摘要表	31
表 4-5 不同性別大學生在心理健康的差異分析摘要表	32
表 4-6 不同學院大學生在身心困擾量表的變異數分析摘要表	33
表 4-7 不同學院大學生在心理健康量表的變異數分析摘要表	34
表 4-8 不同年級大學生在心理健康量表差異分析摘要表	35
表 4-9 不同年齡大學生在心理健康量表的變異數分析摘要表	36
表 4-10 不同身心困擾程度之大學生其在心理健康差異分析摘要表.....	37
表 4-11 大學生的心理健康與身心困擾之積差相關矩陣.....	39
表 4-12 大學生身心困擾與心理健康典型相關分析摘要表	40

圖次

圖 3-1 研究架構圖	22
圖 4-1 大學生身心困擾對心理健康之典型相關結構圖	42

第一章 緒論

本章主要內容在提出有關本研究的動機和目的，研究問題與研究假設，並針對重要名詞作明確的定義。全章共分三節，第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題與研究假設，第三節為名詞釋義。

第一節 研究動機與目的

一、大學生的心理問題

大學生的心理健康教育問題目前受到相當的關注和重視，尤其是校園的高關懷與高危機學生的篩選與輔導。大學生是最容易產生心理問題的族群，從年齡來看大學階段正值人生的青春後期，也是進入成人期的準備時期，這個階段因為發展與角色的轉變，他們必須負起更多的責任、自主和獨立的能力，以致心理方面出現較多的困擾，變化亦較為激烈，許多心理矛盾與衝突慢慢突顯出來。同時由於此時期正處於人生發展的高峰期，需要從環境及與人的接觸中來認同自我、肯定自我。根據Erikson的心理社會發展理論認為18~20幾歲此時期的大學生其生命週期發展任務是「自我統整」對「角色混淆」與「友愛親密」與「孤癖疏離」，也就是說青年期需要發展一種身份的意識，他們需要知道自己是個怎麼樣的人，透過嘗試各種的社會活動和角色，來探索自己的興趣、喜好、需求、價值信念以及未來的方向，從而能掌握自己的各種狀況並知道自己將要如何以及該做些什麼。同時因為情感歸屬和親密的需求，讓個體對異性充滿好奇與興趣，渴望得到同儕關係肯定與滿足，以建立友愛和親密的互動關係。另一方面，許多的職業生涯發展理論也強調此時期是處於職業生涯的探索階段，這個階段的主要任務是：發展和發現自己的需求、興趣、才能，藉由認識自己、了解工作以及發展自己的能力等來完成職業陶冶或試探的任務(super, 1957; Schein, 1974; 劉德生, 1994)。

以上意味著大學生必須面對許多關乎未來發展的重大抉擇與任務，包括科系的選擇，規劃學習生活、適應新環境與新的角色任務、未來的職業選擇與人生目標的規劃、也牽涉個人情感如建立友伴關係和婚姻對象的選擇等的課題，這些都得靠他們自己去摸索。為此，大學四年的學習經驗與奠定下來的發展基礎，將對個人一生有多方面深遠的影響。從專業教育的觀點而言，大學是助人成長的重要

關鍵，因為在進大學之前的十二年中小學教育，幾乎全為進大學而準備，大學之後的職業生活又必須靠大學時修習的專長知識，因而此時期特別重要(張春興，1985)。在這過程中，若無法清晰理解到自己的自我意象以及需要，就會出現所謂的認同危機，而表現出焦慮不安、興趣模糊、目標不定、角色投注不足、缺乏求學動機等，而導致大學生在生活、學習、情緒以及人際適應方面等產生重重困擾(引自黃欣姣、曹俊德，2009)，此即Erikson所稱的「不良的發展」狀況(mal-development)，它包括會引起精神官能症的「適應不良」和引起精神病的「有害的發展」，對個體的人生發展具有關鍵性的影響。基於上述原因促使研究者對大學生這一群族的關注以及研究的興趣。

宋維村(1991)認為青少年從高中到大學的發展過程中，容易出現心理障礙，亦即引發輕型精神官能症的關鍵期。美國心理疾病全國聯盟在一項研究發現，美國大學生患有心理疾病的比例偏高，每3位大學生就有1位表示曾長期深受憂鬱症困擾，有四分之一的大學生曾有自殺的想法或感覺，另外，有七分之一的大學生出現不正常的行為。回觀國內，台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心主任李明濱教授指出，青春期年齡族群的壓力多半來自於「感情」、「工作」和「學業」三方面的壓力，面臨繼續升學或是就業的重要抉擇，或進入社會的現實壓力與理想抱負有落差，或是感情和人際關係不睦，很容易產生挫折感，在沒有適當的紓發、調整及協助之下，特別容易受到憂鬱情緒或憂鬱症的影響，極有可能出現自殺或自傷之行為。董氏基金會在2004年所做的一次調查中也發現，19-24歲的青年學子，自殺率逐年攀升，已是這個年紀的主要死因，另外根據董氏基金會連續五年來所做的調查也顯示，每4個大學生及每5個青少年，就有一人有明顯憂鬱情緒的困擾，需要專業協助。回應行政院衛生署(2006)報告的資料顯示，「特定年齡組死亡原因」的自殺死亡率順位中，以15-24歲的青年組排序最高，佔青年人口主要死亡的第二位，僅次於事故傷害，顯示這個年齡層對心理困擾可能相對地高於其他的年齡層，可見現今大學生的心理適應問題以及心理健康素質的嚴重性。董氏基金會執行長周逸衡曾表示，大專生在面對生活中的種種問題時，有些人能把這個階段的轉換視為成長，有些人卻無法適應變動而出現痛苦或憂鬱的情形，究竟現今大學生在面對適應和困擾的問題時，其心理健康程度又是如何？這是值得我們加以關注與重視的焦點。

二、大一新生的適應與關鍵性

在大學階段又以大一學生的問題特別複雜，更需要特別的關懷，在經歷聯考的壓力與緊張之後，剛進到大學的新生，由於生活環境、學習方式，人際關係等因素與高中時期有著極大的不同和改變，無論在生理或是心理上都處於一個適應的階段，當中可能出現各種的心理困擾或問題，為此盡快協助他們渡過這徬徨、迷惘與困惑的時期，使其能做好心理與角色的調整以適應大學的學習與生活，是學校以及輔導單位面臨的重要任務之一。

台灣高等教育資料庫有項研究指出大一學生在他們的生活裡渴望與人建立親密關係，對外在的世界充滿好奇，欲圖展翅飛翔、開拓視野，不想受到拘束與牽絆；同時，他們不喜歡擔當責任，也不願意沉潛努力，最好不必付出、不需再受鍛練，可是又無法不顧就業現實，大一學生的這些期待有些自相矛盾。在調查資料中還發現，94 學年度各院校大一學生在大學期間便對未來的生涯發展有相當的構思與期待(引自葉紹國，2006)。從上述可發現大一學生承受著許多的壓力、困惑、責任與挑戰，也是相當矛盾、掙扎與衝突的一個時期。

國內有許多研究發現大學低年級比高年級學生有較多適應上的困擾(簡茂發，1986；洪冬桂，1986；姜立萍、孫乙仙，1995；潘正德，1996；吳正勝，1981；黃春枝，1999)；某國立大學曾對一年級學生以會談及心理測驗方法研究，發現約有三成大一學生有心理困擾，所遇的困擾依次是對將來出路感到徬徨、能力不夠、志願不符和功課壓力太大(黃春枝，1999)，可見不少大一新生對新環境的適應欠佳，及其引發的心理或心身症狀(陳慶餘、吳英璋，1987；俞筱鈞、黃志成，1987)普遍且嚴重。加拿大心理學家Han Selye(1956)認為大學新生出現的這些問題實際上是心理適應的問題。適應是對突發環境變化的一種心理、生理反應，稱之為“適應性綜合症”(general adaptation syndrome, GAS)。新生若不儘快自我調整以適應全新的環境，將對學習和生活產生不良影響，嚴重的還會出現心理障礙。可見，新生在轉換階段的順利與否，將成為學生大學生活成功的關鍵。Upcraft、Gardner與Barefoot(2005)指出，成功的大學生活大多取決於新生第一年的經驗，而一個「成功」的大一學生，應該在學術智能、人際、生涯、身心健康、認同、精神生活與信仰、多元文化、公民責任等多方面得到充分的發展，由此可見學生的心理社會層面的發展應當被視為是大學教育中的關鍵發展重點。而國內外學者也認為雖然

大學生在生理和智力上已達相當程度的發展，但在心理、情緒上、社會生活上則未達發展成熟的程度(金樹人，1990；潘正德，1996、2007；張春興、黃淑芬，1982)。在大學生活中屢屢產生不同程度的適應問題，從心理衛生的立場，增進大學生的心理健康，成爲適應良好的人是大學諮商與輔導的目標之一，也是學校師長們極需努力協助與輔導的部份，只有當學生培養出良好的心理健康狀態時，才能因應離開校園之後所面對的各種人生課題。爲充分了解目前大學生的心理困擾以及心理健康現況，以作爲學校相關教育單位與往後輔導諮商實務工作的策略與措施的擬定參考，即是本研究另一欲探討的動機與目的所在。

三、發掘大學生的正向心理健康

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)給健康概念所下的定義(衡量)是否健康的標準裡提到，除了擁有健康(生理)身體，沒有疾病或病態行爲，在其他方面應該還包括有充沛的精力，能從容面對擔負日常工作和生活且感到滿意，不會感到緊張、疲倦和焦慮；處世樂觀，態度積極，樂於接受任務與挑戰；情緒穩定，有良好的睡眠品質；有自控感，積極排除阻礙與困擾，能適應外界環境的各種變化等，從中可見健康一詞意涵著正向積極的要素。近代正向積極心理學的崛起與發展，它強調心理學不僅要研究人或社會所存在的問題，同時還要研究人的積極力量和積極品質。著名的正向心理學提倡者 Martin Seligman 教授，他們認爲每個人若能察覺自己、從正面看到自己、找出自己的長處和優勢、對未來充滿希望，便會產生正向情緒與能量，去面對自己的問題，突破難關(引自郭木財，2011)。美國心理學家 Marie Jahoda(1958)也提出積極的心理健康主要包括自我覺察的能力、自我發展和實現的能力、對現實的覺知與感知能力、統一和整合自我的能力、自主和自我調控的能力以及掌控改善環境的能力。

在回顧過去國內針對大學生心理健康所做的研究裡，發現大多以負向、消極或精神疾病向度來探討有關心理健康、焦慮、憂鬱等負面情緒與心理問題(曾文志，2008；李燕鳴、陳福士、劉文玲，2002；謝琇玲，1998；柯慧貞，2004；王春展，2004；施建彬，2004；黃韞臻、林淑惠，2009；李秋妮、黃怡婷、顏君瑋，2008；黃欣姁、曹俊德，2009；俞筱鈞、黃志成，1987；林哲彥，1999；施俊名、吳裕

益，2008)，因未能了解到大學生在心理健康方面的正向特質和能量，因此，本研究欲以積極正向面來探討大學生的心理健康問題。

綜合上述，本研究的主要目的是希望探討身心困擾與心理健康在大學生的發展現況如何？而這些概念變項在性別、年級、年齡以及學院間的差異又是如何？並且進一步釐清這些概念變項之間的關係情形。遂將各探討的面向具體陳述如下：

- (一) 探討不同背景變項(性別、學院)大一學生在身心困擾和心理健康的差異情形。
- (二) 探討不同年級和年齡之大一和大四學生在心理健康的差異情形。
- (三) 探討高中低分身心困擾組在心理健康的差異情形。
- (四) 瞭解大學生的身心困擾和心理健康之間的關係。

第二節 研究問題與假設

一、研究問題

基於以上的研究動機和目的，提出本研究將探討的問題如下：

- (一)目前大學生的身心困擾與心理健康的現況為何？
- (二)了解不同背景變項之大學生其身心困擾和心理健康的差異情形為何？
- (三)了解不同程度的身心困擾其在心理健康的情形為何？
- (四)大學生的身心困擾和心理健康之間有何關係存在？

二、研究假設

根據本研究之研究目的與研究問題，提出以下的研究假設：

- 2-1. 不同性別之大一新生其身心困擾是有差異的。
- 2-2. 不同學院之大一新生其身心困擾是有差異的。
- 2-3. 不同性別之大一新生其心理健康是有差異的。
- 2-4. 不同學院之大一新生其心理健康是有差異的。
- 2-5. 不同年級之大一和大四學生其心理健康是有差異的。
- 2-6. 不同年齡之大一和大四學生其心理健康是有差異的。
- 3-1. 不同身心困擾程度之大學生其心理健康是有差異的。
- 4-1. 大學生的身心困擾和心理健康有顯著的關係。

第三節 名詞釋義

爲使本研究所使用的重要變項及觀念明確，茲將重要名詞定義分述如下：

一、 大學生(college students)

本研究對象之大學生是指九十九學年度註冊就讀於國立台灣師範大學一年級及四年級的在學學生。

二、 身心困擾(adjustment problem)

身心困擾是指大學生於日常生活中，在身體、心理以及社會三大方面感受到的問題、適應以及困擾的狀況。本研究中的身心困擾乃引用自朱錦鳳(2002)所編製「大學生身心適應調查表」中所列之有關：生活困擾、時間管理困擾、生涯困擾、學習困擾、家庭困擾、人際困擾、感情困擾、情緒困擾、精神困擾、生理困擾等十個困擾向度所篩檢呈現的反應結果。得分越高，表示學生承受的身心困擾就越大。

三、 心理健康(mental health)

一般對於心理健康的界定通常是採用聯合國世界衛生組織(WHO)的定義：認爲一個人的健康應該包括軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康，亦即指生理、心理與社會關係三方面達到最佳狀態和協調。而本研究所指的心理健康，包括生理、心理與情緒方面有良好的調適和健全的發展，是從積極面向來界定一個人在生理上接納自己的程度、情緒感受的平衡、人際相處和社會支持的滿意度，以及能否以樂觀進取態度來適應生活。故本研究採用陳李綢(2011)編製「心理健康量表」中的五大指標作爲衡量心理健康的標準，包括：自我悅納、人際關係、情緒平衡、家庭和諧以及樂觀進取。研究對象在此量表的得分愈高，表示其心理健康程度愈好。

第二章 文獻探討

本章旨在探討與本研究相關的理論與文獻，用以建立實證研究的理論基礎。本章共分為三節：第一節為探討身心困擾之理論與相關研究；第二節為探討心理健康之理論與相關研究；第三節為探討身心困擾與心理健康之相互關係研究。

第一節 身心困擾之理論及相關研究

一、困擾的意涵和內容

在整理國內文獻資料時，發現許多探討困擾的研究，其使用的名詞和內容並不相同，有的研究探討心理困擾或是需求困擾，有的研究則採用行為困擾，也有些是有關身心適應或生活適應等的問題。

困擾的意義是指個體面對一種引發不愉快情緒的情況或問題，無法以過去的行為方式有效的加以處理，使自己陷於苦惱之中(賀孝銘，1989)。根據國外學者 Jersild(1933)的研究，指出情緒的成熟是由先天的原因及後天環境所形成的；而 Bridges(1932)也認為個體在誕生時只有漠然的一種興奮情緒，但以後隨著社會的訓練分化成為興奮、快樂和不快樂，而困擾(苦惱)是不快樂的其中一種形式。它是一種當主體意識到與現實環境不調和，而急於消解這些不調和時，產生的焦急與紊亂的心情，是主體極力想抗拒或退避一些不能適應的事，而又自覺無力時，那種失意、懊喪的感傷與不滿，也是一種主體對臆測的可能失敗或危險，所產生的不安與緊張的心境，它是由於不適應而不斷增加緊張壓力，使主體減少有效動作能力的一種複雜的心理狀態(引自呂少卿，1985)。

針對心理困擾(psychological distress)的定義，Mirowsky 和 Ross(1989)認為它屬於一種主觀上的不愉快狀態，是壓力所造成的。而國內學者柯進雄(1993)則認為困擾即憂慮苦惱之意。張春興(1996)指出困擾亦即問題(problem)。在認知心理學的觀點認為「問題」是指在有目的待追求而尚未找到適當手段時所感到的心理困境，而問題的存在與否是主觀的認知與感受。對知識經驗差的人是問題，對知識經驗豐富的人未必是問題，對有所追求者是問題，對一無所求者則未必是問題。許朝信(1999)也認為困擾的意義是指個人無法有效解決內心之衝突或滿足內在需求，而導致心理或情緒方面之不安，進而影響其行為的狀態。也有學者定義困擾乃是個

體主觀認知與外在環境的落差或不符而造成其自身心理狀態的不平衡(白青平，2000；呂振發，2002；劉金松，2002)。另外有些學者則把困擾視為是日常生活的壓力累積，強調個體遭遇許多問題而形成心理不平衡而產生問題(李坤崇，1998；周意茹，1995；謝麗紅，1990)。洪智倫(1994)認為困擾是生活目標受到阻礙而無法達成時所造成的個體情緒不安穩的狀態，當生活與環境的互動出現無法協調時便會引發身心的失衡而導致身心困擾的狀況(鄭秀慧，2008；曾淑華，2002；陳燕珠，2004)。

小結：

綜觀以上所述，可見困擾是一種心理的狀態，是一種複雜的情緒感受和體驗，它是由外在事物或環境影響而刺激個體無法有效滿足其心理、生理和社會的需求而產生的內在衝動和矛盾的不平衡狀態，若個體無法立刻有效應付與解決外界壓力和環境變化，且內在和外任無法達到調和一致時所衍生出一種負向的感受和情緒，其表現大多為緊張、焦慮、不滿足、失望、沮喪、悲觀憂愁或情緒低落等。本研究認為大學生的身心困擾主要是因為他們隨著年齡的增長，生活的接觸面變多，加上社會發展快速的變化與競爭激烈，以致大學生在生活適應上發生許多的問題與困擾，如生活、家庭、經濟、課業、人際和未來的方向等，在目前各方面所碰到困難無法立刻滿足、解決而產生的渴望、憂慮、情緒不安的狀況，將對心理健康有很大的影響和作用。

二、大學生之身心困擾理論

(一)、生物學派

美國青年心理學先驅 G. Stanley Hall(1904)在其所著作的書中強調青少年因生理結構的影響，導致身體驟然變化，內心產生劇烈的改變，以致青春期出現所謂的「風暴期」，造成情緒表現強烈、不穩定的情形，這完全是由於青春期生理變化而導致的身心失衡所致，在性生理的成熟產生性驅力無法滿足，而理性發展又未成熟時所引起的不能化解，這些生物變化引起的情緒不安與困擾是不能避免的普遍現象。

除了Hall之外，Anna Freud(1946，1958)不單從生物學的觀點來解釋青年期困

擾和狂飆的現象，她更從心理分析論觀點補充說明狂飆是源於內在衝突(internal conflict)的結果。她指出青春期以前的一段潛伏期(兒童期後)，在情緒上之所以比較平靜，那是因為他的人格結構中本我、自我、超我三者趨於調和均衡所致。到了青春期，由於生理變化使驅力(sex drive)增加，使得一向潛伏著的本我部分的衝動性增加，導致三個我之間的關係失調，衝突加大。由此觀之，Anna Freud也認為狂暴期是無可避免的普遍現象，由性驅力構成的本我衝動是本能性的，青春期的生理變化也是本能性的，這成為青年期的特徵，也是必然的。所以青春期的情緒不安只是個體自身的困擾，與社會文化的因素無關(引自張春興、黃淑芬，1982)。

1973年Rogers認為青少年不論什麼困擾，大都由青少年期身心發展特徵所引起(王煥琛、柯華葳，1999)。張春興(1996)認為，青少年因內分泌的改變，使得個體生理處於失衡的狀態，而心理情緒亦不甚穩定，容易衝動、緊張與發生衝突，此外，青少年易對發展中的身體意象感到不滿，且生長快速導致睡眠不足、疲憊倦怠，影響情緒。他們在生理適應與追求獨立自主的過程中，可能產生調適上的困難，以致產生問題和行為困擾(黃德祥，1998)。

(二)、需求層次論

在Maslow(1970)的需求層次論(need hierarchy theory)描述人類動機時提到一個重要且關鍵的概念，他將需求定義為「個人所有」與「個人所想有」兩者間的差別，若兩者之間有距離就會激發動機，而人會因為需求不能立即達成時產生困擾，所以動機是個體成長與發展的內在力量，也是人類強烈的行為驅力。它是由不同性質、不同層次的需求所組成，這些需求包括：生理需求、安全感、愛與隸屬、尊重、自我實現等(張春興，1996)。當個體預達成目標的行動過程受到限制或不容許，使得「需求-行動-目標」的歷程無法順利進行時，會造成個體的挫折感，持續的挫折感會使個體產生一種不平衡的心理狀態，此狀態就稱為困擾。大學生隨著年紀的增長，所接觸的範圍和認識的層面相對增加，因而引發的需求和慾望亦相對提昇，然而他們在此階段有著種種的限制，在現實不容許獲得滿足的情況之下，造成許多的挫折、困擾和調適的問題。

(三)、壓力-適應觀點

從壓力的觀點來說，壓力來源主要可分為：1.重要生活事件；2.生活中的小困擾；3.災變事件；4.社會事件或現象。吳蘇、林紀玲(2000)認為生活壓力是個體在某種特殊情境或刺激時，感受到身心平衡受到威脅與影響的狀態。它包括兩部分，其一是客觀生活壓力，即日常生活所遭遇事件之刺激；其二是主觀生活壓力，即個體對刺激主觀感受到的困擾程度(江承曉，1991；陳清泉，1990)。Hans Selye(1956)將健康或愉快的壓力稱之為優壓力(eutress)，而將不健康或不愉快的壓力稱之為苦惱(distress)。本文所指的心理困擾屬於上述壓力源的第二項，即大學生在日常生活中所遭遇到的種種輕微問題與困擾的壓力，它帶給個體不愉快的經驗，將影響大學生的生活適應和身心健康。

張春興(1989)認為壓力是個體生理和心理上感受到威脅時的緊張狀態，舉凡外界的人、事、物都會造成個人生理及心理的反應。不過他亦指出壓力某程度具有警示的功能，可使人面對壓力源，進而消除壓力源，解除威脅。壓力似乎是生活的一部份，是日常活動的產物，只要人活著，就會有壓力(Hinkle，1973)。歐慧敏(1996)也認為壓力不一定會造成生活困擾，若個體面對壓力時能採取正向的態度與策略，將有助於抒解壓力以及減少困擾，所以從適應的觀點來看，困擾和調適便成為一體兩面的狀況，若個體沒有良好的心理健康與適應能力，則其容易在人格發展與行為上產生許多困擾問題(劉永元，1988)。精神病理學家 Frankl(1961)也曾在他的書中強調困擾的重要性，他認為人有煩惱或困擾並不代表他的人生是不充實的，相反，人會因為面臨或經歷困擾而變得成長、成熟，所以困擾不只是帶給人們不快樂，它還牽涉關乎到它能否使人變得成熟的問題，而適當的壓力可以激發人的潛能，提昇挑戰力和成就感。有效的適應，是個人能夠達到統合及完整狀態的過程(Roy & Andrews, 1991、1999)，張照明(2003)即以此作為評定心理健康的標準。為此本研究以測量個人主觀感覺和經驗來作為衡量個人的身心困擾與生活適應的指標，一方面除了欲了解和分析大學生的身心困擾程度以外，同時也希望透過探討他們的心理狀況，以協助發掘並了解能幫助發揮他們情緒、能力、特質、性格以及人際等穩定健全發展的因素。

小結：

綜而言之，生活的困擾和適應是成長發展階段必有的需求和經歷，它是個體處於外在環境下，爲了滿足內在需求所引發的一些改變、混亂與失衡狀態，在此過程個體必須做出適當的調整並與環境維持互動關係，而良好的生活適應則是個體與環境間互動過程中所產生的和諧與健康的狀態，個體能在合宜的因應與調適下，從而達到自我的滿足與困擾問題的解決。

三、大學生的身心適應困擾相關研究

中國有句俗語說：『人生不如意事，十常八九』，表示挫折和困擾的事情是人生裡常有的現象和發生的事情。曾有心理學家形容青春是『困擾期』的階段，可想而知正值青春後期的大學生，其所面臨的困擾以及問題尤其深遠與廣大。隨著大學入學錄取率的不斷攀升，不但學生的學科能力讓人憂心，就連大學生的心理素質亦不得不爲師長們關切和注意的。加上現今社會經濟的不穩定，面對社會快速腳步與激烈的競爭，更使得大學生承受許多無形的壓力而衍生不同面向的問題和困擾。

Emme(1993)是最早研究大一新生經驗感到困擾問題的人，他在研究中指出課程、宗教、社交、倫理與他人關係、社團活動能力、經濟、職業等爲大一新生主要的適應困難問題。Mooney(1950)是另一個有名研究大學生適應問題的學者，他以多年的輔導經驗分析青少年困擾項目編製了後來廣爲社會心理學家、心理學家及教育學家所使用的孟氏行爲問題困擾調查表(The Mooney Problem Check List)。在美國研究大學生的主要困擾問題爲：大學課業的適應、社交與休閒活動、對自己的態度、與他人關係、經濟與生活狀況(Villanova & Bownas, 1984；Hensley, 1991；Rickinson, 1996；Hurtado, 1996)。最新一份澳洲的調查研究中指出大多數的大學生都面臨有關心理困擾的問題。其中發現有1/5的學生有嚴重的心理問題，在此調查中大學生心理困擾的比例(83.9%)是普通人口的3倍之多(Nauert, 2010)。英國Leicester University(2002)亦有研究指出大學生感受到的壓力或困擾原因，包括學習議題、生活的調適(如：金錢不足)、心理和情緒的問題、關係建立等，近期中國的大學生雜誌社、中國大學生網有份關於《2010－2011年度大學生心理健康調查

報告》，其資料顯示九成多的大學生有過心理方面的困擾，而人際交往壓力、就業壓力、缺乏處理情感問題能力是造成大學生心理困擾和心理問題的重要原因。

回觀國內，近年來已有不少有關大學生心理困擾或適應的研究，這些研究發現大學生的困擾議題很多，包括生理變化、離家、人際關係的緊張、感情問題、生涯規劃、時間管理、課業學習、經濟的壓力、家庭關係、生活起居、睡眠的問題、對唸大學的疑惑、自我期許、自信心、精神情緒以及社會適應等的困擾(何慧卿，2007；姜得勝，2003；周玉真，2003；劉玉華，2004；簡茂發，1986；洪冬桂，1986；金樹人、林蔚芳，1990；葉紹國，2006；李燕鳴、劉文玲、陳福士，2002；黃欣姣、曹俊德，2007；張雍琳，2000；李金治，2003；陳李綢，1998；黃慧貞，1987；謝琇玲，1998；董氏基金會，2005)。而針對不同議題或變項所做的實徵研究，也有不乏的研究發現。

在年級方面，許多研究指出大學低年級比高年級學生有較多適應上的困擾，且新生的生活適應相對比其他年級學生有更多的問題和狀況(簡茂發，1986；洪冬桂，1986；姜立萍、孫乙仙，1995；吳正勝，1981；黃春枝，1999；潘正德，1996)。涂雅玲(2008)、李燕鳴、陳福士和劉文玲(2002)的研究顯示大一新生生活適應問題，以「家庭困擾」、「精神困擾」、「未來出路」困擾的比例最高。對自我外表感到不滿意的大一新生，其生活適應問題愈趨困擾。上網時數愈高的大一新生，其生活適應問題亦愈趨困擾。廖淑梅(2004)以技專校院研究生與大學生生活壓力與生活適應之比較，發現大學生的生活壓力以「自我期許壓力」最高，「人際關係壓力」最低，且大學生在此兩項上亦均較研究生大。按照不同的學制也發現以碩士班新生精神困擾程度最高，其次為進修部，最後為大學日間部，其中新生有心理健康困擾的比率有 13.8%，而當中最常出現的精神困擾以「憂鬱症狀」居多(黃欣姣、曹俊德，2007)。

就性別而言，不同性別在生活適應以及困擾上亦有顯著差異。吳佩玲、楊錫林、江金山(2005)針對科技大學學生的學校生活適應與情緒穩定的研究，結果發現在學校生活適應方面男生的常規適應顯著地優於女生，在情緒穩定方面女生比男生較會憂慮自己的健康問題，且女生比男生缺乏自信及自我尊重，較在意別人的批評。Mohanty(1980)針對17-20歲青年所做的研究發現男性在健康、情緒和社交方面比女性適應得較好；而女性則在家庭方面比男性適應得好一些。而李燕鳴、

陳福士和劉文玲（2002）針對東華大一新生心理健康所做的研究結果：發現男生明顯較女生多有困擾。王仲匡(2004)也發現男大學新生在各方面的表現都比一般女大學新生差，適應上也比較不好，除了個人對學習環境的適應狀況及學習策略的運用情形，以及自我價值觀的明確程度與女大學一樣外，其餘的適應表現都低於女大學新生的表現水準。從身心適應來看男女在困擾的項目上亦其差異性，有些研究指出男生的感情困擾大於女生(呂碧鴻、陳秀蓉、高美英，2006；朱錦鳳、段亞新2002)，女生一般則在情緒困擾、家庭困擾和生理困擾高於男生，然而也有研究指出男生在情緒困擾最高，女生則以生活困擾較高(陳清平，2004)。

至於學院方面，廖淑梅(2004)發現不同學院的大學生在生活壓力上亦有顯著的不同。吳佩玲、楊錫林、江金山(2005)指出工程學院學生之焦慮程度顯著地比管理學院、人文學院與設計學院之學生為高。朱錦鳳、段亞新(2002)為東吳大學新生進行普測調查時發現，法商學院在生活、時間管理及感情方面的困擾分數普遍比其他學院高。

小結：

綜述以上，相關文獻對於大學生的適應以及生活困擾的探討頗多，輔導人員與教師在學校環境和領域中從事工作，對於掌握學生的性質、發展、心理健康、精神問題，甚至適應狀況的問題，都是極其重要與特別需要關切的議題。另外，從上述以及許多的文獻得知，不同研究在不同的研究背景變項所得到的結果不盡相同，有些可能持極其相反的論證，即使有些得到的結果有大部份相同，但仍有少部份不一樣的地方。本研究以大學生最常碰到的困擾與適應問題，包括生活、時間管理、生涯、學習、家庭、人際、感情、情緒、精神、生理等方面，採用「大學生身心適應量表」來作為研究工具，以了解研究對象目前在生活中所遇到的問題以及困擾情形，並針對身心困擾在不同變項的情形作進一步的探究。

第二節 心理健康之理論及相關研究

當提到「心理健康」時，我們第一印象常會以為是在討論心理有問題或患有精神疾病的人，這是因為目前大多的心理衛生相關服務只偏重於關注心理疾病的治療，而不是在如何提昇心理健康、生活品質和滿意或幸福感等的問題。而一般

人談的健康，通常只會著重談身體或生理層面的健康，尤其現今生活忙碌，競爭激烈，導致出現許多的身體問題和病痛，而且生機飲食和養生觀念日益普遍，這不難發現人們對自己身體健康的重視性，然而心理方面的健康卻甚少人會談論或關注的焦點。一個生理健康的人，其心靈往往因生理的健康而愈靈敏；同樣地，一個心理健康的人，其生理往往因心理的健康而愈強健，人也就愈快樂幸福(王連生，1995)。可見，健康是生理的健康與心理健康的統一，兩者是極為密切、相互促進且不可分的。

一、 心理健康的定義和內涵

「心理健康」一詞是從心理衛生的概念而來，心理健康和心理衛生在英文裡都稱為 Mental Health。朱敬先(1992)把兩者視為同一涵義；王以仁、林淑玲、駱芳美(2006)認為心理衛生與心理健康是一體兩面，以心理疾病之預防和心理健康的保持與增進為目的，所發展出來的一門學問，即是心理衛生。吳武典和洪有義(1987)也認為心理衛生是研究心理健康的一門學問，也可說是增進心理健康的一種服務。從以上的定義可見，心理衛生強調的是手段、方法，而心理健康則是欲達成的目標與境界(引自黃政昌，2008)。

傳統的心理健康研究大多重點放在負面和消極的定義，即研究有關身心失調、憂鬱、緊張、焦慮、壓力等各種心理疾病的負向心理成份。因為正向心理學的興起，強調幫助個體找到內在的心理能量，以建立維持心理健康，為此積極的心理健康，是將焦點放在良好的生活適應、身體功能健全、心理素質強韌之類的正面指標(李新民，2004)，Keyes(2006)也認為心理健康應指個體對生活存在著正向的感覺，以及生活運作良好的程度。因此心理健康應該是關乎一個人的正向概念，包括知道能夠怎麼享受生活、因應生活的問題與壓力、實現目標和潛能以及與人維持良好的關係，在含義上心理健康應指為一種積極健康的心理狀態。不同學者對心理健康有不同的定義和標準，茲將國內外學者的界定陳述如下：

Combs(1962)指出一個心理健康的人應有四種特質：第一種，積極的自我觀念，能夠喜歡、接受自己，能體驗自己存在的價值，能面對和處理好日常生活中遇到的各種挑戰。第二種，恰當地認同他人，能認同別人而不依賴或強求別人，能體驗自己在許多方面和大家是相同的，能和別人分享喜怒哀樂，以及對未來有

美好的憧憬。第三種，能面對和接受現實，不論其是好是壞或對自己有利或不利，即使現實不符合自己的希望與信念，也能設身處地、實事求是地去面對和接受現實的考驗。第四種，能對自己、周圍的事物、人物及環境有清楚的知覺，不會迷惑和徬徨，能善於發現和利用自己的長處和優點，以解決自身所遇到的問題，從而增進行為的有效性。

English 與 English 稱心理健康是一種持續的心理情況，在那種情況下能作良好適應，具有生命的活力，能充分發展其身心的潛能，這乃是一種積極的豐富情況，不僅是免於心理疾病而已(引自劉焜輝，1976)。

Havighurst(1953)認為心理健康的個體應具有以下心理特質：(1)幸福感受；(2)和諧的心態，包括內在和諧及與環境的和諧；(3)自尊感；(4)個人的成長，即潛能的發揮；(5)個人的成熟，所作所為均合乎一己生理年齡的水準；(6)人格的統整，言行一致，能有效發揮理性和意識的控制力；(7)與環境保持良好接觸；(8)在環境中保持有效的適應，能有效處理人際關係，並在工作中尋求生活意義；(9)在環境中保持自主的意識。

Menninger 認為心理健康是指人們對於環境及相互間具有最高效率及快樂的適應狀況(引自黃厚堅，1999)。

Derlega 與 Janda(1986)在其著作中提出心理健康之基本特性為：對現實有覺知能力、擁有健康性格與良好人際關係、情緒表達能適當控制，以及可以正向的看待自己。

賴保禎(1999)從消極面認為沒有心理疾病即為心理健康，從積極面則視心理健康為身體上、心理上及社會上保持最佳情況與最高效能。

柯永河(1993)認為積極的心理健康觀點，不僅為沒有消極的心理症狀，還要更進一步呈現積極正向的情緒經驗，並擁有積極心理經驗或特質。

劉焜輝(1976)指出心理健康是一種持續的心理狀況，在那種心理狀況下能做良好的適應，具有生命的活力，並能充分發展其身心潛能，此能更積極、更充實的情況。

張春興(1995)認為心理健康一種生活適應良好的狀態。一般而言，一個心理健

康的人能符合以下的特質：情緒穩定；無長期焦慮、憂鬱；少心理衝突；樂於工作，能在工作中表現出自己的能力；能與他人建立和諧的關係，且樂於與他人交往；對自己有適切了解和認識，且有自我悅納的態度；對於生活環境有適切的認識，能切實有效面對問題，解決問題而不逃避。

小結：

從上述學者所定義的心理健康，可發現心理健康應是多面向的，更重視和強調以積極的面向來提昇個人的心理健康程度，而心理健康即幫助人們增進自我意識，對自我有充分的了解，並增強其自我價值感，發展個人的潛能與特質，知道自己的長處與缺點，能保持完整統一的人格品質，亦能善用資源和能力，以適應生活的變動和工作上的需求，且更能與他人及環境維持和諧互動的狀態。簡言之，心理健康即為個體內部協調與外部適應相統一的良好狀態(Shi & Chen, 2004)。

二、心理健康的理論

心理健康是個既複雜又抽象的概念，心理學家們對人類的心理健康發展出有其不同的觀點和看法，以下就行為理論、精神分析理論、人本理論和人格特質論分述如下：

(一)、行為理論

行為理論對心理健康與適應的看法是：強調學習歷程及個人與其環境之間的相互作用，認為只要給予個體適當的瞭解與輔導，許多不良適應的行為都可以改進，且增進心理健康之狀況。為此依行為理論的觀點，最佳之心理健康與適應，乃個人改進與其環境交互作用之最大技巧與能力，雖然環境變遷是不可避免的事實，但其足以使個體成長(引自洪宜昀，2002)。

(二)、精神分析理論

Freud 所提出的心性發展理論，認為心性發展的過程將決定一個人日後的心理健康與否。而性的本能或性驅力在發展的不同時期，會以不同形式來表現其對追逐快感的需要。Freud 將人類心性的發展分為幾個不同的階段：口慾期、肛門期、性蕾期、潛伏期、生殖期等五個時期。造成個體心理不健康是基於本我、自我和

超我三者間的衝突和拉扯而成，當個體之自我不因本我的欲求和超我制裁而產生焦慮，而是三者達到穩定協調時，此個體便是心理健康的人。

就臨床上來說，精神分析乃是一種治療心理疾病的方法，然而精神分析的目標其實就是要協助個案去達到健康的心理狀態。

(三)、人本理論

Maslow(1954)認為一個真正心理健康的人，是沒有困擾足以妨礙其心理效能的狀態，也就是能達到實現自我的人，是具有積極的意義。一個心理健康的人其特質是：能與家人朋友維持和諧的關係，他所選擇的目標能符合自己的能力，能選擇適當的價值以作為其行為的準則，且能遵循這些準則而生活，他有統整的人格，可適應其生活中消極不如意的一面。

Rogers 也認為健全人格者，是能夠充分發揮自身功能的人，他們對生活採取一種動態而富於彈性的生活方式，願意向經驗開放，能夠自由的感覺並信任自己所經驗到的，同時具有自發性與創造性；自我與經驗的調和，能有助於心理健康的人格。

(四)、人格特質理論

Allport 認為健全的人格為心理成熟的人格，具有自我擴張、溫暖而親切的社會關係、安然與情緒相處、符合現實的知覺、有用的技能、有價值的工作、對自己能客觀地認識、努力追求長程的目標(引自蔡孟如，2010)。

小結：

綜合以上的觀點，有的理論認為心理健康與個體本身的內在需求與特質有關，有的則認為是個體的目標動機誘發其發揮潛能而達成，有些則是從社會環境的角度來探討心理健康的影響，儘管各家理論的看法不同，但都試圖從各自的理論中去了解影響人們心理健康的因素和狀態，從而達致促進個體心理健康為目的。

三、 心理健康的測量工具

目前對心理健康的測量，已慢慢從傳統的負向趨向正向的看法，有不少研究開始從正向的指標來探討心理健康的議題，例如自尊、幸福感、快樂感、生活滿

意與適應程度，但仍有為數不少的學者採用負向的指標與量表來測量身心的健康，如心理疾病、自傷、衝動、神經質、憂鬱、焦慮或精神症狀等(柯慧貞，1989；黃君瑜、許文耀，2003；施健彬，2004；俞筱均、黃志成，1984；黃政昌、王蔚竣，2008；劉奕蘭、吳家瑜，2004；許文耀，1999；賴保禎、賴美玲，2003)。國內現在常用的心理健康量表有：

1. 症狀自評量表-SCL90是由L. R. Derogatis於1975年編製，它是最廣的一種檢查心理健康的量表。分別可測量身體化症狀、強迫性行爲、人際間敏感、憂鬱反應、焦慮反應、敵意行爲、恐懼性焦慮、妄想意識、精神症狀傾向等9個症狀因子。
2. 賴保禎、賴美玲(2003)的新訂賴氏人格測驗，由14個量表構成四項人格要素，以了解個人在內外向性格、社會適應性、情緒穩定性及心理健康等的人格特徵爲主，適合國中至大專院校學生，作爲鑑別受測者心理是否健康之依據。
3. 曾氏心理健康量表爲俞筱均、黃志成於1984年編製，其適用對象爲大專以上學生，是以測量一個人的憂鬱和焦慮負向指標來評估心理健康的程度，協助診斷心理失調的傾向。
4. 中國人心理健康量表(Chinese Health Questionnaire-CHQ)由鄭泰安等人於1986參考Godberg所提出的General Health Questionnaire架構，編製適合華人健康問卷的簡易精神症狀量表，大於15歲之受試者即可適用，多數用在社區群眾之篩檢，主要測量輕微的精神疾病症狀包括憂鬱、焦慮、社交障礙以及一些身體化症狀。
5. 張珣(1987)編製的「一般健康量表」(General Health Scale)則是從心理和生理的層面來測量個體在生理狀況、焦慮和失眠、社交功能障礙以及嚴重憂鬱四個向度的健康情形。
6. 「健康、性格、習慣量表」是由柯永河(1995)編製的一種臨床診斷工具，可幫助受測者瞭解自己的心理健康程度。測驗內容包括三大部份：1.測量有關精神疾病傾向、焦慮障礙傾向和人格疾患傾向三大類的心理疾病；2.是評量整體心理功能概況；3.則爲心理健康程度和作答誠實度自評。

7. 劉奕蘭、吳家瑜(2004)所編製之「大學生身心健康量表」，分為三個向度：包括憂鬱的情緒、認知及生理的症狀；身體的病痛和情緒性的孤寂感受來衡量受試者的身心健康程度。
8. 黃政昌、王蔚竣(2008)編製的「大學生心理健康量表」，它是一種篩選性評估工具，能幫助篩選出學生的心理健康狀態，內容共有5個分量表，包括測量受試者的憂鬱傾向、焦慮傾向、自傷傾向、衝動行為、精神困擾，以及一個評估學生作答態度的效度指標。

小結：

上述這些常用的測驗或量表中不難發現其大多測量個人的精神症狀包括憂鬱焦慮等負面的向度，對於個體正向的心理特質和指標並未測量得到或獲知，為此本研究擬以正向積極的角度來探討大學生的心理健康，採用陳李綢(2011)所編製的大學生心理健康量表，將測量大學生大人際、家庭、情緒、健康與自我能力展現等方面能否達到適應、幸福或滿意的狀態。

四、 心理健康的相關研究

國內外探討有關身心健康的研究尚算不少，但因研究對象的差異以及探討的變項不盡相同，所得到的結論亦有異同，遂將相關的研究整理如下：

就性別而言，多數研究發現心理健康有性別上的差異，而一般女生的心理健康問題或憂鬱焦慮程度顯著大於男生(許崇憲，2008；崔珮玲，2004；張秋蘭，2000；黃禎貞，2006；徐靜芳，2003；洪宜昀 2002；黃韞臻、林淑惠，2009；李仁豪、謝進昌、余民寧，2008；Sandanger、Nygard、Sorensen & Moum，2004)。然而亦有研究指出不同性別大學生其心理健康程度並無顯著差異存在(施建彬，2004)。不同年級青少年在心理健康上亦有顯著差異，高年級的學生在心理健康上的問題顯著高於其他年級(胡婷婷，2007；崔珮玲，2004；Collishaw, Maughan, Goodman, & Pickles, 2004)。施俊名、吳裕益(2008)針對大一和大三學生所做的研究結果也發現不同年級學生在身心健康指標上有顯著差異，大三學生無論在憂鬱情緒、身體病痛或是孤寂感方面得分均比大一學生高。不過，黃韞臻、林淑惠(2009)在針對台中五所大學所做的研究結果發現，低年級較高年級出現較多的憂鬱症狀。蘇船利(2008)

對台東大學生所做的調查也發現，大一和大二學生比其他年級之自我肯定感顯著偏低，憂鬱感則偏高的情形。不同學院學生在心理健康以及身心症狀上也有明顯差異存在(施建彬，2004；董氏基金會心理衛生組，2005；陳姿羽，2010；楊聰財、蕭淑貞、卓貴美、黃偉俐，2005)。

小結：

綜而言之，心理健康會受到許多包括個人內在特質、背景變項等因素的影響，從上述研究可得知，目前大學生性別、年級、年齡、學院在心理健康之影響為何，尚無一定的研究發現與結論，故本研究欲針對相關背景變項再作深入探索，以釐清其與心理健康的關連性。

第三節 身心困擾與心理健康之相互關係研究

過去許多研究指出，個體經歷生活事件的數量與其身心健康具有關聯(Damush, Hays, & DiMatteo, 1997；McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000)，而影響心理健康的因素裡，壓力是其中一個被視為重要的影響因素，Roglieri(1980)的實證研究指出個人對壓力的反應情形決定個體的健康程度；Nolen-Hoeksema, Parker & Larson(1994)也認為過多的壓力與沮喪存在正相關。Dwyer & Cummings(2001)和Wintre & Yaffe(2000)發現大一新生所感受的壓力程度會影響身心健康和適應。

國內研究也顯示，生活壓力和身心健康存在關係(王佩玲，1987；江承曉，1991；郭至豪、郭靜晃，1997；彭秀玲，1986)，經歷生活事件越多的青少年，生活壓力越大，越容易引發自殺意念(葉在庭，2001)；戴伯芬(2007)發現技職學生生活壓力與身心健康呈顯著相關；葉明華(1981)以7所大學的學生為對象，研究顯示心理健康與壓力成反比；曾巧芬(2001)的研究結果也發現生活壓力愈大，身心健康愈差；黃慧貞(1982)以大學生為研究對象，發現主觀壓力大小與憂鬱症成正相關；陳清泉(1990)以442名大學生為研究對象，結果也發現主觀負向的生活壓力與大學生憂鬱傾向有正相關；彭秀玲(1986)研究認為，大學生的生活壓力與心理健康積極面呈負相關；施建彬(2004)指出良好的心理健康與整體壓力感受存在顯著負相關關係；總言之，一般大學生在學習與生活環境所需面對的情境引發的困擾或壓力都會影響他們的身心健康狀態(呂碧鴻、陳秀蓉、高美英，2006)。

小結：

從上述的研究結果發現，大學生每天所遭遇的問題和生活各層面所面臨到的困擾，以及他們主觀感受到的壓力、經驗、情緒等都會與心理健康有一定程度的關聯與影響性。本研究即欲了解目前大學生身心困擾與心理健康的相互關係為何。

第三章 研究方法

本研究主要探討大學生的身心困擾和心理健康之相關情形，以臺灣師範大學一年級及四年級的學生為研究對象，研究樣本從臺灣師範大學健康中心每學年為入學學生所作的身心調查資料庫而來，將一年級和四年級學生的背景變項、身心困擾以及心理健康量表等收集到的資料進行統計分析，以達到研究的目的。而本章將依研究架構、研究對象、研究工具、研究程序和資料處理的方法分別敘述之。

第一節 研究架構

研究者根據研究動機、研究目的與文獻探討之結果，擬定以下的研究架構，如圖 3-1 所示。本研究中共有三個主要的研究變項，自變項為「背景變項」，依變項為「身心困擾」與「心理健康」。

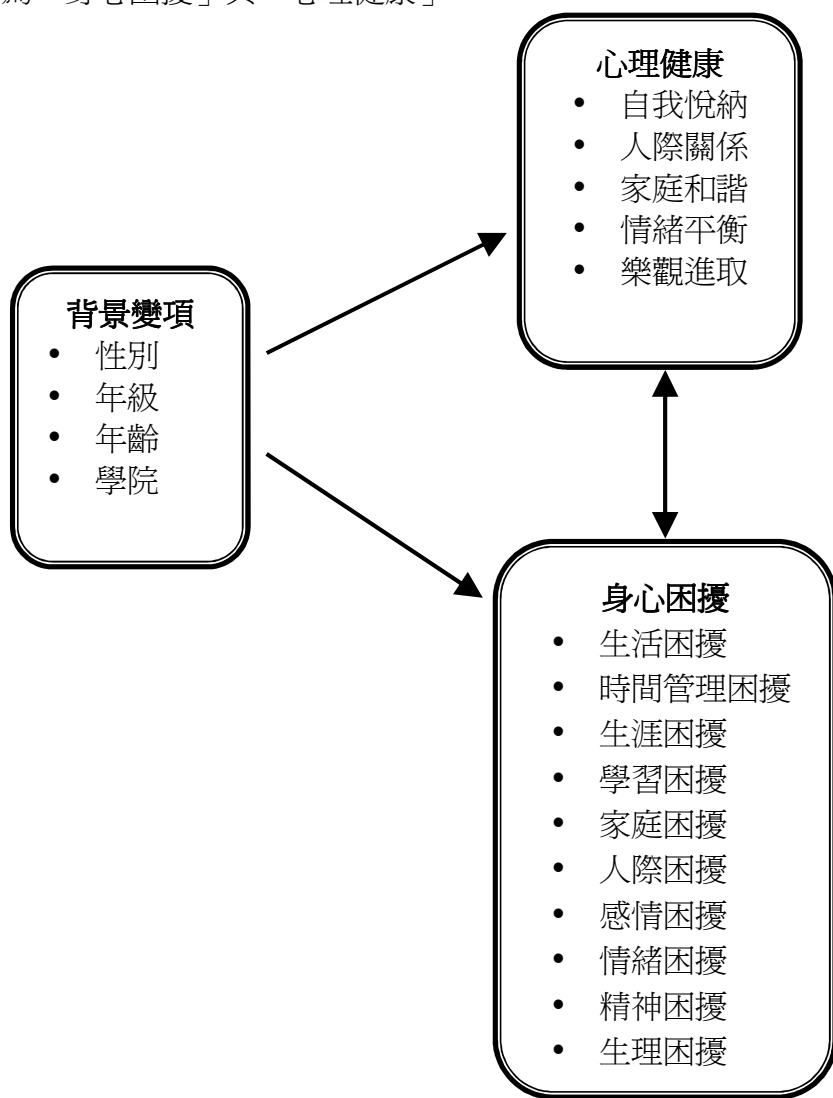


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究所使用的資料為 99 學年度國立台灣師範大學健康中心為 1 年級以及 4 年級學生進行普查所做的「大學生身心適應調查表」和「心理健康量表」得到的結果，在研究者獲得相關單位和主管同意提供資料作為研究用途後，再經過剔除無效資料後，共得到有效問卷共 2,659 人。為達到研究的目的與資料分析的正確和嚴謹性，研究者再將資料進行統整和篩檢後決定將資料分成兩批來處理，惟當學生均有填答「大學生身心適應調查表」和「心理健康量表」才納入作為本研究主要的分析項目，其餘資料只作為了解大一和大四學生其在心理健康反應情形的比較分析，從縱向的角度探討在大學四年的教育裡為學生的心理健康發展影響和作用提供參考的指標。因而最後能納入作為本研究了解與分析大學生身心困擾和心理健康關係的資料合計共有 1,331 人。研究對象詳細的描述分佈情形如表 3-1：

表 3-1 研究樣本之背景變項詳細資料

		合計
學院	教育學院	312
	文學院	299
	理學院	250
	科技學院	202
	運動與休閒學院	90
	管理學院	39
	藝術學院	54
	音樂學院	53
	國際與僑教學院	32
性別	男	562
	女	768
合計		1,331

第三節 研究工具

針對本研究的目的和需要，主要使用兩種研究工具以蒐集資料，一是朱錦鳳所修訂之「大學生身心適應調查表」，另一則為陳李綢所編製的「心理健康量表」，各研究項目和工具說明如下：

一、大學生個人背景變項：

目的在於蒐集研究對象的個人基本資料，以了解對象特質的分佈情形，並比較不同背景的大學生在身心困擾與心理健康的差異情形。擬定的背景變項包含：

1. 性別：分成男性和女性。
2. 年級：針對研究目的分為1年級和4年級。
3. 年齡：按年級的就學狀況編類有18歲、19~20歲、21歲及22歲以上四組。
4. 學院：按學校學院的分類分成9大院別，包括教育學院、文學院、理學院、科技學院、運動與休閒學院、管理學院、藝術學院、音樂學院與國際與僑教學院。

二、大學生身心適應調查表：

本調查採用的是朱錦鳳(2002)所編製之「大學生身心適應調查表」，它屬於困擾檢核性質的調查工具。測量結果可以讓同學了解個人在生活、時間管理、生涯、學習、家庭、人際、感情、情緒、精神、生理等方面的困擾及適應情形。全調查表共 200 題，去除三題檢查是否專心作答的題目後，實際調查困擾的題數為 197 題。分為十個分量表(即 10 個困擾項目)，而每個分量表各有 20 個題目，各分量表的內容和說明如下：

- 1.生活困擾：**環境適應、生活品質經濟狀況方面的困擾。如交通不方便、金錢不敷使用等。
- 2.時間管理困擾：**時間規劃與生活作息方面的困擾。例：不能善用時間、生活沒有規劃等。
- 3.生涯困擾：**性向、興趣、生涯規劃及前途方面的困擾。例：擔心畢業後無一技之長、不知未來職場的趨勢等。
- 4.學習困擾：**學習方法與課業壓力方面的困擾。例：無法有效唸書、擔心被退學等。

5. **家庭困擾**：家人溝通、父母管教及家庭狀況方面的困擾。例：與家人溝通困難、家中發生變故等。
6. **人際困擾**：交友與人際互動方面的困擾。例：覺得孤單寂寞、過分在乎別人的看法等。
7. **感情困擾**：兩性交往及性方面的困擾。例：找不到感情的寄託、不能滿足性需求等。
8. **情緒困擾**：情緒管理、自我概念方面的困擾。例：缺乏自信、情緒易受外界影響等。
9. **精神困擾**：心理健康、心理功能與精神症狀方面的困擾。例：暴食或厭食、有尋死的念頭或想傷害自己等。
10. **生理困擾**：身體健康、生理功能與壓力反應方面的困擾。例：體力差、易疲勞、長青春痘、頭痛等。

作答方式為受試者依題號順序作答，若任何一題的敘述是目前自己的困擾，就在該題敘述下畫一底線，當所有題目都作答完之後，再重新開始檢視先前劃過底線的題目。如果任何一題劃過底線的題目是目前自己感到最困擾的，就在該題號上再畫一個圓圈。計分方式為受試者僅劃底線的題目計1分，同時劃底線且題號劃圈的計2分。按分量尺分別計算得分，分數愈高代表該分量尺的困擾程度愈高。此外若受試者的困擾未出現在調查表題項內容中的，背面還設計有開放式的問答題目空間，供受試者自由陳述其他的困擾。

此調查表各分量表的再測信度係數介於 0.65~0.93 之間，內部一致性 Cronbach's α 係數則介於 0.63~0.86 之間。顯示本量表在分數穩定性或內部一致性信度方面都尚算不錯。本調查表在效度方面提出適切的內容效度，除以問卷訪談方式探討大學生可能會遇到的種種困擾外，還諮詢從事輔導工作的專業人員，就他們輔導經驗中個案常碰到的困擾案例作為編製題目的參考。各分量表的內部相關介於.37~.73 之間，同時此調查表亦透過與「大專行為困擾調查表」作效度的驗證，能有效測量到大學生的各類困擾問題。

三、心理健康量表：

本研究採用陳李綢於2011年依據積極正向心理學角度所編製的「心理健康量表」為研究工具，全量表共有25題，分為五個分量表，採用五點量表計分，受試者針對每一個題目的敘述，從「非常同意」、「同意」、「有點同意」、「不同意」到「非常不同意」五點量表中，選擇一個最符合個人經驗的選項。正向題目依序給予5分、4分、3分、2分、1分；反向題的計分方式則相反。分數愈高代表個人心理健康程度愈高。現將分量表內容分別說明如下：

- 1.自我悅納：**代表受試者接納自己的生理、形象及角色狀態。在此分量表得分愈高者代表其自我悅納傾向愈顯著；得分低者代表對自我悅納愈不滿意，身體狀態較不佳。
- 2.人際關係：**代表受試者於群體或團體中的角色定位及互動交流達於一定程度的穩定狀態。在此分量表得分愈高者代表其人際關係傾向愈顯著；得分低者代表個人於群體及團體中的表現較為疏離。
- 3.家庭和諧：**代表受試者於家庭中的角色定位及與家人間的互動交流達於一定程度的穩定狀態。在此分量表得分愈高者代表其家庭和諧傾向愈顯著；得分低者代表個人於家庭關係中較無法獲得滿足及支持的動力。
- 4.情緒平衡：**代表受試者個人在情緒的處理及反應上達於一定程度的穩定狀態。在此分量表得分愈高者代表其情緒平衡傾向愈顯著；得分低者代表個體的情緒狀態欠缺穩定，容易起伏且導致焦慮、緊張等心理症狀。
- 5.樂觀進取：**代表受試者對於自我的日常表現及未來發展達於一定程度的認識及期待有所作為。在此分量表得分愈高者代表其樂觀進取傾向愈顯著；得分低者代表個體較缺乏自信，欠缺對未來目標的想望。

各分量表的內部一致性係數介於.77至.94之間，總量表Cronbach α 係數為.92，在重測係數方面則介於.59至.89之間，皆達顯著相關，可見本量表之內部一致性及穩定性亦頗佳。效度方面，該量表以因素分析來驗證建構效度，KMO值為.93，採用主成分的因素分析法，經因素分析後五個分量表特徵值介於2.57~4.83之間，均大於1，可以解釋之總變異量達69.44%，各題負荷量介於.49~.85之間，結果說明此量表包含的五個因素都與心理健康有關。

第四節 研究程序和步驟

本節主要目的在於陳述研究實施的流程及資料搜集過程，茲將程序說明如下：

- 一、首先閱讀收集文獻，與指導教授討論以確定研究主題及架構。
- 二、聯繫相關單位並向其申請所需之檔案資料。
- 三、取得資料，彙整篩檢有效的研究樣本。
- 四、依據資料編碼和登錄到電腦中。
- 五、資料輸入完畢後進行資料分析。
- 六、撰寫論文。

第五節 資料處理與分析

本研究經剔除填答不完整的問卷並確認資料無誤後，為回答各待答問題，以 SPSS19.0 套裝軟體進行各項統計分析處理，採用的統計方法包括描述統計、獨立樣本 t-test、單因子變異數分析、皮爾森積差相關及典型相關分析，詳細說明如下：

一、描述統計

依研究對象在「身心困擾調查表」與「心理健康量表」兩問卷的填答結果，求其平均數、標準差，以了解他們的身心困擾與心理健康的狀況。

二、獨立樣本 t-test

以個人背景變項為自變項，大學生身心困擾與心理健康為依變項，進行平均數的差異檢定。

三、單因子變異數分析及事後比較

以單因子變異數分析(one-way ANOVA)來探討研究對象之各背景變項的不同水準，其心理健康和身心困擾是否有顯著性差異，若整體考驗達.05 差異水準，則進一步進行薛費氏(Scheffé)事後考驗，來了解是哪兩個水準間之差異。

四、皮爾森積差相關

以皮爾森積差相關來考驗研究對象之心理健康和身心困擾間的是否有顯著相關存在。

五、典型相關分析

本研究另以典型相關分析來探討研究對象之身心困擾與心理健康間之關係情形。

第四章 研究結果

本章節主要是根據研究架構、目的及假設，將研究對象所填答之資料加以整理，分析並討論。結果共分為三節：第一節為師大學生的身心困擾和心理健康情形；第二節旨在探討不同背景變項之大學生其身心困擾與心理健康之差異情形；第三節旨在探討大學生身心困擾和心理健康之相關情形。

第一節 師大學生的身心困擾和心理健康情形

本節將呈現研究對象師大學生在身心困擾量表和心理健康量表的結果情形，以回答本研究所提出的研究問題一。

從表 4-1 可發現師大大一新生的身心適應困擾最高的依序為情緒困擾、生涯困擾、時間管理、人際困擾、學習困擾、生活困擾、生理困擾；感情困擾、精神困擾和家庭困擾的問題則較為其次。

表 4-1 大一學生在身心適應量表中的各困擾項目排行(N=1,331)

排序	分量表名稱	平均數	標準差
第1位.	情緒困擾	4.52	4.94
第2位.	生涯困擾	4.36	4.94
第3位.	時間管理困擾	3.75	3.61
第4位.	人際困擾	3.67	4.49
第5位.	學習困擾	2.86	3.25
第6位.	生活困擾	2.61	2.67
第7位.	生理困擾	2.61	2.95
第8位.	感情困擾	1.50	2.22
第9位.	精神困擾	1.42	2.40
第10位.	家庭困擾	1.37	2.39
	總量表	28.67	24.48

由表4-2可見，情緒困擾、時間管理困擾、學習困擾、生涯困擾和人際困擾似乎是學校裡較普遍且容易出現的困擾情形，而時間管理和情緒困擾則是所有學校研究調查出來學生共同主要且最為嚴重困擾的前三名，至於家庭困擾則是所有學生最不感困擾的項目。

至於師大學生的身心適應和困擾情形，顯示雖然前三高困擾的分別為：情緒

困擾、生涯困擾和時間管理困擾，然而比較其他調查的結果時，發現其實他們的整體困擾情形尚屬可以，而在總困擾量表的得分上亦較其他研究理想，由此可見師大學生的身心困擾問題不算嚴重。

表 4-2 身心適應量表的相關研究調查結果情形比較

致遠管理學院(N=129) —陳清平(2004)		東吳大學(N=1,941) —朱錦鳳、段亞新(2002)		7所醫學院學生(N=680) —呂碧鴻、陳秀蓉、高美英(2006)		
困擾排序	分量表名稱	平均數	分量表名稱	平均數	分量表名稱	平均數
1.	情緒困擾	6.41	時間管理困擾	6.51	時間管理困擾	7.45
2.	生涯困擾	6.26	學習困擾	6.00	情緒困擾	4.88
3.	時間管理困擾	5.81	情緒困擾	5.77	人際困擾	4.58
4.	學習困擾	5.20	生涯困擾	5.66	學習困擾	4.56
5.	生理困擾	4.38	生活困擾	4.22	生活困擾	3.66
6.	生活困擾	3.99	人際困擾	3.72	生涯困擾	3.28
7.	人際困擾	3.95	感情困擾	2.20	感情困擾	2.69
8.	精神困擾	2.84	生理困擾	1.98	生理困擾	2.25
9.	感情困擾	2.27	精神困擾	1.31	精神困擾	1.35
10.	家庭困擾	1.30	家庭困擾	1.25	家庭困擾	1.11
	總量表	不詳	總量表	38.27	總量表	35.80

從表4-3也發現，師大大一和大四學生在心理健康量表中以家庭和諧度最好，其次是樂觀進取、人際關係、情緒平衡，最後為自我悅納。這結果亦呼應了學生在填答身心困擾量表時，家庭困擾方面的問題造成他們的影響與困擾情形亦顯著相對較低。

表 4-3 大一與大四學生在心理健康量表中的反應情形(N=2,659)

分量表名稱	平均數	標準差	題平均值
自我悅納	9.87	2.27	3.29
人際關係	18.31	3.00	3.66
家庭和諧	23.18	4.37	3.86
情緒平衡	13.86	3.20	3.47
樂觀進取	26.86	4.45	3.84
總量表	92.08	13.40	

第二節 不同背景變項之大學在身心困擾及心理健康之差異情形

本節以性別、年級、年齡和學院為自變項，以身心困擾與心理健康為依變項，採 t 考驗與變異數分析探討大學生其身心困擾與心理健康是否有差異。本節結果除列出不同背景變項其在身心困擾與心理健康上得分的平均數和標準差之外，並呈現變異數分析及事後比較的結果。以下呈現其差異情形，以考驗研究假設二。

一、 不同性別之大學生其在身心困擾與心理健康的差異分析

為了解不同性別之大學生其身心困擾與心理健康上的差異，分別以描述統計和 t 考驗分析大學生在這兩量表與各分量表的結果。

(一) 不同性別大學生在身心困擾上的差異分析

由表 4-4 結果顯示，不同性別之大學生在身心困擾調查表中除了「學習困擾」、「家庭困擾」、「精神困擾」此三個分量表在統計上未達到.05 顯著差異之外，其他各層面包括生活困擾($t = -2.56, p < .05$)、時間管理($t = -2.04, p < .05$)、生涯困擾($t = -5.12, p < .01$)、人際困擾($t = -3.61, p < .01$)、感情困擾($t = 3.69, p < .01$)、情緒困擾($t = -4.43, p < .01$)、生理困擾($t = -7.84, p < .01$)以及整體困擾的得分($t = -4.15, p < .01$)上皆存在顯著的差異，在得分上女生的「感情困擾」相較男生為低，在其餘的層面上則女生的得分皆高於男生，表示一般女大學生的困擾相對上均比男生稍高。

表 4-4：不同性別大學生在身心困擾的差異分析摘要表(N=1,330)

分量表	男 (n=562)		女 (n=768)		t 值
	M	SD	M	SD	
生活困擾	2.40	2.68	2.77	2.65	-2.56*
時間管理困擾	3.52	3.47	3.93	3.71	-2.04*
生涯困擾	3.57	4.48	4.93	5.18	-5.12**
學習困擾	2.70	3.20	2.99	3.28	-1.61
家庭困擾	1.27	2.36	1.45	2.42	-1.36
人際困擾	3.17	4.10	4.05	4.72	-3.61**
感情困擾	1.77	2.59	1.30	1.88	3.69**
情緒困擾	3.84	4.64	5.03	5.09	-4.43**
精神困擾	1.30	2.39	1.50	2.40	-1.49
生理困擾	1.91	2.32	3.11	3.25	-7.84**
總分	25.45	23.76	31.06	24.75	-4.15**

* $p < .05$ ，** $p < .01$

(二) 不同性別之大學生在心理健康上的差異分析

根據表 4-5，可看到大學生在心理健康的「家庭和諧」分量表得分($t=-4.86$ ， $p<.01$)上會因為性別差異而有所不同，且進一步分析發現，女生的「家庭和諧」程度比男生高，然而在其他分量表以及整體總分上未看到因為男女性別的不同而有明顯的不同。

表 4-5：不同性別大學生的心理健康差異分析摘要表(N=1,330)

分量表	男 (n=562)		女 (n=768)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我悅納	9.87	2.37	9.68	2.31	1.48
人際關係	17.87	3.22	17.98	3.16	-0.67
家庭和諧	22.68	4.78	23.98	4.82	-4.86**
情緒平衡	13.51	3.48	13.78	3.15	-1.47
樂觀進取	25.93	4.64	25.88	4.74	0.21
總分	89.86	13.73	91.31	13.77	-1.90

** $p<.01$

二、不同學院之大學生其在身心困擾與心理健康的差異分析

為了解不同學院之大學生其身心困擾與心理健康上的差異，分別以描述統計和單因子變異數分析(one-way ANOVA)分析大學生在這兩量表與各分量表的結果。

(一) 不同學院之大學生在身心困擾的差異分析

本研究將以學校 9 個學院作為探討不同學院之大學生在身心困擾心理健康的差異比較。根據表 4-6 的結果可知，生活困擾($F=2.59$ ， $P<.01$)、時間管理困擾($F=2.40$ ， $P<.05$)、生涯困擾($F=4.19$ ， $P<.01$)、人際困擾($F=4.32$ ， $P<.01$)、情緒困擾($F=3.98$ ， $P<.01$)、生理困擾($F=5.11$ ， $P<.01$)以及總分上($F=3.37$ ， $P<.01$)均達到顯著差異的水準。至於學習、家庭、感情和精神方面的困擾則未達顯著的差異。經事後比較結果發現，「生涯困擾」和「情緒困擾」方面，教育學院學生高於理學院與運動休閒學院；「人際困擾」方面則是教育學院、文學院和國際與僑教學院學生高於運動休閒學院；在「生理困擾」方面則教育學院和藝術學院學生高於運動休閒學院，至於整體總分而言，則是教育學院學生高於運動休閒學院的學生。此結果似乎反映出在大學裡教育學院學生的困擾普遍為高，而運動休閒學院的學生困擾程度較低。

表 4-6：不同學院大學生在身心困擾量表的變異數分析摘要表(N=1,331)

	①教育學院 (n=312)		②文學院 (n=299)		③理學院 (n=250)		④科技學院 (n=202)		⑤運動與休閒 學院(n=90)		⑥管理學院 (n=39)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
生活困擾	2.78	2.68	2.69	2.62	2.22	2.43	2.27	2.52	2.74	3.39	3.10	2.65
時間管理 困擾	4.07	3.92	4.04	3.65	3.67	3.36	3.35	3.56	2.66	3.20	4.26	3.86
生涯困擾	5.32	5.77	4.69	5.08	3.65	4.39	4.28	5.10	2.54	3.25	3.23	3.59
學習困擾	3.04	3.37	2.95	3.35	2.77	3.12	2.88	3.43	2.81	3.74	2.64	2.63
家庭困擾	1.41	2.10	1.51	2.39	1.22	2.17	1.36	2.87	1.11	1.86	1.26	2.75
人際困擾	4.24	4.51	4.11	4.95	3.30	4.27	3.34	4.33	1.69	2.49	3.56	4.88
感情困擾	1.42	2.01	1.41	2.13	1.57	2.39	1.76	2.57	1.17	2.20	1.31	1.92
情緒困擾	5.29	5.15	5.02	5.45	3.6	4.20	4.37	5.26	2.84	3.50	3.97	4.34
精神困擾	1.61	2.27	1.56	2.56	1.27	2.47	1.29	2.49	.77	1.67	1.15	1.69
生理困擾	3.09	3.365	2.74	2.81	2.27	2.56	2.20	3.09	1.49	1.72	2.08	2.54
總分	32.26	25.26	30.70	25.64	25.58	22.36	27.09	26.92	19.82	19.32	26.56	21.73

(續)表 4-6：不同學院大學生在身心困擾量表的變異數分析摘要表(N=1,331)

	⑦藝術學院 (n=54)		⑧音樂學院 (n=53)		⑨國際與僑教 學院(n=32)		總分 (n=1,331)		F 值	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
生活困擾	2.67	2.50	2.89	2.67	3.97	3.11	2.61	2.67	2.59**	
時間管理 困擾	3.59	2.99	4.36	4.01	2.97	2.65	3.75	3.61	2.40*	
生涯困擾	4.46	4.28	4.02	3.24	4.66	4.68	4.36	4.94	4.19**	教>理、運
學習困擾	2.48	2.39	2.66	2.55	2.31	2.36	2.86	3.25	0.43	
家庭困擾	1.43	2.07	1.36	3.35	1.75	3.05	1.37	2.39	0.50	
人際困擾	3.96	5.21	3.11	3.25	5.38	5.05	3.67	4.49	4.32**	教、文、國>運
感情困擾	1.85	2.34	1.15	1.62	1.88	2.28	1.50	2.22	1.23	
情緒困擾	5.13	4.11	5.00	5.04	4.03	4.29	4.52	4.94	3.98**	教>理、運
精神困擾	1.33	1.89	1.58	2.74	2.09	3.12	1.42	2.40	1.84	
生理困擾	3.69	3.08	3.25	3.14	2.78	3.19	2.61	2.95	5.11**	教、藝>運
總分	30.59	20.82	29.38	21.45	31.81	24.67	28.67	24.48	3.37**	教>運

* $p<.05$, ** $p<.01$

(二) 不同學院之大學生在心理健康的差異分析

根據表 4-7 的結果顯示，除了「家庭和諧」和「樂觀進取」這兩個分量表中在不同學院間是沒有差異之外，自我悅納($F=3.94, P<.01$)、人際關係($F=2.72, P<.01$)、情緒平衡($F=2.01, P<.05$)及整體總分($F=1.95, P<.05$)上均達到顯著的水準，而事後比較發現，只有「自我悅納」方面，教育學院、科技學院、運動與休閒學院及管理學院均比藝術學院的表現好，即表示藝術學院的學生對自我的形象、角色等的悅納度和滿意度較低。至於其他分量表雖在統計上達顯著，但事後比較時卻沒有發現學院間有明顯的不同。

表 4-7：不同學院大學生在心理健康量表的變異數分析摘要表(N=1,331)

	①教育學院 (n=312)		②文學院 (n=299)		③理學院 (n=250)		④科技學院 (n=202)		⑤運動與休 閒學院 (n=90)		⑥管理學院 (n=39)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
自我悅納	9.97	2.21	9.56	2.50	9.71	2.34	9.99	2.21	10.09	2.23	10.38	2.51
人際關係	18.27	3.34	17.90	3.32	17.97	3.11	17.90	3.06	17.93	2.63	18.90	2.92
家庭和諧	23.56	4.60	23.84	5.06	23.11	4.72	22.77	5.10	24.19	4.16	23.64	4.59
情緒平衡	14.07	3.12	13.71	3.47	13.57	3.54	13.37	3.20	13.34	2.73	14.31	3.10
樂觀進取	26.10	4.77	26.06	4.89	26.00	4.77	25.52	4.60	26.02	3.90	26.15	4.08
總分	91.98	13.88	91.07	14.53	90.36	13.86	89.56	13.65	91.58	10.92	10.92	10.66

(續)表 4-7：不同學院大學生在心理健康量表的變異數分析摘要表(N=1,331)

	⑦藝術學院 (n=54)		⑧音樂學院 (n=53)		⑨國際與僑教 學院(n=32)		總分 (n=1,331)		F 值	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
自我悅納	8.41	2.21	9.47	2.18	9.44	2.27	9.76	2.33	3.94**	教、科、運、 管>藝
人際關係	16.50	3.06	17.26	3.11	17.34	3.09	17.93	3.19	2.72**	
家庭和諧	22.69	5.48	24.21	4.74	22.56	4.94	23.43	4.84	1.65	
情緒平衡	12.61	3.21	13.43	3.35	14.31	3.01	13.67	3.29	2.01*	
樂觀進取	24.91	4.71	25.43	5.09	25.91	4.07	25.90	4.69	0.68	
總分	85.11	14.03	89.81	14.37	89.78	12.65	90.70	13.77	1.95*	

* $p<.05$ ，** $p<.01$

三、不同年級之大學生其在心理健康的差異分析

本研究以縱向的概念，將研究對象分為一年級及四年級兩類來探討大學四年的學校教育和學習對心理健康發展的影響和比較。從表 4-8 可發現，不論是在自我悅納($t = -2.44, p < .05$)、人際關係($t = -8.34, p < .01$)、家庭和諧($t = -9.87, p < .01$)、情緒平衡($t = -4.84, p < .01$)、樂觀進取($t = -6.03, p < .01$)各個分量表以及整體總分上($t = -8.71, p < .01$)，一年級和四年級大學生的心理健康得分均達到顯著性的差異，且從結果可見四年級學生之得分皆高於一年級學生，表示四年級的大學生其心理健康表現優於一年級的大學生，即年級愈高心理健康程度愈好。

表 4-8：不同年級大學生在心理健康量表差異分析摘要表(N=2,659)

分量表	1 年級 (n=1,417)		4 年級 (n=1,242)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我悅納	9.77	2.35	9.99	2.16	-2.44*
人際關係	17.86	3.06	18.81	2.84	-8.34**
家庭和諧	22.41	4.12	24.06	4.49	-9.87**
情緒平衡	13.58	3.21	14.18	3.16	-4.84**
樂觀進取	26.38	4.57	27.41	4.25	-6.03**
總分	90.01	13.70	94.45	12.64	-8.71**

* $p < .05$ ，** $p < .01$

四、不同年齡之大學生其在心理健康的差異分析

本研究將研究對象年齡分為「18 歲」、「19-20 歲」、「21 歲」及「22 歲以上」此四組，來探討大學生的心理健康是否因年齡而有差異。

由表 4-9 可得知，不同年齡層的大學生除了「自我悅納」此分量表在統計上未達顯著差異之外，其餘分量表包括人際關係($F=21.19, P < .01$)、家庭和諧($F=31.89, P < .01$)、情緒平衡($F=8.94, P < .01$)、樂觀進取($F=11.27, P < .01$)以及整體心理健康量表($F=23.98, P < .01$)上皆達到.01 的差異水準，且經過 Scheffé 法進行事後比較後發現，年齡在 21 以及 22 歲以上的大學生其心理健康上皆顯著高於 18 歲與 19~20 歲的年齡層，由此研究結果顯示，似乎 20 歲以上的大學生心理健康要比低於 20 歲的大學生來得好。

表 4-9：不同年齡大學生在心理健康量表的變異數分析摘要表(N=2,630)

分量表	①18 歲 (n=974)		②19-20 歲 (n=423)		③ 21 歲 (n=523)		④22 歲以上 (n=710)		F 值	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
自我悅納	9.77	2.30	9.84	2.42	9.92	2.15	10.01	2.21	1.67	
人際關係	17.90	3.07	17.84	3.06	18.78	2.78	18.83	2.88	21.19**	21, 22 以上>18, 19~20
家庭和諧	22.40	4.12	22.48	4.30	23.94	4.56	24.15	4.36	31.89**	21, 22 以上>18, 19~20
情緒平衡	13.62	3.28	13.44	3.09	14.13	3.20	14.23	3.06	8.94**	21, 22 以上>18, 19~20
樂觀進取	26.51	4.51	26.22	4.69	27.30	4.17	27.47	4.31	11.27**	21, 22 以上>18, 19~20
總分	90.20	13.67	89.81	13.83	94.08	12.35	94.69	12.76	23.98**	21, 22 以上>18, 19~20

** $p<.01$

第三節 大學生其身心困擾與心理健康之相關情形

本節旨在探討大學生身心困擾與心理健康間關聯。先了解不同身心困擾程度在心理健康的差異，再以積差相關分析，初步瞭解大學生心理健康各個分量表與身心困擾各分量表之相關情形，然後再採用典型相關進一步分析了解身心困擾與心理健康整體相關情形，從而達成考驗研究假設三、四。

一、不同身心困擾程度之大學生其在心理健康的差異分析

為了解不同身心困擾程度其在心理健康量表的結果和表現，故將對象分成高度身心困擾組、中度身心困擾組以及低度身心困擾組，劃分方式以高於量表的一個標準差作為高度身心困擾組，低於一個標準差為低度身心困擾組，所有介於中間的為中度困擾組。由表 4-10 結果顯示，不論是在自我悅納($F=64.11, P<.01$)，人際關係($F=54.86, P<.01$)、家庭和諧($F=23.02, P<.01$)、情緒平衡($F=74.41, P<.01$)、樂觀進取($F=54.30, P<.01$)以及總分($F=90.64, P<.01$)上，都會因為身心困擾程度的不同而有顯著性的差異，低身心困擾組其心理健康程度明顯比中度以及高度困擾組的同學來得好，而中度困擾組的同學其心理健康也比高度困擾組的為佳。即表示身心困擾愈多，心理健康程度愈低，困擾愈少，心理健康也就愈好。

表 4-10：不同身心困擾程度之大學生其在心理健康差異分析摘要表(N=1,331)

變項	高度困擾組 (N=125)		中度困擾組 (N=803)		低度困擾組 (N=403)		F 值	事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
自我悅納	8.39	2.16	9.50	2.26	10.69	2.20	64.11**	低>中、高中>高
人際關係	16.14	3.74	17.63	3.03	19.10	2.89	54.86**	低>中、高中>高
家庭和諧	21.18	4.91	23.28	4.95	24.42	4.32	23.02**	低>中、高中>高
情緒平衡	11.20	3.54	13.42	3.11	14.93	3.02	74.41**	低>中、高中>高
樂觀進取	23.16	5.38	25.49	4.38	27.58	4.49	54.30**	低>中、高中>高
總分	80.07	14.15	89.33	12.81	96.73	12.74	90.64**	低>中、高中>高

** $p<.01$

二、大學生的身心困擾與心理健康分量表之相關性

(一)、大學生的身心困擾與心理健康分量表之積差相關分析

本研究的大學生身心困擾包括「生活困擾」、「時間管理困擾」、「生涯困擾」、「學習困擾」、「家庭困擾」、「人際困擾」、「感情困擾」、「情緒困擾」、「精神困擾」及「生理困擾」十個分層面；而心理健康則包括「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」和「樂觀進取」五個分層面，進行皮爾森積差相關分析。

從表 4-11，可發現大學生心理健康總量表與身心困擾總量表呈中度負相關($p<.01$)，相關係數為.37，且在整體心理健康與身心困擾各層面之間，呈現顯著中低度的負相關，相關係數介於.18~.37，其中以整體心理健康與身心困擾的「情緒困擾」層面相關程度最高($r=-.37$ ， $p<.01$)，整體心理健康與身心困擾的「生理困擾」層面相關最低($r=-.18$ ， $p<.01$)。

在心理健康各層面與身心困擾各層面之間，心理健康指數中「自我悅納」與身心困擾量表中的「生活困擾」相關為 -0.20；和「時間管理困擾」為 -.21；和「生涯困擾」為 -.19；和「人際困擾」為 -.25；和「感情困擾」為 -.16；和「情緒困擾」為 -.31；和「精神困擾」為 -.27；和「生理困擾」為 -.24；和「學習困擾」

為 -.21；和「家庭困擾」為 -.13；變項間之相關都達顯著水準($p < .01$)。其中以「自我悅納」與「家庭困擾」之間的相關最低，「自我悅納」與「情緒困擾」的相關最高。

在心理健康指數中「人際關係」與身心困擾量表中的「生活困擾」相關為-.19；和「時間管理困擾」為-.21；和「生涯困擾」為-.25；和「人際困擾」為-.31；和「感情困擾」為-.16；和「情緒困擾」為-.32；和「精神困擾」為-.28；和「生理困擾」為-.15；和「學習困擾」為-.19；和「家庭困擾」為-.09；變項間之相關都達顯著水準($p < .01$)。當中又以「人際關係」與「家庭困擾」的相關最低，「人際關係」與「情緒困擾」的相關最高。

心理健康指數中「家庭和諧」與身心困擾量表中的「生活困擾」相關為-.09；和「時間管理困擾」為-.16；和「生涯困擾」為-.11；和「人際困擾」為-.15；和「感情困擾」為-.16；和「情緒困擾」為-.15；和「精神困擾」為-.15；和「家庭困擾」為-.30；這些變項間之相關都達顯著水準($p < .01$)。尤以「家庭和諧」與「家庭困擾」相關達最高。至於「家庭和諧」和「學習困擾」相關則為-.07，達.05的顯著水準；而「生理困擾」和「家庭和諧」這兩變項間則沒有達到顯著相關($r = -.05, p > .05$)。可見家庭的和諧度不會因為個人的生理困擾因素而有所影響。

心理健康指數中「情緒平衡」與身心困擾量表中的「生活困擾」相關為-.22；和「時間管理困擾」為-.24；和「生涯困擾」為-.20；和「人際困擾」為-.27；和「感情困擾」為-.19；和「情緒困擾」為-.36；和「精神困擾」為-.37；和「生理困擾」為-.22；和「學習困擾」為-.27；和「家庭困擾」為-.11；變項間之相關都達顯著水準($p < .01$)。其中以「情緒平衡」與「家庭困擾」相關最低，「情緒平衡」與「精神困擾」相關最高。

而在心理健康指數中「樂觀進取」與身心困擾量表中的「生活困擾」相關為-.15；和「時間管理困擾」為-.16；和「生涯困擾」為-.26；和「人際困擾」為-.27；和「感情困擾」為-.13；和「情緒困擾」為-.30；和「精神困擾」為-.26；和「生理困擾」為-.11；和「學習困擾」為-.20；和「家庭困擾」為-.10；變項間之相關都達顯著水準($p < .01$)。其中又以「樂觀進取」與「家庭困擾」相關最低，「樂觀進取」與「情緒困擾」相關最高。

綜合上述可知，在 5 個心理健康指標和 10 個身心困擾分量表間均呈現負相關，相關係數介於-.05 至-.37，顯示心理健康愈高者，身心困擾得分愈低。此結果同時也反映出在心理健康量表與大學生身心適應調查表的效標關連效度尚屬不錯，心理健康量表檢測的結果確實能得知學生在身心適應方面的困擾狀況。

表4-11 大學生的心理健康與身心困擾之積差相關矩陣(N=1,331)

	自我悅納	人際關係	家庭和諧	情緒平衡	樂觀進取	整體心理健康
生活困擾	-.20**	-.19**	-.09**	-.22**	-.15**	-.21**
時間管理困擾	-.21**	-.21**	-.16**	-.24**	-.16**	-.25**
生涯困擾	-.19**	-.25**	-.11**	-.20**	-.26**	-.27**
人際困擾	-.25**	-.31**	-.15**	-.27**	-.27**	-.32**
感情困擾	-.16**	-.16**	-.16**	-.19**	-.13**	-.21**
情緒困擾	-.31**	-.32**	-.15**	-.36**	-.30**	-.37**
精神困擾	-.27**	-.28**	-.15**	-.37**	-.26**	-.34**
生理困擾	-.24**	-.15**	-.05	-.22**	-.11**	-.18**
學習困擾	-.21**	-.19**	-.07*	-.27**	-.20**	-.24**
家庭困擾	-.13**	-.09**	-.30**	-.11**	-.10**	-.21**
整體身心困擾	-.31**	-.32**	-.19**	-.35**	-.29**	-.37**

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$

(二)、大學生的身心困擾與心理健康分量表之典型相關分析

本研究以大學生身心困擾的「生活困擾」、「時間管理困擾」、「生涯困擾」、「學習困擾」、「家庭困擾」、「人際困擾」、「感情困擾」、「情緒困擾」、「精神困擾」和「生理困擾」為控制變項；心理健康的「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」和「樂觀進取」為效標變項，進行典型相關分析。

結果顯示：有四組典型因素達統計.01 之顯著水準，然其中第三、第四組典型因素之解釋總變異量過低，故本研究僅針對第一和第二組典型因素進行分析。表 4-12 為大學生身心困擾與心理健康的典型相關分析摘要表，圖 4-1 為大學生身心困擾對心理健康之第一組與第二組典型相關結構圖。典型相關結構組型分別說明如下：

表4-12 大學生身心困擾與心理健康典型相關分析摘要表

身心困擾 (控制變項)	典型因素		心理健康 (效標變項)	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
生活困擾	.55	.11	自我悅納	-.69	-.18
時間管理困擾	.56	.34	人際關係	-.74	-.10
生涯困擾	.60	-.01	家庭和諧	-.26	-.88
學習困擾	.64	.02	情緒平衡	-.86	-.12
家庭困擾	.19	.89	樂觀進取	-.68	-.07
人際困擾	.75	.09			
感情困擾	.43	.37			
情緒困擾	.91	.14			
精神困擾	.86	.21			
生理困擾	.55	.08			
抽出變異量 之百分比%	40	11	抽出變異量 之百分比%	46	17
重疊%	9	1	重疊%	10	2
			ρ^2 (決定係數)	.21	.12
			ρ (典型相關係數)	.46 ^{**}	.35 ^{**}

** $p < .01$

1. 第一組典型因素

第一組典型因素 χ_1 與 η_1 的典型相關係數為 $\rho = .46 (p < .01)$ ，決定係數 ρ^2 為 .21，表示控制變項的第一個典型因素(χ_1)可解釋效標變項的第一個典型因素(η_1)的總變異量為 21%。而效標變項的第一個典型因素 η_1 ，可以解釋效標變項總變異量的 46%；控制變項與效標變項重疊部份為 10%，表示控制變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)，可以解釋效標變項總變異量的 10%。

2. 第二組典型因素

第二組典型因素 χ_2 與 η_2 的典型相關係數為 $\rho = .35 (p < .01)$ ，決定係數 ρ^2 為 .12，表示控制變項的第二個典型因素(χ_2)可解釋效標變項的第二個典型因素(η_2)的總變異量為 12%。而效標變項的第二個典型因素 η_2 ，可以解釋效標變項總變異量的 17%；控制變項與效標變項重疊部份為 2%，表示控制變項透過第二組典型因素(χ_2

與 η_2)，可以解釋效標變項總變異量的 2%。

控制變項與效標變項在第一與第二個典型因素的重疊部份共計 12%(10%+2%=12%)。亦即「生活困擾」、「時間管理困擾」、「生涯困擾」、「學習困擾」、「家庭困擾」、「人際困擾」、「感情困擾」、「情緒困擾」、「精神困擾」和「生理困擾」十個控制變項經由第一與第二個典型因素共可說明「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」和「樂觀進取」等五個心理健康指標總變異量之 12%，而此二個典型因素可以直接解釋心理困擾總變異量的 33%(21%+12%=33%)。

二組典型相關及重疊量數以第一個典型相關最大，可見十個控制變項主要是藉由第一個典型因素影響五個效標變項。

從典型負荷量或典型結構係數來看，十個控制變項中與第一個典型因素(χ_1)均呈現中高的正相關，其典型結構係數分別為.55、.56、.60、.64、.19、.75、.43、.91、.86、.55，其中相關最高為「情緒困擾」(係數為.91)，其次為「精神困擾」(係數為.86)和「人際困擾」(係數為.75)；在效標變項中，與第一個典型因素(η_1)則呈現中高度的負相關，其典型結構係數分別為-.69、-.74、-.26、-.86、-.68，其中相關最高者為「情緒平衡」(係數為-.86)。因此，在第一個典型因素分析裡，十個控制變項透過第一組典型因素對效標變項產生負向影響，十個控制變項中又以「情緒困擾」、「精神困擾」、「人際困擾」與效標變項中之「情緒平衡」間關係最為密切，亦即主要是「情緒困擾」、「精神困擾」和「人際困擾」投入變項，影響大學生「情緒平衡」層面的心理健康；由於其典型結構係數均為負值，表示情緒困擾、精神困擾、人際困擾愈高之學生，其情緒平衡則較差，心理健康程度也就愈低。

就第二個典型因素的相關而言，十個控制變項與第二個典型因素(χ_2)呈現低度相關，其典型結構係數分別為.11、.34、-.01、.02、.89、.09、.37、.14、.21、.08，其中相關最高者為「家庭困擾」(係數為.89)；在效標變項中，與第二個典型因素(η_2)的「家庭和諧」(係數為-.88)相關最高，其餘變項與第二個典型因素之相關皆不高。因此，在第二個典型因素分析裡，主要是由「家庭困擾」一個控制變項透過第二個典型因素對效標變項之「家庭和諧」產生負向影響，亦即主要是「家庭困擾」投入變項，影響大學生的「家庭和諧」。換言之，大學生的家庭困擾愈高，其在心理健康中之家庭和諧度就愈低。

第五章 討論

本章根據研究目的和研究分析所得結果，將作進一步的討論。全章共分為兩節：第一節為大學生身心困擾和心理健康的影響因素討論；第二節為大學生身心困擾與心理健康之相關情形。

第一節 大學生身心困擾與心理健康的影響因素討論

本節旨在討論不同背景變項之大學生在身心困擾和心理健康兩變項之差異情形。

一、大學生在身心困擾和心理健康的性別比較

性別的差異經常造成個體對環境和事物有不同的感受，表示男女生對於生活層面的問題或挫折都有其不同程度的認知、體會和感受；本研究欲探討男大學生與女大學生對於生活裡十個不同層面的困擾感受程度是否有所差別。

(一) 在身心困擾方面

根據表4-4，結果顯示不同性別之大學生只有「學習困擾」、「家庭困擾」和「精神困擾」這三個層面上沒有顯著差異，其他的層面以及整體身心困擾皆達顯著差異，故研究假設2-1獲得部份支持。

相關研究結果(張雍琳，2000；潘正德，1996；金樹人，1990)指出大學生性別在整體的生活適應問題上無顯著差異的，這點與本研究所做出來的結果不同；而在分層面上如感情困擾和家庭困擾方面也與朱錦鳳，段亞新(2002)以及孫毓英(2008)研究結果不同。然而Basch & Kersch(1986) 與Plunkett等人(2000)認為女生的生活壓力大於男生，女性自評的困擾問題，明顯多於男性(Beit-hallam, 1972; Deiderd & Pryer, 1973; Hood, 1974)；而國內研究也指出不同性別學生的生活壓力感受程度以及困擾問題上男女有顯著不同(高鎮權、劉鎔毓，民100；陳清平，2004；王春展、潘婉瑜，2006；廖淑梅，2004；王仲匡，2004；黃韞臻、林淑惠，2009；楊極東，1975；林美智，1977；陳李綢，1998)。在其他各分層面的結果上則與朱錦鳳，段亞新(2002)、孫毓英(2008)、黃韞臻，林淑惠(2009)、吳佩蓓(2003)、呂碧鴻，陳秀蓉，高美英(2006)結果有部份相似。造成上述迥然不同的結果，到底性別在大學生的身心困擾和適應問題的相關性如何，尚需後續進一步的釐清和探討。

(二) 在心理健康方面

根據表 4-5 之結果，顯示不同性別大學生在整體心理健康上並無顯著差異，唯女生在「家庭和諧」此分量表之得分顯著高於男生，故研究假設 2-3 只獲得一部份支持。楊睿丰(2009)針對高中男女生所做的研究指出在整體心理健康問題方面並無顯著的性別差異，這結果亦反映在本研究的調查結果中。施建彬(2004)、翁淑緣(1984)、Beutel 與 Marini(1995)、Umberson, Chen, House, Hopkins 和 Slaten(1996)等相關的研究指出女生在親密性、互動性和社會關係的滿意度較佳，所以有較高的生活滿意或心理健康。這樣的差異可能來自於男女在人際與家庭身份角色的不同，在過去的理論和文獻中可看出一般男性傾向較獨立、自我，而女性較重視人際關係的和諧，她們亦較常以溝通和情感的交流來維繫關係，比較體貼且有較佳的互動能力，因此可能感受到來自家庭的支持和關懷程度亦較高。

二、大學生在身心困擾和心理健康的學院比較

(一)在身心困擾方面

根據表 4-6，結果顯示不同學院之大學生在生活困擾、時間管理困擾、生涯困擾、人際困擾、情緒困擾、生理困擾和整體身心困擾上均有顯著差異，唯在學習困擾、家庭困擾、感情困擾和精神困擾層面無顯著差異，故研究假設 2-2 獲得部份支持。此結果與簡茂發(1986)、洪冬桂(1986)、謝琇玲(1998)、張雍琳(2000)、吳佩蓓(2003)、潘正德(1996)針對大學生整體適應問題發現不同院別之間是有差異雷同，劉焜輝(民 71)調查發現不同學院的僑生其困擾問題有部份相同，部份無差別。

有關不同學院之間的差別，Adam(1983)認為，可能因各學院的課程性質、理念與挑戰性不同，加上各學院學習和學術標準要求不一致，因而導致不同學院學生在感受壓力、困擾以及適應上亦有所不同。

從本研究結果顯示教育學院的學生在生涯困擾、人際困擾、情緒困擾、生理困擾以及整體身心困擾方面相對皆比較高，且都比運動休閒學院學生的困擾分數來得高，此結果某程度呼應了董氏基金會心理衛生組(2005)針對大學生主觀生活壓力所做的調查，認為教育相關學院在生涯發展的壓力上明顯高於其他學院學生。這可能是由於教育學院以孕育各領域的師資和培養專業人才為主要重點，一般來

說，教育學院的學生在準備未來成為優秀的教師前必須面臨考教甄的壓力，而在學習訓練期間，還得應付許多如實習課、服務勞動課、學習寫教案等繁重的課業壓力；在角色和專業的身份上他們被期待具備專業的知識、教學技巧、既懂得關心學生、關懷別人且又能盡責的老師，在背負社會的眼光以及家人的期待之下，要維持自我操守良好的形象；另一方面，倘若無法順利通過教師甄試，在未來的就業範圍便會受到更多的限制，因此在種種的束縛與壓力之下，造成教育學院學生身心受困擾的程度較大的原因。然而相較運動學院學生，他們可透過日常不斷的運動訓練與課程中得到壓力的調適和情緒的紓緩，能從生活環境中引起憂慮和困擾的刺激中獲得注意力的轉移和分散。從生理學上的角度，運動能使腦下垂體釋放腦胺芬(endorphins)，有助讓人心情愉悅、放鬆心情，減輕心理壓力，讓頭腦思路較清楚(黃昱蒼，1991)。同時也因著運動能改善其自身的健康狀況，讓他們更有自信、控制感以及效能感，因而在身心困擾的分數上亦相對較低的緣故。

(二)在心理健康方面

根據表4-7結果顯示，不同學院大學生在「自我悅納」、「人際關係」、「情緒平衡」及「整體心理健康總分」上均有顯著差異，然而在「家庭和諧」和「樂觀進取」這兩個分層面上則無顯著差異，故研究假設2-4獲得大部份支持。

針對不同院別心理健康的研究多顯示藝術或設計學院的大學生其心理上較不健康(施建彬，2004；董氏基金會心理衛生組，2005)，而陳姿羽(2010)的研究也指出藝術類與設計類學生的人格特質有偏向負向的傾向，這與本研所得到的結果是相似的。藝術學院學生在自我悅納度較低，這可能是因為藝術學院學生對自我的要求和完美傾向的特質，以致常對自我有深度的懷疑，造成無法接納自己以及對自我身份、角色時常感到不滿意的狀態。

三、大學生在心理健康的年級比較

根據表4-8的結果顯示，不同年級之大學生其心理健康是有顯著差異的，故研究假設2-5獲得支持。大四學生比大一學生在心理健康方面表現得更好，整體而言，年級愈高的大學生，其心理健康得分上就愈佳。戴貞德、徐西森(2001)認為不同年級會影響學生的生活滿意度；在Hendershott, Wright & Henderson (1992)的研究裡也

發現年級愈大，對大學生活愈是滿意；Foubert, J. D. 等人(2005)針對大學生所進行的縱貫研究也顯示在目標的發展、人際關係的成熟、學業自主，及容忍接納差異方面，都隨著年級的增長，而有更好的表現；Jordan-Cox(1987)的研究同樣發現大四學生比大一學生在某些心理社會向度上更為成熟，這也反映在國內的研究中，指出年級愈高，心理愈健康(蘇船利，2008)。隨著年級的提昇，經過低年級的學習和調適，不管在人際互動或處理日常事務上，都有一定的經驗、知識與技巧，以致高年級的學生比低年級的學生擁有更好的人際關係，情緒方面亦更穩定有自信，而自我效能感方面亦有所增強，同時在經過一段時間的探索以及摸索之後，高年級的學生比低年級的學生更清楚知道自己所需，對未來目標亦較清晰以及有所計劃和期盼。這結果某程度反映了學生在就讀師大的幾年中，其心理健康皆有增進，不但生理健康方面提昇，更能接近別人，情緒方面也穩定不少，同時對於未來的期望和計劃是抱持樂觀積極的態度。

四、 大學生在心理健康的年齡比較

根據表 4-9 結果可發現，不同年齡大學生其心理健康是有顯著差異的，只有「自我悅納」分層面上無顯著差異，故研究假設 2-6 獲得大部份支持。

趙世和(1989)的研究發現學生隨著年齡增長較不憂慮自己的身體健康、情緒也更穩定；賴威岑(2002)也發現出生年次愈高，社會接觸愈多，會降低憂鬱感；黃世雄(1994)在針對台灣地區外籍勞工的生活適應問題時，發現 20 歲以上的菲勞他們的生活適應較 20 歲以下為佳，而黃玉(2003)亦指出大學生的心理社會發展隨著年級的增高而成長，且改變大多發生在大三到大四期間，此結論與本研究所做出來的結果是相呼應的，20 歲左右的學生其學制約莫正處於大三的階段，為此其心理健康的發展相對比年級低的學生較好，這也符合了本研究所指出年級愈高的大學生，心理健康愈好的結果。

第二節 大學生身心困擾與心理健康的相關性

本節旨在討論大學生其在身心困擾與心理健康兩變項之相關情形，先以身心困擾程度的不同來了解心理健康表現的差異，再透過皮爾森積差相關及典型相關分析求得各量表分數間之相關狀況。

一、身心困擾程度的差異與心理健康的比較

根據表 4-10 結果顯示，不同身心困擾程度之大學生其心理健康是有顯著差異的，表示困擾程度愈高，心理愈不健康，故研究假設 3-1 得到支持。

Voelker, R.(2004)指出，壓力會增加大學生的憂鬱程度，國內學者藍采風(2000)也認為壓力會對個人的主觀、行為、認知、心理和健康等方面造成不良的影響，李金治與陳政友(2004)的研究也指出，大學生的主觀生活壓力，是預測身心健康的主要變項。可見，個體的生活壓力與身心健康有密不可分的關係，而從本研究結果也顯示學生感受到生活的困擾程度愈高，其心理健康就愈不佳的情形。

二、身心困擾與心理健康的關係

根據表4-11和表4-12的結果顯示，大學生的身心困擾與心理健康具有顯著相關，研究假設4-1獲得支持。

大學生整體心理健康與身心困擾總量具有顯著的負相關，其中以身心困擾的「情緒困擾」層面與心理健康的「自我悅納」、「人際關係」和「樂觀進取」三個層面相關程度最高，表示當個體愈有自信，情緒愈不受外界影響時，其自我概念愈正向，人際互動關係愈良好，且愈能夠樂觀進取去面對未來的計劃和期望。此結果與葉明華(1981)、曾巧芬(2001)、戴伯芬(2007)的研究結果一致，顯示生活的壓力和困擾狀況與個人的身心健康呈顯著相關，當個體所受的生活壓力愈大時，心理健康部份即隨之減少，在彭秀玲(1986)的研究亦指出情緒習慣是預測心理不健康的重要變項。著名的美國學者Daniel Goleman(1995)，他提出情緒智力是一個人控制情緒，提高生活品質的能力，它概況為五種能力：自我認知能力、情緒調控能力、自我激勵能力、對他人情緒的識別能力、人際協調能力，意即擁有良好情緒的人，能夠認識、激活個人的潛能，懂得如何管理和克制自己的衝動，並能和諧友善與人相處，同時亦能自我驅策，使自己對未來充滿希望，可見情緒愈穩定的人，生活愈滿意、快樂，人生態度更積極樂觀，人際關係亦較和諧，而情緒困擾愈大，對自我和人際愈負面，對未來亦較沒有信心，以致心理健康程度愈差。

另外從表 4-12 的研究結果也反映出，當個體情緒愈不穩定和不平衡時，其所

面臨的情緒困擾、精神困擾、人際困擾就愈高。情緒穩定性是人格特質的一部份，當個體面對刺激情境之下而情緒又不穩定時，其較不容易按常理來推斷事情和情形(張春興，1989)。吳錦松、路君約(1985)也認為情緒穩定的人，對自己是充滿信心且能善於應付新情境和危急的情況；而情緒不穩定的人則容易為瑣事擔憂，經常在緊張、壓抑狀況之下。羅品欣(2004)則指出愈能控制和妥善管理自己情緒的人，就愈懂得用合宜的方式表達自身的情緒，其在同儕的互動關係亦會愈佳。

第六章 結論與建議

本章主要針對研究目的以及各項研究發現，彙整成結論並提出建議，以供學校輔導相關單位、教育輔導工作人員以及未來研究者之參考。全章分為兩節：第一節為結論；第二節為建議。

第一節 結論

本研究以「身心困擾量表」與「心理健康量表」作為研究工具，利用 SPSS19.0 統計軟體進行描述性統計、t 檢定、ANOVA、皮爾森積差相關及典型相關分析為統計方法，來探討大學生的身心困擾與身心理健康間的關係。綜合研究結果之分析與討論，可歸結出以下的結論：

一、師大學生的身心困擾與心理健康情形

師大學生最感困擾的前三名分別為情緒困擾、生涯困擾和時間管理困擾這三個項目，以家庭困擾程度最低。另外在心理健康方面，以家庭的和諧度最好，然而在自我悅納程度方面則較弱。

二、不同背景變項之大學生在身心困擾的差異情形

- (一)、不同性別之大學生其在身心困擾總分上有顯著的差異。唯「學習困擾」、「家庭困擾」、「精神困擾」這三個分量表在男女之間是沒有差異的。而其餘分量表如「生活困擾」、「時間管理」、「生涯困擾」、「人際困擾」、「感情困擾」、「情緒困擾」、「生理困擾」也會因為男女性別的不同而有差異，除了感情困擾女生得分比男生低以外，其他方面普遍女大學生的困擾分數皆比男大學生高。
- (二)、不同學院之大學生其在整體身心困擾總分上亦有顯著的差異。唯「學習困擾」、「家庭困擾」、「感情困擾」和「精神困擾」這四項未達顯著差異之外，其他如「生活困擾」、「時間管理」、「生涯困擾」、「人際困擾」、「情緒困擾」、「生理困擾」分量表皆因著學院的不同而有顯著差異。在「生涯困擾」和「情緒困擾」方面，教育學院學生的困擾程度均高於理學院與運動休閒學院；在「人際困擾」方面則是教育學院、文學院和國際與僑教學院學生得分顯著高於運動休閒學院學生；在「生理困擾」方面卻是教育學院和藝術

學院學生的得分高於運動休閒學院學生，整體總分而言，教育學院學生的得分顯著高於運動休閒學院的學生，此結果反映出在大學裡教育學院學生的身心困擾普遍為高，而運動休閒學院的學生身心困擾程度則相對較低。

三、不同背景變項之大學生在心理健康的差異情形

- (一)、不同性別之大學生其整體心理健康沒有顯著差異，只有「家庭和諧」分量表是有差異存在，且女生得分顯著高於男生。
- (二)、不同學院之大學生，其在「自我悅納」、「人際關係」、「情緒平衡」和「整體心理健康」上均達顯著差異，除了「自我悅納」分量表顯示教育學院、科技學院、運動與休閒學院和管理學院的學生得分比藝術學院學生高之外，其餘分量表在事後比較時皆未發現有明顯的差異；而至於「家庭和諧」和「樂觀進取」這兩個分量表在不同學院間則是沒有差異的。
- (三)、不同年級之大學生其整體心理健康上是有顯著差異的，不管是「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」、「樂觀進取」或「整體心理健康」，4年級學生的心理健康得分皆高於1年級的學生。
- (四)、不同年齡之大學生其整體心理健康有顯著的差異，唯「自我悅納」此分量表並無顯著差異，其他分量表如「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」、「樂觀進取」和「整體心理健康」均達顯著差異，且21歲和22歲以上的學生其得分顯著高於18歲和19~20歲的學生。

四、不同身心困擾程度之大學生在心理健康的差異情形

不同身心困擾程度之大學生其心理健康是有顯著差異的，低身心困擾組學生無論在「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」、「樂觀進取」或「整體心理健康」的得分上均顯著高於中身心困擾組和高身心困擾組的學生，而中度身心困擾組的學生其心理健康表現亦相較高度身心困擾組的學生為佳，顯示身心困擾程度愈高，學生的心理健康狀態就愈差。

五、大學生的身心困擾及心理健康之相關

大學生之身心困擾與心理健康具有顯著的負相關。心理健康中的「自我悅納」、「人際關係」和「樂觀進取」此三變項與身心困擾量表中之「情緒困擾」間的關係最為密切，亦即愈能夠自我悅納、人際關係愈好和傾向樂觀積極的大學生，

其情緒困擾方面的問題就愈低。而心理健康量表中的「情緒平衡」和身心困擾量表中的「情緒困擾」、「精神困擾」、「人際困擾」關係亦高，顯示情緒愈穩定的大學生，其出現精神、人際和情緒方面困擾問題的情形也較少。另外也發現心理健康量表中的「家庭和諧」則和身心困擾量表中的「家庭困擾」相關極高，表示大學生的家庭關係和互動愈好，其在家庭的壓力和困擾就愈少。然而「自我悅納」、「人際關係」、「情緒平衡」和「樂觀進取」等心理健康的變項與身心困擾量表的「家庭困擾」關係最低，代表與家人關係、溝通以及家庭發生的狀況與困擾，在大學生心理健康中的自我接納程度、人際關係的互動、處理情緒的平衡和樂觀積極方面造成的影響不大。

第二節 建議

綜合研究結果的討論與分析，以及研究者所察覺到的限制，提出幾項具體的建議，以作為教育單位以及未來研究等之參考。

一、對學校教育方面

- (一)、在本研究發現，普遍女生與低年級的學生其身心困擾和心理健康相對較低，這是值得校方積極了解與輔導協助的，像是針對低年級學生進行班級座談或輔導，以釐清並協助降低他們的焦慮和擔憂的狀況。另外從分析結果顯示隨著年級的提昇，學生在心理健康方面的程度隨之更好，究竟學校在這當中扮演了什麼樣的角色和影響，以致造成這樣的差異，是值得校方審慎檢視與省思的。
- (二)、針對不同學院學生所進行的比較，提供了有用的資訊，而這些資訊能讓學校、學院的導師或輔導老師在面對與了解其學生時，更清楚掌握該學院學生的特質。整體而言，由於教育學院學生在研究調查時，發現其一般的身心困擾比較多，特別在生涯困擾、情緒困擾、人際困擾、生理困擾問題上，這些都需要學校、學院導師和老師們特別關注並加以重視與輔導的狀況；學校相關權責單位能否針對教育學院學生在未來就業和前途的不安，協助思考規劃其生涯的方向和發展，例如舉辦生涯發展或生涯轉換等的演講，邀請相關係所人員談其生涯發展的歷程，以減低學生不明的生涯困擾和過多的憂慮；除了未

來生涯的發展，也應針對教育學院學生提醒學習以外，也應注意自己的情緒和生理等方面的問題，使他們在各方面都有良好的發展和表現。而藝術學院學生則宜注意他們對自我形象和角色的認同，他們在追求自我實現與尋求確定其自我定位時，也許會有許多的疑惑和不確定，故須傾向增進他們對自我的肯定和悅納程度，使其能在面對自己的專業時保有更多的自信和信心。

二、對實務工作方面

- (一)、從研究結果發現，情緒困擾是本校學生最感嚴重的問題，可見情緒對本校學生來說是非常重要的議題，為此有關輔導單位可在日後的心理衛生講座、班級座談或初級預防工作時加開情緒管理或調適的課程，或校方可協調舉辦情緒主題週，除了提昇學生們對情緒的正視以外，亦能提供資訊協助他們在面對壓力與困擾時，學習怎麼舒緩壓力所引起的情緒問題，畢竟若情緒能夠穩定和平衡時，學生便不容易處於緊張和焦慮等的狀況，許多的情緒、精神和人際問題亦能相對降低，從而達到提昇學生心理方面素質和健康程度。另外，也可鼓勵學生積極尋找學校輔導中心資源，以給予諮詢化解情緒的壓力。畢竟大學階段是充滿矛盾、疑惑與複雜的時期，他們極需要師長們的協助以渡過迷惘的歲月，然而當師生的互動與關係密切受限時，友儕同伴的力量將會是他們另一重要的支持，所以怎麼建立起學生們的人際互動網絡是實務單位所須規劃的重點工作之一。
- (二)、除了情緒以外，生涯以及時間管理的問題也是本校學生相當重視與擔憂的問題。在大學忙碌的日子裡，充份善用時間是很重要的，因此在對學生進行輔導與協助介入時，教導他們有效的時間管理與規劃，將有助促進其應對課業與生活壓力時的能力，另外良好的運動習慣，能紓解鬱悶的情緒，亦能提高學生們的心理健康質素與維持長期的身心健康。

三、未來研究方面

- (一)、從文獻以及本研究結果發現，教育學院學生普遍比其他學院學生的困擾多、壓力亦較大，而藝術學院學生在心理健康中的自我悅納度亦相對較低，因礙於本研究是以量化形式進行得到結果，究竟是什麼原因造成這樣的結果，建議未來可針對此現象以質性的研究方式來進一步深入探究了解他們的心理

狀況。

- (二)、在研究變項上，本研究僅探討性別、學院、年級和年齡、身心困擾對心理健康的影響，在廣度上實屬不夠理想，而實際上對於大學生的身心困擾與心理健康的影響因素眾多，其他可能的重要變項如：性格、因應方式與策略、調適和滿足感等，並未加以探討，因此，後續的研究可納入更多的變項來加以繼續研究探討，以使研究結果能做更廣泛的應用。

參考文獻

- 王春展（2004）。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。**嘉南學報**，**30**，443-460。
- 王春展、潘婉瑜（2006）。大學生的生活壓力與其因應策略。**嘉南學報人文類**，**32**，469-483。
- 王仲匡（2004）。**大學新生依附關係與生活適應之相關研究**。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投。
- 王煥琛、柯華葳（1999）。**青少年心理學**。臺北市：心理。
- 王連生（1995）。**心理衛生理論與應用**。台北：師大書苑
- 王以仁、林淑玲、駱芳美（2006）。**心理衛生與適應**（二版）。台北：心理出版社。
- 王佩玲（1987）。**高中聯考壓力與國中生身心健康之研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 白青平（2000）。**台北縣市國民小學初任教師工作困擾與解決途徑之研究**。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 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**。國立台灣師範大學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 朱錦鳳、段亞新（2002）。大學生身心適應調查表之編製及學生困擾分析。**統計測驗年刊**，**10**，1-38。
- 朱敬先（1992）。**健康心理學**。台北：五南
- 行政院衛生署（2006）。**95年衛生統計系列（六）衛生統計動向一貳、死因統計**。2008年4月18日，取自：http://www.doh.gov.tw/statistic/data/衛生動向/95/2_95動向貳.doc。
- 宋維村（1991）。**青少年精神醫學**（2版）。台北：天馬文化事業有限公司。
- 呂少卿（1985）。我國國中、高中（職）、師專、大專學生苦惱之研究。**教育資料文摘**，**17**（1），150-172。
- 呂振發（2002）。**雲林縣國民小學校長工作困擾與因應方式之研究**。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 呂碧鴻、陳秀蓉、高美英（2006）。醫學生之醫師同理心取向初探。**醫學教育**，

10 (4) , 276-282 。

- 吳正勝 (1981) 。大一學生學習適應之調查研究。 **輔導學報** , 4 , 81-134 。
- 吳蘇、林紀玲 (2000) 。運動員的心理問題與策略應用之回顧。 **台灣體育** , 108 , 65-72 。
- 吳佩玲、楊錫林、江金山 (2005) 。建國科技大學學生的學校生活適應與情緒穩定之研究。 **建國科大學報** , 24(3) , 57-65 頁。
- 吳佩蓓 (2003) 。 **大學生早年家庭經驗、解釋風格與生活適應關係之研究** 。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 高雄。
- 吳武典、洪有義 (1987) 。 **心理衛生** 。台北市: 國立空中大學。
- 吳錦松、路君約 (1985) 。 **青年諮商量表** 。台北: 中國行為科學社。
- 李燕鳴、劉文玲、陳福士 (2002) 。東華大學一年級新生的生活適應。 **慈濟醫學雜誌** , 14 (6) , 365-372 。
- 李秋妮、黃怡婷及顏君瑋 (2008) 。大學新生健康問題及健康缺點分析研究。 **學校衛生** , 53 , 1-15 。
- 李金治 (2003) 。 **國立台灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究** 。國立台灣師範大學碩士論文, 未出版, 台北市。
- 李金治、陳政友 (2004) 。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究, **學校衛生** , (44) , 1-31.
- 李坤崇 (1998) 。大學生心理需求困擾之訪談研究。 **成功大學學報 (人文·社會篇)** , 33 , 179-208 。
- 李仁豪、謝進昌、余民寧 (2008) 。以試題反應理論分析 CES-D 量表不同調查方式的差異效果。 **教育心理學報** , 39 卷 (測驗與評量專刊) , 21-42 頁。
- 李新民 (2004) 。幼兒教師工作壓力、社會支持與身心健康之相關研究。 **樹德科技大學學報** , 6 期 , 47-68 頁。
- 何慧卿 (譯) (2007) 。大學生至諮商中心求助的諮商需求: 檢視性別和多元文化議題, **台灣高等教育研究電子報** , 第16期。
- 金樹人 (1990) 。 **師大新生生活適應之研究** 。國立台灣師範大學學生輔導中心。
- 金樹人、林蔚芳 (1990) 。 **國立台灣師範大學新生生活適應之研究** 。台北: 國立台灣師範大學學生輔導中心編印。

- 林哲彥（1999）。逢甲大學新生的焦慮與憂鬱評量的統計模式分析。逢甲大學統計與精算研究所碩士論文。
- 林美智（1977）。國立政治大學一年級學生行為困擾之調查研究報告。政大學生輔導中心印。
- 周意茹（1995）。國小學生行為困擾的相關因素及其因應方式之分析研究。國立高雄師範大學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 周玉真（2003）。大學新生生活壓力的內涵初探。諮商與輔導，214，38-44。
- 洪冬桂（1986）。我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北。
- 洪智倫（1994）。國小學生行為困擾及其相關因素之調查研究。國立台中師範學院初等教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 洪宜昫（2002）。大學聽覺及肢體障礙學生自我概念與心理健康之研究。國立彰化師範大學特殊教育學系在職進修專班碩士論文，未出版，彰化。
- 姜立萍、孫乙仙（1995）。銘傳大一學生學校生活適應之研究。銘傳學刊，7，233-264。
- 姜得勝（2003）。學生壓力之輔導。學生事務季刊，42（3），21-25。
- 俞筱均、黃志成（1984）。曾氏心理健康量表指導手冊。台北：中國行為科學社。
- 俞筱鈞、黃志成（1987）。大一學生焦慮及憂鬱症狀群之研究。中華心理衛生學刊，3，139-148。
- 柯慧貞（1989）。內因性與非內因性憂鬱症在腎上腺皮質素抑制反應、認知偏差及生活壓力上之比較。國立台灣大學心理學研究所博士論文，未出版，台北。
- 柯慧貞（2004）。南區大專校院學生之社團活動參與程度及其與社會支持、壓力因應型態、憂鬱、自殺之關係。中華心理衛生學刊，17（2），43-66。
- 柯進雄（1993）。學校行政領導研究。臺北：臺灣省國民學校教師研習會。
- 柯永河（1993）。心理治療與衛生（下）。台北：張老師出版社。
- 柯永河（1995）。健康性格習慣量表指導手冊（HPH）。台北：測驗出版社。
- 施建彬（2004）。大學新生心理健康及其相關因素探討。大葉學報，13（2），109-117。
- 施俊名、吳裕益（2008）。「大學生身心健康量表」構念效度驗證之研究。教育研究與發展期刊，第四卷第四期。
- 胡婷婷（2007）。國中生身心健康相關因素之研究。銘傳大學應用統計資訊學所碩士論文。

- 涂雅玲(2008)。科技大學大一新生生活適應問題之研究—以國立臺北科技大學為例。國立台北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。
- 徐靜芳(2003)。研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 高鎮權、劉鎔毓(2011)。警專學生職業選擇因素與校園生活適應之研究。警專學報，47-70。
- 孫毓英(2008)。大學生身心適應與求助行為之研究。明新科技大學幼兒保育系。
- 翁淑緣(1984)。台灣北部地區大學生的價值觀念與生活型態的研究。教育與心理研究，6，95-116。
- 張春興、黃淑芬(1982)大學教育環境與青年期自我統整形成關係的初步研究。教育心理學報，15，31-46。
- 張春興(1985)。青年的煩惱與出路。台北：東華書局。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張春興(1996)。現代心理學。台北：東華書局。
- 張照明(2003)。普通高中職視覺障礙學生學校生活適應及學校支持系統之研究。彰化師範大學特殊教育研究所博士論文，未出版，彰化。
- 張雍琳(2000)。台灣師大新生適應問題及因應行為之研究。國立臺灣師範大學碩士論文。
- 張秋蘭(2000)。青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 張珣(1987)。大學聯考壓力對青少年健康的影響—追蹤研究。中華心理學刊，29(2)，93-112。
- 陳李綢(1998)。台灣師範大學學生生活適應之調查研究。測驗年刊，45，159-180。
- 陳清泉(1990)。大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究。國立師範大學碩士論文，未出版，台北。
- 陳清平(2004)。致遠管理學院學生身心適應之調查研究。致遠管理學院學生輔導中心。
- 陳慶餘、吳英璋(1987)。以生物心理社會模式探討台大新生之身心症狀。中華心理衛生學刊，3，89-105。
- 陳燕珠(2004)。青少年自我概念、行為困擾與偶像崇拜關係之研究—以台灣地區

高職生爲例。暨南國際大學國際企業學系碩士論文。

陳姿羽（2010）。**高職藝術與設計群學生人格特質與創造力關係之研究-以復興商工爲例**。國立臺灣師範大學教育學院創造力發展碩士在職專班碩士論文。未出版，台北。

陳雅郁（2008）。**台北市已婚職業婦女時間管理與生活滿意度之研究**。中國文化大學生活應用科學研究所在職專班碩士論文，未出版，台北市。

賀孝銘（1989）。**中部地區高中生的困擾問題與求助態度**。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化。

郭至豪、郭靜晃（1997）。台北市單親家庭青少年生活壓力、福利服務介入與其心理健康之研究。**教育與心理研究**，20，243-270。

郭木財（2011）。探究正向心理學在管教上的應用。**網路社會學通訊期刊**，第九十四期。

許朝信（1999）。**高屏地區國小教師教室內教學困擾之研究**。國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台東。

許文耀（1999）。**自殺危險性發生模式驗證**。臺北：正昇教育科學社。

許崇憲（2008）。大學新生心理健康影響因素的性別差異。**中華輔導學報**，23，45-80。

莊勝發、陳正宗、沈勝昂、鄭夙芬、陳昭陵、董力華（1995）。醫學院新生身心適應之調查研究。**中華心理衛生學刊**，8（1），27-35。

崔珮玲（2004）。**青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究**。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。

黃欣妏、曹俊德（2009）。新生心理健康困擾之調查研究以中部某科技大學爲例。**朝陽人文社會學刊**。7（2），147-172。

黃春枝（1999）。政大學生學校生活適應及其相關因素之研究。**訓育研究**，38（4），56-70。

黃德祥（1998）。**青少年發展與輔導**。台北：五南。

黃慧貞（1987）。**大專院校學生適應問題的探討-載於大專院校學生常見問題及輔導實例**。國立臺灣師範大學學生輔導中心編印。

黃慧貞（1982）。**生活壓力歸因型及社會支援與大學生的憂鬱症**。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。

- 黃政昌（2008）。**你快樂嗎？大學生的心理衛生**。台北：心理。
- 黃政昌、王蔚竣（2008）。**大學生心理健康量表—篩選性評估**。台北市：心理出版社。
- 黃厚堅（1999）。**人格心理學**。台北：心理出版社。
- 黃君瑜、許文耀（2003）。青少年憂鬱量表編製研究。**國立政治大學「教育與心理研究」**，26，167-190。
- 黃世雄（1994）。**台灣地區外籍勞工生活適應問題及其相關因素之研究**。中國文化大學勞工研究所碩士論文。
- 黃玉（2003）。**e 世代多元背景大學生校園經驗與心理社會、認知發展歷程之研究**。第三屆國際跨文化研究會議，台灣師範大學，台北市，2003年5月16-19日。
- 黃禎貞（2006）。**台灣與美國青少年心理健康泛文化比較研究**。國立臺灣師範大學衛生教育學系研究所博士論文。未出版，台北市。
- 黃韞臻、林淑惠（2009）。大學生的生活壓力與身心健康之研究—以中部五所大學為例。**國立虎尾科技大學學報**，28（1），41-56。
- 黃昱蒼（1991）。**心靈處方**。台北：慧眾。
- 曾文志（2008）。大學生的生活事件、人際長處與心理健康之復原力取向研究：中介與調節效果的探討。**教育心理學報**，40（2），221-240。
- 曾淑華（2002）。**國小學生行為困擾、求助對象與因應策略之研究**。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 曾巧芬（2001）。**護理實習學生休閒—生活壓力及身心健康相關研究—以臺北護理學院學生為例**。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 彭秀玲（1986）。**大學生的生活壓力與自我強度對心理健康的影響**。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 葉紹國（2006）。大一學生的需要？從他們想要的談起。**台灣高等教育研究電子報**，3，1-9。
- 葉明華（1981）。**生活壓力、自我強度與現代心理健康的影響**。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 葉在庭（2001）。青少年情緒調適焦慮社會支持及生活事件與自殺意念的關係。**中華輔導學報**，10，151-178。

- 楊睿丰（2009）。**高中男女生的心理健康與壓力因應過程之比較**。玄奘大學應用心理研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 楊聰財、蕭淑貞、卓貴美、黃偉俐（2005）。醫學院與不同學院學生壓力感受程度、因應模式、與身心症狀關係的探討。**輔仁醫學期刊**，第3卷，第2期。
- 楊極東（1975）。回國升學僑生在國內大學的生活適應。**輔導月刊**，5，1-17。
- 董氏基金會心理衛生組（2005）。「**大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查**」問卷調查，台北。
- 趙世和（1989）。國防醫學院學生的心理健康情況之初步探討。**國防醫學**，9（5），455-458。
- 廖淑梅（2004）。**技專校院研究生與大學生生活壓力與生活適應之比較—以國立雲林科技大學為例**。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士班碩士論文，未出版，雲林。
- 劉德生（1994）。青年的職業價值觀。**師友月刊**，322，38-40。
- 劉金松（2002）。**高雄市國民中學實習教師工作困擾及其因應策略之研究**。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，台北。
- 劉永元（1988）。**單親兒童與正常家庭兒童人際關係，行為困擾及自我觀念之比較研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 劉玉華（2004）。以全人教育觀來看大學生壓力源及壓力因應之模式。**實踐通識論叢**，2，66-88。
- 劉焜輝（1976）。**諮商理論與技術**。台北：天馬出版社。
- 歐慧敏、李坤崇（1996）。青少年因應策略量表編製報告。**中國測驗學會測驗年**，43輯，241-262。
- 鄭秀慧（2008）。**新住民女性子女生活適應困擾與因應策略之研究—以基隆市為例**。國立台東大學教育學系碩士論文，未出版，台東市。
- 鄭泰安（1985）。台灣地區精神病患者之社會文化特徵及療養結果研究。**中華心理衛生學刊**，2(1)，117-133。
- 賴保禎（1999）。**青少年心理學**。台北：空中大學。
- 賴保禎、賴美玲（2003）。**新訂賴氏人格測驗指導手冊**。台北市：千華。
- 賴威岑（2002）。學校組織衝突分析。**教育社會學通訊**，35，23-34。
- 蔡孟如（2010）。**國中生個人特質、安全感感受與心理健康之相關研究**。國立台

- 灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北。
- 潘正德（1996）。大一新生人格特質、生活適應與學業成績的關係暨相關因素之研究。**中原學報**，24（2），35-51。
- 潘正德（2007）。台灣大學生身心健康研究初探。**台灣高等教育研究電子報**，5，10-25。
- 簡茂發（1986）。大學生適應問題及其相關因素之研究。**教育研究所集刊**，28，1-90。
- 謝琇玲（1998）。大學新生的生活適應與憂鬱傾向之調查研究。**義守大學人文與社會學報**，5，367-380。
- 謝麗紅（1990）。多重模式團體諮商對父母離異兒童家庭關係信念、自我觀念及行為困擾輔導效果之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 戴貞德、徐西森（2001）。國立高雄應用科技大學學生生活滿意度相關因素之分析研究。**國立高雄應用科技大學學報**，31，168-176。
- 戴伯芬（2007）。技職校院學生人格特質、生活壓力及社會支持對身心健康之影響研究。大葉大學工業工程與科技管理學所碩士論文，未出版，台北。
- 藍采風（2000）。**壓力與適應**。台北：幼獅出版社。
- 羅品欣（2004）。國小學童的家庭結構親子互動關係情緒智力與同儕互動關係之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導所碩士論文。未出版，台北。
- 蘇船利（2008）。價值觀、就學動機、社會網絡與心理健康之關聯性研究：以台東大學學生為例。**屏東教育大學學報**，30，55—86
- Adams,G. R. & Fitch, S.A.(1983). Psychological environments of university departments: effects stage development. *Journal of Personality & Social Psychology*, 44(6), 1266-1275.
- Anna Freud (1946). *The Ego and The Mechanisms of Defense*. New York: Internatiaonl University Press.
- Anna Freud (1958). *Psychoanalytlc study of the child*. New York: International Universities Press.
- Basch, C. E., & Kersch, T. B.(1986).Adolescent perceptions of stressful life events. *Health Education*, 22, 4-7.
- Beit-Hallami, B.(1972). A problem profile of university underclassmen.

- College Student Journal*, 6, 124-128.
- Beutel, A. M., & Marini, M. M.(1995). Gender and values. *American Sociological Review*,60, 436-448.
- Bridges, K. M. B.(1932). Emotional Development in Early Infancy. *Child Development*, (3), 324-342.
- Collishaw S., Maughan B., Goodman R. and Pickles A.(2004). Time trends in adolescent mental health. *J Child Psychol Psychiatry*. 45(8), 50-62
- Combs, A. W.(1962). *A Perceptual View of the Adequate Personality, In erceiving, Behaving, and Becoming, Association for Supervision and Curriculum Development*. N.E.A.
- Damush, T. M., Hays, R. D., & DiMatteo, M. R.(1997). Stressful life events and health-related quality of life in college students. *Journal of College Student Development*, 38(2), 181-190.
- Daniel Goleman(1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Deiker, T.E. & Pryer, M.W.(1973). Reported problems in emotionally disturbed and normal adolescents. *Measurement and Evaluation in Guidance*,6(3), 146-151.
- Derogatis, L. R.(1975). *SCL-90-R*. Baltimore:Clinical Psychometric Research.
- Valerian J. Derlega, Louis H. Janda(1986). *Personal adjustment : the psychology of everyday life*. Glenview, Illinois: Scott, Foresman and Company.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L.(2001). Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35, 208–220.
- Emme, E. E.(1933). *The adjustment problems of college freshmen*. Nashville, Tenn: Cokesbury Press.
- Foubert, J. D., Nixon, M. L., Sisson, V. S., & Barnes, A. C.(2005). A longitudinal study of Chickering and Reisser's vectors: Exploring gender differences and implications for refining the theory. *Journal of College Student Development*, 46, 461-471.
- Frankl, V. E.(1961). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Gerald Corey & Marianne Schneider Corey (1998). *I never knew I had a choice : Explorations in Personal Growth(6th ed.)*. Brooks Cole.
- Hall, G. S.(1904). *Adolescence*. New York: Appleton

- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York : Longmans.
- Hendershott, A. B., Wright, S. P., & Henderson, D. (1992), Quality of life correlates for university students, *NASPA Journal*, 30(1), 11-19.
- Hensley, W. E. (1991). *The measurement of stress among college students*. Paper presented at the Speech Communication Association Convention (Atlanta, GA, October 31-November 3, 1991). (ED339288).
- Hinkle, L.E. (1973). The concept of "stress" in the biological and social sciences. *Science, Medicine and Mankind*, 1, 31-48
- Hood, G.K. (1974). *An analysis of college student problems as indicated on the Mooney Problem Check List*. North Texas State University, unpublished doctoral dissertation.
- Hurtado, S. (1996). Latino Student Transition to College : Assessing Difficulties and Factors in Successful College Adjustment. *Research in Higher Education*, 37(2), 135-157.
- Jersild, A. T., Markey, F. V., & Jersild, C. L. (1933). Children's fears, Dreams, Wishes, Day dreams, Likes, and Dislikes, Pleasant and Unpleasant, Memories. *Child Development Monographs*, (12).
- Jordan-Cox, C. A. (1987). Psychosocial development of students in traditionally Black institutions. *Journal of College Student Personnel*, 28(6), 504-512.
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in Adolescence: is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 395-402
- Leicester University (2002). *Student Psychological Health Project*. Retrieved from <http://www.le.ac.uk/edsc/sphp>
- M. Jahoda (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (1st ed.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000), Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 7(3), 281-290.
- Mirowsky, J. and C. E. Ross (1989). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Mohanty, B. (1980). Effects of socio-cultural deprivation on some psychological characteristics. *Psychological Studies*, 25(2), 113-117.

- Mooney, R. L., Gordon, L.V.(1950). *Mooney Problem Check Lists*. New York:Psychological Corp.
- Nauert PhD, R.(2010). *College Students Struggle with Psychological Distress*. Psych Central. Retrieved on November 29, 2011, from <http://psychcentral.com/news/2010/11/24/college-students-struggle-with-psychological-distress/21221.html>
- Nolen-Hoeksema S., Parker L. E. & Larson J.(1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
- Plunkett, S. W., Radmacher, K. A., Moll-Phanara, D.(2000). Adolescent life events, stress, and coping: A comparison of communities and genders. *Professional School Counseling*, 3(5), 356-366.
- Rickinson,B.(1996). Systematic monitoring of adjustment to university of undergraduates: A strategy for reducing withdrawal rates. *British Journal of Guidance & Counseling*, 24(2), 213-226.
- Roglieri, J. L.(1980). *Odds on your life*. NewYork: Seaview.
- Roy, C., & Andrews, H. A.(1991). *The Roy adaptation model: The definitive statement*. Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Roy, C. & Andrews, H.(1999). *The Roy adaptation model (2nd ed)*. Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Sandanger , I., Nygard, J. F., Sorensen, T., & Moum, T.(2004). Is women's mental health more susceptible than men's to the influence of surrounding stress? *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 3, 177–184.
- Schein, E. H.(1974). *Career Anchors and Career Paths: A Panel Study of Management School Graduates*. Technical Report NO.1. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 099581)
- Selye, H.(1956). *The Stress of Life*. New York : McGraw Hill Book Company.
- Shi, W., & Chen, J.(2004). Definition of the mental health by the mangement of system resources. *Advances in Psychological Science*, 12(4), 554-560
- Super, D. E.(1957). *The Psychology of Career*, New York: Harper and Row.
- Umberson, D., ChenM. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E.(1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different? *American Sociological Review*, 61, 837-857.

- Upcraft, M. L., Gardner, J. N., & Barefoot, B. O.(2005).*Challenging and supporting the first-year student: A handbook for improving the first year of college*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Villanova, P., & Bownas, D.(1984). *Dimensions of college student stress*. Paper presented at a conference of the Southeastern Psychological Association, Virginia.
- Voelker, R.(2004). Stress, sleep loss, and substance abuse create potent recipe for college depression. *Medical News & Perspectives*, 291(18), 2177-2199.
- Wintre, M. G., & Yaffe, M.(2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, Tucson.