

第五章 討論

本章依第四章的統計結果分析，分別自：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、不同國高中班級組織型態與大學生幸福感之關係。三、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。四、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。五、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。六、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。七、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等七個面向予以討論。

第一節 畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的概況

關於畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的概況，由研究結果發現，大學生的幸福感量表得分呈現出：大學生的幸福感在整體量表的題平均數為 2.5964，在「自我肯定」的題平均數為 2.5285，在「人際關係」的題平均數為 2.8989，在「身心健康」的題平均數為 2.3325，在「生活滿意度」的題平均數為 2.6390。整體而言，大學生的整體幸福感、自我肯定、人際關係、身心健康、及生活滿意度之題平均數皆介於「有些符合」與「大部份符合」之間。在人際關係分量表的題平均數是最高分的，最低分的則為身心健康分量表。此結果與賴建志（2005）針對大學生所作幸福感調查、以及顏映馨（1999）一樣以大學生為對象的研究發現：「目前大學生之整體幸福感尚佳，但其身心健康狀況欠佳」相同。

而在整個幸福感量表中，得分平均數最高者，為人際關係分量表中的「目前我覺得和大學同學在一起很有趣」（ $M=2.95$ ）和「我喜歡幫助

別人」(M=2.95)，其次為生活滿意度分量表中的「我覺得上大學是一件美好的事」(M=2.88)，第三高分則為人際關係分量表中的「我有興趣關心別人的事」(M=2.85)、「我對別人有愛心」(M=2.85)。顯示大學生覺得與大學同學在一起很有趣、喜歡幫助別人，也認為上大學是一件美好的事，並且有興趣關心別人的事、也對別人有愛心。意即大學生的人際關係普遍良好，此會進而影響其整體幸福感。

此外，在本量表得分平均數中，最低者為身心健康分量表的「我的睡眠充足」(M=2.03)，第二低分為自我肯定分量表中的「我認為自己在大學團體中很有吸引力」(M=2.17)，第三低分為身心健康分量表的「目前我有良好的飲食習慣」(M=2.24)。顯示大學生的睡眠狀況、飲食習慣似相對較差。且雖然人際關係方面平均分數偏高，但卻不一定認為自己在團體中很有吸引力，對自我的肯定性不一定高。此似皆顯現大學生可能因為生活習慣較差，睡眠不足及飲食習慣不好等，而影響了他們的整體幸福感；此外，雖然人際關係良好，但若對自我肯定不足，也會對整體幸福感帶來傷害。

總之，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。推論其可能的原因，或許是大学生花較多時間經營人際關係，而有較好的感受，但卻較不注重自己的身心健康或較沒有時間管理自己的健康，因而導致身心健康的表現較差。

第二節 畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的差異

本研究畢業自不同國高中班級組織型態之大學生共分為五種類型：一、男大學生過去就讀男女合校國中及男女合校高中；二、男大學生過去就讀男女合校國中及男女分校高中；三、女大學生過去就讀男女合校國中及男女合校高中；四、女大學生過去就讀男女合校國中及男女分校高中；五、女大學生過去就讀男女分校國中及男女分校高中。此五類學生以下皆以「男合合」、「男合分」、「女合合」、「女合分」、「女分分」簡稱之。以下分別就各類型大學生的研究發現，予以討論和說明：

由前章節探討畢業自不同國高中班級組織型態之大學生幸福感的差異發現，畢業自不同國高中班級組織型態之大學生，其整體幸福感並無顯著差異存在。但整體幸福感的評量係依據其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度的表現，因此，進一步探討畢業自不同國高中班級組織型態之大學生在此四種行為上的表現有其必要性。結果發現，「男合合」國高中班級組織大學生之身心健康顯著高於「女合合」國高中班級組織大學生。

過去關於男女分校及男女合校學生行為表現差異的探討，皆以國中生或高中生為研究對象，許多研究結果皆發現男女分校與男女合校確實會對學生帶來不同的影響。例如Colemen (1961)就研究發現男女合校不利於學生的學業成就表現與社會適應，男女分校的學生會較重視課業，而男女合校的學生則較社會導向，重視約會與交誼，因此男女分校對學生的學業成就表現會較有利，而男女合校的女生常認為高中生活較無聊與沉悶。國內劉真好（2003）所作的調查也指出，有超過八成的女學生認為在男女合校的環境下，較能了解男女性別的差異及能培養正常的社交關係。然而，本研究針對畢業自不同國高中班級組織型態之大學生所做之幸福感的調查，結果卻發現其間的整體幸福感並無顯著差異存在。

推論其原因，可能是由於過去就讀純男校或純女校之學生，在校內雖甚少接觸異性機會，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，也許這就是畢業自不同班級組織型態的大學生，其整體幸福感不會因過去就讀之班級組織型態不同而有差異的原因。然而此項推論是否正確，尚有待未來進一步的探討與驗證。

而研究結果中，「男合合」國高中班級組織大學生之身心健康顯著高於「女合合」國高中班級組織大學生。推論其可能原因，乃由於女性在男女合校的環境中，有成功恐懼的傾向。Winchel, Fenner, Shaver(1974)的研究就發現在男女合校中有較多數女生害怕成功，且男女合校之女性對事業成功女性有負面描述，如失去友誼與女性吸引力等（引自林淑美，1993），因此，女生過去一直就讀男女合校者，長期承受之壓力較大，因而有較差的身心健康。然而此項推論是否正確，尚有待未來進一步的探討與驗證。

第三節 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

本節主要根據畢業自「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的研究結果，分別討論和說明。研究結果發現：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，其預測力分別為 28%、9.3%及 2.3%，合起來之總變異量為 39.6%。茲根據表 5-3-1，分別討論及說明如下：

壹、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式與其整體幸福感存有顯著正相關。且情緒取向積極因應方式與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間皆存有顯著正相關。意即畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生，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、身心健康愈佳、生活滿意度也愈高，且會因而造就了較佳的整體幸福感。

且情緒取向積極因應方式對其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度之解釋變異量分別為 12.2%、20%、22.6%及 16.5%，而對整體幸福感之解釋變異量則高達 28%，這也就是表示情緒取向積極因應方式，為預測畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生整體幸福感之重要變項。

貳、自尊

自尊與其整體幸福感間存有顯著正相關。且自尊與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間也皆存有顯著正相關。意即畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生的自尊愈高，會愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因此而建構了較佳的整體幸福感。

且自尊對其自我肯定及生活滿意度之解釋變異量分別為 27.1% 及 5.3%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 9.3%，這也就是表示，對畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生來說，當他們的自尊愈高時會愈能自我肯定、生活滿意度愈高，因此在他們的整體幸福感中亦扮演著重要的角色。

參、問題取向積極因應方式

問題取向積極因應方式與其整體幸福感間存有顯著正相關。且問題取向積極因應方式與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間也存有顯著正相關。意即畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生若愈常使用問題取向積極因應方式，會愈自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因而造就較佳整體的幸福感。

且問題取向積極因應方式對其人際關係及身心健康之解釋變異量為 3.9% 及 4.6%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 2.3%，這也就是表示，對畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生來說，問題取向積極因應方式雖會對其人際關係及身心健康帶來影響，並進而影響其整體幸福感的表現。唯影響的程度並不十分顯著。

綜合以上結果，畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高，其愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈好、生活滿意度也愈高，因而能有較佳的整體幸福感，本研究結果與國內外之相關研究結果一致，國內外研究結果皆顯示，大學生其自尊與幸福感有顯著相關（Chang & Sanna, 2001； Glenn, 2006；徐嫚淳, 2006）。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生，從小就學的環境皆為男女合校之環境，並未曾有變動，在一直是兩性競爭的環境中，壓力甚大，但若自尊愈高，便較能夠自我肯定、對自我有好的看法，便能發展好的人際關係、能夠適當的因應各種事件，因而有好的身心健康、能夠自我接納，因而能有較高的生活滿意度。因此，畢

業自「男合合」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高者，能有較高之整體幸福感。

而壓力因應方式方面，畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生若愈常使用情緒取向積極因應方式及問題取向積極因應方式，其愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈好、生活滿意度也愈高，因而造就整體較佳的幸福感，本研究結果與楊雅惠（2004）針對大四生所作之研究結果相似。楊雅惠（2004）的研究顯示，正向壓力因應（問題取向積極因應和情緒取向積極因應）會使個體較為快樂且不憂鬱，負向壓力因應（問題取向消極因應和情緒取向消極因應）會使個體較不快樂且較憂鬱，其研究結果也顯示，個人若採情緒焦點因應會使個體較為快樂且較不憂鬱，亦與本研究結果一致。另外何家齊（1998）的研究也發現個人使用某些壓力因應方式較使用其他壓力因應方式顯示出較佳的心理健康的適應情形。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生，一直以來皆需面對兩性競爭或兩性相處之龐大壓力，但若能有好的壓力因應方式去因應壓力，便比較不會自我貶抑，較能自我肯定、能夠適當處理人際相處之問題或壓力，因而有較好的人際關係、用好的壓力因應方式去因應壓力事件，便能減輕壓力，因而有較好的身心健康、能夠以正向壓力方式去因應壓力，比較不會怨天尤人，因而有較高的生活滿意度。因此，畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生若愈常使用情緒取向積極因應方式及問題取向積極因應方式去因應壓力，便能有較高之整體幸福感。

表 5-3-1 畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生之相關統計分析整理

畢業自「男合合」國高中班級組織型態大學生

		預測力	壓力因應方式與幸福感之相關		
整體幸福感	情緒積極	.280***	問題積極	整體幸福感	.635**
	自尊	.093***		自我肯定	.622**
	問題積極	.023*** (.396)		人際關係	.532**
自我肯定	自尊	.271***	身心健康	身心健康	.472**
	情緒積極	.122*** (.393)		生活滿意度	.508**
人際關係	情緒積極	.200***	問題消極	整體幸福感	.079
	問題積極	.039*** (.239)		自我肯定	.094
身心健康	情緒積極	.226***	身心健康	人際關係	.047
	問題積極	.046*** (.272)		身心健康	.049
生活滿意度	情緒積極	.165***	情緒積極	生活滿意度	.067
	自尊	.053*** (.218)		整體幸福感	.682**
人格特質與幸福感之相關					
自尊	整體幸福感	.617**	情緒消極	自我肯定	.678**
	自我肯定	.720**		人際關係	.579**
	人際關係	.440**		身心健康	.471**
	身心健康	.414**		生活滿意度	.553**
	生活滿意度	.471**		整體幸福感	-.196*
內外控	整體幸福感	-.198*		自我肯定	-.141
	自我肯定	-.207*		人際關係	-.133
	人際關係	-.058		身心健康	-.134
	身心健康	-.211*		生活滿意度	-.230**
	生活滿意度	-.176*			

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

第四節 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

本節主要根據畢業自「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的研究結果，分別討論和說明。研究結果發現：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畢業自「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，其預測力分別為 26%、11.2%、4.6% 及 5.2%，合起來之總變異量為 46.9%。茲根據表 5-4-1，分別討論及說明如下：

壹、自尊

自尊與其整體幸福感間存有顯著正相關。且自尊與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間也皆存有顯著正相關。意即畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生的自尊愈高，會愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因而建構了較佳的整體幸福感。

且自尊對其自我肯定、身心健康及生活滿意度之解釋變異量分別為 30.9%、9.6% 及 8.4%，而對整體幸福感之解釋變異量則高達 26%，這也就是表示自尊為預測畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生整體幸福感之重要變項。

貳、問題取向積極因應方式

問題取向積極因應方式與其整體幸福感間存有顯著正相關。且問題取向積極因應方式與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間也存有顯著正相關。意即畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生若愈常使用問題取向積極因應方式，會愈自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因而造就較佳整體的幸福感。

且問題取向積極因應方式對其自我肯定、人際關係及生活滿意度之

解釋變異量為 9.2%、10.5%及 6.6%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 11.2%，這也就是表示，對畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生來說，當他們愈常使用問題取向積極因應方式時會愈自我肯定，人際關係愈好、生活滿意度愈高，且因此問題取向積極因應方式在其整體幸福感中亦扮演著重要的角色。

參、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式與其整體幸福感存有顯著正相關。且情緒取向積極因應方式與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間皆存有顯著正相關。意即畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生，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、身心健康愈佳、生活滿意度也愈高，且會因而造就了較佳的整體幸福感。

且情緒取向積極因應方式對其自我肯定、人際關係及生活滿意度之解釋變異量分別為 3.4%、16.1%及 20.3%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 4.6%，這也就是表示，對畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生來說，情緒取向積極因應方式雖會對其自我肯定、人際關係及生活滿意度帶來影響，並進而影響其整體幸福感的表現。唯影響的程度並不十分顯著。

肆、情緒取向消極因應方式

情緒取消極因應方式與其整體幸福感存有顯著負相關。且情緒取向消極因應方式與其人際關係及生活滿意度間皆存有顯著負相關。意即畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生，若愈常使用情緒取向消極因應方式，人際關係愈差、生活滿意度也愈低，且會因而造就了較差的整體幸福感。

且情緒取向消極因應方式對其人際關係及生活滿意度之解釋變異量分別為 3.4%、3.3%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 5.2%，這也就是表示，對畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生來說，情緒取向消極因應方式雖會對其人際關係及生活滿意度帶來影響，並進而影

響其整體幸福感的表現。唯影響的程度並不十分顯著。

綜合以上結果，畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高，其愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈好、生活滿意度也愈高，因而能有較佳的整體幸福感，本研究結果與前述之國內外之相關研究結果一致。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生，國中升高中時，從男女合校的環境轉變進入純男校的環境，在高中時期雖減少了與異性相處之壓力，但進入大學後便面臨要重新學習與異性相處之新挑戰，壓力應該不小，但若自尊愈高，便較能夠自我肯定、對自我有好的看法，便能發展好的人際關係、能夠適當的因應各種環境變化，因而有好的身心健康、能夠自我接納，因而能有較高的生活滿意度。因此，畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高者，能有較高之整體幸福感。

而壓力因應方式方面，畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生若愈常使用問題取向積極因應方式及情緒取向積極因應方式，其愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈好、生活滿意度也愈高，因而造就整體較佳的幸福感。本研究結果與前述之楊雅惠（2004）針對大四生所作之研究結果及何家齊（1998）之研究結果相似。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生，從國中升高中、高中升大學，皆需面對環境轉變之壓力，但若能有好的壓力因應方式去因應壓力，便比較不會自我貶抑，較能自我肯定、能夠適當處理人際相處之問題或壓力，因而有較好的人際關係、用好的壓力因應方式去因應壓力事件，便能減輕壓力，因而有較好的身心健康、能夠以正向壓力方式因應壓力，比較不會怨天尤人，因而有較高的生活滿意度。因此，畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生若愈常使用問題取向積極因應方式及情緒取向積極因應方式去因應壓力，能有較高之整體幸福感。相對的，若愈少使用情緒積極之因應方式，愈不去處理問題，常常情緒不好，人際關係自然愈差、情緒常常不佳，生活滿意度自然低。

表 5-4-1 畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生之相關統計分析整理

畢業自「男合分」國高中班級組織型態大學生					
預測力			壓力因應方式與幸福感之相關		
整體幸福感	自尊	.260***	問題積極	整體幸福感	.640**
	問題積極	.112***		自我肯定	.650**
	情緒積極	.046**		人際關係	.387**
	情緒消極	.052**(.469)		身心健康	.319**
自我肯定	自尊	.309***	問題消極	生活滿意度	.569**
	問題積極	.092***		整體幸福感	.078
	情緒積極	.034***(.435)		自我肯定	.138
人際關係	情緒積極	.161***		人際關係	-.043
	問題積極	.105***		身心健康	.138
	情緒消極	.034***(.300)		生活滿意度	.010
身心健康	自尊	.096**(.096)	情緒積極	整體幸福感	.522**
生活滿意度	情緒積極	.203***		自我肯定	.500**
	自尊	.084***		人際關係	.290**
	問題積極	.066***		身心健康	.299**
	情緒消極	.033***(.386)	生活滿意度	.481**	
人格特質與幸福感之相關			情緒消極	整體幸福感	-.296**
自尊	整體幸福感	.668**		自我肯定	-.174
	自我肯定	.703**		人際關係	-.400**
	人際關係	.301**		身心健康	-.118
	身心健康	.411**		生活滿意度	-.244*
	生活滿意度	.591**			
內外控	整體幸福感	-.330**			
	自我肯定	-.328**			
	人際關係	-.263**			
	身心健康	-.052			
	生活滿意度	-.335**			

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

第五節 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

本節主要根據畢業自「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的研究結果，分別討論和說明。
研究結果發現：自尊、情緒取向積極因應方式及問題取向積極因應方式
為預測畢業自「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，其預測力分別為 20.6%、10.5%及 4.1%，合起來之總變異量為
35.2%。茲根據表 5-5-1，分別討論及說明如下：

壹、自尊

自尊與其整體幸福感間存有顯著正相關。且自尊與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間也皆存有顯著正相關。意即畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生的自尊愈高，會愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因而建構了較佳的整體幸福感。

且自尊對其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度之解釋變異量分別為 11.3%、2.5%、5.6%及 16.1%，而對整體幸福感之解釋變異量則高達 20.6%，這也就是表示自尊為預測畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生整體幸福感之重要變項。

貳、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式與其整體幸福感存有顯著正相關。且情緒取向積極因應方式與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間皆存有顯著正相關。意即畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生，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、身心健康愈佳、生活滿意度也愈高，且會因而造就了較佳的整體幸福感。

且情緒取向積極因應方式對其自我肯定、人際關係及生活滿意度之解釋變異量為 23.6%、15.3%及 6.2%，而對整體幸福感之解釋變異量則

為 10.5%，這也就是表示，對畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生來說，當他們愈常使用情緒取向積極因應方式時會愈自我肯定，人際關係愈好、生活滿意度愈高，且因此情緒取向積極因應方式在其整體幸福感中亦扮演著重要的角色。

參、問題取向積極因應方式

問題取向積極因應方式與其整體幸福感間存有顯著正相關。且問題取向積極因應方式與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間也存有顯著正相關。意即畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生若愈常使用問題取向積極因應方式，會愈自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因而造就較佳整體的幸福感。

且問題取向積極因應方式對其自我肯定、人際關係及生活滿意度之解釋變異量分別為 4.5%、5.8%及 2.8%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 4.1%，這也就是表示，對畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生來說，情緒取向積極因應方式雖會對其自我肯定、人際關係及生活滿意度帶來影響，並進而影響其整體幸福感的表現。唯影響的程度並不十分顯著。

綜合以上結果，畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高，其愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈好、生活滿意度也愈高，因而能有較佳的整體幸福感，本研究結果與前述之國內外之相關研究結果一致。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生，從小就學的環境皆為男女合校之環境，並未曾有變動，在一直是兩性競爭的環境中，壓力甚大，且女性在男女合校的環境中，有成功恐懼的傾向（林淑美，1993）。但若自尊愈高，便不容易受他人影響，較能夠自我肯定、而對自我有好的看法，便能發展好的人際關係、能夠適當的因應各種事件，因而有好的身心健康、能夠自我接納，因而能有較高的生活滿意度。因此，畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高者，能有較高之整體幸福感。

至於在壓力因應方式方面，畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生若愈常使用情緒取向積極因應方式，其愈能自我肯定、人際關係愈好、生活滿意度也愈高，因而造就整體較佳的幸福感。本研究結果與前述之楊雅惠（2004）針對大四生所作之研究結果及何家齊（1998）之研究結果相似。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生，一直以來皆需面對兩性競爭或兩性相處之龐大壓力，但若能有好的壓力因應方式去因應壓力，便比較不會自我貶抑，較能自我肯定、即使遇到與異性相處之問題，若能夠適當處理人際相處之問題或壓力，將有較好的人際關係、與男性競爭壓力雖大，能夠以正向壓力方式去因應壓力，比較不會怨天尤人，因而有較高的生活滿意度。因此，畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生若愈常使用情緒取向積極因應方式及問題取向積極因應方式去因應壓力，能有較高之整體幸福感。

表 5-5-1 畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生之相關統計分析整理

畢業自「女合合」國高中班級組織型態大學生

預測力		壓力因應方式與幸福感之相關			
整體幸福感	自尊	.206***	問題積極	整體幸福感	.555**
	情緒積極	.105***		自我肯定	.580**
	問題積極	.041***(.352)		人際關係	.434**
自我肯定	情緒積極	.236***	問題消極	身心健康	.283**
	自尊	.113***		生活滿意度	.470**
	問題積極	.045*** (.394)		整體幸福感	.119
人際關係	情緒積極	.153***		自我肯定	.073
	問題積極	.058***		人際關係	.176*
	自尊	.025***(.236)		身心健康	.024
身心健康	自尊	.056**(.056)		生活滿意度	.117
生活滿意度	自尊	.161***	情緒積極	整體幸福感	.585**
	情緒積極	.062***		自我肯定	.621**
	問題積極	.028***		人際關係	.463**
	內外控	.019***(.270)		身心健康	.314**
人格特質與幸福感之相關					
自尊	整體幸福感	.556**	情緒消極	整體幸福感	-.115
	自我肯定	.623**		自我肯定	-.134
	人際關係	.433**		人際關係	-.061
	身心健康	.249**		身心健康	-.044
	生活滿意度	.459**		生活滿意度	-.112
內外控	整體幸福感	-.205**			
	自我肯定	-.163*			
	人際關係	-.111			
	身心健康	-.174*			
	生活滿意度	-.203**			

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

第六節 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

本節主要根據畢業自「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的研究結果，分別討論和說明。
研究結果發現：自尊、情緒取向積極因應方式及內外控為預測畢業自「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，其預測力
分別為 21.8%、5%及 2.1%，合起來之總變異量為 28.9%。茲根據表
5-6-1，分別討論及說明如下：

壹、自尊

自尊與其整體幸福感間存有顯著正相關。且自尊與其自我肯定、人
際關係、身心健康及生活滿意度間也皆存有顯著正相關。意即畢業自「女
合分」國高中班級組織型態大學生的自尊愈高，會愈能自我肯定、人際
關係愈好、身心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因而建構了較佳
的整體幸福感。

且自尊對其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度之解釋變
異量分別為 28.1%、3.6%、9%及 15.1%，而對整體幸福感之解釋變異
量則高達 21.8%，這也就是表示自尊為預測畢業自「女合分」國高中班
級組織型態大學生整體幸福感之重要變項。

貳、情緒取向積極因應方式

情緒取向積極因應方式與其整體幸福感間存有顯著正相關。且情緒
取向積極因應方式與其自我肯定、人際關係、身心健康及生活滿意度間
也存有顯著正相關。意即畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生
若愈常使用情緒取向積極因應方式，會愈自我肯定、人際關係愈好、身
心健康愈佳、生活滿意度也會愈高，且會因而造就較佳整體的幸福感。

且情緒取向積極因應方式對其自我肯定及身心健康之解釋變異量
分別為 3.9%及 4.4%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 5%，這也就

是表示，對畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生來說，情緒取向積極因應方式雖會對其自我肯定及身心健康帶來影響，並進而影響其整體幸福感的表現，唯影響的程度並不十分顯著。

參、內外控

內外控與其整體幸福感存有顯著負相關。且內外控與其自我肯定、人際關係及生活滿意度間皆存有顯著負相關。意即畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生，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，且會因而造就了較差的整體幸福感。

且內外控對其自我肯定、人際關係及生活滿意度之解釋變異量為 2.6%、2.6%及 2.9%，而對整體幸福感之解釋變異量則為 2.1%，這也就是表示，對「女合分」國高中班級組織型態大學生來說，內外控雖會對其自我肯定及生活滿意度帶來影響，並進而影響其整體幸福感的表現，唯影響的程度亦不十分顯著。

綜合以上結果，畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高，其愈能自我肯定、人際關係愈好、身心健康愈好、生活滿意度也愈高，因而能有較佳的整體幸福感，本研究結果與前述之國內外之相關研究結果一致。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生，國中升高中時，從男女合校的環境轉變進入純女校的環境，在高中時期雖減少了與異性相處之壓力，但進入大學後便面臨要重新學習與異性相處之新挑戰，壓力應該不小，但若自尊愈高，便較能夠自我肯定、對自我有好的看法，便能發展好的人際關係、能夠適當的因應各種環境變化，因而有好的身心健康、能夠自我接納，因而能有較高的生活滿意度。因此，畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生若自尊愈高者，能有較高之整體幸福感。

而壓力因應方式方面，畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學

生若愈常使用情緒取向積極因應方式，其愈能自我肯定、身心健康愈好，因而造就了整體較佳的幸福感。本研究結果與前述之楊雅惠（2004）針對大四生所作之研究結果及何家齊（1998）之研究結果相似。推論上述結果可能原因，乃由於畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生，從國中升高中、高中升大學，皆需面對環境轉變之壓力，但若能有好的壓力因應方式去因應壓力，便比較不會自我貶抑，較能自我肯定、用好的壓力因應方式去因應壓力事件，便能減輕壓力，因而有較好的身心健康。因此，畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生若愈常情緒取向積極因應方式去因應壓力，能有較高之整體幸福感。

表 5-6-1 畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生之相關統計分析整理

畢業自「女合分」國高中班級組織型態大學生

預測力		壓力因應方式與幸福感之相關			
整體幸福感	自尊	.218***	問題積極	整體幸福感	.353**
	情緒積極	.050***		自我肯定	.475**
	內外控	.021***(.289)		人際關係	.174*
自我肯定	自尊	.281***		身心健康	.226**
	情緒積極	.039***		生活滿意度	.214**
	內外控	.026***(.345)	問題消極	整體幸福感	.014
人際關係	自尊	.036*		自我肯定	-.075
	內外控	.026**(.063)		人際關係	.002
身心健康	自尊	.090***		身心健康	.139
	情緒積極	.044***(.134)		生活滿意度	.002
生活滿意度	自尊	.151***	情緒積極	整體幸福感	.414**
	內外控	.029***(.180)		自我肯定	.493**
人格特質與幸福感之相關					
自尊	整體幸福感	.599**		人際關係	.158*
	自我肯定	.702**		身心健康	.302**
	人際關係	.239**	情緒消極	生活滿意度	.306**
	身心健康	.348**		整體幸福感	-.187*
	生活滿意度	.502**		自我肯定	-.094
內外控	整體幸福感	-.253**		人際關係	-.172*
	自我肯定	-.217**		身心健康	-.145
	人際關係	-.187*		生活滿意度	-.176*
	身心健康	-.151			
	生活滿意度	-.220**			

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

第七節 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

本節主要根據畢業自「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的研究結果，分別討論和說明。
研究結果發現，唯有情緒取向消極因應方式為預測畢業自「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
%。茲根據表 5-7-1，討論及說明如下：

情緒取向消極因應方式與其生活滿意度間存有顯著負相關。意即畢
業自「女分分」國高中班級組織型態大學生若愈常使用情緒取向消極因
應方式，生活滿意度會愈差。

且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，對畢業
自「女分分」國高中班級組織型態大學生來說，情緒取向消極因應方式
雖會對其生活滿意度帶來影響，並進而影響其整體幸福感的表現，其影
響的程度亦不容小覷。

綜合以上結果，畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生若愈
常使用情緒取向消極因應方式，其生活滿意度愈低，因而造就整體較差
的幸福感。本研究結果與前述之楊雅惠（2004）針對大四生所作之研究
結果及何家齊（1998）之研究結果相似。推論上述結果可能原因，乃由
於畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生，從國中至高中皆就讀
純女校，進入大學後要面臨環境的轉變及與異性相處之龐大壓力，若愈
常使用情緒消極之因應方式去因應問題，將常常處於低潮，問題也無法
解決，生活滿意度自然低。因此，畢業自「女分分」國高中班級組織型
態大學生若愈常使用情緒取向消極因應方式，整體幸福感將較差。

值得注意的是，本研究結果中，除情緒取向消極因應方式，其他皆

無變項可預測畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生之整體幸福感，推測應有其他因素影響畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生幸福感，此部份尚有待未來進一步的探討與驗證。

表 5-7-1 畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生之相關統計分析整理

畢業自「女分分」國高中班級組織型態大學生

預測力		壓力因應方式與幸福感之相關	
整體幸福感	情緒消極 .149* (.149)	問題積極	整體幸福感 .543**
自我肯定	問題積極 .221**		自我肯定 .596**
	自尊 .128** (.350)		人際關係 .316
生活滿意度	情緒消極 .207** (.207)		身心健康 .344*
人格特質與幸福感之相關			生活滿意度 .447**
自尊	整體幸福感 .373*	問題消極	整體幸福感 -.012
	自我肯定 .672**		自我肯定 -.150
	人際關係 -.051		人際關係 .180
	身心健康 .221		身心健康 .125
	生活滿意度 .302		生活滿意度 -.111
內外控	整體幸福感 -.160	情緒積極	整體幸福感 .460**
	自我肯定 -.162		自我肯定 .466**
	人際關係 .038		人際關係 .388*
	身心健康 -.192		身心健康 .315
	生活滿意度 -.184		生活滿意度 .310
		情緒消極	整體幸福感 -.263
			自我肯定 -.271
			人際關係 -.086
			身心健康 -.026
			生活滿意度 -.357*

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