

## 第六章 結論與建議

本研究的目的主要在探討：一、畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的概況；二、畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的差異；三、畢業自不同國高中班級組織型態之大學生其人格特質（自尊、內外控）與大學生幸福感之關係；四、畢業自不同國高中班級組織型態之大學生其壓力因應方式（問題取向積極因應、問題取向消極因應、情緒取向積極因應、情緒取向消極因應）與大學生幸福感之關係；五、畢業自不同國高中班級組織型態之大學生其人格特質、壓力因應方式與大學生幸福感之關係。

為達成研究目的，首先蒐集有關文獻和理論，建立研究架構、代答問題與假設，再採用「個人基本資料」、「自尊量表」、「內外控量表」、「壓力因應方式量表」、及「幸福感量表」等研究工具，獲得研究樣本 591 人，經以單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、多元逐步迴歸法等統計方法進行分析。茲將研究所得結論與建議，分項說明如下：

### 第一節 結論

#### 壹、畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的概況

大學生整體幸福感為中間偏高的程度。而各分量表得分分數呈現出：大學生之自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度的表現皆偏正向，尤其人際關係方面，但身心健康方面的平均得分則相對較低。

#### 貳、畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的差異

畢業自不同國高中班級組織之大學生，其整體幸福感並無顯著差異存在。但畢業自「男合合」國高中班級組織大學生之身心健康顯著高於畢業自畢業自「女合合」國高中班級組織大學生。

## 參、畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生的人格特質、壓力因應方式與其幸福感之關係

情緒取向積極因應方式、自尊及問題取向積極因應方式為預測畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項，且預測力達 39.6%。

### 一、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式對畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生整體幸福感中的四種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：身心健康（22.6%）、人際關係（20%）、生活滿意度（16.5%）及自我肯定（12.2%），而對整體幸福感之解釋變異量則高達 28%，這也就是表示，他們若愈常使用情緒取向積極因應方式，身心健康愈佳、人際關係愈好、生活滿意度愈高、自我肯定也會不錯，且會因此而造就較佳的整體幸福感。

### 二、自尊

自尊對其整體幸福感中的兩種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：自我肯定（27.1%）及生活滿意度（5.3%），而對整體幸福感之解釋變異量則為 9.3%。這也就是說，若他們的自尊愈高，愈能自我肯定，因而建構較佳的整體幸福感。

### 三、問題取向積極因應方式

問題取向積極因應方式對其整體幸福感中的兩種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：身心健康（4.6%）及人際關係（3.9%），而對整體幸福感之解釋變異量則為 2.3%，但此方式的採用，影響成效並不十分顯著。

## 肆、畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生的人格特質、壓力因應方式與其幸福感之關係

自尊、問題取向積極因應方式、情緒取向積極因應方式及情緒取向

消極因應方式為預測「男合分」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項，且預測力達 46.9%。

#### 一、自尊

自尊對畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生整體幸福感中的三種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：自我肯定(30.9%)、身心健康(9.6%)及生活滿意度(8.4%)，而對整體幸福感之解釋變異量則高達 26%，這也就是表示，他們若自尊愈高，會愈能自我肯定、身心健康也愈好、生活滿意度也會不錯，因而造就了較佳的整體幸福感。

#### 二、問題取向積極因應方式

問題取向積極因應方式對其整體幸福感中的三種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：人際關係(10.5%)、自我肯定(9.2%)及生活滿意度(6.6%)，而對整體幸福感之解釋變異量則為 11.2%，這也就是說，若他們愈常使用問題取向積極因應方式，則人際關係愈好、愈能自我肯定、生活滿意度也會不錯，因而建構了較佳的整體幸福感。

#### 三、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式對其整體幸福感中的三種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：生活滿意度(20.3%)、人際關係(16.1%)及自我肯定(3.4%)，而對整體幸福感之解釋變異量則為 4.6%，這也就是說，若他們愈常使用情緒取向積極因應方式，則生活滿意度愈高，人際關係愈好，因而可建構較佳之整體幸福感。

#### 四、情緒取向消極因應方式

情緒取向消極因應方式對其整體幸福感中的兩種行為表現依其解釋變異量高低不同，由高至低依序為：生活滿意度(6.6%)及人際關係

(3.4%)，而對整體幸福感之解釋變異量則為 5.2%，但此方式的採用，影響成效並不十分顯著。

## 伍、畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生的人格特質、壓力因應方式與其幸福感之關係

自尊、情緒取向積極因應方式及問題取向積極因應方式為預測「女合合」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項，且預測力達 35.2%。

### 一、自尊

自尊對畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生整體幸福感中的四種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：生活滿意度 (16.1%)、自我肯定 (11.3%)、身心健康 (5.6%) 及人際關係 (2.5%)，而對整體幸福感之解釋變異量則高達 20.6%，這也就是表示，他們若自尊愈高，生活滿意度會愈高、會愈能自我肯定、身心健康也會不錯，因而建構較佳的整體幸福感。

### 二、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式對其整體幸福感中的三種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：自我肯定 (23.6%)、人際關係 (15.3%) 及生活滿意度 (6.2%)，而對整體幸福感之解釋變異量則為 10.5%，這也就是說，他們若愈常使用情緒取向積極因應方式，會愈能自我肯定、人際關係愈好、生活滿意度也不錯，也會因而建構較佳的整體幸福感。

### 三、問題取向積極因應方式

問題取向積極因應方式對其整體幸福感中的三種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：人際關係 (5.8%)、自我肯定 (4.5%) 及生活滿意度 (2.8%)，而對整體幸福感之解釋變異量則為 4.1%，

但此方式的採用，影響成效並不十分顯著。

## 陸、畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生的人格特質、壓力因應方式與其幸福感之關係

自尊、情緒取向積極因應方式及內外控為預測「女合分」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項，且預測力達 28.9%。

### 一、自尊

自尊對畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生整體幸福感中的四種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：自我肯定(28.1%)、生活滿意度(15.1%)、身心健康(9%)及人際關係(3.6%)，而對整體幸福感之解釋變異量則高達 21.8%，這也就是表示，他們若自尊愈高，會愈能自我肯定、生活滿意度也會愈高、身心健康也會不錯，且會因而建構較佳的整體幸福感。

### 二、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式對其整體幸福感中的兩種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：身心健康(4.4%)及自我肯定(3.9%)，而對整體幸福感之解釋變異量則為 5%，但此方式的採用，影響成效並不十分顯著。

### 三、內外控

內外控對其整體幸福感中的三種行為表現依其解釋變異量不同，由高至低依序為：生活滿意度(2.9%)、自我肯定(2.6%)及人際關係(2.6%)，而對整體幸福感之解釋變異量則為 2.1%，這也就是說，他們若愈外控，會愈不能自我肯定、人際關係愈差、生活滿意度也愈低，由此可知，其影響程度並不十分顯著。

## 柒、畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生的 人格特質、壓力因應方式與其幸福感之關係

唯有情緒取向消極因應方式為預測「女分分」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項，其預測力為 14.9%。

情緒取向消極因應方式對其生活滿意度之解釋變異量為 20.7%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 14.9%，這也就是表示，他們若愈常使用情緒取向消極因應方式，生活滿意度會愈差，並進而影響其整體幸福感的表現。

## 第二節 建議

綜合上述各項研究結果，本研究擬對畢業自不同國高中班級組織型態大學生幸福感的提昇及未來的研究提出建議：

### 壹、對畢業自不同國高中班級組織型態大學生幸福感的提昇方面

一、為建構良好的整體幸福感，應積極提昇所有大學生的身心健康。

由研究結果中得知，大學生的整體幸福感屬於中上程度，其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度皆呈現偏正向的情形，尤其在人際關係方面，唯在身心健康方面的表現則相對較低。或許是大學生花較多時間經營人際關係，而忽視了對自己身心健康的管控。因此，為建構良好的整體幸福感，大學生在參與各種活動，經營人際關係之餘，應多注重自己身心健康的經營才是。

二、鼓勵畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生多採用情緒取向積極因應方式及對自尊的提昇，以建構更佳的整體幸福感

由研究結果中得知，對畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生來說，情緒取向積極因應方式及自尊為預測其整體幸福感之重要變項。且愈常使用情緒取向積極因應方式，會使他們的身心健康愈佳、人際關係愈好、生活滿意度愈高、在自我肯定上也會有不錯的表現；而自尊的提昇，對自我的肯定有加分的效果，此皆會造就了較佳的整體幸福感。

因此，學校應輔導畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生，多採用情緒取向積極因應方式去面對進入大學後所遇到之問題及壓力。並在這些學生自高中進入大學後，以量表或其他方式瞭解他們自尊的水平。對那些自尊較低者，以個別諮商或團體輔導的方式，提昇他們對自我的肯定，以建立高自尊。如此必有助於其整體幸福感的營造。

三、提昇畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生之自尊，鼓勵其多採用問題取向積極因應方式及情緒取向積極因應方式，以建構更佳的整體幸福感

由研究結果中得知，對畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生來說，其自尊及問題取向積極因應方式為預測「男合合」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項。若提昇他們的自尊，他們將愈能自我肯定、生活滿意度也愈高、身心健康也會不錯，因而可造就較佳的整體幸福感；同樣地，若他們愈常使用問題取向積極因應方式，則人際關係將愈好、自我肯定也會不錯，如此將可建構較佳的整體幸福感；再者，若他們愈常使用情緒取向積極因應方式，則生活滿意度愈高、人際關係也愈好，因而可建構較佳之整體幸福感。

因此，當那些畢業自「男合分」國高中班級組織型態的大學生進入大學後，學校應先以量表調查他們自尊的水平。平日可舉辦各種活動，讓每個學生的潛能都能得到充分發揮，並多以語言鼓勵學生，提昇整體學生的自尊。對原本自尊就較低的學生，以個別諮商或團體輔導的方式，用開放式會談，傾聽、同理、關懷等方式與學生晤談或輔導，協助他們重建自尊。另外，當學生遇到壓力求助時，幫助學生澄清問題來源，並鼓勵學生盡量多採用問題取向積極因應方式及情緒取向積極因應方式去面對進入大學後所遇到之問題及壓力，積極的面對解決問題，如此必有助於提昇其整體幸福感。

四、提昇畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生之自尊，鼓勵其多採用情緒取向積極因應方式，以建構更佳的整體幸福感

由研究結果中得知，畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生其身心健康顯著低於畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生；另外，對畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生來說，其自尊及情緒取向積極因應方式，為預測「女合合」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項。換言之，若他們自尊愈高，生活滿意度也會愈



高、會愈能自我肯定，因此會建構較佳的整體幸福感；此外，他們若愈常採用情緒取向積極因應方式，則會對自我愈肯定、人際關係愈好、生活滿意度也不錯，並因而建構較佳的整體幸福感。

因此，當畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生自高中進入大學後，學校應先瞭解他們自尊的水平，此部份可以量表或其他形式做調查。對自尊原本就較高者，給予鼓勵，維持其原本自尊水平；而對於那些自尊較低者，以個別諮商或團體輔導的方式，化解學生內心衝突，減輕罪惡感、降低焦慮，進而建立自信，以提高學生之自尊。其次，平日就教育學生，讓其瞭解當面臨壓力時，可採取的壓力因應方式有哪些，並建議學生多採用情緒取向積極因應方式，如此必有助於其整體幸福感的提昇。

#### 五、提昇畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生之自尊，以建構更佳的整體幸福感

由研究結果中得知，對畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生來說，其自尊為預測「女合分」國高中班級組織型態大學生的整體幸福感之重要變項。且「女合分」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高，會愈能自我肯定、生活滿意度也會愈高、身心健康也會不錯，可因此建構較佳的整體幸福感。

因此，學校應在畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生自高中進入大學後，應先以量表或其他方式調查學生自尊的水平。學校並應重視每一個學生，提昇學生對自我的肯定，以建立高自尊。對於自尊較低的學生，則藉由個別諮商或團體輔導的方式，找出學生低自尊的原因，協助重建他們的自尊，如此必有助於其整體幸福感的建構。

#### 六、建議畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生少使用情緒取向消極因應方式，以建構更佳的整體幸福感

由研究結果中得知，對畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生來說，只有情緒取向消極因應方式為預測「女分分」國高中班級組織

型態大學生的整體幸福感之重要變項。換言之，他們若愈常使用情緒取向的消極因應方式，生活滿意度會愈差，並進而影響其整體幸福感的表現。

因此，對於畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生，學校應先瞭解學生常使用的壓力因應方式是什麼，並建議這些學生盡量少使用情緒取向消極因應方式去因應壓力，讓學生瞭解若常使用情緒取向消極因應方式，會產生什麼樣的負向結果，如此必有助於其整體幸福感的營造。

## 貳、對未來研究方面

### 一、研究主題方面

本篇研究主要探討人格特質、壓力因應方式與畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感，而不同國高中班級組織型態即為本研究之背景變項，意即本研究原假設不同國高中班級組織型態會對學生會產生影響，然而本研究雖探討大學生幸福感，但並未針對畢業自不同國高中班級組織型態之大學生其戀愛態度、進入大學後與異性相處情形或對異性之感受做深入探討，例如：畢業自「男分分」、「女分分」國高中班級組織型態大學生是否在戀愛態度上與畢業自「男合合」、「女合合」國高中班級組織型態大學生有顯著不同？可作為後續研究者關心和討論的重點。

### 二、研究對象方面

本研究係以台灣北部的大學生為研究對象，主要考量是樣本取得較為便利。然而在國內，國中部份純男校及純女校甚少，因此本研究在「男分合」、「男分分」、「女分合」國高中班級組織型態大學生方面取樣不足，無法深入探討，甚為可惜。未來或許可僅針對高中部份就讀男女合校或分校做深入探討，或者針對「男分分」、「女分分」國高中班級組織型態這兩類較為特殊且少數的大學生做質性研究。

### 三、研究變項方面

本研究根據探討過去相關文獻，選擇了自尊、內外控兩種人格特質及四種壓力因應方式（問題取向積極因應方式、問題取向消極因應方式、情緒取向積極因應方式、及情緒取向消極因應方式）為重要變項。但在研究結果中，各變項與「女分分」國高中班級組織型態大學生幸福感之相關皆較低，在預測力方面，可預測「女分分」國高中班級組織型態大學生幸福感的變項也僅有情緒取向消極因應方式一項，且解釋變異量也偏低。因此，推論應有其他重要因素影響「女分分」國高中班級組織型態大學生幸福感，未來研究可加入其他變項以瞭解影響「女分分」國高中班級組織型態大學生幸福感之重要因素究竟為何。

另外，本研究結果中，畢業自不同國高中班級組織型態大學生在整體幸福感方面並無顯著差異，推測由於過去就讀純男校或純女校之學生，在校內雖甚少有接觸異性機會，但國內高中校際社團活動及聯誼活動蓬勃發展，因此就讀純男校或純女校的學生，仍然有相當多的機會透過社團或聯誼等活動接觸異性，因而在本研究結果中，不同國高中班級組織型態並不是造成大學生幸福感有差異之變項。因此，未來研究可加入其他變項，以瞭解究竟是哪些因素可能會造成大學生幸福感會有差異。

### 四、研究方法方面

本研究初步以問卷調查法來探討人格特質、壓力因應方式與畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感。然而，欲真正深入瞭解畢業自不同國高中班級組織型態之大學生進入大學後之情形，以及過去就讀不同國高中班級組織型態之經驗對大學生之影響，就必須利用質性的方式，採取深入訪談、個案研究等方法，來獲得明確的結論，而使研究更為完備與詳盡。尤其是針對畢業自「男分分」、「女分分」國高中班級組織型態之大學生，其過去六年皆就讀純男校或純女校，進入大學後之適應情形及心路歷程，在量化研究中也許無法充分呈現，因而輔以質性研究之方式，或採長期縱貫研究，應更能看出國高中班級組織型態對學生

之影響。