

The Effects of Personalities, Life Stress, and Social Support on Psycho-Physical Health Situation for Technological Coll

戴伯芬、黃開義

E-mail: 9608208@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

This study was to investigate the effects of demographics, personalities, life stress, and social support on psycho-physical situation. The study population was technological college students. Multi-dimensions research methods were applied in this study. Personality measurement, life stress check list, social support measurement, and psycho-physical health measurement were used as inquire tools. By the statistical analysis with SPSS, study suggestions were brought up to provide parents, education institutions, and other related organizations for counseling students. The study results were: 1. There was significant effect of demographics on psycho-physical health. 2. There were significant effects of personalities and life stress on psycho-physical health. 3. There was significant relationship between personalities and psycho-physical health. 4. There was significant relationship between life stress and psycho-physical health. 5. There were direct predictability of personalities, life stress and social support on psycho-physical health.

Keywords : personalities ; life stress ; social support ; psycho-physical health ; technological college students

Table of Contents

目錄封面內頁簽名頁授權書.....	iii	中文摘要.....	iv
ABSTRACT.....	v	誌謝.....	vi
目錄.....	xiv	表目錄.....	xv
第一章 緒論.....	1	1.1 研究動機及重要性.....	1
1.2 研究目的.....	4	1.3 研究問題.....	5
1.4 研究假設.....	5	1.5 名詞解釋.....	7
1.6 研究範圍與限制.....	8	第二章 文獻探討.....	11
2.1 人格特質.....	11	2.1.1 人格特質之定義.....	11
2.1.2 人格特質之測量.....	12	2.1.3 人格特質與身心健康.....	14
2.2 生活壓力.....	16	2.2.1 生活壓力之定義.....	16
2.2.2 生活壓力之測量.....	17	2.2.3 生活壓力與身心健康.....	19
2.3 社會支持.....	20	2.3.1 社會支持之定義.....	20
2.3.2 社會支持之測量.....	24	2.3.3 社會支持與身心健康.....	25
2.4 身心健康.....	27	2.4.1 身心健康之定義.....	27
2.4.2 身心健康之測量.....	28	2.4.3 身心健康之相關研究.....	30
第三章 研究方法.....	33	3.1 研究架構.....	33
3.2 研究對象.....	34	3.3 研究工具.....	36
3.4 研究步驟.....	42	3.5 資料收集與分析的方法.....	46
第四章 研究結果之分析與討論.....	48	4.1 受試者現況.....	48
4.1.1 受試者個人背景變項之分析.....	48	4.1.2 受試者人格特質之現況分析.....	50
4.1.3 受試者生活壓力之現況分析.....	52	4.1.3.1 受試者生活壓力之自我期望層面現況.....	52
4.1.3.2 受試者生活壓力之溝通及情感依賴壓力層面現況.....	53	4.1.3.3 受試者生活壓力之學校教育文化壓力層面現況.....	53
4.1.3.4 受試者生活壓力之家庭管教壓力層面現況.....	53	4.1.4 受試者社會支持之現況分析.....	55
4.1.5 受試者身心健康之現況分析.....	58	4.2 不同背景變項在其人格特質、生活壓力、社會支持及身心健康上之差異.....	61
4.2.1 不同背景變項在其人格特質之差異分析.....	62	4.2.1.1 不同性別之受試者在人格特質上之差異分析.....	62
4.2.1.2 不同學系類組受試者在人格特質上之差異分析.....	63	4.2.1.3 不同生活習慣之受試者在人格特質上之差異分析.....	63
4.2.1.4 不同工作經驗之受試者在人格特質上之差異分析.....	64	4.2.2 不同背景變項在其生活壓力上之差異.....	65
4.2.2.1 不同性別之受試者在生活壓力上之差異分析.....	65	4.2.2.2 不同學系類組受試者在生活壓力上之差異分析.....	65
4.2.2.3 不同生活習慣之受試者在生活壓力上之差異分析.....	66	4.2.2.4 不同工作經驗之受試者在生活壓力上之差異分析.....	67
4.2.3 不同背景變項在其社會支持上之差異.....	67	4.2.3.1 不同性別之受試者在社會支持上之差異分析.....	67
4.2.3.2 不同學系類組受試者在社會支持上之差異分析.....	68	4.2.3.3 不同生活習慣之受試者在社會支持上之差異分析.....	68
4.2.3.4 不同工作經驗之受試者在社會支持上之差異分析.....	69	4.2.4 不同個人背景變項在其身心健康上之差異.....	69
4.2.4.1 不同性別之受試者在身心健康上之差異分析.....	70	4.2.4.2 不同學系類組受試者在身心健康上之差異分析.....	70
4.2.4.3 不同生活習慣之受試者在身心健康上之差異分析.....	71	4.2.4.4 不同工作經驗之受試者在身心健康上之差異分析.....	72
4.2.5 不同人格特質之受試者在身心健康上之差異分析.....	72	4.2.6 不同生活壓力之受試者在身心健康上之差異分析.....	72

析.....	73	4.2.7	不同社會支持之受試者在身心健康上之差異分析.....	74	4.3	預測變項與身心健康之相關分析.....	74
4.3.1	75	4.3.2	生活壓力與身心健康之相關.....	76	4.3.3	社會支持與身心健康之相關.....	77
4.4	78	4.4.1	預測變項對身心健康之影響.....	78	4.4.1	對「整體身心健康層面」之預測分析.....	78
4.4.2	79	4.4.3	對身心健康中「身體不適」之預測分析.....	79	4.4.3	對身心健康中「焦慮反應」之預測分析.....	80
4.4.4	81	4.4.5	對身心健康中「憂鬱反應」之預測分析.....	81	4.4.5	對身心健康中「人際互動問題」之預測分析.....	82
4.4.6	84	4.5	研究結果.....	85	4.5.1	在預測變項方面.....	86
4.5.2	86	4.5.2	在人格特質方面.....	86	4.5.3	在生活壓力方面.....	87
4.5.4	87	4.5.4	在社會支持方面.....	87	4.5.5	在效標變項方面.....	87
5	89	5	結論與建議.....	89	5.1	研究發現.....	89
5.1.1	89	5.1.1	技職校院學生背景變項、人格特質、生活壓力、社會支持與身心健康的現況.....	89	5.1.2	不同背景變項在人格特質、生活壓力、社會支持與身心健康上的差異.....	91
5.1.2.1	91	5.1.2.1	不同背景變項在人格特質上的差異.....	92	5.1.2.2	不同背景變項在生活壓力上的差異.....	93
5.1.2.3	93	5.1.2.3	不同背景變項在社會支持上的差異.....	94	5.1.2.4	不同背景變項在身心健康上的差異.....	94
5.1.3	95	5.1.3	人格特質與身心健康的關係.....	95	5.1.4	生活壓力與身心健康的關係.....	96
5.1.5	97	5.1.5	社會支持與身心健康的關係.....	97	5.1.6	人格特質、生活壓力、社會支持與身心健康的關係.....	97
5.1.7	98	5.1.7	人格特質、生活壓力和社會支持對技職校院學生身心健康的預測力.....	98	5.2	討論與建議.....	102
5.3	106	5.3	對未來研究之建議.....	106	5.3.1	研究對象.....	106
5.3.2	106	5.3.2	研究變項.....	107	5.3.3	研究方法.....	107
參考文獻.....	108	附錄.....	120				

REFERENCES

- 壹、中文部分 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。王美業、邱淑貞、何美華（2000）。護理學系學生人格特質與壓力症狀相關性之研究。新臺北護理期刊, 1, 49-57。王蓁蓁（2000）。台北縣國中生之壓力源因應方式與生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育學系碩士論文。王蓁蓁（2001）。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。生活科學學報, 7, 61-86。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。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。呂敏昌（1993）。國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文, 未出版, 台北市。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, 高雄市。涂柏源（1987）。國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 台北市。何茱如（1998）。國中生幽默感對生活壓力、身心健康調節之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。吳家楹（2005）。北部地區大學院校護理系學生生活壓力、社會支持與憂鬱程度調查研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。吳逸萱（2006）。家庭危機與轉機。以青少年身心健康問題和偏差行為為例。私立靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。李欣瑩（2001）。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。李金治（2002）。國立台灣師大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。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。李欣瑩與姜逸群（2001）。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。衛生教育學報, 15, 115-132。周玉慧、楊文山、莊義利（1998）。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。人文及社會科學集刊, 10 (2), 227-265。周雅容（1995）。老年人家庭支持系統與身心健康之研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。林美鳳（2004）。高中生的人格特質、成就動機與社會適應相關之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。邱瓊慧（1988）。社會支持與國中學生的生活壓力及生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。郭欣易（2000）。人格特質與激勵偏好、工作態度、工作表現之相關性研究。世新大學觀光學系碩士班碩士論文。韋乃鳳（2004）。台中市國小高年級學童父母管教方式、人格特質對身心健康影響之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版。高源令(1992)。國小學生日常生活壓力之研究。國立政治大學教育研究所博士論文。高明珠（1999）。國小兒童親子關係、內外控人格傾向、社會支持與其生活及學習適應相關之研究。台南師範學院國民教育研究所碩士論文。張苙雲（1990）。有關生活壓力的幾個假設。中國社會學刊, 14, 97-116。張珩（1987）。大專聯考壓力症候群之探討。公共衛生, 6 (3), 43-53。洪雅雯（2001）。學童之人格特質、同儕接納程度與班級氣氛知覺關係之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。莊慧珍（1984）。國中教師教導方式及學生內外控信念與學生生活適應之關係。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文, 未出版。陳建民（2001）。青少年生活壓力及其因應方式探討。訓育研究, 40 (3), 71-79。陳筱瑄（2003）。台中縣某國中生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。陳慶福、林美妃（1992）。大專生生活壓力事件之調查與分析。美和護專學報, 13, 152-165。陳騏龍（2001）。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。彭秀玲（1985）。大學生的生活壓力與自我強度對心理健康的影響。國立台灣大學心理學研究所碩士論文, 未出版, 台北。彭偉峰（2004）。國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究 - 以中部地區為例。國立台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文。曾巧芬（2001）。護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康關係研究---以台北護理學院學生為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。游淑綺（2003年7月9日）。青少年「看開點自殺率居高不下需確立防治觀念。星報, 第13版。楊國樞（1999）。中國人的五大性格向度。本土化的實徵研究。中華心理學年會。黃德祥（1994）。青少年發展與輔導。台北市:五南。黃靜怡(2003年7月9日)。青少年會尋短多將死亡美化。民生報, 第4版。葉明華（1981）。生活壓力、自我強度與現代性對身心健康的

影響。國立台灣大學心理研究所碩士論文。董智慧(1998)。單身類型、社會支持與身心健康之分析研究。彰化師範大學輔導學研究所, 碩士論文。鄒浮安(1997)。著名高中學生生活壓力及其相關因素之研究。高雄師範大學教育研究所博士論文。高雄。劉美華(1996)。大一學生之因應行為、社會支持與身心困擾的相關性研究。私立長庚大學護理研究所碩士論文, 未出版, 桃園。蔣桂嫻(1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。蔡婉莉(2002)。生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究以高中多元入學方案為背景。國立高雄師範大學教育學系碩士論文, 未出版, 高雄市。蔡嘉慧(1998)。國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。蔡欣嵐(2000)。工作特性、人格特質與工作滿意度之關係-以半導體業為例。國立中央大學企業管理研究所碩士論文。鄭惠萍(2002)。雙親教養態度、人格特質、社會支持、生活事件與青少年身心健康。國立成功大學護理學系碩士論文。鄭照順(1997)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。全國碩博士。鄭照順(1999)。國中生生活壓力與輔導。台北市。心理。駱重鳴(1983)。生活壓力、適應方式與身心健康。國立台灣大學心理研究所碩士論文。戴維舵(1999)。"BigFive"五大人格特質在人力甄選上的應用探討。致理學報, 12, 頁89-114。謝琇玲(1990)。國民中學學校組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。張春興(1993)。普通心理學。台北:東華書局。行政院青年輔導委員會(1998)。青少年白皮書。台北市:行政院青年輔導委員會。衛生統計資料網(2003)。91年臺灣主要死因分析。2003年7月9日搜尋於 <http://www.doh.gov.tw/statistic/data/死因分析/91簡要分析.doc>。貳、西文部分 Allen, R.D. (1982). Occupational stress and perceived organization effectiveness in formal group: An examination of stress level and stress type. *Personnel Psychology*, 35, 359-360. Allport, G. W. & H. S. Odbert. (1936). Trait names, A Psychological Study. *Psychological Monographs*, 47. Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Reinhart, & Winston. Andrews, G., Tennant., Hewson, D.M., & Vaillant, G.E. (1980). Life events stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 166(5), 307-316. Basch, C.E., & Kersch, T.B. (1986). Adolescent perceptions of stressful life events. *Health Education June/July*, 4-7. Beehr, T.A., & Newman, J.E. (1978). Job stress, employee health, and Organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665-699. Bennett, P., Corcoran, J. Franklin, C. (1998). The use of the social behaviors scale with adolescents, 8(3), 302-313. Bieliaskas, L.A. (1982). Stress and its relationship to health and illness. Boulder, Co: Westview. Boyce, W.T. (1977). Influence of life events and family routines on childhood respiratory tract illness. *Pediatrics*, 60(4), 609-615. Burke, R.J., & Weir, T. (1978). Sex differences in adolescent life stress, social support, and well being. *Journal of Psychology*, 98, 277-288. Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1986). Personality stability and its implications for clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 6, 407-423. Cassel, J. (1974). Psychological processes and stress: Theoretical formulations. *International Journal of Stress Service*, 4, 471-482. Cobb, S., & Hoberman, H.M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125. Cohen, F. (1981). Stress and bodily illness. *Psychiatric clinics of north America*, 4(2), 269-285. Cohen, S., & Syme, S.L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S.L. Syme (Eds.), *Social Support and Health*. Orlando: Academic Press. Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. Compas, B.E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 7, 275-302. D'Onofrio, J., & Kleese, E. (1990). Adolescent Stress. (ERIC Documents Reproduction Service No. ED325774). Dohrenwend, B.S., & Dohrenwend B.P. (1974). Stressful life events: Their nature and effects. New York: John Wiley & Sons. Egan, G. (1986). *The skilled helper*. Chicago: Brooks. Ewen, R. B. (1984). An introduction to theories of personality. Orlando: Academic Press. Fanshawe, J. P. (1989). An investigation of importance of stress as a factor in the academic performance of Australian adolescents. (ERIC Documents Reproduction Service No. ED309360). Felner, R.D., Farber, S.S., & Primavera, J. (1983). Transition and stressful life events: A model for primary prevention. In R.D. Felner, L.A. Felton, B.J., Revenson, T.A., & Hinrichsen, G.A. (1984). Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults. *Social Science & Medicine*, 18, 889-898. Folkman, S. Lazarus, R.S. (1984). Coping and adaptation. In W.D. Gentry (Eds.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). New York: Guilford. Folkman, S. Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170. Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239. Folkman, S., Lazarus, R.S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company Frydenberg, E., & Lewis, A.R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133. Geller, P.A., Hobfoll, S.E. (1994). Gender differences in job stress, tedium and social support in workplace. *Journal of Social and Personal Relations*, 11, 555-572. Gochman (Eds.), *Health behavior*. New York: Plenum Press. Robbins, S. P. (1983). *Organizational Behavior Concepts, Controversies, and Application*. Eaglewood Cliffs, NJ. Prentice Hall International. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1996). *Personality Traits and Coping Process*. Holahan, C.J., & Moos, R.H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 3-13. Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. House, J.S. (1981). Work stress and social support. Reading, MA: Addison-Wesley. House, J.S., Robbins, C., & Metzner, H.L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: Prospective evidence from the Tecumseh Community health study. *American Journal of Epidemiology*, 116, 123-140. Hurst, Michael W. (1979). Life changes & symptom development: Issues of content, scoring and clustering. In Barrett, et. Al (Eds.), *Stress and mental disorder*. New York: Raven press. In N. S. Endler & M. Zeidner (Eds.) *Handbook of coping: Theory, research, and application*. (pp. 410-430) New York: John Wiley & Sons Inc. Jason, J.N. Moritsugu, S.S. Farber (Eds.) *Preventive psychology: Theory, research, and prevention* (pp.191-215). New York: Pergamon. Kessler, R.C., Price, R.H., & Wortman, C.B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*,

36. 531-572. Kub, J.E. (1992). Psychological distress in adolescents: A longitudinal study of chronic and interpersonal stressors, life events and social support. Unpublished doctor dissertation, University of Maryland, Baltimore.

Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in international psychology* (pp.287-327). New York: Plenum.

Martin, R.A., & Lefcourt, H.M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressor and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.

McCrae R. R., Costa P. T., Busch C. M. (1986). Evaluating Comprehensiveness in Personality System: The California Q -set and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 54, pp.430-446.

Miller, N.E. (1981). A perspective on the effects of stress and coping on disease and health. In L. Seymour & U. Holger (Eds.), *Coping and health* (pp.323-353). New York: Plenum.

Muller, D.P., Edwards, D.W., & Yarvis, R.M. (1997). Stressful life events and psychiatric symptomatology: Change of undesirability. *Journal of Health and Social Behavior*, 18,307-317.

Newcomb, M.D, Huba, G.J., & Bentler, P.M. (1981). A multidimensional assessment of stressful life events among adolescents: Derivation and correlates. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 400-405.

Norman, A. S., & Collins, W. A. (1995). *Adolescent psychology: A developmental view*. New York: McGraw-Hill.

Patterson, J.M., & Mccubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186

Pearlin, L. L., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21. perspectives.(pp.49-54). Monterey, California: Brooks/Cole.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: Mcgraw-Hill.

Price, J.H. (1985). A model for explaining adolescent stress. *Health Education-June/July*. 36-40

Raber, S. S. (1992). The relationship between stress, coping efficacy, and psychosomatic illness in adolescence. Unpublished doctor dissertation, Northern Colorado University.

Rabkin, J. G., & Struening, E.L.(1976).Life events, stress and illness.*Science*,194,1013-1020.

Ritter, C.(1985).Social support, social network, and health behavior. In D. S. Robbins, S. P. (1998). *Organizational Behavior* (8th ed.). Upper Saddle River, NJ. Prentice Hall International.

Rotter, J. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Eaglewood Cliffs, NJ.Prentice-Hall.

Schaefer, C., Coyne, J.C., & Lazarus, R.S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavior Mecidecine*, 4, 381-406.

Schuler, T. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organization. *Organization Behavior and Human Performance*, 25, 184-215.

Segal, M.H.(1979).*Cross-Cultural Psychology: Human behavior in global*.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: Mcgraw-Hill.

Stone, A.A., & Neal, J.M. (1984): New measure of dairy coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 892-906.

Strubbe, M.A. (1989). An assessment of early adolescent stress factors. Columbus, Ohio: National Middle Scholl Association.

Taylor, S.E., (1991) . *Health psychology*. New York:McGraw-Hill.

Thoits, P.A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(June), 145-159.

Thoits, P.A. (1986) . Social support as coping assistance. *Journal Consulting and Clinical Psychology*, 54 (4) , 416-423.

White, R. W. (1974). Strategies of adaption: Systematic description. In G. V. Coelho, D. A. Hamburg & J. E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation* (pp. 46-68). New York: Basic Books.

Wills, T. (1985). Support functions of interpersonal relationships. In S. Cohen, & S.L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp.61-78). Orlando: Academic press.