

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：田秀蘭 博士

人格與心理幸福感之關係—自我調節的
中介效果

研究生：劉翊婕 撰

中華民國一百零八年七月

致謝詞

終於來到了這一天。碩二上維素老師的 SFBT 課程時，我們開玩笑地回應奇蹟問句：「明天早上起來一本寫好的論文擺在桌上！」我想今天就是那一天了。碩士生涯確實走得辛苦，實務與學術並重的訓練，時程比其他專業還長得多，慶幸的是，擁有一群同甘共苦的夥伴，支撐我完成四年的學業，著實感謝。

謝謝珈華和育芳，總是耐心地聽我說、緩緩地安撫我；謝謝草莓公主，每個月一次的聚會是我充電的時刻；謝謝 KFC，為我搭建台南庇護所；謝謝三明治，同樣珍惜著如久別重逢的緣分；謝謝 SOS，總在我最需要的時候陪在身邊；謝謝都是胖子，陪我喝酒又幫我付錢；謝謝李嘉，陪我進行垃圾話 punchline；謝謝淇淇，陪我泡咖啡廳、聽我抱怨；謝謝石琳，夜晚的景美小河堤帶給我平靜；謝謝呈隆，百忙之中幫我順論文，協助我完成統計分析。

四年訓練期間，讓我成為一個更柔軟的人，成為更好的助人者。謝謝維素老師，您恰到好處的鼓勵，總是輕緩地承接我即將碎裂的意志；謝謝素梅老師，維護徬徨與迷惘的我，溶解我受到的所有委屈；謝謝口試委員—學志老師與相儀老師，排除困難的出席我的口考，並給我許多實用的建議；謝謝我的指導教授田秀蘭老師，在論文寫作上給予相當的自由度，讓我用自己的速度完成學位論文，並適時地提點，使我的論文更加完善。

謝謝論文寫作期間，所有能使我安定心神的人，沒有你們，沒有今天的我。最後要謝謝我的家人，謝謝我父母，供養我念到研究所，包容我的壞脾氣，讓我覺得自己是家裡的小公主；謝謝我哥哥，在我最脆弱時，讓我知道你關心我；謝謝我弟弟，總是給我欺負，當我的心頭寶；謝謝我阿公阿婆，是世界上最可愛的兩位老人，光是待在你們身邊就足以使我安心。

謝謝我自己，勇敢面對一切挑戰，最艱難的時刻也沒有放棄，總全力以赴，求無愧於心。我終於完成碩士學位了！萬歲！

翊婕

108.06 于台灣台北

中文摘要

本研究旨在探討人格與心理幸福感的關係以及自我調節在人格與心理幸福感的關係中所扮演的中介角色與意義，本研究將研究對象限縮在成年早期，此時期的年輕人面臨生活的各種變動與追求，自我調節能力更顯重要。本研究採用「大五因素人格量表」、「心理幸福感量表」、「自我調節量表」為研究工具，以便利取樣的方式於網路平台上發放問卷的方式進行，共回收 691 份有效問卷。研究結果發現：(1) 年齡與心理幸福感沒有相關，且不同教育程度在心理幸福感上沒有顯著差異；(2) 神經質人格傾向對心理幸福感有負向的預測效果，而外向性、開放性、嚴謹性、友善性四個人格傾向皆對心理幸福感有正向的預測效果；(3) 自我調節可部分中介神經質、外向性、開放性與嚴謹性對心理幸福感的關係，自我調節在友善性與心理幸福感的關係中則不具中介效果。本研究檢驗了人格透過自我調節以影響心理幸福感的預測模式，並提出後續研究與實務工作上的建議，以供參考，期能對心理幸福有更全面的瞭解。

關鍵字：大五因素、人格特質、自我調節、心理幸福感

The Relationship between Personality and Psychological Well-Being: The Mediating Effect of Self-Regulation.

I-Chieh Liu

Abstract

The study aims to explore the relationship between personality and psychological well-being and to examine the mediating role of self-regulation in the relationship. The target of the study focused on early adulthood people whose age ranged from 18 to 35. People in the period featured as experiencing various life changes, in which the role of self-regulation in tacking with the changes on their own is prominent. A total of 691 people completed the following questionnaires online: The Scale of International English Big-Five Mini-Markers, Psychological Well-Being Scale, and Short Self-Regulation Questionnaire. Regression analyses confirmed the hypothesis that a certain amount of variance in levels of psychological well-being was explained by personality. Psychological well-being negatively related to neuroticism but positively linked to extraversion, openness to experience, conscientiousness, agreeableness. Furthermore, self-regulation was able to partially mediate the relation of neuroticism, extraversion, openness to experience, and conscientiousness to psychological well-being. Overall, this study examines the predictive pattern of personality to psychological well-being through self-regulation. More research and practical work are needed to have a more comprehensive understanding of psychological well-being.

Keywords: personality, five-factor model, self-regulation, psychological well-being

目次

致謝詞	i
中文摘要	ii
英文摘要	iii
目次	iv
表次	vi
圖次	vii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題	5
第三節 名詞釋義	6
第二章 文獻探討	9
第一節 自我調節理論與相關研究	9
第二節 人格理論與相關研究	15
第三節 幸福感理論與相關研究	20
第四節 自我調節、人格與心理幸福感間的相關研究	29
第五節 研究假設	37
第三章 研究方法	39
第一節 研究架構	39
第二節 研究參與者	39
第三節 研究工具	40
第四節 研究程序	46

第五節 資料處理與分析	47
第四章 研究結果	49
第一節 人格、心理幸福感與自我調節之背景變項分析	50
第二節 人格與心理幸福感之迴歸分析	55
第三節 自我調節在人格與心理幸福感之中介效果	57
第五章 討論與建議	63
第一節 人格、心理幸福感、自我調節與背景變項之關係	63
第二節 人格與心理幸福感之關係	67
第三節 自我調節在人格與心理幸福感間的中介效果	70
第四節 研究限制與建議	72
參考文獻	77
中文部分	77
西文部分	78
附錄	92
附錄一 大五因素人格量表使用同意函	92
附錄二 心理幸福感量表使用同意書	93
附錄三 自我調節量表使用同意書	94

表次

表 3-1	研究參與者之性別與教育程度之雙向細目表	45
表 4-1	人格、心理幸福感與自我調節之描述統計摘要表	49
表 4-2	背景變項、自變項、依變項與中介變項的 Pearson 相關係數表	50
表 4-3	不同性別之人格之 t 檢定摘要表	51
表 4-4	年齡對人格的迴歸分析表	51
表 4-5	不同教育程度與人格之變異數分析表	52
表 4-6	不同性別之心理幸福感之 t 檢定摘要表	53
表 4-7	年齡對心理幸福感的迴歸分析表	53
表 4-8	不同教育程度與心理幸福感之變異數分析表	54
表 4-9	不同性別之自我調節之 t 檢定摘要表	54
表 4-10	年齡對自我調節的迴歸分析表	54
表 4-11	不同教育程度與自我調節之變異數分析表	55
表 4-12	人格對心理幸福感的迴歸分析摘要表	56
表 4-13	神經質人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表	58
表 4-14	自我調節在神經質人格與心理幸福感的中介效果分析表	59
表 4-15	外向性人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表	59
表 4-16	自我調節在外向性人格與心理幸福感的中介效果分析表	60
表 4-17	開放性人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表	60
表 4-18	自我調節在開放性人格與心理幸福感的中介效果分析表	61
表 4-19	嚴謹性人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表	62
表 4-20	自我調節在嚴謹性人格與心理幸福感的中介效果分析表	62

圖次

圖 2-1	Zimmerman (2002) 的自我調節學習循環階段.....	13
圖 2-2	引自 Ryff 與 Singer (2008) PWB 的向度與理論背景.....	24
圖 3-1	研究架構圖.....	39
圖 4-1	自我調節在神經質人格與心理幸福感的中介效果.....	58
圖 4-2	自我調節在外向性人格與心理幸福感的中介效果.....	59
圖 4-3	自我調節在開放性人格與心理幸福感的中介效果.....	61
圖 4-4	自我調節在嚴謹性人格與心理幸福感的中介效果.....	62



第一章 緒論

本章主要目的為介紹本研究的動機與目的，提出研究問題，並且進行名詞釋義。共分為三節：第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題，第三節為名詞釋義。

第一節 研究動機與目的

每年有成千上萬的莘莘學子拚了命的想上好大學，為了未來能到好公司、獲取好職位，就可以過著自己想要的生活，然而研究者在助人工作實務現場看到與聽聞的是，被課業壓得喘不過氣的學生、在工作場域耗竭的員工、以及許許多多為了有所成就而煩惱的人們，如同童話中代表著幸福的青鳥，人們想要去追尋，卻不知道它在哪裡、長什麼樣、如何得到，而對現代人來說，幸福似乎也不只是好大學、好工作那樣的簡單，想得到幸福對多數的人來說都是重要的，本篇研究欲針對幸福此一概念作探究與了解。

根據馬斯洛的需求層次理論 (Maslow's hierarchy of needs)，人較低的基本需求滿足後，就會往上發展到高層次的需求，意指當生理、安全等需求滿足後，就會向上追求愛與歸屬、自尊，到最後是自我實現 (Maslow, 1943)。即使 Maslow 的觀點置於現代心理學當中已有些過時與差池，但其理論得到了廣泛的認同，距今提出已過了半個世紀以上，依然可說是人人悉知的概念，可見其確實反映了多數人的需求與追求。以現在心理學的觀點來看，人類的動機可分為基本動機與高層次動機，基本動機是為了延續生命，包含飲食、性慾、攻擊等，對應到 Maslow 較底層的需求；而高層次動機則是涉及心理與社會的行為，包含內在動機、成就動機與自我調節動機 (陳學志、卓淑玲，2018)，則可對應到 Maslow 較高層的需求，這些需求與動機可說是我們生而為人的本能，也是我們追求幸福的原動力，而其中的自我調節，為本研究另一研究重點。

隨著時代的進展，十九世紀時，人們的生活從農業時代進入到工業時代，生產

力提高，財富迅速的累積，愈來愈多人能得到溫飽，基本需求達到滿足，更高層次的需求也日益浮現，時至 1945 年二戰後，隨著西方國家經濟發展，人們生活水平提高，幸福感的概念逐漸被人們所重視，並且展開探討，人們開始關心生活質量、心理健康等議題（邢占軍，2005），可知在一個穩定發展的國家裡，幸福感是人民必然關注且追求的，然而，幸福是什麼？卻是眾說紛紜，古今中外有許多心理學、社會學、宗教、哲學家等皆提出各自的看法，不禁讓人好奇，幸福的組成為何？與什麼條件有關？如何才能通往幸福？

幸福感是一個複雜的構念，在目前的社會科學領域中，對生活質量（quality of life）與幸福感（well-being）並沒有一致被接受的定義，學者們關注的面向、擁護的價值觀、使用的研究工具、引導目的、採用的立場與理論架構等方面多有不同（Gasper, 2010）。其中最被討論的莫過於客觀資料所定義出的幸福生活與主觀感受到的幸福感之爭論，目前在全世界為各國所使用的為融合主、客觀資料的美好生活指數（Better Life Index, BLI），是經濟合作暨發展組織（Organization for Economic Cooperation and Development, OECD）於 2013 年始用以評估國家之幸福感的指標，其評估方式包含居住條件、所得與財富、就業與收入、社會聯繫、教育與技能、環境品質、公民參與及政府治理、健康狀況、主觀幸福感、人身安全、工作與生活平等 11 個領域，除主觀幸福感為個人自評分數外，其餘皆為客觀的評估標準。

本研究關心的是主觀感受，即不論個人客觀上擁有什麼樣的生活，本研究只關注於個人感受到的，因此本研究將採用自陳式量表，以衡量個人主觀的知覺感受。目前的研究中，以個人主觀感受為幸福感評斷標準的，大略上可歸類為以下兩種：一個是主觀幸福感（subjective well-being, SWB），強調的是個體以自身標準，主觀地對生活質量做的整體性評估（Diener, 1984），與快樂的概念相接近，其包含情意與認知兩部分，即正、負向情緒的多寡與生活滿意度；另一個是心理幸福感（psychological well-being, PWB），認為幸福不僅是快樂，還包含充分發揮潛能以達到完美的體驗（Ryff, 1995），與自我實現、正向心理功能有關。前者源自於享樂

主義 (Hedonism) 較關注於快樂，也就是正向情緒，而後者源自於完善論 (Eudaimonism) 較關注個人是否發揮潛能，回應到了 Maslow 理論中的自我實現，往最高層次的需求前進，也是本研究欲關注的面向。

人格是最常被用來預測幸福感的變項之一，Eysenck (1983) 表示，幸福可謂穩定的外向性與低程度的神經質，正向情緒與善於社交相關，能與他人自然、快樂的相處，而情緒不穩定則與不幸福感相關。人們會使用「個性」去形容自己或他人是一個怎樣的人，如：溫和的、冷酷的、外向的、討喜的，以簡單的幾個詞語形成對一個人的概略想像，根據 Allport (1937) 定義，人格是個體用以適應環境的獨特方式，是心理生理系統中的動力組織 (dynamic organization)，即人格為個人在與環境互動時所形成的反應模式，已有研究指出，成年後的人格大致已趨於穩定，不太會變動 (McCrae & Costa, 1994)，對個人來說，是一個穩定的條件，也因此我們對於某個人的印象，不太會因為幾個月不見而大相逕庭。幸福感指的是人在生活中大部分、或持續較長時間內的生活狀況，而人格則有跨時間、情境的穩定性，因此人格可說是幸福感的一項有力且可靠的預測變項 (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)，過去許多的學者關注於此，欲了解一個人的人格，是否會影響其所感受到的幸福。

人格與幸福感的關聯在過去的研究中已相當豐富，結果多指向幸福感與外向性有正相關、與神經質有負相關 (Costa & McCrae, 1980; Diener, 1984; Emmons & Diener, 1985; Eysenck, 1983; Francis, Brown, Lester, & Philipchalk, 1998; McCrae & Costa, 1991)，即開朗外向的人，擁有較高的幸福感，而情緒較不穩定者，則會導向較低的幸福感。然而，以人格特質解釋幸福感尚不夠充分，因這個模式並未提供其中影響的機制與結構的訊息 (張興貴，2005)，無法具體解釋特質如何影響個人的經驗和行為。為使理論對變項間關係的解釋更為細緻，探索其中的影響機制為何、是否會因情況而異，則能擴充理論的適用條件與範圍，有其重要性，因此探索人格與幸福感間的中介或調節變項為本研究重要目的之一。

人格特質論強調行為的跨情境一致性，即個人因著其特質，即使在不同的情

境底下依然會表現出相近的行為，這提供了人格穩定的觀點，此點卻也遭到某些批評，Mischel (1968) 表示，人們的行為在不同情境下常有所變異，這樣的不一致反映了人們能區辨情境差異並從中獲得回饋以調整自身行動。在 1970 至 1980 年代初期，心理學界掀起了人與情境爭論 (person-situation controversy)，即探討情境因素與人格特質對行為的影響，到底孰輕孰重？Diener (1996) 指出，了解特質如何影響行為以及特質是如何與環境互動的，是很重要的，可知情境因素也是需納入考量的影響因素之一，因此本研究擬加入社會認知論的觀點，以了解個人、環境與行為之互動情形。

1990 年代末期，世界進入了知識經濟的時代，生產力建立在知識和資訊的創造、流通與利用之上，以知識帶動經濟成長、財富累積與促進就業 (APEC, 2000; OECD, 1996)。世界在改變，人們的生活方式也是，過去的學習多僅限於學校，而現代社會學習是無處不見的，其延伸到了職場、生活中，終身學習的概念也逐漸獲得重視。社會認知論學者 Bandura (1999) 曾提及，社會與科技正在改變，自我調節 (self-regulation) 在職業生涯中變得愈顯關鍵，一個人要能夠隨著所面臨到的各種挑戰而調整自身的狀態，以達成任務，知識與技術若無法與時俱進，則會失去競爭力。在這個世代，自我調節的能力可說是影響人們與環境互動之結果的一個重要因素，因此本研究擬將自我調節納入研究架構當中，探索其與人格、心理幸福感之間的關係。

心理幸福感一詞的提出者 Ryff，將幸福感重新定義為較理性積極的層面，著重於正向的心理功能之充分運作，這對身處在現代社會的我們更顯重要，當人們的基本生活水平提高，生活不僅要求填飽肚子，更要求有品質、有意義的生活，本研究者認為，自我調節與心理幸福感都是在這樣的趨勢下逐漸受到重視，在這個千變萬化的資訊時代，需有良好的自我調節能力去因應，幫助個人追求自己理想的生活，而人格則是個人在接收環境中刺激時的一套應對方式，這樣的應對方式可能會影響個人培養自我調節能力以及心理幸福感的高低，本研究欲探究其間

的關係，並提出一套可能的解釋。

人格特質雖可預測幸福感，但並沒有就心理現象上提供完整的說明，在現有的研究當中，也缺乏機制上的解釋，Diener（1996）指出，短期而言，人格通常是比情境因素更弱的預測變項，因此加入情境因素的影響，對於我們完整的理解人格與幸福感的關係是非常重要的。由於主觀幸福感提出的時間較早，過去在人格與幸福感的研究中，著重在主觀幸福感的研究較多，以心理幸福感來定義幸福的研究則較少，近年來有逐漸受到重視。綜合上述，本研究之目的在於：

- （一）了解心理幸福感之現況。
- （二）探討人格與心理幸福感之關聯情形。
- （三）探討自我調節是否會中介人格與心理幸福感的關係。

第二節 研究問題

根據上述之研究動機與目的，本研究欲探討的研究問題如下：

一．人口學變項與心理幸福感之關聯為何？

- （一）性別與心理幸福感之關聯為何？
- （二）年齡與心理幸福感之關聯為何？
- （三）教育程度與心理幸福感之關聯為何？

二．人格與心理幸福感之關聯為何？

- （一）神經質人格傾向與心理幸福感的關聯為何？
- （二）外向性人格傾向與心理幸福感的關聯為何？
- （三）開放性人格傾向與心理幸福感的關聯為何？
- （四）嚴謹性人格傾向與心理幸福感的關聯為何？
- （五）友善性人格傾向與心理幸福感的關聯為何？

三．人格與心理幸福感之關聯是否能由自我調節中介？

- （一）自我調節是否能中介神經質人格與心理幸福感之關聯？

(二) 自我調節是否能中介外向性人格與心理幸福感之關聯？

(三) 自我調節是否能中介開放性人格與心理幸福感之關聯？

(四) 自我調節是否能中介嚴謹性人格與心理幸福感之關聯？

(五) 自我調節是否能中介友善性人格與心理幸福感之關聯？

第三節 名詞釋義

一、自我調節 (self-regulation)

自我調節一詞源自於社會認知論 (social cognitive theory)，Bandura (1977) 以交互決定論 (Reciprocal Determinism) 為基礎提出自我調節的概念，認為人是有主動性的，在沒有外在的引導與監督下，透過個體和環境間的連續互動，自己產生內在增強物或內在懲罰，影響自己的行動，以追求目標 (Bandura, 1999; Harter, 1983)。自我調節之歷程如下：個體設定期望之目標，透過自我觀察、自我判斷及自我回應，期間伴隨自我效能的產生，持續修正行為以達預期的過程 (Maes & Karoly, 2005)。本研究使用王偉存 (2010) 改編的自我調節量表，其翻譯並改編自 Carey、Neal 與 Collins (2004) 的簡式自我調節量表 (Short Self-Regulation Questionnaire, SSRQ)，簡短版改編自 Brown、Miller 與 Lawendowski (1999) 的自我調節量表 (Self-Regulation Questionnaire, SRQ)，用以測量個人的自我調節程度。

二、人格 (personality)

人格是指個體在生活歷程中對人、對事、對己及對整個環境適應時，所顯示異於他人的獨特個性，具有相當的統整性與持久性 (張春興，2009)。人格理論在心理學上的解釋多有分歧，本研究採用特質論 (trait theory) 的觀點，認為人格是由多個彼此相關聯、能互動的特質所形成的整體 (Allport, 1937)。目前最常使用的特質理論為大五因素，將特質分為五個因素：(1) 神經質 (Neuroticism) —代表一大類群的負面情緒，包含焦慮、沮喪、易怒和神經緊張等；(2) 外向性 (Extraversion) —概括描繪人際特質，包含主動、多話、樂觀、熱情；(3) 開放性 (Openness to ex-

perience) —描述個體心靈與經驗的廣度、深度與複雜性；(4) 嚴謹性 (Conscientiousness) —描述工作、目標取向的行為；(5) 友善性 (Agreeableness) —概括描繪人際特質，包含溫和、好心、助人、可信賴 (Costa & McCrae, 1989; Pervin, 1993)。

本研究將使用鄧景宜、曾旭民、李怡禎與游朝舜 (2011) 發表的大五因素人格量表 (International English Big-Five Mini-Markers)，翻譯自 Thompson (2008)，作為測量人格特質的量表。

三、心理幸福感 (Psychology well-being)

Ryff (1989b) 以亞里斯多德的完善論為其哲學基礎，提出心理幸福感一詞，相較於主觀幸福感，強調較為理性積極的層面，關注於正向心理功能，將幸福感定義為努力發揮潛能並追求完美的體驗。有實徵證據指出，幸福 (Eudaimonia) 一詞的意義包含了實踐自我實現的過程中發揮最佳心理功能 (Waterman, 1993)，是一種更深沉的滿足感。本研究將使用改編自 Ryff、Lee、Essex 與 Schmutte (1994) 的心理幸福感量表之簡式中譯版 (李仁豪、余民寧，2016)，共包含六個分量表：自我接納 (Self-Acceptance, SA)、正向關係 (Positive Relations with Others, PR)、自主性 (Autonomy, AU)、環境精熟 (Environmental Mastery, EM)、生活目的 (Purpose in Life, PL)、個人成長 (Personal Growth, PG)。在各分量表得分愈高，代表個人在該面向的心理幸福感愈高；六個分量表的總分之高低則代表個人在整體心理幸福感上的高低。

第二章 文獻探討

本章將針對本研究的三個變項做文獻探討，了解各理論的發展脈絡，並整理出現有研究，最後發展出本研究之研究假設。本章共分為五節，第一節探討自我調節理論與相關研究；第二節探討人格理論與相關研究；第三節探討幸福感理論與相關研究；第四節探討自我調節、人格與心理幸福感目前研究；第五節則為研究假設。

第一節 自我調節理論與相關研究

就學習理論思想的發展，在 1930 年代的美國，行為主義盛行，其強調刺激—反應的連結，認為人類行為是由反應構成的，而這些反應是人在適應環境時，在環境中的刺激之間學習的。然而行為主義忽略了內在心理活動的重要性，時至 1970 年代，開始強調在刺激與反應之間的內在歷程，也就是社會認知論（social cognitive theory）的興起，其重視的是刺激對個人來說所代表的意義，進而學到一種認知和預期（張春興，2009）。在刺激與反應之間，加入了人的主動性的概念，不只受到刺激物本身的增強，也包含自我增強，例如：成功後所帶來的勝任與滿足感受。本研究第一個要探討的變項—自我調節，是出於這樣的背景之下被提出的。

國內的研究中多將自我調節應用於教學情境，從國高中到大學生都有，可見自我調節能力在學習上之重要性，Zimmerman（2002）提到，學生具有自我調節能力是很重要的，這是個終生學習的年代，在學校教育結束以後，仍會進到其他場域進行學習，若掌握了自我調節的技巧，將能幫助人獲得更多，點出了自我調節為個人在適應現代社會時應具備的關鍵能力。以下就自我調節的意涵、理論、相關研究與測量作探討。

一、自我調節的意涵

在心理學研究中，動機領域研究的是外顯行為及內在心理活動之所以發生的原因，其起源主要來自於內在需求，是為了維持心理平衡狀態而發生的（張春興，

2009)。在日常生活中，個人很容易會經歷到內在衝突，像是精神分析學派所提的本我、自我、超我的衝突，抑或是口語上我們常說的理性與感性的拉扯、欲望與理智的掙扎，這是因為我們會有不同的需求，而這些需求都在競爭心理能量，形成內在的緊張狀態。鑒於這些潛在的衝突，個人需要發展特殊的策略或技能去處理，現今許多相關的研究皆歸於自我調節的大傘下（Grund, Fries, & Rheinberg, 2018）。

人的其中一個高層次動機就是自我調節動機（陳學志、卓淑玲，2018），指的是人會透過當下觀察與過去經驗來判斷，藉此修正自我，以達成欲追求的目標。Bandura（1999）認為，人是有抱負的有機體，有能力影響自己的行動，以產生某種想要的結果的，指出了人在與環境互動中的主動性。Higgins（1997）也指出，人不只是享樂主義的產物，專注眼前的快樂，而會根據未來的目標而調整自己的行為。說明了個人為了要努力實現設想的未來，就算在沒有外在的監督下，仍會維持引導與激勵自己之行動。

Bandura（1986）提出的交互決定論指出，行為、個人與環境三者彼此影響而呈現互動關係，其中加入了認知的概念，包含了個人對環境的認知、對自己行為的認知，會影響到個人的反應及後續行為，即為自我調節的雛形。從環境反饋與個人認知自己的表現中，人形成自己能做什麼的信念、預期可能的結果，這些設想可以轉換成動機並啟動調節行為，然後為自己設定目標，並制定計畫（Bandura, 1991），成為自我調節發展的基礎。

在自我調節的概念裡，目標是很重要的角色。個人為達到特定目標，會努力改變或控制自己的思想、反應（Higgins, 1997），暫時控制情感衝動，以利更長遠的目標。根據 Spates 與 Kanfer（1977）考察的自我調節模型當中發現，標準設定相當重要，若設定了一個明確的標準可供個人與自身表現做比較，將能引發更好的自我指導行為，直到接近目標，若自身表現超越了此標準，則能形成自我增強（Bandura & Kupers, 1964）。自我調節不良者，通常是因為其設定之標準有缺陷、監控不適當、或強度不足造成的（Baumeister & Heatherton, 1996）。因此，在目標設定時，需符

合自身能力，當標準愈實際，則較可能達到標準以推動持續的自我調節，反之，則會經歷較多的挫敗與負面經驗。

Schunk 與 Zimmerman (1994) 在教育背景下研究和應用自我調節的概念，他們發現能夠自我調節的學生，會藉著自我目標的設定、正確的監控行為，以及使用有效的策略思考，來調節行動，後續的研究也指出，個人須不斷地評估所使用的認知策略產生的效用，以決定接下來的行動 (Schunk & Zimmerman, 1998)，Bandura (1991) 也指出善於自我調節的人，能夠收集多方資訊，並利用資訊形成策略，點出了自我調節過程中策略應用的重要性。因此，自我調節可說是將心智能力轉換到學習技巧上的一種持續自我指導的歷程。

Grund 等人 (2018) 從動機的角度來看，在自我調節的過程中，情感和認知是共同作用，而非相互對立，其認為培養個人的動機能力對自我調節能力至關重要。也就是說，個人對目標的情感會影響其能否順利調節，一個沒有充沛情感為基礎的目標，是無法持續調節的。Paris 與 Paris (2001) 指出，自我調節學習融合了技巧和意志，包括認知、動機、和情感，使學生在遇到困難時能堅持下去、克服學習困難的焦慮。所以，自我調節不僅是運用認知策略去調整自己，在此之前，也須訂出與自我一致、具動機性的目標，以成為一位更具策略性、動機性以及獨立的學習者。

二、自我調節的理論

Bandura (1999) 將自我調節的歷程整理如下：個人因理想與現實狀態的負向差異，形成了不平衡的狀態，使得個人主動地去控制、付出努力，若達到了預定的目標，則形成自我效能感，這使得個人訂定更高的標準，重新形成差異。這個過程形成了持續的動力源，使自我調節得以持續運作，個人向上追求。Maes 與 Karoly (2005) 則將自我調節的過程分成三個階段：目標的選擇、目標的主動追求、目標的達成與維持，在此過程中，由目標領航，指引個人修正行為。再次顯示出目標設定在自我調節過程中的重要性。

更細地來看，追求目標的歷程包含三個互相影響的部分：(1) 自我觀察：觀察自己的行為表現，以提供核對標準的訊息，並調整設定合理目標；(2) 自我評價：個人確立目標以評斷自己與標準間的差距，而形成正向或負向的自我評價；(3) 自我反應：個人判斷自身表現後產生的情感反應，能激勵或削弱動機，也是滿足個人興趣與自尊發展的重要基礎 (Bandura, 1986)。

Febbraro 與 Clum (1998) 的一項針對自我調節的後設分析研究中，有三個主要的過程被區分出來，為 Bandura 提出的三部分提供了更清晰的架構及補充。如下：(1) 自我觀察或自我監控：收集資料以建立現實的目標之過程，以供評估所需；(2) 自我反映或自我評估：將行為與標準做比較，提供回饋；(3) 自我反應或自我增強：對自我表現評估後的獎與懲，當個人達到或超過表現標準，就會產生自我增強 (Bandura & Kupers, 1964)，以創造自我動力。

再進一步的檢視自我調節在學習活動上的歷程，學者將學習活動視為一種開放的歷程，部分學習者會經歷三個主要階段的循環性活動 (Schunk & Zimmerman, 1998; Zimmerman, 2002)，詳細如圖 1-1。首先，在事前思考階段，個人會依照對自我與任務的信念及此學習階段的狀態，來設定目標、形成事前計畫，這裡的信念包含自我效能，即個人對於自己能否完成任務的能力判斷，來自於先前的經驗 (Bandura, 1999)；接著進入到表現階段，涉及到努力學習的相關歷程，像是集中注意力在作業上、激勵自己等，而個人為了保護學習意圖，需使用各種策略，並監控與記錄這些策略的執行效果，做出修正；最後進入到自我省思階段，為學習後影響個人反應有關經驗的歷程，及個人對自己的表現所做的歸因與評價，此評價是與內在標準比較而來，產生了滿意或不滿意的反應，這樣的反應會成為下一個事前思考階段中表現標準的基礎，也會影響其對自我的評估 (Kanfer & Duerfeldt, 1968)，形成一個循環。

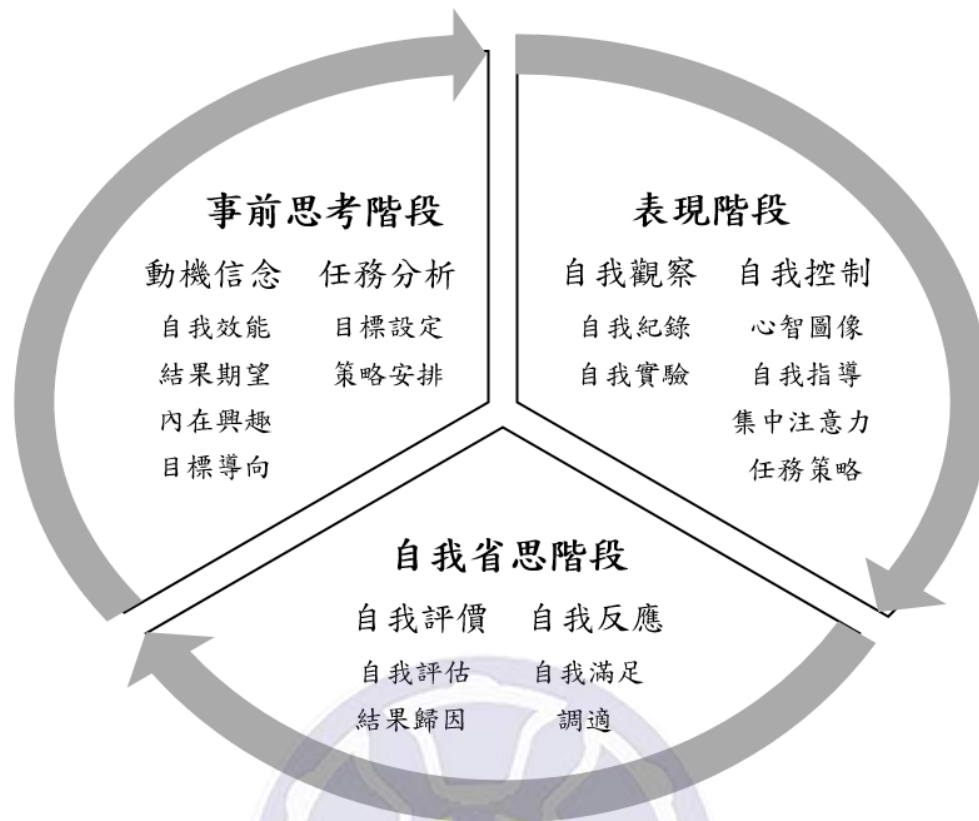


圖 2-1 Zimmerman (2002) 的自我調節學習循環階段

綜合上述，可知個人自我調節是一個不斷循環的過程，藉著前一個階段所得到的反饋，進行自我解釋後，形成下一個階段的動機與信念之基礎。好的自我調節者，會讓這個循環不斷運作下去，為了保持持續的動機，個人需達成自我滿足 (Zimmerman, 2002)、需有成功經驗以進行自我增強 (Bandura, 1991)，這代表著個人要隨時注意自己與環境的互動，調整策略與標準。而這些良好自我調節者，是否有相似的人格特質、又是否會影響其心理幸福感，是本研究所關注的。

三、自我調節的測量

Carver 與 Scheier (1982) 以控制理論提供一個模型來解釋自我調節，其歷程可看作是一差異減少回饋圈 (the discrepancy-reducing feedback loop)，包含了行為的概念或目標，將自身目前表現與自我標準之間的差異做比較，若與自我標準之間有差異，則會進行調整，改變行為或目標。而 Brown 等人 (1999) 以此為基礎，研究自我調節與成癮行為的關係，將其理論擴展為七個階段，並發展了自我調節量表

(Self-Regulation Questionnaire, SRQ)，各階段定義與例題如下：

- (1) 接收 (Receiving)：接收與目標相關的資訊，隨時調整。如：我經常檢視自己所設定的目標之進度。
- (2) 評價 (Evaluating)：在資訊與自我標準間比較差異，包含將自己與他人做比較。如：我常思考別人是如何看我的。
- (3) 引發 (Triggering)：促使自己做改變。如：一旦發現事情不對，我會想辦法補救。
- (4) 找尋 (Searching)：找尋達成目標的各種可能性。如：當我想改變時，我會找幾種可能的方法去達成。
- (5) 形成 (Formulating)：依照可能性形成計畫，並預想結果。如：做決策前，我會先考慮事情可能導致的後果。
- (6) 執行 (Implementing)：準確地執行其計畫。如：無論如何我都會堅持原則去完成。
- (7) 評估 (Assessing)：評估計畫之效率與進度，並從錯誤中學習。如：當目標有進展時，我會獎勵自己。

Carey 等人 (2004) 改編上述自我調節問卷，將原量表 63 個項目簡化為 31 個項目，為簡短版的自我調節量表 (Short Self-Regulation Questionnaire, SSRQ)，將研究參與者從成癮行為者擴大到學生，增加了量表的可用範圍，不只限於飲酒行為，在分量表上也做了改變，原先的七個量表被簡化為單一因素，他們發現單因子改善了解釋力，且有更好的內部一致性，並提供了區辨與聚合效度的資料。

本研究欲了解成年早期者之行為，欲探討其自我調節整體能力的高低對其他變項的影響，而不著重在各個階段。簡短版自我調節量表 (SSRQ) 無論是在施測方式或分數計算方式上皆較符合本研究之目的，因此本研究將使用王偉存 (2010) 翻譯自 SSRQ 的版本進行施測。

第二節 人格理論與相關研究

一、人格的意涵

人格被視為有機體的內在因素與環境事件共同對行為的決定造成影響，只是各理論對內、外在決定因素的相對重要程度之觀點各有不同。Allport (1937) 曾經敘述過五十個人格的定義，可見人格心理學家的意見並不一致。儘管如此，在基本意涵上仍具有一定的共識：認為人格是一組心理特質，其作用有助於個人形成持續性、區別性的感覺、思考與行為模式，範圍是相當全面的，涉及個人的所有面向，包含精神生活、情緒經驗與社會行為等 (Cervone & Pervin, 2008)。

Allport (1961) 表示，人格是個體內部心理物理系統的動力組織，決定個人行為和思想的獨特性。揭示了幾個特點，一為人格是不斷變化的組織結構，個人與經驗會相互影響；二為人格並非完全心理或完全神經的；三為人格囊括了全部的思想與行為。人格就應用意義上來說，有兩個特點：一是評估與預期；二是改進生活中的心理特性 (Mischel & Plomin, 1976)。Allport (1937) 指出，人格是用以了解心理功能其獨特的模式和組織，以區別一整個人。綜合上述，人格代表的是一個人穩定且異於他人的模式，使行為有一定的傾向性，若是對一個人的人格有準確的評估，將能預測其可能的行為與想法，因此人格之穩定度與可測量性，就應用意義上是重要的，以下分別說明。

人格在跨情境與時間的穩定度各研究略有不同，但都支持變動會隨著年齡的增長而變小。Costa 與 McCrae (1988) 在一項縱貫研究中，透過重複的自我報告與配偶評級，研究 21 至 96 歲的男、女性之人格穩定度後發現，無論男女老幼，人格的穩定性水平相當，且數據支持人格在 30 歲過後趨於穩定。在一項回顧研究中，Roberts 與 DelVecchio (2000) 則表示人格特質的一致性並未高到足以保證在成年期即不再改變，重測的相關係數如下：孩童時期為 .31，可說是穩定度相當低，大學時期為 .54，相較孩童時提升不少，接著穩定度緩慢的上升，到 30 歲時為 .64，

約到 50-70 歲時為 .74 達到高原趨於平緩。本研究欲研究對象為 20 至 40 歲之成年早期者，其人格已有一定的穩定性，卻也還有些變動的空間。

人格理論中，就屬特質論最重視理論建構的資料基礎，不同於 Freud 較依賴主觀資料、個案報告等來分析心智結構，特質論者使用客觀資料來建立理論，並發展量表，強調科學的核心特徵即為測量，而人格的主要單位即是特質，特質構念有三種科學功能：(1) 描述—建構能描述多數個體的特質分類系統，各特質構念對經驗與行為有一致性的描述；(2) 預測—假設特質的強弱會使行為表現有差異，以此預測個體未來行為表現；(3) 解釋—試圖釐清特質背後的機制，以解釋個體的行為 (Cervone & Pervin, 2008)。綜合上述，特質的分類架構若能有一定的共識，研究者就無需檢視無數零散的特質詞語，而能針對特定範疇的特質做探討與解釋，特質論是最具科學基礎且應用價值的人格理論，因此本研究將採用特質論的觀點來探究人格。

二、人格特質論的演變

Allport 與 Odbert (1936) 把特質從人格研究中區辯出來，他們將特質定義為：「個人化、概括的決定傾向，為個體對於環境一致且穩定的反應」(p. 26)。Allport 主要運用的方法為特則研究，即利用研究對象本人的資料來了解這個人，透過日記、自傳、書信或談話記錄等，進行深入研究，如 Jenny 的書信分析 (Allport, 1965)。特則研究較強調個人擁有的特質類型，而未探討這些特質相對於他人的位置，也未有完整的分類系統。

若要用特質去描述、了解每個人，就需發展出一組基本且普遍的特質，也就是每個人或多或少會有的一組特質向度，Cattell (1965) 蒐集三方面的資料，分別是生活記錄資料 (L 資料)、問卷資料 (Q 資料)、客觀測驗資料 (OT 資料)，並進行因素分析，歸納一大群特質詞語彼此的關聯，形成組型，編製了 16 P.F. 量表，將特質分為 16 類，然而，就實際應用層面而言，16 個因素太過冗長，在科學層次上也過於繁雜。

Eysenck (1970) 如同 Cattell 對受試者的回答進行因素分析，除此之外，還另外進行了次級的因素分析，以確保因素間彼此獨立，將因素簡化為兩個，稱之為超因素 (superfactor)，命名為 (1) 內向—外向 (introversion-extraversion)、(2) 神經質 (neuroticism)，這兩個項度是日常生活較常遇到的，而後未補充較異常、偏差的類型，又加上了第三個向度 (3) 精神病質 (psychoticism) (Eysenck & Eysenck, 1976)，並發展以自陳題項來測量這三個向度，為艾森克人格問卷 (Eysenck personality questionnaire, EPQ) (Eysenck & Eysenck, 1975)。而三個因素似乎又太少了，有許多特質無法歸類於 Eysenck 系統中。

Goldberg (1990) 曾詳述基本字彙假說 (fundamental lexical hypothesis)，指出人際互動中最重要的個別差異，會被編碼為世界上某些語言中的詞語，以幫助人們預測他人行為，並控制生活之結果 (Chaplin, John, & Goldberg, 1988)。大五因素是在這樣的基礎下誕生出來的，研究者分析一般人描述他人的形容詞，試圖找出人格的基本單位，這類研究所遵循的基本程序為，將字典裡的各種特質用語仔細抽樣出來，讓研究參與者用以評定自身或他人，再針對評量結果進行因素分析 (John, Angleitner, & Ostendorf, 1988)。許多研究者以各種樣本、資料來源、衡鑑工具進行大量的後續研究，發現了相似重複的五個因素 (John, 1990)。

Goldberg (1981) 的回顧研究指出，用以建構個別差異的任何模型，多少都包含了類似五大因素特質的向度，在說明個別差異上是比三因素更合理充分的分類架構。在跨文化研究中也發現了五因素的普遍性，研究結果指出，與大五因素特質相似的因素在大多數語言中皆被發現 (John, Naumann, & Soto, 2008; McCrae & Costa, 2008)，可見其文化普同性。綜合上述，五個因素似乎是更合理且實用的分類架構，本研究將採用大五因素的觀點，接下來將探討大五因素的理論與應用。

三、大五因素的理論架構

如前所述，大五因素理論之建立奠基於基本字彙假說，找出人們在日常生活中的常用來形容人格的詞語，再以因素分析的方式分類相關組型。Goldberg 在 1981 年

創造了 Big five 這個詞，Big 意指每個因素底下皆包含大量更具體的特質。以下分別介紹大五因素的高低分特質及其衡鑑意義，整理如下（Costa & McCrae, 1992; Pervin, 1993）：

(一) 神經質（Neuroticism）

神經質高分者特性為多慮、緊張、不安、慮病、情緒化、自卑；低分者（即情緒穩定性高者）特性為堅強、鎮靜、放鬆、安定、自我滿足。可衡鑑適應性或情緒不穩定性，找出容易憂鬱、過度渴求或衝動、有不實理念、且因應不良者。

(二) 外向性（Extraversion）

外向性高分者喜歡且有能力進行人際互動，特性為主動、多話、愛好玩樂、樂觀、社會性、熱情；低分者特性為保守、冷漠、清醒、工作取向、缺少活力。可衡鑑人際互動量及強度、活動水平。

(三) 開放性（Openness to experience）

開放性是不受過去經驗與文化影響的智力，並主動地追尋嶄新經驗的傾向，牽涉到一個人的認知能力，及運用於因應生活事件的技巧（DeNeve & Cooper, 1998）。高分者特性為好奇、創造性、興趣廣泛、非傳統性；低分者為實際、從俗性、興趣狹隘。可衡鑑願意主動尋求且體會經驗的程度，對陌生事物的容忍與探索性。

(四) 嚴謹性（Conscientiousness）

嚴謹性高分者特性為有組織、負責任、守時、細心、努力、自我要求、有企圖心、堅忍的；低分者為漫無目的、懶惰、不可信賴、散漫、粗心、不拘形式、意志薄弱、享樂的。衡鑑個人組織性、持續性及目標取向行為之動機。

(五) 友善性（Agreeableness）

友善性高者較容易討人喜歡，有溫和、好心腸、寬諒、助人、正直、易受騙等特性；低分者則好批評、多疑、易怒、粗魯、有仇必報、好支使人、不合作。可衡鑑人際取向中，個人的思想、行動、情緒在從同情到反對這個連續向度上之表現程度。

McCrae 與 Costa (2008) 發展出清晰的理論觀點，稱之為五因素論，他們主張五個特質不僅是在「描述」個別差異，更視之為實存之物，每一因素皆被當做某種心理結構，且每個人可在這些向度上顯現差異，即表明所有個體普遍具有這五個基本特質傾向，主張影響個人生活經驗、心理發展的主要原因為擁有這些特質的程度，遠大過環境的影響。

在特質之穩定性上，主要分為兩個方向：貫時穩定性與跨情境一致。貫時穩定性如前段落所述，人格特質在進入成年期後改變的幅度愈趨平緩，但也不代表不會有任何變化，有研究顯示，工作經驗會影響成年早期的人格發展 (Roberts, 1997)，該研究指出，大致上成人的人格具有一致性，然而工作上的社會化效果可能會使特質傾向改變。而跨情境一致性則頗具爭議，Mischel (1968) 回顧各研究證據，他認為人在不同情境下的不一致，就是為了區辨這些情境，並根據不同情況中的回饋來改變行為。特質論較不重視情境因素對人的影響，而另一群情境論者則反對這樣的看法，引發了人與情境的爭論 (person-situation controversy)。因特質論較缺乏考慮社會因素，本研究使用了社會認知理論的自我調節做為其中一個變項，期能對人的行為結果有更完整的了解。

四、大五因素的測量

多數的人格特質量表皆為自陳式量表 (self-report inventories)，即依照受試者對題項之同意程度做勾選。Costa 和 McCrae (1985, 1989, 1992) 編製了大五人格量表 (NEO-PI-R) 來測量人格特質，他們將五個因素各自區分出六個更具體的面向，而每一個面向有八題加以測量，因此此量表總共有 240 題 (五因素*六面向*八小題)。若是要做人格衡鑑、或以回饋為目的，使用此長版量表是適當的，能提供較多資訊，缺點是填答時間過長，在實務或應用上，過多的題項對受試者會造成負擔，可能會導致粗心、隨意填答等測量上的失誤 (Saucier, 1994)，因此使用簡版的衡鑑工具有其重要性。

Goldberg (1992) 編制了單極詞語大五量表 (Unipolar Big-Five Markers)，以大

五因素為理論基礎，透過三個來源：受試者對自我的描述、朋友對受試者的描述，以及受試者描述所喜歡、中立、不喜歡的同儕之特質，經過分析後抽取共 100 個人格特質形容詞，形成 100 題的特質量表，期能作為替代 NEO 和 HPI (Hogan Personality Inventory) 的一個較為方便、簡易使用的大五人格測量量表。

Saucier (1994) 認為一份 100 題的量表，還是要花約 10~15 分鐘填答，限制其應用範圍，因此修訂了一份更為簡短且結構明確的量表，稱之為 Mini-Markers，共有 40 題。此量表修正了兩個問題：(1) 原量表的各分量表間相關係數較高，此分量表不僅有較低的分量表間相關，也有較高的題項間相關；(2) 將原量表中使受試者不易填答之較難的字詞、否定語法題項，改為較簡易的題項。Thompson (2008) 立基於此量表，使用多國背景的樣本施測，重新評估題項，修訂後發展出國際通用的版本—International English Big-Five Mini-Markers，其具有明確的因素結構，且證明具有短時間穩定性及可接受的收斂效度。

鄧景宜等人 (2011) 翻譯 International English Big-Five Mini-Markers，發展成繁體中文版，透過量表前譯、回譯、專家審視、放生思考等步驟，將每個題項都翻譯成兩個中文詞語，而後使用了單題—整體相關係數 (item-total correlation, ITC 值) 較高的詞語做為正式量表，使其具有較好的建構效度。此量表具有良好的心理計量品質、高信度、足夠的收斂效度與區別效度，且題數簡短、題目簡易，符合本研究之使用，因此本研究將使用 International English Big-Five Mini-Markers 繁體中文版作為測量大五人格的量表。

第三節 幸福感理論與相關研究

一. 幸福感的沿革

「幸福」一詞是自古以來，人人所追求與嚮往的，然而它所代表的意義，也許對每個人來說並不相同。古希臘哲學家曾有一番爭論，伊比鳩魯 (Epicurus) 認為，人生追根究底不過就是為了享受快樂，所指的是沒有痛苦，也沒有強烈匱乏的狀態，

源自於亞里斯提普（Aristippus）的享樂主義（Hedonism），認為生命的目標在於經驗最大程度的愉悅，此派別的觀點從較狹義的身體愉悅，到較廣義的食慾、自身利益都含括在內（Ryan & Deci, 2001）；而蘇格拉底（Socrates）則認為，幸福的祕密不在於尋求更多資源，而是在進步中享受快樂，此基礎後來發展成了亞里斯多德（Aristotle）的完善論（Eudaemonism），其認為享樂快樂過於庸俗，使人成為慾望的奴隸，幸福應為美德的展現（Ryan & Deci, 2001）。簡而言之，前者認為幸福是滿足當下需求以達愉悅之主觀感受，而後者則認為幸福應朝向個人成長的實現（Fromm, 1981）。在心理學當中，前者演變為了主觀幸福感（subjective well-being, SWB），後者演變為了心理幸福感（psychological well-being, PWB）。

根據邢占軍（2005）所整理，幸福感的發展就意義上分為三個部分，分別是生活質量意義、心理健康意義、心理發展意義，前二者可對應到源自享樂主義的主觀幸福感之概念，後者則可對應到源自完善論的心理幸福感。生活質量意義（quality of life）所重視是精神生活水平對人的生存與發展的意義，即個人對自身生活滿意程度的認知評價（Diener et al., 1999）；心理健康意義指的是個人精神上的健康狀態，主要反映在個人的情感方面，若個人體驗到較多的正向情感、較少的負向情感，則被認為是幸福的，兩者合起來則可分別對應到主觀幸福感的兩個組成：認知與情意，認知為對生活整體的評價，即生活滿意度；情意則分為正向情感（positive affect, PA）與負向情感（negative affect, NA）（Andrew & Withey, 1976; Diener, Suh, & Oishi, 1997），主觀幸福感主要關心的是人們為何、如何以正向的方式經歷他們的生活（Diener, 1984），展現了生活質量與心理健康的意義。

心理發展意義則源自於正向心理學，幸福的意義超越了快樂，還包括發揮潛能以達完美的體驗（Ryff, 1995），對應到的是心理幸福感，強調的是正向心理功能發展及潛能發揮，認為全心全意的投入與實現自我是個人幸福的途徑，為一種更深層的滿足感受（Ryff, 1989, 1995; Ryff & Keyes, 1995），同樣強調正向運作的還有社會幸福感（Social Well-Being），將幸福擴及至個人與社會的關係，包含社會整合、社

會接納、社會貢獻、社會實現以及社會一致性，認為個人需從與他人、群體、社會的互動中整合自我並取得平衡，才能夠獲得幸福感（Keyes, 1998, 2002, 2005）。綜合上述，心理發展意義重視的是功能的運作與發揮，將「幸福」的概念由正向感受提升至健康向上的生活。

基於本研究之動機與目的，欲了解個人如何在變遷快速的現代社會中生存並實現自我，將關注於個人層次之正向功能運作，因此欲使用心理幸福感作為本研究之依變項，心理幸福感共分為六個向度：自我接納（Self-Acceptance, SA）、正向關係（Positive Relations with Others, PR）、自主性（Autonomy, AU）、環境精熟（Environmental Mastery, EM）、生活目的（Purpose in Life, PL）、個人成長（Personal Growth, PG），將於下個段落詳細介紹。

二. 幸福感的意涵

最初的幸福感研究較多著重於描述與之相關的人口統計特徵，Wilson（1967）指出，一個快樂的人是年輕的、健康的、受過良好教育、收入豐厚、外向的、樂觀的、無憂的、有宗教信仰、擁有高自尊的已婚人士、具工作士氣、擁有謙虛的抱負，無論其性別與智力皆然。而後來的學者則較注重對幸福背後過程的理解，Diener 等人（1999）認為幸福的人擁有正向氣質、傾向於看待事物的光明面、不過分反芻負向事件、生活在經濟發達的社會、擁有親密好友、擁有充足的資源以追求目標。

享樂主義派的學者認為幸福是身體與心靈追求到最大值的愉悅，強調趨樂避苦（Kubovy, 1999），演變為後來的主觀幸福感，Diener（1984）提出此一術語，即個人對生活中愉快、美好感受的自身主觀評價，其內涵分為情意與認知，情意是指正負向情感達到平衡的狀態（Bradburn, 1969），而認知則是個人對總體生活的滿意度評價（Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985）。然而，完善論的學者並不強調逃避痛苦，反而認為受苦可能是個人通往完善的必經之路，Ryff 承襲此一觀點，認為先前的研究忽略了正向心理功能的面向，而提出心理幸福感一詞，從另一個角度觀看幸福感，強調生命中要面對的各種挑戰（Ryff, 1989a, 1989b），認

為快樂並非等同於幸福，個人需超越困境、追尋意義並充分發揮自身潛能，若個人成長與發展的完整程度愈高，則心理幸福感愈高（Ryan & Deci, 2001）。

SWB 和 PWB 之間有高度的正相關，且具有跨時間高穩定性，但在哲學分析上各種變量的關聯強度及實徵意義上有所不同（Joshano, 2018; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Waterman, 1993）。Waterman（1993）指出，SWB 與感到放鬆、興奮、滿足、快樂、失去時間感及忘卻煩惱，有高度相關；PWB 與感受挑戰、有能力、投入努力、集中注意力、感到自信、有明確的目標、知道自己的表現如何，有高度相關。Telfer（1980）表示，*eudaimonia* 對於享樂幸福是一個充分但非必要的條件，意即達到享樂幸福並不一定需要追求完善，但追求完善並發揮潛能，會達到更充分的享樂幸福。一項新的研究證實了這個觀點，Joshano（2018）發現，PWB 可以預測隨後幾年 SWB 水平的增加，反過來則否。綜合上述，若按照 Maslow（1943）的需求層次來看，SWB 源自於較低的基本驅力之滿足，而 PWB 則是較高層次的滿足，也就是朝向自我實現（*self-actualization*）。Waterman 的研究證據也顯示自我實現是構成最佳心理功能的重要面向，因此 PWB 的研究重點放在社會如何促進或限制認同感與追求自我實現以達到完善，也是本研究的重點，即關注個人的心理幸福感，關心的是充分發揮潛能下所獲得的幸福。

三. 心理幸福感的理論與測量

最先提出心理幸福感一詞的 Ryff（1989b），將幸福感的探討著重在個人正向心理功能的發揮，其回顧了過去類似正向心理功能的理論，例如：Maslow（1968）提及自我實現的概念（*self-actualization*）、Rogers（1961）提及功能充分發揮的人（*fully functioning person*）、Jung（1933）的個體化（*individuation*）、Allport（1961）的成熟觀（*conception of maturity*）、Erikson（1959）的心理社會發展階段模型（*psychosocial stages model*）、Jahoda（1958）對心理健康的積極標準（*positive criteria of mental health*）等，詳細的理論背景對應如圖 2-1，Ryff 在回顧並整合過去理論後，將心理幸福感的結構分為六個面向（Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Singer,

2008)，並著手編製了第一版的心理幸福感量表，包含六個向度，一個向度 20 題，總共有 120 題（Ryff, 1989a, 1989b），其與過去主觀幸福感的指標：生活滿意度（Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961）、平衡式情感量表（Bradburn, 1969）具有正相關，代表心理幸福感此構念事實上涵蓋一部份主觀幸福感的概念，Keyes 等人（2002）表示，SWB 與 PWB 重疊的區域在於自我接納與環境精熟兩個部分，而 PWB 的存在性面向，包含生活目的與個人成長，則是有別於 SWB 的部分，也就是實現了完善論所強調的自我實現與潛能發揮，此量表開創了幸福感一新的研究領域。

以下針對六個向度之定義進行詳細說明，並參考 Ryff 與 Singer（2008）的資料，整理出心理幸福感中六向度的高低分代表意義：

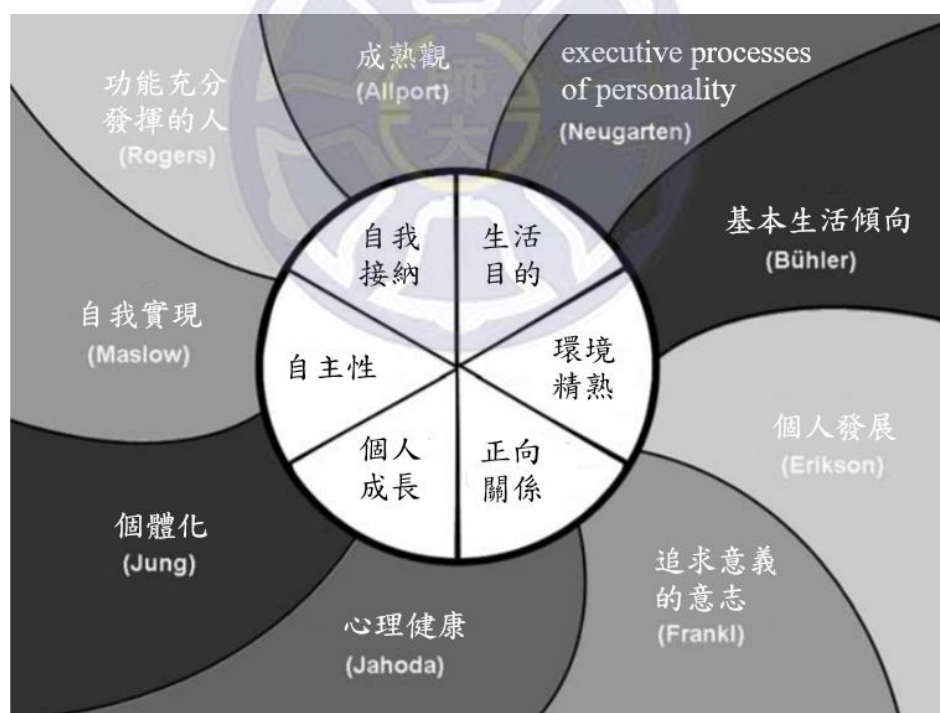


圖 2-2 引自 Ryff 與 Singer（2008）PWB 的向度與理論背景

（一）自我接納（Self-Acceptance, SA）

在過去的觀點中，此為最常見的幸福指標，包含心理健康（Jahoda）、自我實現（Maslow）、功能充分發揮（Rogers）、成熟觀（Allport）及個人發展（Erikson）

皆強調接納自我和過去生活的重要性，能夠正確地感知自己的行動、動機及感受，個體化（Jung）的過程更一進步的強調與陰影（the shadow）達成協議的必要性。簡單來說，自我接納是一種長期的自我評價，對於自身的優點與缺點有所認識與接受，並對自己抱持正向積極的態度。

若此向度得到高分，代表對自我抱持著正向的態度，能夠承認並接受自我的各個面向，包含優點與缺點，並對過去生活抱持著正向的態度；若得到低分，則代表對自我是不滿意的，並且對於發生在過去生活中的事件感到失望，不喜歡自己的本質，期望成為不同的人。

(二) 正向關係 (Positive Relations with Others, PR)

人際關係一直都是影響個人福祉的重要因素，Jahoda 和 Maslow 皆認為，能同理他人、擁有情感、有能力去愛是重要的，Allport 認為一個成熟的人，是會讓人感到溫暖的，不僅關切自身，也關注於他人及社會，而 Erikson 將親密感（intimacy）與生產力（generativity）列為發展任務，皆可見與他人的連結在個人生活中的重要地位，好的人際關係可以使個人擁有充實且正向的生活，能與他人形成深度友誼，並能從親密的人身上獲得認同，為個人心理幸福感的重要一環。

若此向度得到高分，則代表此人能與他人建立溫暖、滿意、可信任的關係，關心他人的福祉，能夠同理他人，與他人建立情感與親密感，能夠理解關係中的施與受；低分者少有親密、可信任的關係，對他人保持溫暖、開放與關懷是有困難的，在人際關係中感到孤獨與挫折，不願意為了經營關係而妥協。

(三) 自主性 (Autonomy, AU)

此為最具西方文化色彩的一個向度，強調自我決定、獨立性和行為調節能力。Maslow 描述自我實現者具有自主功能，指個人有自己的內在評價系統以及標準，而非依靠他人的認同行事（Rogers），僅遵循他人的教條或指令，這同時也代表著，其能夠跳脫常規，不再依賴集體恐懼、信念、律法（Jung），能擁有獨立思考，在其晚年生活中，也因為能夠管理自己的生活，而感受到心靈的自由（Erikson）。

若此向度得到高分，則代表此人是自我決定的、獨立的，能夠抵擋社會壓力，而以自己的意志去思考與行動，調節內在需求與外在行為，能以個人標準來評估自我；低分者則過於在意他人的期望與評價，作重大決定時，依賴他人的評斷，在社會壓力下做出符合期望的行為。

(四) 環境精熟 (Environmental Mastery, EM)

相較於其他心理結構，如控制感、自我效能感，環境精熟強調個人對週遭環境的掌控性，是幸福感獨特的地方。Jahoda 認為個人有能力去選擇或創造適合自己狀態的環境，為正向心理功能之一，即透過心理或身體活動，利用與控制複雜的環境，以達到創造性地改變。Erikson 認為成年期發展良好的人，擁有來自社會環境的資源，能將這些資源運用得宜，並展現其生產力；Allport 認為一個成熟的人需要有「擴展自我」(extend the self) 的能力，能夠超越自我。這些觀點表明，積極參與並掌控環境，對於正向心理功能來說是重要的基礎。

若此向度得高分，代表此人能夠管理所處的環境，控制複雜的外部活動，並能有效利用周遭的機會，選擇或創造適合個人需求和價值觀的環境；低分者難以管理日常事務，對於改善周遭環境感到困難，無法察覺周遭的機會，對環境缺乏控制感。

(五) 生活目的 (Purpose in Life, PL)

此向度的核心概念主要來自於存在主義的觀點，Frankl 的意義治療即強調幫助一處於痛苦的人，找到其生活的意義與目的，Sartre 也認為創造意義和尋找方向是生活的基本挑戰，除了這些強調轉化痛苦經驗的觀點外，也有學者關注於熱情 (zest)，指主動參與生活並能夠反思經驗 (Russell, 1930)，Jahoda 則強調信念，能夠引領個人朝向生命的目的感與意義感，Allport 將一個成熟的人描述為對生活目的有清晰的理解，Erikson 的發展階段也描述了不同生命階段的不同目的，像是成年早期發展親密、中年獻身於下一代、老年進行自我統整，可知生活目的並非固定的，而是如同意義，憑藉著個人對生活的方向感與意圖，由個人創造出來的。

此向度得高分者，對於自己的生命有所追求的目標，及抱有自己的信念，生活有方向感，在過去與現在的生活中感受到意義；低分者生活缺乏目標、方向感，未能從過去生活中汲取意義，對於生命的目的沒有綜觀的看法及信念。

(六) 個人成長 (Personal Growth, PG)

此向度是與亞里斯多德所提的幸福 (Eudaimonia) 意義上最相近的，強調的是個人透過專注於自身潛能發揮而達到自我實現，此一個持續的過程。Maslow 所提的自我實現及 Jahoda 提及心理健康的正向概念，核心都是在描述個人實現潛能，Rogers (1980) 將充分發揮潛能的人描述為擁有開放性，且持續地發展、成為他自己，說明了自我實現的過程並非達到一個「所有問題都解決」的固定的狀態，而是隨著持續成長，在不同時期面臨不同的挑戰，並一一克服它，如同 Erikson 的各個發展階段，皆說明個人的成長與潛能發揮是永無止盡的。

此向度得高分者，能感受自己持續在發展，對於新經驗開放，能夠意識到自己的潛能，隨著時間的推移，見證自我的成長與改善，持續提升對自我的認識與效能；低分者對於人生會有停滯感，即使時間過去，生活仍然沒有改善或擴展，感受到無聊，難以發展出新的態度與行為。

然就實務操作層面來說，120 題的題數會為受測者帶來負擔及疲勞，而使答題品質降低，隨後則出現了兩個較短的版本，分別為每個向度 12 題，共 84 題的版本 (Ryff et al., 1994)，及每向度 3 題，共 18 題的版本 (Ryff & Keyes, 1995)，惟 18 題版本各向度的內部一致性係數太低 ($\alpha = .33 \sim .52$)，使該量表可信度受到質疑，因此本研究選用的是李仁豪與余民寧 (2016) 的中文版量表來測量心理幸福感，其翻譯的是 84 題的版本，在經項目分析後最後留下 18 題，具有良好信效度，詳細於第三章說明。

四. 心理幸福感之相關研究

Keyes 等人 (2002) 探討了幸福感的兩個傳統，即 SWB 與 PWB，發現隨著年齡、受教育年數、外向性、嚴謹性的增加以及神經質減少，最佳幸福感 (高 SWB

和 PWB) 的概率也在增加。Ryff 與 Singer (2008) 也證實了 PWB 隨著年齡的增長而變化，與教育程度、社經地位也有關係，並指出自我實現的機會不是平均分配的，獲得資源較多的人，較能夠充分利用他們的才能和能力，處於低社經地位的人，較容易屈服於疾病和困境，受困於有限的機會。綜上所述，個人的背景資訊對於 PWB 是會有影響的，以下就性別、年齡與教育程度三項人口學變項，分別探討與 PWB 的相關研究：

(一) 性別

性別在 PWB 總分上的差異不大，呈現女性略高於男性 (Ryff, 1989b; 邱文君, 2014)，也有研究顯示出無顯著差異 (許筑媛, 2018)，在六個向度中，正向關係是最能看出差異的向度，女性的得分顯著高於男性 ($p < .01$) (Ryff, 1989b; Ryff & Keyes, 1995)，顯示出女性在關係中獲得的幸福感受高於男性，不過也有研究指出，女性在步入中年後其正向關係並無明顯增長，而男性則是會隨著年齡而增加 (Ryff & Singer, 2008)，在自我接納上也顯示出性別隨著年齡增長的差異，在女性的自我接納略高於男性的基礎下，女性在晚年其自我接納並不會有明顯的變化，而男性則是會逐漸增高 (Ryff & Singer, 2008)。

(二) 年齡

年齡與 PWB 呈現正相關，隨著個人年紀的增長，PWB 也會隨之提高，無論在縱貫研究或橫斷研究中皆可見此現象 (Joshani, 2018; Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 2008; 許筑媛, 2018)。其中，自主性與環境精熟是最明顯的，從成年早期、中年一直到老年，PWB 會隨之升高，而個人成長和生活目的呈現較不同的變化樣態，上升趨勢到進入老年期後會急劇地降低 (Ryff & Singer, 2008)。Ryff (1989b) 的研究發現，若是個人成長和生活目的並沒有隨著年齡增加而提升的話，會增加憂鬱的風險，這說明了個人需要持續的發揮潛能，符合 Erikson (1959) 主張的，隨著年紀增長，不同階段有不同的任務需面對處理。

(三) 教育程度

Keyes 等人 (2002) 施測幸福感量表於 3000 多名介於 25 至 74 歲的美國人樣本，發現受教育年數愈多者，其 PWB 與 SWB 皆較高，另外，他們發現一個有趣的現象，PWB 高而 SWB 低的人，通常年紀較輕，且教育程度高於那些 PWB 和 SWB 皆低的人，這可能意味著，教育程度較高的人，重視自我實現多於享樂。Ryff 與 Singer (2008) 也表明教育程度與 PWB 密切相關，他們以學歷劃分，包含高中以下、高中畢業、大學畢業、大學以上四個等級，發現學歷愈高者，PWB 也可能有較好的表現，特別在個人成長和生活目的這兩個分向度上。綜上所述，教育程度愈高者，獲得較多社會資源，同時也提高了個人實現自我的可能性，能夠有所追求，這一點的表現也較 SWB 明顯。

第四節 自我調節、人格與心理幸福感間的相關研究

一. 人格與幸福感之相關研究

人格一直以來都是幸福感的一個強力預測變項，許多的研究已證明兩變項之間的關係，然各研究還是有些微差異，以下分別探討。幸福感的研究中，過去較多關注於主觀幸福感 (subjective well-being, SWB)，心理幸福感 (psychological well-being, PWB) 則是較後期才開始發展的概念，近二十年才開始有愈來愈多的研究關注。以下會先提及人格與 SWB 的關係，而後探討 PWB。

目前為止，人格與幸福感之研究中，最一致的結果為低神經質、高外向性，能預測較高幸福感，不管是使用 Eysenck 與 Eysenck (1964) 的三因子特質理論 (Emmons & Diener, 1985; Eysenck, 1983; Francis et al., 1998) 或本研究採用五因子特質理論 (Costa & McCrae, 1980; Diener, 1984; McCrae & Costa, 1991)，皆有一致的結果，而另外三個因子：開放性、友善性與嚴謹性之研究結果，則有些不同。

在一項早期研究中，Wilson (1967) 回顧了 15 項人格和自覺快樂 (avowed happiness) 的研究，結果顯示情緒穩定性與外向性皆對自覺快樂有正向預測力，為後續人格對 SWB 的研究拉開了序幕，以下整理大五人格特質與 SWB 的研究。

(一) 神經質與 SWB

神經質是 SWB 最強力的預測變項，可預測低生活滿意度、低快樂與高負向情感 (DeNeve & Cooper, 1998)，其對負向情境高敏感、對生活事件負面解釋、使負向感受蔓延 (Suls & Martin, 2005)，經驗較多的負向情感，導致較低的 SWB (Costa & McCrae, 1980, 1991; Diener, 1984)。

(二) 外向性與 SWB

外向性對 SWB 的貢獻已有許多證據 (Meyer & Shack, 1989; Myers & Diener, 1995; Thayer, Takahashi, & Pauli, 1988)，外向性與 SWB 有正相關，特別在於社交能力的部分 (Diener, 1984)，其傾向經驗較多的正向情感，導致較高的 SWB (Costa & McCrae, 1980, 1991)。

(三) 開放性與 SWB

開放性與每一個 SWB 的指標擁有最低的相關 (DeNeve & Cooper, 1998)，McCrae 與 Costa (1991) 解釋，對經驗開放使個人對正向與負向情感的感受皆提升，因此對 SWB 沒有淨反應。一項老年人社區遷移的研究中指出，開放性預測了遷移後自尊與憂鬱的提升 (Kling, Ryff, Love, & Essex, 2003)，Bardi 與 Ryff (2007) 也指出，開放性分別與神經質、外向性產生交互作用，放大了神經質和外向性的基本情緒傾向，證實了這個說法。

(四) 嚴謹性與 SWB

嚴謹性高者易於經驗較多的正向情感與較少的負向情感，而得到高的 SWB (McCrae & Costa, 1991)，相關性僅低於神經質與外向性 (Anglim & Grant, 2016)。DeNeve 與 Cooper (1998) 指出，嚴謹性與生活滿意度有高度相關，其會參與目標導向的行為、控制環境，以提高的生活品質，工作中也可能提供超出薪水的目的，像是個人認同、社會支持網絡、及一種目的感 (Myers & Diener, 1995)，使其生活滿意度提高。

(五) 友善性與 SWB

友善性所代表的是好的關係品質，增加了其正向情感，但效果較外向性低，友善性 (DeNeve & Cooper, 1998)，其易於經驗較多的正向情感與較少的負向情感，而得到高的 SWB (McCrae & Costa, 1991)。

綜合上述，與主觀幸福感相關最高的因素為神經質與外向性，確實存在較多的研究證據，而友善性、嚴謹性和開放性與主觀幸福感存在較小的相關，McCrae 與 Costa (1991) 指出，在理論或實證層面皆可證明此三個因子能正向預測主觀幸福感，各因素所引導的行為傾向使個人經歷的生活事件，能促進主觀幸福感。

Schmutte 與 Ryff (1997) 認為，應把幸福的定義從快樂擴及到正向心理功能，即使用心理幸福感 (PWB)，PWB 與人格的關係更加多樣化，五個因子皆與 PWB 有相關，解釋量也提升了，人格解釋了 SWB 4% 的變異量 (DeNeve & Cooper, 1998)，而對 PWB 則是 8% 的變異量 (Lamers, Westerhof, Kovács, & Bohlmeijer, 2012)。Joshanloo (2018) 的一項縱貫研究顯示，PWB 不僅可以預測 4 年後分數的提升，也能提高 SWB 的水平，反過來則否，可知就長遠來看，PWB 較 SWB 更有益。如上所示，大五因素與 PWB 的關係大於與 SWB 的關係 (Anglim & Grant, 2016; Butkovic, Brkovic, & Bratko, 2012)，各方面來說也是較 SWB 適當的變項，且意義上也更貼合現代人所追求的自我實現的「幸福」。

Keyes 等人 (2002) 同時研究了 SWB 與 PWB，在其施測的 3000 人當中，有 18.6% 的人同時具有高 PWB 和高 SWB，12.6% 的人具有中等水平，19.3% 的人 SWB 和 PWB 的水平都很低，45.2% 的人具有不同的 SWB 和 PWB 組合：其中 23% 的人具有高 PWB 和低 SWB，22% 的人具有高 SWB 和低 PWB。當中，高 PWB 和高 SWB 主要與低神經質有關，也與高外向性和高嚴謹性有輕微相關，另外，相較於 SWB 高於 PWB 的成年人，PWB 高於 SWB 的成年人年紀較輕、接受過更多教育、並且表現出更多的開放性、嚴謹性與神經質，由以上研究結果，可以推測 PWB 與人格向度的關聯性更高，層面也更廣。

整體來說，大五因素人格對 PWB 的預測同樣與低神經質與高外向性有關 (Keyes et al., 2002; Kokko, Tolvanen, & Pulkkinen, 2013; Tommasi et al., 2018)，不同的是，其他三個因子的相關也提高了 (Schmutte & Ryff, 1997)，特別是開放性，許多研究皆指出開放性是 PWB 強力的預測的因子 (Kokko et al., 2013; Lamers et al., 2012; Staudinger & Kunzmann, 2005)，以下分別探討各個因子在 PWB 上的作用。

(一) 神經質與 PWB

神經質與 PWB 中的自我接納、環境精熟、自主性有高度負相關 (Anglim & Grant, 2016; Schmutte & Ryff, 1997)，其負向自我評價、低效的因應技巧、易經驗到負向情緒，使其難以面對挑戰，而影響其功能運作 (Dewal & Kumar, 2017; Kokko et al., 2013)。

(二) 外向性與 PWB

外向性與 PWB 中的正向關係、生活目的、個人成長有正相關 (Schmutte & Ryff, 1997)，其富有精力、熱情、擁有社會支持、較少感知苦惱和威脅，且正向評估自己的能力，有助於個人功能之最佳運作，而導向高 PWB (Dewal & Kumar, 2017; Kokko et al., 2013)，Şahin 與 Çetin (2017) 指出，高外向性與降低壓力水平有關，可能提供了促進 PWB 的機制。

(三) 開放性與 PWB

開放性與 PWB 中的自主性、個人成長有高度正相關 (Anglim & Grant, 2016; Schmutte & Ryff, 1997)，其有意願接受新的想法、展現新的行為、改變舊有習慣，進而改善功能以及個人生活，利於個人追求成長 (Lamers et al., 2012)，開放性高者，具有高的想像力與洞察力，促進了 PWB 的動機層面 (Staudinger & Kunzmann, 2005)，能擴大個人實現自我的潛力和能力，同時它可能會引發關於負面感受和生活滿意的代價 (McCrae & Costa, 1991)，這是開放性與 SWB 相關較低，而與 PWB 相關較高的原因。有研究指出，當 PWB 的初始水準高時，開放性在 33 到 50 歲時會增加，是大五因素中唯一有相關的因素 (Kokko et al., 2013)，說明了開放性相較

於 SWB 來說，對 PWB 有更多的貢獻。

(四) 嚴謹性與 PWB

嚴謹性與 PWB 中的環境精熟、生活目的有高度正相關，與自我接納、自主性也有輕微的正相關，其擁有長期目標、從進步中得到快樂 (Schmutte & Ryff, 1997)，會訂較高的標準、達成更多目標 (Barrick, Mount, & Strauss, 1993)，增加生活的意義與目的，促進 PWB。Arshad 與 Rafique (2016) 一項針對慢性精神疾病的照護員之研究指出，提升照護員的外向性和嚴謹性，最終可以幫助促進 PWB，可見嚴謹性對 PWB 影響之大。

(五) 友善性與 PWB

友善性與 PWB 中的正向關係、自主性、環境精熟有正相關，特別是正向關係 (Anglim & Grant, 2016; Schmutte & Ryff, 1997)，友善性傾向高者有較好的關係品質，與人有密切的關連，有助提升其 PWB 與降低痛苦感 (Bardi & Ryff, 2007)。

雖然人格與幸福感的研究已有許多，研究結果大致上也指向同一個結果，但有許多研究者都指出，幸福不只是低神經質與高外向性那麼簡單而已 (Dewal & Kumar, 2017)，未來研究需擴展實證調查的範圍，更多正向功能與人格歷程之知識 (Schmutte & Ryff, 1997)。DeNeve 與 Cooper (1998) 指出，在短期預測幸福感時，人格通常是比情境因素更弱的預測因子，只有專注於長期的情感水平時，人格才是幸福感強而有力的預測指標，這說明了，需要增加一些情境性的因素，像是瑣事的影響、目標設定與達成及資源等等，會讓幸福的輪廓更加完整。本研究欲探索其他的影響因素，以期能更了解人格與心理幸福感之間的作用機制，於下一個段落提出中介變項。

二. 自我調節與心理幸福感之相關研究

Mischel (1968) 認為特質的分類過於粗暴，是過於簡化的觀點，其忽略了個人生活的豐富性和獨特性，以及非凡的適應能力、意識、自我調節。在人格心理學發展的過程中，曾掀起人與情境爭論 (person-situation controversy)，即是強調

情境的影響力，因此本研究擬加入社會認知論的觀點，其強調個人、環境與行為三元之交互影響，本研究採用其中的自我調節，作為中介變項。

兩項新的研究結果皆指出，自我調節可以預測心理幸福感。Gagnon、Durand-Bush 與 Young (2016) 在醫療人員身上發現，自我調節能力愈好，其心理幸福感愈高，工作耗竭愈低；Singh 與 Sharma (2018) 針對 100 位成年早期者的研究也指出，自我調節能力具有提高心理幸福感的潛在可能。自我調節是個人重要的自助技巧 (self-help skills)，發展自我調整能力，可以幫助個人保持在最佳的心理狀態，加強健康、幸福感和工作表現，好的自我管理能力，幫助人們擁有更有目的且有意義的生活 (Gagnon et al., 2016; Singh & Sharma, 2018)。自我調節是可以經由計畫、練習而提升的，也代表著，除了人格這樣較穩定的影響因素外，心理幸福感也有可能透過自身的努力而達到改變。

三. 人格與自我調節之相關研究

Şahin 與 Çetin (2017) 的研究指出，低神經質與高外向性可預測低壓力水平，並指出可能提供促進PWB的機制。而自我調節能力也證實可以預測低的工作壓力：自我調節高者為了達成目標，會花更多的注意力在自己的思考、情緒與行為上，且具有高的溝通與社交技巧、選擇性注意力、延宕滿足、目標導向行為、正向因應技巧，皆能夠減少工作壓力 (Fathizadeh & Khoshouei, 2016)，在面對反覆的壓力時成為一個保護因子，以達到自己設定目標，進而提升幸福感 (Zimmerman, 2000)。綜合上述，人格特質傾向與自我調節皆與壓力水平有關，而適當的壓力水平也被證實能促進心理幸福感，使得研究者欲探索自我調節在人格與心理幸福感間關係之角色，Messick (1984) 指出，人格特質可能會使個體對於訊息的處理有某種一致性，而影響個體學習的方式，研究者推測，這樣的一致性或許會使得不同人格特質傾向的個體培養出不同水平的自我調節能力，進而影響到其最終的心理幸福感。

Dewal 與 Kumar (2017) 以心理資本 (psychological capital) 為中介變項，探討人格與心理幸福感的關係，發現心理資本可部分中介神經質、外向性、開放性與

心理幸福感的關係，即神經質高者，面對挑戰時有焦慮、擔憂、憂鬱的感受，消耗其心理資本，最後造成低 PWB 的結果；而高外向性與高開放性者則擁有較豐厚的心理資本，使得其擁有較高的 PWB。說明了人格到心理幸福感間，確實有待探索的路徑。

Bidjerano 與 Dai (2007) 的研究發現，自我調節學習策略中的其中一項—努力調節，可以中介嚴謹性、友善性與學生 GPA (Grade Point Average) 的關係，即嚴謹性、友善性高的學生，會花時間分析學習的過程中有哪些失敗的地方，並分配更多的努力在那些執行失敗的任務上 (Chen, 2002)，最後使得 GPA 提升。他們亦表示高嚴謹性、友善性與情緒穩定但低智力者，更有可能有效率地調節時間與努力，代表這些個體，將投入更多的時間與精力，以彌補其缺乏應對認知複雜挑戰的智力，最終依然能得到高 GPA。其也發現，高開放性者使用較多的認知技巧 (精緻、批判思考、後設認知)，傾向於批判性地評估信息，並反思自己的學習，擁有較好的自我調節能力。

神經質通常缺乏有效的認知技巧 (Eysenck, 1967)，因此可能不利於個體培養自我調節的能力，當情緒負擔過大，認知運作則會受到減損，使得神經質傾向高者在遇到困難時，難以調節自身的資源，不過也有學者表示，神經質可以促進動機和努力付出，預期失敗的焦慮使個體加倍努力 (Norem & Cantor, 1986)，此回應到了 Keyes 等人 (2002) 的研究結果，高 PWB 的個體比高 SWB 的個體擁有較高的神經質水準，說明著神經質也可能擁有能促進 PWB 的內涵，但固有負向情緒還是使其得到了較低水平的心理幸福感，其中路徑可能就是自我調節的能力。

外向性會促使個體從事較多的社會性行為，像是在碰到問題時尋求幫忙，相反地，其反思能力也可能較差，因其較早關閉認知功能，離開問題情境 (Matthews, 1997)。Bidjerano 與 Dai (2007) 也發現外向性傾向較高者，其社交性、衝動性、注意力分散等特徵，使得有效的調節時間與努力在任務上變得困難。根據 Zimmerman (2002) 的自我調節學習理論，上述問題可能會阻礙個體做自我紀錄與

評估，但其也可能有較好的任務策略、自我效能等。因此研究者推測，外向性對自我調節依然有正向的預測力，但其解釋量可能不高。

友善性涉及合規性和合作性，可能鞏固他們的學習，以及根據外部要求調節學習的習慣（Vermetten, Lodewijks, & Vermunt, 2001），即友善性在自我調節上的優勢在於他們較能夠依循特定的步驟完成任務，並且與他人合作，若其面對的是全新的、獨立作業的任務時，可能就無此優勢。又，如前段提及，友善性對 PWB 的影響主要是因其與他人有良好的關係品質，因此研究者認為，友善性透過自我調節去影響 PWB 的效果應該較小。

McCrae 與 Costa（1987）描繪嚴謹性的特質包含有責任感、有能力計畫、組織並堅持到成功，而開放性高則被描繪成深層與複雜，對挑戰抱持正向態度，上述兩個特質的描述，皆與好的自我調節能力有關，如 Brown 等人（1999）提及的執行步驟——準確地執行計畫，堅持下去。嚴謹性與努力付出、堅持有關（Chamorro-Premuzic & Furnham, 2003），而開放性與深度、精緻化學習方法有關（Geisler-Brenstein, Schmeck, & Hetherington, 1996），研究者推測此二人格特質應與自我調節有最高的相關，且能透過自我調節提升其心理幸福感。DeNeve 與 Cooper（1998）曾提及，嚴謹性傾向高者為自己設定較高的目標，使其在工作環境中能達到更多，因此嚴謹性高的人更可能對他們的生活感到滿意。此觀點正說明了自我調節能夠中介嚴謹性與心理幸福感的關係。

四. 小結

綜合上述，從過去研究的反覆驗證當中，已知人格對幸福感的影響，且為幸福感良好的預測變項，其中，本研究所採用的心理幸福感，又較傳統的主觀幸福感更具解釋力，與人格五向度的相關更高（Lamers, Westerhof, Kovács, & Bohlmeijer, 2012），神經質對幸福感有負向的影響，而外向性對幸福感有正向的影響，是在主觀與心理幸福感中皆可見的結果，不同的是，在心理幸福感中，嚴謹性、開放性與友善性的正向預測力提高了不少，Keyes 等人（2002）指出，心理幸福感較高的族

群比主觀幸福感較高的族群年紀更輕、受過更多教育，且開放性、嚴謹性與神經質傾向較高，可知在心理幸福感中，開放性與嚴謹性的影響力大為提升，且能容忍較高的神經質傾向，表示神經質傾向中可能不完全是負面的影響，這點將在本研究中特別關注並進行探討。

綜合過去研究，自我調節為有效的自助技巧，幫助個人保持在較佳的心理狀態，不僅能使心理幸福感提高，且能降低工作耗竭，並幫助人們擁有更有目的且有意義的生活，可知自我調節能力對心理幸福感有正向影響力，即自我調節能力高者，可預測較高的心理幸福感，反之，則較低。而在人格預測自我調節上，嚴謹性與開放性具有最高的預測力，嚴謹性傾向高者擁有較好的計畫能力、會為了目標努力付出；而開放性傾向較高的人，則能有較深度的思考、認知複雜度較高，能精緻化學習。綜合上述，這兩個特質與心理幸福感的關係可能很大程度的被自我調節中介。

人格特質為跨時間穩定性較高的變項，通常變化不大，而自我調節則為與環境互動而有的一連串內在歷程，為可以被訓練、並有所改變的，過去研究中，人格預測幸福感已被廣為研究，惟缺乏考慮情境因素而遭受批評，因此本研究欲將情境因素納入模式中考量，以自我調節作為中介變項進行探討，以期使原先理論更加完整，並補充原先理論上的缺乏。本研究欲了解自我調節在人格與心理幸福感間的中介角色，詳細的研究假設見下一節。

第五節 研究假設

根據文獻探討，本研究之研究假設列如下：

假設一. 背景變項與心理幸福感存在關係。

H1-1. 年齡與心理幸福感具有正向影響力。

H1-2. 不同教育程度者之心理幸福感有顯著差異。

假設二. 人格對心理幸福感有影響力。

H2-1. 神經質人格傾向對心理幸福感有負向影響力。

H2-2. 外向性人格傾向對心理幸福感有正向影響力。

H2-3. 開放性人格傾向對心理幸福感有正向影響力。

H2-4. 嚴謹性人格傾向對心理幸福感有正向影響力。

H2-5. 友善性人格傾向對心理幸福感有正向影響力。

假設三. 自我調節能中介人格與心理幸福感之關係。

H3-1. 自我調節在神經質人格與心理幸福感間具有中介效果。

H3-2. 自我調節在外向性人格與心理幸福感間具有中介效果。

H3-3. 自我調節在開放性人格與心理幸福感間具有中介效果。

H3-4. 自我調節在嚴謹性人格與心理幸福感間具有中介效果。

H3-5. 自我調節在友善性人格與心理幸福感間具有中介效果。



第三章 研究方法

本章旨為說明本研究之研究方法，共分為五節。第一節說明研究架構，第二節為研究參與者的背景資訊，第三節說明研究工具的選用及其信效度，第四節為研究實施之程序，第五節為說明資料處理與分析之方法，以下分別詳述。

第一節 研究架構

根據文獻探討做出的研究假設，本研究之研究架構如下：

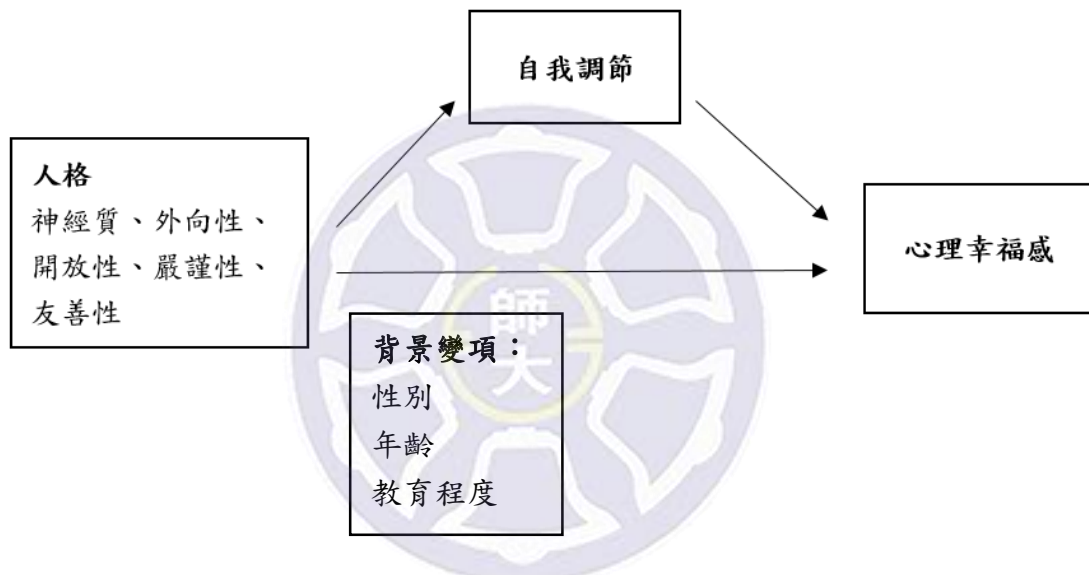


圖 3-1 研究架構圖

自變項為人格，共五個向度，分別為：神經質、外向性、開放性、嚴謹性、友善性；依變項為心理幸福感，以總分代表之；中介變項為自我調節，以總分代表之。背景變項有三項，分別為：(1) 性別；(2) 年齡；(3) 教育程度。

第二節 研究參與者

一. 研究參與者

根據研究動機與目的，本研究之研究參與者目標群為成年早期者，即 18 至 35 歲之成年人，年齡劃分參考 Corey (2012)，根據 Erikson (1963) 的心理社會認同

發展階段（stages of psychosocial identity development），此時期為童年到成年的過渡過程，隨著個人變得更加獨立和自信，個人開始發展自己的信仰、目標、價值觀和自我意識，並面對與處理的現實生活。這個時期的成年人，多數離家並開始發展自己的事業、建立自己的生活圈，認知能力與道德判斷更為複雜，且會做教育與職業的選擇，是個人往中年邁進前重要的轉捩點，也正好面臨到產業轉型邁向知識經濟的年代，在這個快速變遷的社會中，自我調節能力在生活中的角色愈發重要（Bandura, 1999），對人格與幸福感之關聯可能帶來影響。

本研究使用網路問卷的方式收集資料，研究參與者年齡介於 18 至 35 歲，有效樣本共 691 人。由於研究時間、經費、人力有所限制，本研究以便利取樣的方式進行，於 Facebook、Instagram、PTT 實業坊等網路平台上公開發放問卷，也邀請熟識友人分享於其個人專業、line 通訊軟體上，以增加觸及率。

第三節 研究工具

一. 大五因素人格量表—繁體中文版

(一) 量表來源與內容

本研究採用鄧景宜等人（2011）所編譯之大五因素人格量表（International English Big-Five Mini-Markers）來測量個人的人格特質。該量表最初為 Goldberg（1992）所發展的單極詞語大五量表（Unipolar Big-Five Markers），共有 100 題，而後 Saucier（1994）改編了一個較短的版本，稱之為 Mini-Markers，共有 40 題，使量表更簡短、易用。接著，Thompson（2008）為發展國際通用的版本，以多國文化背景樣本來檢測此量表，發展為國際英文版的人格特質量表，而後鄧景宜等人（2011）將國際英文版翻譯成中文版本。

大五因素中文版量表欲測量個人在大五因素人格特質上的傾向，共分五個分量表，各分量表的例題呈現如下：

1. 神經質：我認為我是心急的。

2. 外向性：我認為我是活潑的。
3. 開放性：我認為我是有智慧的。
4. 友善性：我認為我是親切的。
5. 嚴謹性：我認為我是有效率的。

(二) 作答與計分方式

此量表採用 Likert 五點量表，依照以人格特質形容自身的精確程度由低到高（1～5 分）分別為：非常不精確、有些不精確、普通、有些精確、非常精確，如為反向題則進行反向計分，共五個分量表，各分量表 8 題，每題 1～5 分，將各分量表中各題分數加總後，則得到該向度的總分，滿分為 40 分，各向度的總分愈高，則代表受測者在該向度上的傾向愈高。

(三) 信度與效度

Thompson(2008)的 International English Big-Five Mini-Markers 三個月後再測，各分量表之再測信度介於 .70～.83，相當具有穩定性 (Robinson, Shaver, & Wrightsman, 1991)，其各分量表與 Goldberg (1992) 的各分量表之間的相關 .68 至 .78 之間，具有可接受的收斂效度；其內部一致性 Cronbach's α 分析係數 .79 至 .87 之間，具有良好信度。

鄧景宜等人 (2011) 翻譯的中文版本，其內部一致性 Cronbach's α 分析係數介在 .79～.91 之間，頗具有內部一致性，符合分量表之信度係數應大於 .70 的標準 (Nunnally & Bernstein, 1994)；進行確認性因素分析，其潛在變項的合成信度皆大於 .81，符合 Bagozzi 與 Yi (1988) 之標準，表示衡量此量表的各構念之題項尚有不錯且穩定的信度；並且建立了副本，A、B 兩版的相關係數介於 .91～.95 之間，具有足夠的副本信度；於一個月後再測，具有高度相關，係數介於 .73～.83 之間，為中等施測間隔 (medium-run) 具有模範級 (exemplary) 的穩定性 (Robinson et al., 1991)。效度資料方面，經過因素分析的檢驗，大部分的題項之因素負荷量皆在 .5

以上，且顯著大於零，符合 Anderson 與 Gerbing (1988) 的標準，表示其具有建構效度與收斂效度；此量表也提供了效標關聯效度，外向性與課堂口語表達能力、開放性與有標準答案之作業成績、嚴謹性與期末報告成績、友善性與同儕評價成績皆具有顯著相關。

以 691 份有效樣本進行信度分析，提供兩種信度資料，分別是 Cronbach's α 係數，來檢驗量表的內部一致性，以及再測信度，檢驗量表的穩定性。大五因素人格量表中共有五個分量表，每個分量表各 8 題，具有可接受至良好的內部一致性，Cronbach's α 係數介於 .779~.913，除神經質的信度係數稍低，其他向度之係數皆大於 .80，表示此份問卷頗具有內部一致性，即五向度中的各試題能測量到同樣的構念，測驗項目間同質性高，適合做為研究工具，其研究結果可信；重複施測的相關係數介於 .737~.908，具有良好的再測信度，表示此量表具有時間上的穩定性，意即量表中所評量的向度，足以用來作為預測未來行為表現的基礎。

二. 心理幸福感量表—簡式中文版

(一) 量表來源與內容

本研究採用李仁豪與余民寧(2016)所編譯之心理幸福感量表—簡式中文版測量個人心理幸福感之程度。該量表原為 Ryff(1989b) 編制的心理幸福感量表 (Psychological Well-Being Scale)，最初有高達 120 題，隨後也改編成 84 題的版本 (Ryff et al., 1994)，此量表分為六個向度，每個向度有 14 題：自我接納、正向關係、自主性、環境精熟、生活目的、個人成長。Li (2014) 翻譯了 84 題版本，以中老年人為樣本進行施測，經由驗證性因素分析進行選題，考量因素負荷量(介於 .55~.80)及內部一致性(介於 .60~.74)，最終成為每向度 3 題，共 18 題的心理幸福感量表—簡式中文版。李仁豪與余民寧(2016)繼續將此 18 題版本施測於大學生樣本，擴展其樣本可用範圍，呼應到 Ryff (1989b) 稱其量表可適用於所有成人。

本研究採計總分作為評估個體之整體心理幸福感之程度，例題如下：

1. 當我回顧過往，對於大多數事情的結果我感到滿意。
2. 人們形容我是個肯付出的人，願意花時間在他人身上。
3. 我以自己認為重要的價值來評論自己，而非依照別人的標準。
4. 整體而言，我覺得自己能掌管生活情境。
5. 我喜歡為未來訂定計畫，並努力實踐它。
6. 對我而言，人生是持續學習、改變和成長的過程。

(二) 作答與計分方式

此量表採用 Likert 六點量表，依照敘述句與個人自認與自身之符合程度由低到高（1～6 分）分別為：完全不符合、相當不符合、有點不符合、有點符合、相當符合、完全符合。本研究不關注於各向度之表現，僅以各題加總之總分代表心理幸福感之程度，量表共 18 題，每題 1～6 分，量表滿分為 108 分，將各題分數加總後之總分愈高，則代表受測者之心理幸福感程度愈高。

(三) 信度與效度

Ryff 等人（1994）的 84 題版本中，與原 120 題版本（Ryff, 1989b）之相關高達 .97～.98，其內部一致性 Cronbach's α 分析係數介於 .82～.90 之間，相當具有內部一至性信度，其六週後再測之相關也達到 .81～.88，可是說是相當穩定。Ryff 等人（1994）也提供了效標關聯效度的資料，心理幸福感與生活滿意度、情感平衡、自尊，呈現正相關，而與憂鬱、外控呈現負相關。

李仁豪將 84 題的版本翻譯，並進行項目分析後，留下各向度 3 題，共 18 題的版本（Li, 2014；李仁豪、余民寧，2016），其內部一致性 Cronbach's α 分析係數介於 .75～.86 之間，總量表之信度係數也達到 .91，相當具有內部一致性，符合 Lance、Butts 與 Michels（2006）對應用性質研究的信度標準（>.80）；間隔 2～3 週後重新施測，其再測信度之相關達到 .59～.65，代表測驗結果具一致性、穩定性及可靠性。在效度資料方面，心理幸福感與生活滿意度、正負向情感、自尊之相

關皆達顯著，顯示其具有效標關聯效度；因素負荷量介於 .52 ~ .74 之間，總解釋變異量為 42.10%，顯示其相當具有建構效度，代表該量表確實能測到研究者欲測量的內涵。

本研究以 691 份有效樣本進行信度分析，心理幸福感量表總共有 18 題，以總分計，Cronbach's α 係數為 .88，具有良好的內部一致性，試題能測量到同樣的構念，測驗項目間同質性高，適合做為研究工具，其研究結果可信；重複施測的相關係數為 .829，具有良好的再測信度，表示此量表具有時間上的穩定性，意即量表中所評量的向度，足以用來作為預測未來行為表現的基礎。

三. 自我調節量表—簡式中文版

(一) 量表來源與內容

本研究採用王偉存(2010)所編譯之自我調節量表—簡式中文版來測量個人自我調節之程度。該量表最初為 Brown 等人(1999)針對成癮行為所發展之自我調節量表(Self-Regulation Questionnaire, SRQ)，此量表分為七個分量表，即自我調節的七個階段：接收、評價、引發、找尋、形成、執行、評估，每個分量表 9 題，總共 63 個題項。而後 Carey 等人(2004)簡化了 Brown 等人的量表為簡式自我調節量表(Short Self-Regulation Questionnaire, SSRQ)，將題目簡短為 31 個題項，且將量表簡化成單因素，改善了解釋力，有更好的內部一致性，並施測於 17 - 24 歲之大學生，將量表可用範圍推及至年輕成人，不限於物質成癮問題者，和原量表的相關也相當高($r=.96$)。王偉存(2010)將簡式自我調節量表(SSRQ)翻譯並修改成繁體中文版本，以供閱讀中文者使用。

自我調節量表—簡式中文版欲測量個人之自我調節程度，即為達成目標而監督及控制自己的行動、思想、情緒之程度，例題如下：

1. 每當我遇到困難或挑戰的時候，我會開始尋找可能的解決辦法。
2. 我有個人的原則與標準並實踐之。
3. 每當我下定決心要做某件事情的時候，我總是無法貫徹始終。(反向題)

(二) 作答與計分方式

此量表採用 Likert 五點量表，程度由低到高（1~5 分）分別為：非常不符合、有些不符合、普通、有些符合、非常符合，如為反向題則進行反向計分，此量表採總分計，共 13 題，每題 1~5 分，量表滿分為 65 分，將各題加總後之總分愈高，則代表受測者之自我調節程度愈高。

(三) 信度與效度

Carey 等人（2004）所改編的 SSRQ，經轉軸後留下因素負荷量大於 .4 的項目，單因素占總變異量的 43%，內部一致性 Cronbach's α 分析係數由 .91（Brown et al., 1999）提升至 .92。

王偉存（2010）將自我調節量表—簡式中文版施測於 265 位 18~34 歲之成人，經由多次因素分析後，將因素負荷量不符合標準（<.4）的題數刪除，最後剩下 13 個題項，總解釋變異量為 49.25%，KMO 值為 .90，表示測驗內部結構清楚，具備建構效度。信度方面，其內部一致性 Cronbach's α 分析係數為 .86，具有高內部一致性信度，符合 Lance、Butts 與 Michels（2006）對應用性質研究的信度標準（>.80），確保測驗結果的一致性、穩定性及可靠性。

本研究以 691 份有效樣本進行信度分析，自我調節量表共 13 題，以總分計，Cronbach's α 係數為 .90，具有良好的內部一致性，試題能測量到同樣的構念，測驗項目間同質性高，適合做為研究工具，其研究結果可信；重複施測的相關係數為 .86，具有良好的再測信度，表示此量表具有時間上的穩定性，意即量表中所評量的向度，足以用來作為預測未來行為表現的基礎。

四. 背景資料問卷

本研究收集的背景資料有三項：（1）性別：男、女；（2）年齡；（3）教育程度：高中畢業、大學畢業、研究所以上。此部分之資料收集目的在於了解上述人口學變項與人格、心理幸福感和自我調節之間的關聯，以便進行現況分析。

第四節 研究程序

一. 初步編製線上表單

首先，與三位原量表作者聯繫，以取得量表之授權使用，授權同意書影本詳見附錄一至三。本研究使用 SurveyCake 線上問卷編製施測之量表，首先說明研究者的研究背景、研究目的、摘述量表內容與填答時間、保密倫理等。為避免研究參與者有大意未填的情況，研究者於量表設定上限制研究參與者應填答到每一題，才能完成問卷，以確保填答完整度。

接著，請專家協助檢閱初步問卷，包含指導教授、心理師、心輔所研究生等，檢閱內容包括指導語是否明確、易懂；編列方式是否易於閱讀與作答；有無錯別字及字詞使用是否得當等。

二. 正式進行線上施測

由於研究時間與經費的限制，本研究使用便利取樣的方式進行樣本收集，研究者將正式研究量表放置於網路平台，如 Facebook、Instagram、PTT 實業坊等，再請託可信賴之人協助轉發，文章內皆特別說明本研究之年齡限制。

三. 重複施測

事先調查研究參與者參加重複施測的意願，願意者留下聯絡方式，兩週後，以 E-mail 的方式，將問卷寄出，最後邀請到 30 位研究參與者再進行填答，作為後續再測信度之分析資料。

四. 回收問卷

本研究以網路問卷施測，歷時一週，共回收 718 份，扣除無效問卷 27 份，包含不符合年齡者、亂答、反應心向，實際進行分析的問卷為 691 份，有效問卷回收率 96.24%。填答者年齡介於 18 至 35 歲之間，平均年齡為 26.86，標準差為 4.12，性別與教育程度之背景資訊於表 3-1 呈現。

表 3-1 研究參與者之性別與教育程度之雙向細目表

性別	教育程度			總和
	高中畢業	大學畢業	研究所以上	
男	56	161	94	311
女	60	234	86	380
總和	116	395	180	691

第五節 資料處理與分析

根據本研究之目的與假設，使用 SPSS 23 統計分析軟體進行分析。

一. 資料預處理

在進行主要處理前，先對所收集到的資料進行預處理，以提升資料之可用性與質量。步驟如下：(1) 檢查資料是否符合統計假設，如：中央極限定理；(2) 剔除明顯反應心向之資料，如：皆填同一個選項；(3) 若有遺漏值，以最近差補法進行補值；(4) 剔除極端值，以維持觀察值之可信度；(5) 將填答資料依序轉換成分數，反向題則進行反向計分。

二. 描述統計

本研究以描述統計之方式，分析有效樣本之背景資料，包含：性別、年齡、教育程度，同時亦針對自我調節、人格、心理幸福感進行描述性統計，以了解樣本在上述變項中的分配狀況。

三. 獨立樣本 t 檢定

本研究使用獨立樣本 t 檢定來分析不同性別之成人早期者，在自我調節、人格與心理幸福感之得分上之差異情形。

四. 變異數分析

本研究使用變異數分析來分析不同教育程度之成年早期者，在自我調節、人格與心理幸福感之得分上之差異情形。

五. 皮爾森積差相關

本研究以皮爾森積差相關來分析人格、心理幸福感與自我調節彼此的相關情形，以及再測信度之分析。

六. 迴歸分析

本研究使用簡單線性迴歸來分析不同年齡之成人早期者，在人格、心理幸福感與自我調節在得分上之變化情形，以及了解自我調節是否能有效預測心理幸福感；並以多元迴歸了解人格是否能有效預測自我調節與心理幸福感，檢驗其影響效果。

七. 中介效果分析

本研究之中介效果分析使用 Hayes (2013) 的 PROCESS 外掛模型中的 Model 4 進行中介分析，檢查神經質、外向性、開放性、友善性、嚴謹性此五項人格特質與心理幸福感之關係是否會被自我調節中介，以拔靴法 (Bootstrap) 檢驗間接效果 ($a*b$) 的顯著性，並以信賴區間判斷是否具有中介效果。

第四章 研究結果

本章共分為三節，第一節探討不同背景變項之成年早期者在人格各向度、自我調節與心理幸福感的現況分析；第二節探討人格各向度與心理幸福感之關係；第三節探討自我調節對人格各向度與心理幸福感的中介作用。

在資料分析前，先檢驗所蒐集到的資訊是否符合統計假設及研究假設，表 4-1 呈現各變項的描述統計摘要表。

表 4-1 人格、心理幸福感與自我調節之描述統計摘要表

變項	分量表	題數	最小值	最大值	平均值	標準差
人格	神經質	8	14	40	27.61	4.92
	外向性	8	8	40	25.86	6.36
	開放性	8	10	40	27.36	4.90
	嚴謹性	8	11	40	28.30	5.32
	友善性	8	15	40	31.82	4.54
	小計	40				
心理幸福感		18	47	108	79.54	11.00
自我調節		13	20	65	44.85	7.66
	總計	71				

本研究樣本之各變項的偏態介於 .02 ~ -.49 之間，峰度介於 .07 ~ -.56 之間，絕對值皆小於 1，表示樣本資料分配並無明顯偏向及無高狹或低闊的情形，符合常態性假定，表示此樣本資料可進行後續推論統計分析。

為了解人格、自我調節與心理幸福感之關係是否符合本研究之假設，首先以皮爾森積差相關檢視其關係，相關分析結果如表 4-2 所示。根據表 4-2，人格五向度皆與心理幸福感呈現顯著相關 ($p < .01$)，其中神經質與心理幸福感呈現負相關 ($r = -.28$)，而外向性、開放性、嚴謹性與友善性皆與心理幸福感呈現正相關 ($r = .36, .49, .52, .33$)；人格五向度同樣與自我調節呈現顯著相關 ($p < .01$)，其中神經質與自我調節呈現負相關 ($r = -.28$)，而外向性、開放性、嚴謹性與友善性皆與自我調節呈現正相關 ($r = .21, .39, .61, .19$)；最後，自我調節與心理幸福感也呈

現顯著正相關 ($p < .01, r = .68$)，符合先前文獻探討時對變項的研究假設，可進一步進行迴歸分析與中介效果分析。

表 4-2 背景變項、自變項、依變項與中介變項的 Pearson 相關係數表

變項	Sex	Age	Edu	N	E	O	C	A	PWB	SR
Sex	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Age	.03	1	.	.	.	.	.	.	.	.
Edu	-.03	.40**	1	.	.	.	.	.	.	.
N	.12**	-.13**	-.09**	1	.	.	.	.	.	.
E	.09*	.03	.04	-.04	1	.	.	.	.	.
O	-.10*	-.04	.05	-.07	.28**	1	.	.	.	.
C	.03	.06	.12**	-.22**	.16**	.27**	1	.	.	.
A	.12**	.07	.04	-.07	.24**	.16**	.28**	1	.	.
PWB	.01	.00	.07	-.28**	.36**	.49**	.52**	.33**	1	.
SR	-.02	.06	.11**	-.28**	.21**	.39**	.61**	.19**	.68**	1

註：Sex=性別；Age=年齡；Edu=教育程度；N=神經質；E=外向性；O=開放性；C=嚴謹性；A=友善性；PWB=心理幸福感；SR=自我調節；* $p < .05$, ** $p < .01$

第一節 人格、心理幸福感與自我調節之背景變項分析

本節根據研究參與者在人格五向度、心理幸福感與自我調節上之得分作為結果變項，分別檢視性別、年齡、教育程度與結果變項的關係，性別以獨立樣本 t 檢定進行考驗，年齡以簡單迴歸進行分析，教育程度則以 Anova 變異數分析進行考驗。

一. 人格五向度之背景變項分析

本段落呈現人格五向度與三個人口學變項：性別、年齡、教育程度之關係，以針對人格做現況分析報告。

(一) 性別在人格五向度上之差異

以獨立樣本 t 檢定考驗不同性別之成年早期者，在人格各向度上得分的差異，摘要表如表 4-3 所示，不同性別在神經質的得分上呈現顯著差異($p < .01, t = -3.18$)，女性 ($M = 28.14, SD = 4.74$) 顯著高於男性 ($M = 26.96, SD = 5.06$)；在外向性的

得分上亦呈現顯著差異 ($p < .05, t = -2.46$)，女性 ($M = 26.40, SD = 6.23$) 顯著高於男性 ($M = 25.21, SD = 6.46$)；開放性的得分上亦呈現顯著差異 ($p < .05, t = 2.52$)，男性 ($M = 27.88, SD = 5.02$) 顯著高於女性 ($M = 26.94, SD = 4.77$)；在友善性的得分上亦呈現顯著差異 ($p < .01, t = -3.05$)，女性 ($M = 32.29, SD = 4.26$) 顯著高於男性 ($M = 31.24, SD = 4.81$)；而嚴謹性則未達顯著差異 ($t = -.80$)，表示不同性別在嚴謹性上的得分並無不同。

表 4-3 不同性別之人格之 t 檢定摘要表

變項	男 ($n=311$)		女 ($n=380$)		t 值
	M	SD	M	SD	
神經質	26.96	5.06	28.14	4.74	-3.18**
外向性	25.21	6.46	26.40	6.23	-2.46*
開放性	27.88	5.02	26.94	4.77	2.52*
嚴謹性	28.13	5.28	28.45	5.36	-0.80
友善性	31.24	4.81	32.29	4.26	-3.05**

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

(二) 年齡與人格五向度之迴歸分析

以簡單線性迴歸分析年齡（介於 18~35）是否能夠預測在人格各向度上的得分，迴歸分析如表 4-4 所示。

表 4-4 年齡對人格的迴歸分析表

變項	未標準化係數		標準化係數		F 值
	B	SE	β	R^2	
神經質	-.15	.05	-.13	.02	11.18**
外向性	.05	.06	.03	.00	.63
開放性	-.05	.05	-.04	.00	1.01
嚴謹性	.08	.05	.06	.00	2.39
友善性	.07	.04	.07	.00	3.11

** $p < .01$

根據上表，年齡對神經質之迴歸模式達顯著 ($p < .01, F(691) = 11.18$)，年齡

對神經質有負向預測力 ($\beta = -.13$)，代表年紀愈大者，神經質的得分愈低；年齡對外向性、開放性、嚴謹性以及友善性的迴歸分析皆未達顯著水準 ($\beta = .03, -.04, .06, .07$)，即年齡未能預測人格中的外向性、開放性、嚴謹性及友善性之得分。

(三) 教育程度在人格五向度上之差異

以單因子變異數分析考驗不同教育程度之成年早期者，在人格各向度上得分的差異，變異數分析如表 4-5 所示。

表 4-5 不同教育程度與人格之變異數分析表

組別	1 (n=116)		2 (n=395)		3 (n=180)		F 值	事後比較
變項	M	SD	M	SD	M	SD		
神經質	28.08	4.79	27.89	4.89	26.68	4.96	4.41*	3 < 2
外向性	25.05	6.20	26.02	6.46	26.03	6.22	1.13	
開放性	27.02	4.70	27.23	4.90	27.88	5.03	1.45	
嚴謹性	27.75	5.21	27.88	5.45	29.60	4.91	7.38**	3 > 1 3 > 2
友善性	31.21	4.84	31.92	4.49	31.98	4.45	1.27	

註：1=高中畢業；2=大學畢業；3=研究所以上；* $p < .05$, ** $p < .01$

根據上表，不同教育程度之成年早期者在神經質的得分上有顯著差異 ($p < .05$, $F(691) = 4.41$)，使用 Scheffe 法進行事後比較，發現教育程度在研究所以上者其神經質顯著低於大學畢業者，即教育程度愈高，神經質的得分則愈低；不同教育程度之成年早期者在嚴謹性的得分上亦有顯著差異 ($p < .01$, $F(691) = 7.38$)，使用 Scheffe 法進行事後比較，發現教育程度在研究所以上者其嚴謹性顯著高於大學畢業者及高中畢業者，即教育程度愈高，嚴謹性的得分則愈高；教育程度與另外三個人格向度：外向性、開放性、友善性之變異數分析皆未達顯著水準 ($F(691) = 1.13, 1.45, 1.27$)，表示不同教育程度在外向性、開放性與友善性之得分上並無差異。

二. 心理幸福感之背景變項分析

本段落描述各背景變項之研究參與者在心理幸福感上得分的差異，若不同的背景變項在依變項上的得分有顯著的差異，則代表不同群組可能有不同的行為模

式，則後續分析會將該背景變項分組進行分析，若四個背景變項之檢驗皆未達顯著，則將研究參與者視為一個群體進行分析。

(一) 性別在心理幸福感上之差異

以獨立樣本 t 檢定考驗不同性別之成年早期者在心理幸福感上得分的差異，摘要表如表 4-6 所示。不同性別在心理幸福感的得分上未達顯著差異 ($t = -.18$)，表示不同性別在心理幸福感上的得分並無不同，如第二章所提及，此結果與過去研究相符，呈現女性略高於男性，或無差異的情況。

表 4-6 不同性別之心理幸福感之 t 檢定摘要表

變項	男 ($n=311$)		女 ($n=380$)		t 值
	M	SD	M	SD	
心理幸福感	79.46	11.35	79.61	10.71	-.18

(二) 年齡與心理幸福感之迴歸分析

以簡單線性迴歸分析年齡（介於 18~35）是否能夠預測心理幸福感的得分，迴歸分析表如表 4-7 所示。

表 4-7 年齡對心理幸福感的迴歸分析表

變項	未標準化係數		標準化係數		R^2	F 值
	B	SE	β			
心理幸福感	.00	.10	.00		.00	.00

根據上表，年齡對心理幸福感之迴歸模式未達顯著 ($F = .00$)，年齡對心理幸福感不具預測力 ($\beta = 0.00$)，本研究假設 H1-1 年齡與心理幸福感具有正向影響力不成立。

(三) 教育程度在心理幸福感上之差異

以單因子變異數分析考驗不同教育程度之成年早期者，在心理幸福感上得分之差異，變異數分析如表 4-8 所示，由表可知，不同教育程度之成年早期者在心理幸福感的得分上無顯著差異 ($F = 2.86$)，表示不同教育程度並不影響成年早期者之心

理幸福感，本研究假設 H1-2 不同教育程度者之心理幸福感有顯著差異不成立。

表 4-8 不同教育程度與心理幸福感之變異數分析表

組別	1 (n=116)		2 (n=395)		3 (n=180)		F 值
變項	M	SD	M	SD	M	SD	
心理幸福感	78.43	11.57	79.13	10.89	81.17	10.73	2.86

註：1=高中畢業；2=大學畢業；3=研究所以上

三. 自我調節之背景變項分析

本段落呈現自我調節與人口學變項：性別、年齡、教育程度之關係，以針對自我調節做現況分析報告。

(一) 性別在自我調節上之差異

以獨立樣本 t 檢定考驗不同性別之成年早期者，在自我調節上得分的差異，摘要表如表 4-9 所示。

表 4-9 不同性別之自我調節之 t 檢定摘要表

變項	男 (n=311)		女 (n=380)		t 值
	M	SD	M	SD	
自我調節	45.03	7.66	44.70	7.68	.56

根據上表，不同性別在心理幸福感的得分上未達顯著差異 ($t = .56$)，表示不同性別在自我調節上的得分並無不同，男女並無差異。

(二) 年齡與自我調節之迴歸分析

以簡單線性迴歸分析年齡（介於 18~35）是否能夠預測自我調節的得分，迴歸分析如表 4-10 所示，年齡對自我調節之迴歸模式未達顯著 ($F = 2.87$)，年齡對自我調節不具預測力 ($\beta = .06$)。

表 4-10 年齡對自我調節的迴歸分析表

變項	未標準化係數		標準化係數	R^2	F 值
	B	SE	β		
自我調節	.12	.07	.06	.00	2.87

(三) 教育程度在自我調節上之差異

以單因子變異數分析考驗不同教育程度之成年早期者，在自我調節上得分的差異，變異數分析如表 4-11 所示。

表 4-11 不同教育程度與自我調節之變異數分析表

組別	1 (n=116)		2 (n=395)		3 (n=180)		F 值	事後比較
變項	M	SD	M	SD	M	SD		
自我調節	43.68	7.59	44.51	7.59	46.35	7.69	5.25**	3 > 1 3 > 2

註：1=高中畢業；2=大學畢業；3=研究所以上；** $p < .01$

根據上表，不同教育程度之成年早期者在自我調節的得分上有顯著差異（ $p < .01$, $F(691) = 5.25$ ），使用 Scheffe 法進行事後比較，發現教育程度在研究所以上者其自我調節顯著高於大學畢業者與高中畢業者，即教育程度愈高，自我調節的得分則愈高。

第二節 人格與心理幸福感之迴歸分析

各變項間的相關係數呈現於本章之初表 4-2，變項間的相關情形符合本研究之假設，因此繼續後續的迴歸分析以及中介效果檢驗，在只有兩個變項的情況底下，相關係數即為簡單迴歸的 β 係數，可確認人格五向度與心理幸福感之關係，唯人格五向度之間的相關情形高，可能會有共同變異的問題，因此本節以多元迴歸分析的方式呈現人格與心理幸福感的關係，以了解各人格向度的淨影響力，以驗證本研究之假設二，其分析結果如表 4-12 所示。同時，為後續分析中介效果，一併呈現人格與自我調節的關係。

根據表 4-12，以人格五向度預測心理幸福感，迴歸模式顯著（ $p < .01$, $F(691) = 129.30$ ），整個模型之解釋力達 .49，顯示了總體的人格向度對心理幸福感的預測效果，以下依序呈現人格的五個向度對心理幸福感之淨影響力。

表 4-12 人格對自我調節與心理幸福感的多元迴歸分析表

變項	自我調節		心理幸福感	
	β	t 值	β	t 值
神經質	-.15	-5.25**	-.16	-5.76**
外向性	.06	2.04*	.18	6.12**
開放性	.22	7.25**	.32	10.89**
嚴謹性	.51	16.46**	.34	11.25**
友善性	-.02	-.53	.13	4.30**
模型摘要	R^2	.45		.49
	F 值	112.19**		129.30**

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

- (一) 神經質對心理幸福感有負向的淨預測力 ($p < .01, \beta = -.16, t(691) = -5.76$)，即當神經質得分愈高，心理幸福感愈低，本研究之假設 H2-1 神經質人格傾向對心理幸福感有負向影響力成立。
- (二) 外向性對心理幸福感有正向的淨預測力 ($p < .01, \beta = .18, t(691) = 6.12$)，即當外向性得分愈高，心理幸福感愈高，本研究之假設 H2-2 外向性人格傾向對心理幸福感有正向影響力成立。
- (三) 開放性對心理幸福感有正向的淨預測力 ($p < .01, \beta = .32, t(691) = 10.89$)，即當開放性得分愈高，心理幸福感愈高，本研究之假設 H2-3 開放性人格傾向對心理幸福感有正向影響力成立。
- (四) 嚴謹性對心理幸福感有正向的淨預測力 ($p < .01, \beta = .34, t(691) = 11.25$)，即當嚴謹性得分愈高，心理幸福感愈高，本研究之假設 H2-4 嚴謹性人格傾向對心理幸福感有正向影響力成立。
- (五) 友善性對心理幸福感有正向的淨預測力 ($p < .01, \beta = .13, t(691) = 4.30$)，即當友善性得分愈高，心理幸福感愈高，本研究之假設 H2-5 友善性人格傾向對心理幸福感有正向影響力成立。

第三節 自我調節在人格與心理幸福感之中介效果

根據 Baron 與 Kenny (1986) 所提出的迴歸方法，若一個變項能滿足以下三個條件，即具有中介作用：

1. 獨變項 (X) 的變化能顯著解釋依變項 (Y) 的變化。
2. 獨變項 (X) 的變化能顯著解釋中介變項 (M) 的變化。
3. 當控制中介變項 (M) 後，獨變項對依變項 ($X \rightarrow Y$) 的影響等於零，為完全中介，或是明顯降低，為部分中介。

步驟一，需先確認人格與心理幸福感的關係，其迴歸分析已由上一節呈現，詳見表 4-12，人格五個向度皆能顯著解釋心理幸福感的變化，接著進行步驟二，檢驗人格五向度與自我調節之關係，結果見表 4-12，神經質對自我調節有負向的淨預測力 ($p < .01, \beta = -.15, t(691) = -5.25$)，當神經質愈高，則自我調節愈低；外向性對心理幸福感有正向的淨預測力 ($p < .05, \beta = .06, t(691) = 2.04$)，當外向性愈高，則自我調節愈高；開放性對自我調節有正向的淨預測力 ($p < .01, \beta = .22, t(691) = 7.25$)，當開放性愈高，則自我調節愈高；嚴謹性對自我調節有正向的淨預測力 ($p < .01, \beta = .51, t(691) = 16.46$)，當嚴謹性愈高，則自我調節愈高；友善性對自我調節之淨預測力未達顯著 ($\beta = -.02, t(691) = -.53$)，友善性無法預測自我調節。以上，人格向度中神經質、外向性、開放性、嚴謹性能顯著解釋自我調節的變化，完成步驟二，其中友善性與中介變項之關係未達顯著，則不繼續進行中介效果檢驗，本研究假設 H3-5 自我調節在友善性人格與心理幸福感間具有中介效果不成立。

接著進行步驟三，以階層迴歸的方式檢驗，當人格對心理幸福感的迴歸模式加入中介變項—自我調節後，迴歸係數的變化。另外，MacKinnon、Lockwood、Hoffman、West 與 Sheets (2002) 檢驗了傳統的 Baron 與 Kenny (1986) 提出的方法後，發現統計檢定力偏低，他們提出了檢驗「獨變項到中介變項的關係」(參數 a) 與「中介變項到依變項的關係」(參數 b) 之方法，因此本研究使用 Hayes (2013)

博士所提供的 PROCESS 外掛模型，隨後提供間接效果 ($a*b$) 的資料，並以拔靴法 (Bootstrap) 檢驗其效果。

(一) 自我調節在神經質與心理幸福感間的中介效果

在模式 I 中，先由神經質預測心理幸福感，模式 II 中，加入自我調節做預測，詳見表 4-13 與圖 4-1，當加入自我調節後，標準化迴歸係數 β 由 $-.28$ 降至 $-.09$ ，解釋量 R^2 由 $.08$ 上升至 $.47$ ，改變量為 $.40$ 。

表 4-13 神經質人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表

預測變項	未標準化係數		標準化係數	R^2	ΔR^2	F 值
	B	SE	β			
模式 I				.08		56.91**
神經質	-.62	.08	-.28			
模式 II				.47	.40	306.30**
神經質	-.20	.07	-.09			
自我調節	.94	.04	.66			

** $p < .01$

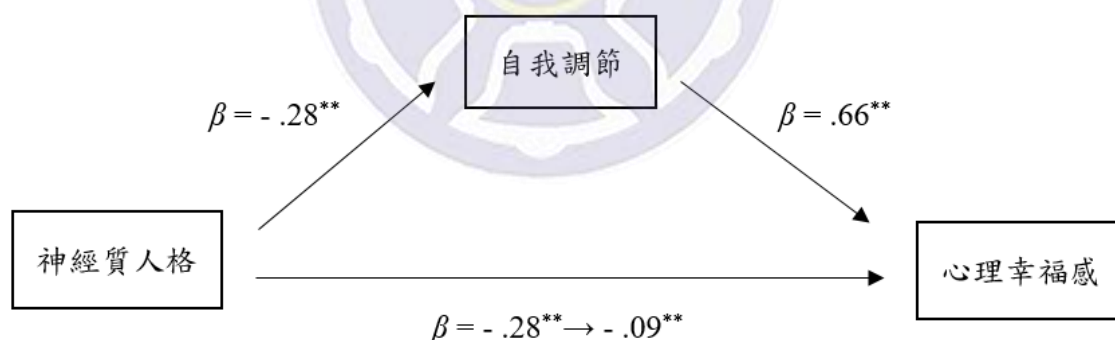


圖 4-1 自我調節在神經質人格與心理幸福感的中介效果 (** $p < .01$)

神經質人格對心理幸福感的標準化迴歸係數因自我調節的加入而降低，因此進一步以拔靴法檢驗其間接效果，由表 4-14 可見，間接效果為 $-.42$ ，其信賴區間介於 $-.53 \sim -.30$ ，未通過 0，表示其間接效果顯著，具有中介效果，又模式 II 中神經質人格之標準化係數未降低至零 ($\beta = -.09, t = -3.14, p < .01$)，是為部分中介。經由上述統計分析可知，神經質人格可部分透過自我調節來預測心理

幸福感，自我調節部分中介神經質人格與心理幸福感的關係，本研究假設 H3-1 自我調節在神經質人格與心理幸福感間具有中介效果成立。

表 4-14 自我調節在神經質人格與心理幸福感的中介效果分析表

$X \rightarrow M$	$M \rightarrow Y$	間接效果	95% 信賴區間	
a	b	$a*b$	BootLLCI	BootULCI
-.44	.94	-.42	-.53	-.30

註：表中數值為未標準化迴歸係數。 X 為神經質， M 為自我調節， Y 為心理幸福感。

(二) 自我調節在外向性與心理幸福感間的中介效果

在模式 I 中，先由外向性預測心理幸福感，模式 II 中，加入自我調節做預測，詳見表 4-15 與圖 4-2，當加入自我調節後，標準化迴歸係數 β 由 .36 降至 .23，解釋量 R^2 由 .13 上升至 .51，改變量為 .39。

表 4-15 外向性人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表

預測變項	未標準化係數		標準化係數	R^2	ΔR^2	F 值
	B	SE	β			
模式 I				.13		101.33**
外向性	.62	.06	.36			
模式 II				.51	.39	362.56**
外向性	.39	.05	.23			
自我調節	.91	.04	.63			

** $p < .01$

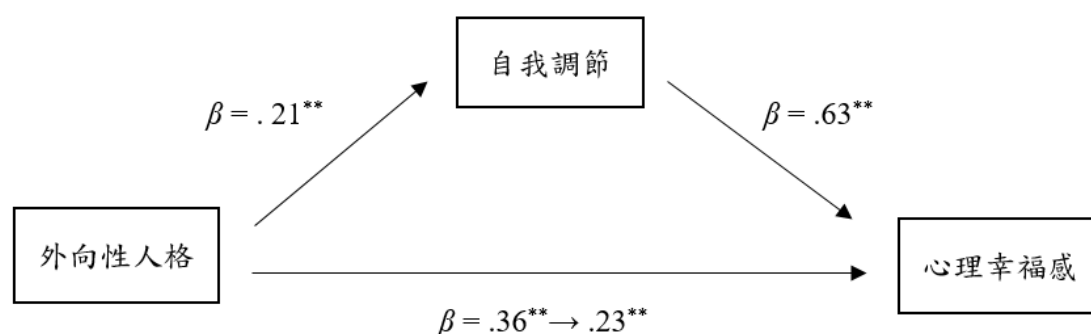


圖 4-2 自我調節在外向性人格與心理幸福感的中介效果 (** $p < .01$)

外向性人格對心理幸福感的標準化迴歸係數因自我調節的加入而降低，因此

進一步以拔靴法檢驗其間接效果，由下表可見，間接效果為 .23，其信賴區間介於 .14~.31，未通過 0，表示其間接效果顯著，具有中介效果，又模式 II 中外向性人格之標準化係數未降低至零 ($\beta = .23, t = 8.38, p < .01$)，是為部分中介。經由上述統計分析可知，外向性人格可部分透過自我調節來預測心理幸福感，自我調節部分中介外向性人格與心理幸福感的關係，本研究假設 H3-2 自我調節在外向性人格與心理幸福感間具有中介效果成立。

表 4-16 自我調節在外向性人格與心理幸福感的中介效果分析表

$X \rightarrow M$	$M \rightarrow Y$	間接效果	95% 信賴區間	
a	b	$a*b$	BootLLCI	BootULCI
.25	.91	.23	.14	.31

註：表中數值為未標準化迴歸係數。 X 為外向性， M 為自我調節， Y 為心理幸福感。

(三) 自我調節在開放性與心理幸福感間的中介效果

在模式 I 中，先由開放性預測心理幸福感，模式 II 中，加入自我調節做預測，詳見表 4-17 與圖 4-3，當加入自我調節後，標準化迴歸係數 β 由 .49 降至 .27，解釋量 R^2 由 .24 上升至 .53，改變量為 .28。

表 4-17 開放性人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表

預測變項	未標準化係數		標準化係數	R^2	ΔR^2	F 值
	B	SE	β			
模式 I				.24		222.88**
開放性	1.11	.07	.49			
模式 II				.53	.28	382.51**
開放性	.61	.06	.27			
自我調節	.83	.04	.58			

** $p < .01$

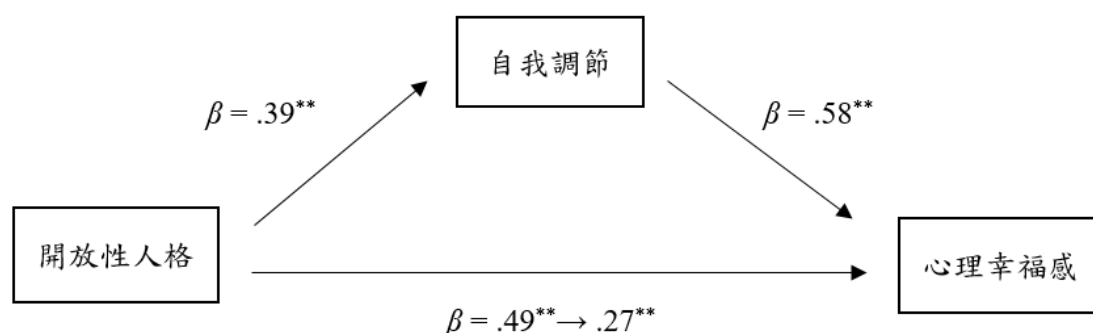


圖 4-3 自我調節在開放性人格與心理幸福感的中介效果 (** $p < .01$)

開放性人格對心理幸福感的標準化迴歸係數因自我調節的加入而降低，因此進一步以拔靴法檢驗其間接效果，由表 4-18 可見，間接效果為 .50，其信賴區間介於 .39 ~ .61，未通過 0，表示其間接效果顯著，具有中介效果，又模式 II 中開放性人格之標準化係數未降低至零 ($\beta = .27, t = 9.57, p < .01$)，是為部分中介。經由上述統計分析可知，開放性人格可部分透過自我調節來預測心理幸福感，自我調節部分中介開放性人格與心理幸福感的關係，本研究假設 H3-3 自我調節在開放性人格與心理幸福感間具有中介效果成立。

表 4-18 自我調節在開放性人格與心理幸福感的中介效果分析表

$X \rightarrow M$	$M \rightarrow Y$	間接效果	95% 信賴區間	
a	b	$a*b$	BootLLCI	BootULCI
.60	.83	.50	.39	.61

註：表中數值為未標準化迴歸係數。 X 為開放性， M 為自我調節， Y 為心理幸福感。

(四) 自我調節在嚴謹性與心理幸福感間的中介效果

在模式 I 中，先由嚴謹性預測心理幸福感，模式 II 中，加入自我調節做預測，詳見表 4-19 與圖 4-4，當加入自我調節後，標準化迴歸係數 β 由 .52 降至 .17，解釋量 R^2 由 .28 上升至 .48，改變量為 .21。

表 4-19 嚴謹性人格與自我調節對心理幸福感之階層迴歸分析表

預測變項	未標準化係數		標準化係數	R^2	ΔR^2	F 值
	B	SE	β			
模式 I				.28		261.43**
嚴謹性	1.08	.07	.52			
模式 II				.48	.21	320.50**
嚴謹性	.36	.07	.17			
自我調節	.83	.05	.58			

** $p < .01$

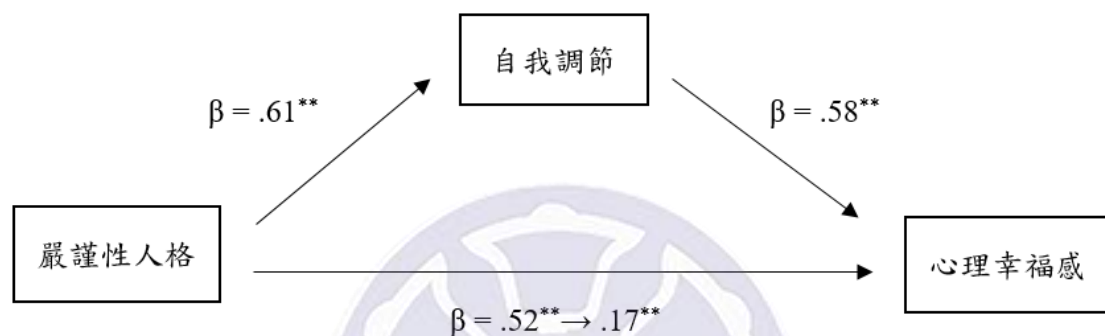


圖 4-4 自我調節在嚴謹性人格與心理幸福感的中介效果 (** $p < .01$)

嚴謹性人格對心理幸福感的標準化迴歸係數因自我調節的加入而降低，因此進一步以拔靴法檢驗其間接效果，由表 4-20 可見，間接效果為 .73，其信賴區間介於 .61~.85，未通過 0，表示其間接效果顯著，具有中介效果，又模式 II 中嚴謹性人格之標準化係數未降低至零 ($\beta = .17, t = 5.01, p < .01$)，是為部分中介。經由上述統計分析可知，嚴謹性人格可部分透過自我調節來預測心理幸福感，自我調節部分中介嚴謹性人格與心理幸福感的關係，本研究假設 H3-4 自我調節在嚴謹性人格與心理幸福感間具有中介效果成立。

表 4-20 自我調節在嚴謹性人格與心理幸福感的中介效果分析表

$X \rightarrow M$	$M \rightarrow Y$	間接效果	95% 信賴區間	
a	b	$a*b$	BootLLCI	BootULCI
.88	.83	.73	.61	.85

註：表中數值為未標準化迴歸係數。 X 為嚴謹性， M 為自我調節， Y 為心理幸福感。

第五章 討論與建議

本研究主要目的為探討人格與心理幸福感的關係，以及自我調節在其中的中介效果，期能使原先的理論模型更為完整。本章將討論研究結果之意涵，分為四節，第一節為人格、心理幸福感、自我調節之現況分析；第二節報告人格與心理幸福感的關係；第三節將針對自我調節的中介效果進行討論；第四節為研究限制與建議，研究者將提出本研究之限制，並針對實務與未來研究提出建議。

第一節 人格、心理幸福感、自我調節與背景變項之關係

以下分為三個部分，分別針對各背景變項，包含：性別、年齡、教育程度，在人格、心理幸福感與自我調節上的差異做討論，以了解其現況。

一. 成年早期者之人格五向度與背景變項之關係

根據本研究之調查，成年早期者之人格除了嚴謹性之外，都有男女差異的情形，其中神經質與友善性的差異較大，女性的神經質傾向與友善性傾向皆高於男性，而外向性與開放性的差異較小，女性的外向性傾向稍高於男性，男性的開放性傾向稍高於女性。本研究結果與一瑞典樣本相符（Wängqvist, Lamb, Frisén, & Hwang, 2015），其調查之年齡範圍為 21 至 29 歲，與本研究 18 至 35 大致重疊，其表明嚴謹性並無性別差異，而友善性、外向性、神經質皆為女性大於男性，開放性則為男性大於女性，其中友善性的性別差異是隨著年齡愈來愈大，這樣的差異可能來自於社會規範與要求，女性要溫和謙恭、男性要勇於冒險，是普遍的性別刻板印象，這樣大環境下的訊息可能也會影響一個自我認同為男性或女性的個人之性格養成。

年齡方面，只有神經質會隨著年齡的增長而下降，即隨著個人生命的發展，個人整體情緒會趨於穩定，而焦慮、憂鬱的情緒會減少，Wängqvist 等人（2015）之縱貫研究追蹤了 137 位孩子從孩童時期成長至成年早期，也發現了相同的研究結果，孩童在進入青春期後神經質大幅的提升，並在 21 至 29 歲間逐漸減低，可以

反映的是穩定的親密關係與工作安排（Arnett, 2012），在青春期與成年早期的交接處，是人面臨諸多人生選擇的決定性時期，充滿不確定性使得焦慮感水平高，直到成年早期的尾端，人的生活逐漸的安定下來，也使得神經質逐漸下降至趨於平穩。早期一項大型研究中，Costa 與 McCrae（1988）調查年齡介於 21 至 96 歲之樣本，主要為白人，結果顯示老年人在神經質、外向性與開放性之得分上，無論是自評或他評皆降低，其表示隨著年齡的增長，衝動性較低、興奮尋求與正向情緒較低、幻想、感受與價值觀的改變也會較低，而在本研究當中，僅發現了神經質降低的現象，此差異可能與年齡分布有關，在 18 至 35 歲的樣本中，外向性與開放性降低幅度較少，抑或是成年早期樣本之人格有特別的發展樣態。確定的是此年齡範圍中的年輕人，普遍感受較多的負面情緒，其可能與脫離原生家庭、步入社會，需建立屬於自己的未來之焦慮有關，而這樣的焦慮會隨著年齡增長、生活之穩定而降低。

在教育程度上，發現研究所以以上學歷者之神經質傾向低於大學畢業者，以及研究所以以上學歷者之嚴謹性高於高中畢業者與大學畢業者，意即隨著受的教育愈多，個人的神經質傾向會較低，情緒較穩定，也會較為嚴謹的處理事情，一項人格的後設分析表明嚴謹性與學業表現有高度的關係（Poropat, 2009），且會隨著教育程度的提升而更為強烈，即高教育程度者的嚴謹性傾向與其學業表現之關係較低教育程度者為高，而其他四項人格傾向皆會隨著教育程度的提高，使得人格與學業表現的關係降低，可知個人之嚴謹性傾向與學業表現有很大的關係，這可能是使得嚴謹性傾向高者能完成更高的學歷的原因之一。

二. 成年早期者之心理幸福感與背景變項之關係

根據本研究之調查，心理幸福感的高低並無性別上的差異，表示成年早期者在發揮潛能、追求心理幸福的程度上，並沒有明顯地男女分別，符合許筑媛（2018）之研究結果，其研究參與者之年齡介於 20 至 75 歲，平均年齡為 32 歲，研究對象偏年輕族群，可推論處於成年早期階段之男性與女性，心理幸福感並沒有顯著的

差別。早期的研究結果顯示，女性之心理幸福感略微高於男性（Ryff, 1989b），惟其差異也不明顯，Ryff（1995）之研究結果表示，女性在正向關係的得分顯著高於男性，不論在哪個年齡階段皆是如此，個人成長上也是女性略高於男性，而其他四個心理幸福感之分向度則沒有顯著差異。綜合上述，男性與女性之心理幸福感沒有差異或是僅有些微差異，差異主要是在女性較善於經營正向關係，與他人建立深度情誼。

回顧先前的文獻，研究證據指向整體心理幸福感會隨著年齡的增加而上升，即年紀愈大，愈懂得去追求並達到個人所想要的幸福（Joshani, 2018; Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 2008; 許筑媛, 2018）。然在本研究中，年齡與心理幸福感並沒有顯著的關係，本研究假設 H1-1 年齡與心理幸福感具有正向影響力不成立。可能原因為 18~35 歲是一個特別的年齡層，正經歷著人生中變動最劇烈的時期，Arnett（2000）特別界定出了成年初顯期（Emerging Adulthood），指的是在現代社會中，個人脫離了青少年時期，卻並未真正認定自己為成人的過渡時期，個人花很多時間探索自我、尋求自我認同，可能會經歷工作轉換、尋覓終身伴侶的過程，是一個動盪的時期，因此研究者推論，成年早期者或許因正處於這種追求當中，而影響其心理幸福感的呈現，本研究結果顯示出與先前研究的差異可能在於年齡的分段上，成年早期是一個值得特別探究其心理特徵的時期。

此外，在 Ryff 與 Singer（2008）的研究中，年齡橫跨 25 至 74 歲，指出自主性與環境精熟是最明顯隨著年齡而增加的分向度，正向關係與自我接納則呈現較小的年齡差異，但依然隨年齡呈現增加的趨勢，而生活目的與個人成長則是明顯的隨著年齡而下降，在 25~39 歲的組別當中，除生活目的與個人成長外，其他四項之得分皆為年齡分組中最低的，參照過去研究，可看出年輕族群與年長族群在心理幸福感的表現上是比想像中複雜的，並非單純的上升趨勢，後續研究可能需分別探討各分向度的分數變化，以更了解其全貌。

根據研究結果，心理幸福感與教育程度並沒有顯著的差異，即教育程度的不同

與心理幸福感之高低無關，研究假設 H1-2 不同教育程度者之心理幸福感有顯著差異不成立，這個結果看似與先前研究不符，過去研究顯示，教育程度愈高，其心理幸福感也會愈高（Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 2008），做出此結論的研究樣本皆橫跨生命全期，在本研究中心理幸福感之平均分數有隨著教育程度提高而上升的趨勢（高中畢業＝78.43，大學畢業＝79.13，研究所以以上＝81.17），但其幅度並不足以達到顯著，又如上段落提及，本研究之參與者年齡介於 18～35 歲，正是個人建立其生活，尚不穩定的時期，與過去研究之樣本不同，由此可推論，由生命全期的角度來看，心理幸福感會隨著個人所受教育程度的高低而有所不同，但其效果可能並非立即的。Ryff 與 Singer（2008）指出心理幸福感與教育程度有強烈的正向關聯，特別是在個人成長和生命目的上，此兩者皆需要時間醞釀，研究者推論，教育程度提供的是一種視野、一種朝向幸福的可能，在往後的生命，包括面對生命的態度、追求卓越與個人成長的歷程，能夠慢慢地對個人產生影響。通常個人會在 30 歲以前接受完教育，但教育程度對心理幸福感的影響或許在 30 歲以後才能發揮作用。

三. 成年早期者之自我調節與背景變項之關係

根據本研究之調查，自我調節與性別、年齡皆無顯著關係，個人的自我調節能力不因不同性別、年齡增長而有所差異。自我調節在不同教育程度上，則有明顯的差異，學歷在研究所以以上者，自我調節能力高於高中畢業與大學畢業者，陳冠妃（2017）針對國中生的研究也指向了類似的結果，其表明自我調節對學習行為有重大影響，一個自我調節能力好的人，會有較好的學習行為，Varma、Cheaskul 與 Poonpol（2018）針對泰國大學生的調查則指出，自我調節技巧愈好則在教育場域中有較好的調整與適應。由此可知，好的學習行為與教育調整皆與自我調節的能力有關，在學習的過程中隨著不同難度與科目類別調整自己的學習行為與狀態，能使得個人在學業成績上獲得成功（Kaur, Saini, & Vig, 2018），這可能為個人有意願或有能力完成更高學歷的原因之一。

第二節 人格與心理幸福感之關係

從研究結果可知，人格的五個向度皆能預測心理幸福感，除神經質為負向預測外，其他皆為正向預測。以下五個部分分別討論人格各向度在心理幸福感上的預測作用。

一. 神經質人格傾向對心理幸福感有負向影響力

神經質人格傾向對心理幸福感有負向影響力，與研究假設 H2-1 相符，然而其影響力相較於其他因素卻相當低，在過去人格與幸福感的研究當中，許多研究者皆指出神經質是幸福感強力的預測變項（DeNeve & Cooper, 1998; Kokko et al., 2013; McCrae & Costa, 1991; Suls & Martin, 2005），而 Keyes 等人（2002）指出，高心理幸福感的個體會比高主觀幸福感的個體，擁有較高的神經質傾向，相對於享樂主義，以自我實現的觀點看待幸福時，神經質的負向影響力較小，表示神經質傾向可能擁有一些有利心理幸福感的因子，以幫助個人實現自我，Norem 與 Cantor（1986）指出，神經質傾向可促進個人動機和努力付出，預期失敗的焦慮使個體加倍努力，而 Schmutte 與 Ryff（1997）則表示，當排除神經質六面向中的情緒成分，留下自我意識與衝動這兩個面向時，會與自我關懷、勝任感與控制感有輕微的相關，Anglim 與 Grant（2016）將神經質的六個切面分別與心理幸福感六個向度進行淨相關檢驗，發現敵對與自主性、衝動與生活目的有正相關，皆說明了神經質中的特定層面可能會促使個人尋找方法解決內在困擾，達到持續的成長與發展。綜合上述，神經質傾向會使得個體感受到較多的負面的情緒，這是其負向影響心理幸福感的主因，然而這樣內在的不安定也可能會促使個體專於在自我上，努力突破現狀，化悲憤為力量，這可能是在本研究中，神經質對心理幸福感的負向影響力較小的原因。

二. 外向性人格傾向對心理幸福感有正向影響力

外向性人格傾向對心理幸福感有正向影響力，與研究假設 H2-2 相符。Kokko 等人（2013）表示，高外向性之特徵為熱情、參與互動，使得其對苦惱和威脅的

感知較少，有助於個人功能之最佳運作，而提升心理幸福感，其對於心理幸福感主要的貢獻在於，外向性高有助於個人與他人維持正向關係，也會有較高的自我接納及對環境的掌控感（Anglim & Grant, 2016），另外，外向性高者能較好的調節自身情緒，也與心理幸福感有相關（Tommasi et al., 2018）。過往人格對幸福感的研究一致地指出外向性為強力的預測變項，本研究也應證了這一點，當個人愈喜歡與他人互動、擁有熱情與樂觀，將促進其與他人關係，同時能夠接納自我，則心理幸福感愈高。

三. 開放性人格傾向對心理幸福感有正向影響力

開放性人格傾向對心理幸福感有正向影響力，與研究假設 H2-3 相符。開放性高者有較高的想像力與洞察力，能擴大個人實現自我的潛能，較有意願接受新的想法、表現新的行為、改變習慣，進而改善功能以及個人生活（Lamers et al., 2012），即開放性幫助個人更開放地看待世界與自我，能接受新的事物，就能夠與時俱進，並能夠檢視與修正自己，使其養成較高的自主性，且能幫助個人追求成長，此結果也與 Anglim 與 Grant（2016）以及 Schmutte 與 Ryff（1997）的研究結果一致，相較於開放性與 SWB 的關係，其與 PWB 的關係提高許多，在本研究中，開放性對心理幸福感的預測力僅次於嚴謹性而位居第二，可知培養開放性對於個人發揮潛能並向上成長是很重要的因素之一。

四. 嚴謹性人格傾向對心理幸福感有正向影響力

嚴謹性人格傾向對心理幸福感有正向影響力，與研究假設 H2-4 相符。根據本研究結果，嚴謹性為五個人格特質中對心理幸福感擁有最高解釋力的一個，即當個人是有組織的、負責任的與有目標的，最終能夠促進其心理幸福感的提升，特別是在掌控環境以及擁有生活目的上有傑出的表現，Schmutte 與 Ryff（1997）認為嚴謹性高者，通常會為自己訂立長期目標，並能夠在進步中得到快樂，即嚴謹性傾向會促使個人建立目標並達成它，進而獲得心理幸福感，其影響性超越了外向性，與先前的研究有些出入，研究者推測可能與研究參與者族群有關，Magee、Miller 與

Heaven (2013) 指出年齡對於人格改變對生活滿意度的影響起了調節作用，年輕人之人格改變會更大幅度地影響其生活滿意度，說明了成年早期者之人格特質對其生活的影響是可能有不同特性的，而成年早期正處於建立個人事業、發展生涯的時期，對這個時期的人來說，是否擁有目標並能夠達成是特別重要的事情，有研究指出嚴謹性傾向是個人職業發展中重要的決定性因素 (Katic, Ivanisevic, Grubic-Nesic, & Penezic, 2018)，而職業發展又與成年早期者的心理幸福感有很大的相關，這或許是本研究中嚴謹性為心理幸福感最有力的預測變項的原因之一。

另外，從東西方文化差異也可看出端倪，楊國樞先生多年來一直致力於發展與推動本土心理學，認為華人心理學研究應進行本土化，使意義的產生脈絡化，其將華人基本性格向度分為七項 (楊國樞，1999)，其中，精明幹練、外向活躍、勤儉恆毅與幸福感的相關程度最高 (高旭繁，2013)，精明幹練是華人獨有的性格，其代表的是腦筋靈活與機伶、能知變通，問題解決能力強，而外向活躍與勤儉恆毅則分別與外向性與嚴謹性有中度相關 (楊國樞，1999)，高旭繁 (2013) 表示，華人社會有勤能補拙的觀念，因此在努力實踐的過程自然就能得到快樂，與本研究中嚴謹性佔最大影響力的結果不謀而合，另外，華人自古以來以考試制度品評人才優劣，使得學業表現之好壞，能一定程度的影響個人的幸福感受，在本研究背景變項分析也提到，嚴謹性高的人能完成較高的學歷，有較好的學業表現，可見嚴謹性在東方華人文化中佔有的重要地位。

五. 友善性人格傾向對心理幸福感有正向影響力

友善性人格傾向對心理幸福感有正向影響力，與研究假設 H2-5 相符。研究結果顯示，高友善性傾向可以預測高的心理幸福感，當個人愈討人喜歡、溫和，與他人能維持較好的關係，也會感到較為幸福，然，友善性對心理幸福感的解釋力並不高，Anglim 與 Grant (2016) 指出，正向關係是友善性對心理幸福感的正向預測中最有貢獻的向度，又友善性可能會損害自主性，即友善性對於心理幸福感的六個方向度的預測方向是不同的，研究者推測，這會使得友善性對總體心理幸福感的正向

影響力不高，若欲更詳細探求友善性傾向對心理幸福感之影響機制，建議未來研究可將心理幸福感六向度分別討論。

第三節 自我調節在人格與心理幸福感間的中介效果

根據本研究之分析結果，自我調節在神經質、外向性、開放性、嚴謹性與心理幸福感的關係中扮演部分中介的角色。以下五個部分分別討論自我調節在人格各向度與心理幸福感的部分中介效果，及提出自我調節並未中介友善性與心理幸福感之關係的可能原因。

一. 自我調節在神經質人格與心理幸福感間具有部分中介效果

自我調節可以部分中介神經質人格與心理幸福感的關係，假設 H3-1 成立。當自我調節加入神經質預測心理幸福感的模式當中時，解釋量大幅的提升 ($\Delta R^2 = .395$)，表示自我調節適合作為中介變項加入預測心理幸福感，也擴增了原本的模型能解釋的程度。當個人神經質傾向愈高時，愈常感到多慮、緊張、不安、情緒化，當個人受情緒淹沒時，使其缺乏有效的認知技巧 (Eysenck, 1967)，而難以因著外在環境而調整內在，以很好地引導自己的行動，造成自我調節能力較低，在因應壓力上也可能會碰上困難 (Zimmerman, 2000)，最終阻礙了個人通往心理幸福之路，造成不利的影響。

二. 自我調節在外向性人格與心理幸福感間具有部分中介效果

自我調節可以部分中介外向性人格與心理幸福感的關係，假設 H3-2 成立。即外向性傾向高者，也擁有較高的自我調節能力，進而提升其心理幸福感，呼應了 Tommasi 等人 (2018) 的觀點，其表示外向性高者能較好的調節情緒，與心理幸福感有關，Matthews (1997) 則指出外向性傾向會促進個人的社會行為，在碰到困難時懂得尋求幫忙，卻也會有較差的反思能力，較早地關閉認知功能，從本研究結果也可以看到，外向性對自我調節的正向預測力是相對來說較低的，研究者推測，外向性傾向高者不同於嚴謹性高者，透過完成許多困難任務而獲得幸福感，而是懂得

尋求幫忙，並適時離開困難問題，擁有較好的自我接納（Arshad & Rafique, 2016），這可能也是本研究中，自我調節加入模式後，外向性對心理幸福感的直接預測力下降的並不多的原因之一，表示自我調節可能並非為外向性正向預測心理幸福感的主要中介變項，可能有其它的途徑來影響心理幸福感，其內涵有待後續研究者再多做探索。

三. 自我調節在開放性人格與心理幸福感間具有部分中介效果

自我調節可以部分中介開放性人格與心理幸福感的關係，假設 H3-3 成立。當自我調節加入到開放性預測心理幸福感的模型當中時，開放性對心理幸福感的直接預測力下降了許多，其幅度僅次於嚴謹性，表示自我調節的頗具中介效果，與先前的推論相符，過去研究指出，高開放性者有較好的認知能力與自我調節策略，有較好的反思能力（Bidjerano & Dai, 2007），即當個人擁有高的開放性傾向，其具有好奇心、創造性並能擁抱新經驗，因應生活事件的技巧也較高（DeNeve & Cooper, 1998），使得其擁有較好的自我調節能力及多元的策略，能夠因應環境中的挑戰，使個人得以成長，並提升其心理幸福感。

四. 自我調節在嚴謹性人格與心理幸福感間具有部分中介效果

自我調節可以部分中介嚴謹性人格與心理幸福感的關係，假設 H3-4 成立。嚴謹性是中介效果最大的一個自變項，與先前的推論相符，其與自我調節、心理幸福感的相關都是最高的，如 DeNeve 與 Cooper（1998）所言，嚴謹性傾向高的人為自己設定較高的目標，使他們在工作環境中能達到更多，工作可以提供很多超出薪水的目的，像是提供個人認同、社會支持網絡、及一種目的感（Myers & Diener, 1995），因此嚴謹性高的人更可能對他們的生活感到滿意並提升幸福，而本研究進一步發現，自我調節在其中起了中介作用，即在嚴謹性高者在為生活訂了目標之後，其透過較好的自我調節能力，協調內外在不一致，安排出計畫，並幫助自己達到目標，從而獲得心理幸福感，能夠發揮個人的潛能，意即一個有組織、負責任、自我要求高的人，有部分是透過其良好的自我調節能力以獲得心理幸福。

五. 自我調節在友善性人格與心理幸福感間不具有中介效果

自我調節在友善性與心理幸福感的關係中不具中介效果，假設 H3-5 不成立。在相關表中，友善性與自我調節呈現正相關，但在進入五因素人格之多元迴歸模式後，友善性對自我調節則不具淨預測力，代表友善性原先與自我調節的關係，是由其他人格向度引起的，特別是嚴謹性。回顧過去研究，友善性高的人合作性高、容易相處，在心理幸福感上的優勢，主要在於他們能與他人維持良好的正向關係（Anglim & Grant, 2016），而維持正向關係的秘訣可能並非來自於自我調節能力，友善性影響心理幸福感之途徑，後續研究可再進行探討。

第四節 研究限制與建議

本節分為三個部分，首先提出本研究之限制，並針對限制提出建議之方法；第二部分，以本研究為基礎出發，提出未來可能的研究方向之建議，供未來的研究者參考；第三部分將對實務工作提出建議，期能將本研究之價值體現在實務工作之上。

一. 研究限制與建議

在統計方法上，本研究使用 Hayes（2013）博士的 PROCESS 模組進行中介效果分析，檢查人格五個向度：神經質、外向性、開放性、嚴謹性、友善性各別與心理幸福感間的關係是否會因自我調節的加入而受影響，是屬於較初階的檢定方法，建議後續研究者，待模型建立趨於成熟，理論支持更加紮實時，可以使用 SEM 結構方程模型進行路徑分析，SEM 可同時處理多個依變項，即可將心理幸福感六個向度分開來檢驗，以建立更為完整的理論模型。

就測驗工具而言，本研究使用的大五因素人格量表與心理幸福感量表皆有良好的信效度，過去研究者已投出許多心力，發展出中文版本的量表，也有臺灣的樣本作為檢驗，惟自我調節量表之中文版量表尚處發展的初始階段，只有因素負荷量

做為效度資料，為本研究之限制之一，建議後續研究者可繼續發展自我調節量表之中文版本，建構效標關聯效度，並大量收集臺灣的樣本以做分析，抑或是重新編製一份符合華人社會的自我調節量表，使得量表工具更具信效度、可推論性。另外，本研究三份量表皆為自評量表，過去有學者綜合使用自評與他評來評量人格(Costa & McCrae, 1988)，可得到不同面向的資料，對人格的描繪更加完整及準確，因此建議後續研究者若有足夠的資源，在人格此一向度上可以佐以他評資料進行研究分析。

在研究對象上，由於時間與預算的限制，本研究使用網路問卷方式收集資料，資料由研究者可接觸到的人為源頭開始散佈，便利抽樣使得抽樣結果偏差較大，代表性可能沒有那麼足夠，使得推論性受到限制，難免有收樣偏頗之處，在性別上有盡量做到平均，但年齡、教育程度則較難使各組人數達到均衡，建議後續研究者可朝收集多元化樣本的方向努力，以確保資料之準確性與推論度，使研究結果更加可信。

就研究的時間面向上來看，本研究屬於橫斷面研究，屬較經濟方便的方式，也可分析較多的樣本，然無法提供連續性的資料，較難顯示發展過程中的差異與路徑，建議後續研究可嘗試縱斷面的研究，如 Joshanloo (2018) 所做的追蹤研究，就可看出幸福感隨時間的變化，Magee、Heaven 與 Miller (2013) 之研究則可看出人格在四年內的改變情形，對身體與心理健康的影響，補充橫斷面研究不足之處，將在模型的建立上提供更多的意義與解釋。

二. 未來研究方向建議

本研究發現，成年早期者的心理幸福感特徵與原先的假設：心理幸福感隨著年齡上升不符合，本研究結果顯示，年齡與心理幸福感並無關聯，另外，過去關於人格與心理幸福感的研究中，皆指出外向性與神經質為最強力的預測變項，然在本研究中，此二項在預測心理幸福感時並沒有特別突出的表現，研究者認為，成年早期者在生活上變動的可能性較大，屬不穩定的時期，在心理幸福感上可能具有特別的

心理特徵，可獨立出來討論，未來研究者可針對成年早期者之心理幸福感的影響因素作更深入的探究，對於協助這個時期的年輕人發揮潛能、找到人生之追求也將會有所貢獻。

神經質對心理幸福感的負向預測，是多年來各學者之研究結果所總結出的共識，然在本研究中，神經質雖為負向預測，但其預測力卻相當小，學者曾提出，神經質傾向中的正向功能，包括焦慮使其加倍努力，以及對自我付出較多關懷(Norem & Cantor, 1986; Schmutte & Ryff, 1997)。根據研究者在諮商實務中的經歷，認為個人的特質並無好壞之分，端看如何發揮、在何種環境，如曹中瑋(2013)老師所言：不愉快的情緒通常是有用的，否則它們就不會存在，不愉快的感受會將人們的注意力引導到那些關乎他們福祉的重要事件上，並且促進適當的行動。神經質傾向高者，天生擁有較大感知負向情緒的能力，研究者認為，若將視野由其對心理幸福感的不利影響，轉移至其負向情緒的功能，並發展其獨特的共處模式，將對這類的個案有很大的幫助，因此研究者建議，未來研究可多探究神經質人格傾向的幸福模式，了解其影響路徑，也可佐以質性研究，作深入的探索與了解。

最後，本研究在已確立之關係中，加入一新中介變項—自我調節，期能對於人格與心理幸福感的關係有更深入的了解，根據本研究結果，自我調節在外向性與心理幸福感的影響中雖有部分中介效果，但其效果並不大，以及發現自我調節並非友善性影響心理幸福感的途徑，或許中間還有其他的路徑及影響因素，因此研究者建議，若未來研究者欲進行進一步的探索，可針對此二人格向度，搜尋其他可能的中間變項，探究其影響路徑，以擴展並建立更為完整的模式，描繪出具體的幸福圖像。

三. 實務工作建議

自我調節在目前臺灣無論是學術界的研究或實務界的應用皆尚有發展空間，Gagnon 等人(2016)指出，自我調節為個人重要的自助技巧，發展自我調節的能力將有助於個人維持其心理健康，從研究中已知，人格對個人的自我調節能力有影

響，然自我調節能力相較於人格特質來說，是較可能變動的、可訓練的，因此本研究建議實務工作者，協助個案覺察自身的調節能力是重要的，包括個人面對環境的刺激時，如何接收資訊、評價，並引發改變、尋找可能性、形成計畫，最後執行它及評估結果，在護理實務上有工作者發展出自我調節方案以協助慢性病友之康復（吳雅歌、蔡富棉與林秋菊，2011），諮商實務工作者也可效仿此做法，發展一套自我調節方案以協助個案處理生活中的挑戰，更可作為一級心理衛生推廣之主題，提升個人之自我調節能力，最終能增進心理幸福感。

本研究的探討對於人格對心理幸福感的影響歷程有更多的瞭解，發現人格特質會透過自我調節而影響心理幸福感，可從人格的角度來了解一個人，乃至於其自我調節能力、心理幸福感，在進行諮商實務工作時，可以由這個架構去認識個案，實務工作者透過對話與諮商關係的建立，評估個案的人格特質傾向，協助形成個案概念化，帶著這份理解與個案工作，針對不同特質的個案發展出不同的介入方案。像是針對神經質較高的個案，協助覺察負面情緒之用途及其正面意義，訓練其提高自我調節的技巧，將可提升其心理幸福感；諮商工作可著重於發掘個人性格中的外向性、友善性、嚴謹性與開放性，協助個案提升對於自身人格特質與生活經驗之連結的覺察，心理師可專注在個人性格層面中有利心理幸福感之提升的線索上，讓諮商工作有施力點。

在本研究中可以發現，嚴謹性與心理幸福感的關聯，很大程度的被自我調節所中介，是效果最強的人格向度，這代表者嚴謹性傾向高者，可能本身就具有較高的自我調節之動機與意願，訓練起來可能也更為容易，因此建議實務工作者，在與此種特質較為突出之個案工作時，可將工作著力於自我調節之訓練與覺察，將能達到事半功倍之效，同時也能提升其心理幸福感。

綜合上述，本研究希望能提供後續研究者、助人工作者做為參考，期能針對發展更為完整的心理幸福感理論與模型有些微的貢獻。研究者有感於現代社會的快速變遷所帶來的壓力，儘管生活水平在提升，現代人似乎愈來愈難在生活中獲

得一種安適感，在本研究中可以看見自我調節與心理幸福感的關聯，跟隨著變動的社會隨時調整自己應對環境的方式，對於現代人來說是重要的能力，本研究也將此情境因素加入了人格對心理幸福感的預測模式當中，提供了不同的觀點。最後，能夠去瞭解、欣賞一個獨特的人所擁有的人格特質是重要的，或許不同性格的人會行經不同的路徑，但願透過更多的研究發現，能夠使得各種不同的人，都擁有幸福的可能，能夠發揮自身潛能地生存於世。



參考文獻

中文部分

- 王偉存 (2010)：遊戲回饋機制對玩家自我調節與遊戲經驗的影響——以音樂節奏遊戲為例。國立交通大學資訊科學與工程研究所碩士論文。
- 吳雅歌、蔡富棉、林秋菊 (2011)：自我調節方案對慢性病患之生理、心理社會功能成效一系統性文獻回顧。護理暨健康照護研究，7 (1)，26-34。
- 李仁豪、余民寧 (2016)：心理幸福感量表簡式中文版信效度及測量不變性：以大學生為樣本並兼論測量不變性議題。中華輔導與諮商學報，46，127-154。
- 邢占軍 (2005)：對主觀幸福感測量的反思。本土心理學研究，24，301-323。
- 邱文君 (2014)：朝向個人最佳自尊：正向一致的內外自尊對心理幸福感的影響。中原大學心理學研究所碩士論文。
- 高旭繁 (2013)：通往華人幸福之路：性格特質與文化價值的雙重作用。本土心理學研究，39，165-214。
- 張春興 (2009)：現代心理學：現代人研究自身問題的科學。台北市：東華書局。
- 張興貴 (2005)：人格與主觀幸福感關係的研究述評。西北師大學報：社會科學版，42 (3)，99-103。
- 曹中瑋 (2013)：與喜怒哀樂共舞：情緒是什麼？有什麼用。在當下，與情緒相遇：諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程 (頁 69-86)。台北市：張老師文化。
- 許筑媛 (2018)：成人生涯混沌態度與心理幸福感之關係——以無法忍受不確定性為調節變項。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 陳冠妃 (2017)：國中生樂觀解釋型態、自我效能、自我調節與學習行為關係之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文。
- 陳學志、卓淑玲 (2018)：動機與情緒。在梁庚辰 (編)，心理學：身體心靈與文化的整合 (頁 352-400)。台北市：國立臺灣大學出版中心。

楊國樞 (1999)：中國人之基本性格向度、結構及效應的系統性研究。國科會特約研究計畫成果報告，報告編號 NSC86-2143-H002-026。台北市：行政院國家科學委員會。

鄧景宜、曾旭民、李怡禎、游朝舜 (2011)："International English Big-Five Mini-Markers" 之繁體中文版量表發展。《管理學報》，28 (6)，579-615。

西文部分

Allport, G. W.(1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.

Allport, G. W.(1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Wilson.

Allport, G. W.(1965). *Letters from Jenny*. New York: Harcourt, Brace & World.

Allport, G. W., & Odbert, H. S.(1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological monographs*, 47(1), i.

Anderson, J. C., & Gerbing, D. W.(1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411-423.

Andrew, F. M., & Withey, S.(1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.

Anglim, J., & Grant, S.(2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 59-80.

APEC.(2000). Towards knowledge-based economies in APEC. *Report to the APEC Economic Committee*.

Arnett, J. J.(2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.

- Arnett, J. J.(2012). New horizons in research on emerging and young adulthood. In A. Both, S. L. Brown, N. S. Landale, W. D. Manning, & S. M. McHale(Eds.), *Early adulthood in a family context*(pp. 231-244). New York: Springer.
- Arshad, S., & Rafique, R.(2016). Personality and Creativity as Predictors of Psychological Well-being in College Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1).
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y.(1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the academy of marketing science*, 16(1), 74-94.
- Bandura, A.(1977). *Social Learning Theory*. NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action*(Vol. 1986). NJ: Englewood Cliffs.
- Bandura, A.(1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A.(1999). *Social cognitive theory of personality*. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154–196). New York: Guilford Publications.
- Bandura, A., & Kupers, C. J.(1964). Transmission of patterns of self-reinforcement through modeling. *The Journal of Abnormal Social Psychology*. 69(1), 1-9.
- Bardi, A., & Ryff, C. D.(2007). Interactive effects of traits on adjustment to a life transition. *Journal of Personality*, 75(5), 955-984.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A.(1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrick, M. R., Mount, M. K., & Strauss, J. P.(1993). Conscientiousness and performance of sales representatives: Test of the mediating effects of goal setting. *Journal of applied psychology*. 78(5), 715-722.

- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Bidjerano, T., & Dai, D. Y.(2007). The relationship between the big-five model of personality and self-regulated learning strategies. *Learning and individual differences*, 17(1), 69-81.
- Bradburn, N. M.(1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brown, J.M., Miller, W.R. and Lawendowski, L.A. (1999) The Self-Regulation Questionnaire. In: Vandecreek, L. and Jackson, T.L(Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Sourcebook*.(Vol. 17, pp. 281-292). Sarasota, FL, US: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Butkovic, A., Brkovic, I., & Bratko, D.(2012). Predicting well-being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies*. 13(3), 455-467.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(2), 253-260.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F.(1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological bulletin*. 92(1), 111-135.
- Cattell, R. B.(1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore: Penguin Books.
- Cervone, D., & Pervin, L. A.(2008). *Personality: Theory and Research*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A.(2003). Personality predicts academic performance: Evidence from two longitudinal university samples. *Journal of research in personality*, 37(4), 319-338.
- Chaplin, W. F., John, O. P., & Goldberg, L. R.(1988). Conceptions of states and traits: dimensional attributes with ideals as prototypes. *Journal of personality and social*

psychology, 54(4), 541-557.

Chen, C.(2002). Self-regulated learning strategies and regulated learning strategies and achievement in an introduction to information systems course. *Information technology, learning, and performance journal*, 20(1), 11-25.

Corey, G.(Ed.)(2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*(9th ed.). Boston: Cengage Learning.

Costa, P. T., & McCrae, R. R.(1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668-678.

Costa, P. T., & McCrae, R. R.(1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T., & McCrae, R. R.(1988). Personality in adulthood: a six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of personality and social psychology*, 54(5), 853-863.

Costa, P. T., & McCrae, R. R.(1989). *The NEOPI/NEO-FFI manual supplement*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T., & McCrae, R. R.(1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.

Costa, P. T., & McCrae, R. R.(1992). *NEO-PI-R: Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

DeNeve, K. M., & Cooper, H.(1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197-229.

Dewal, K., & Kumar, S.(2017). The mediating role of psychological capital in the relationship between big five personality traits and psychological well-being: A study of Indian entrepreneurs. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 500-506.

- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E.(1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of research in personality*, 30(3), 389-399.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.(1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S.(1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Emmons, R. A., & Diener, E.(1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- Erikson, E. H.(1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18–164.
- Erikson, E. H.(1963). *Childhood and society*(2nd ed.). New York: Norton.
- Eysenck, H. J.(1967). *The biological basis of personality*. Thomas: Springfield, Ill.
- Eysenck, H. J.(1970). *The structure of personality*.(3rd edition). London: Methuen.
- Eysenck, H. J.(1983). *" I Do ": Your Guide to a Happy Marriage*. London: Centenary.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G.(1964). *Manual of the Eysenck personality inventory*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G.(1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G.(1976). *Psychoticism as a dimension of personality*. London: Hodder and Stoughton.
- Fathizadeh, A., & Khoshouei, M. S.(2016). The relationship between self-regulation and personality traits with job stress in University of Isfahan employees. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(1), 14-21.

- Febbraro, G. A., & Clum, G. A. J. C. P. R.(1998). Meta-analytic investigation of the effectiveness of self-regulatory components in the treatment of adult problem behaviors. *18*(2), 143-161.
- Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R.(1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U.K., U.S.A., Australia, and Canada. *Personality and individual differences*, *24*(2), 167-171.
- Fromm, E.(1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychology Bulletin*. *4*, 115-128.
- Gagnon, M. C. J., Durand-Bush, N., & Young, B. W.(2016). Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal of Wellbeing*, *6*(1), 101-116.
- Gasper, D.(2010). Understanding the diversity of conceptions of well-being and quality of life. *The Journal of Socio-Economics*, *39*(3), 351-360.
- Geisler-Brenstein, E., Schmeck, R., & Hetherington, J.(1996). An individual difference perspective on student diversity. *Higher Education*, *31*(1), 73-96.
- Goldberg, L. R.(1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L. Wheeler(Ed.), *Review of personality and social psychology*(Vol. 2). Beverly Hills, CA: Sage.
- Goldberg, L. R.(1990). An alternative "description of personality": the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, *59*(6), 1216-1229.
- Goldberg, L. R.(1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological assessment*, *4*(1), 26-42.
- Grund, A., Fries, S., & Rheinberg, F.(2018). Know your preferences: Self-regulation as need-congruent goal selection. *Review of General Psychology*. *22*(4), 437-451.

- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. 275-385). New York: John Wiley.
- Hayes, A. F.(2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*.(Vol. 51). New York: The Guilford Press
- Higgins, E. T.(1997). Beyond pleasure and pain. *American psychologist*, 52(12), 1280-1300.
- Jahoda, M.(1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- John, O. P.(1990). The Big Five trait taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin(Ed.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- John, O. P., Angleitner, A., & Ostendorf, F.(1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European journal of Personality*, 2(3), 171-203.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J.(2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin(Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*(Vol. 3, pp. 114-158). New York: Guilford Press.
- Joshanloo, M.(2018). Longitudinal associations between subjective and psychological well-being in Japan: A four-year cross-lagged panel study. *Personality & Individual Differences*, 134, 289-292.
- Jung, C. G.(1933). *Modem man in search ofa soul*(W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.). New York: Harcourt, Brace, & World.
- Kanfer, F. H., & Duerfeldt, P. H.(1968). Comparison of self-reward and self-criticism as a function of types of prior external reinforcement. *Journal of Personality Social Psychology*. 8(3), 261-268.

- Katic, I., Ivanisevic, A., Grubic-Nesic, L., & Penezic, N.(2018). Effects of Sociodemographic Characteristics and Personality Traits on Career Development. *International Journal of Aging & Human Development*, 87(2), 201-216.
- Kaur, P., Saini, S., & Vig, D.(2018). Metacognition, self-regulation and learning environment as determinant of academic achievement. *Indian Journal of Health & Well-being*, 9(5), 735-739.
- Keyes, C. L.(1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Keyes, C. L.(2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222.
- Keyes, C. L.(2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D.(2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kling, K. C., Ryff, C. D., Love, G., & Essex, M.(2003). Exploring the influence of personality on depressive symptoms and self-esteem across a significant life transition. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 922-932.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L.(2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of research in personality*, 47(6), 748-756.
- Kubovy, M.(1999). On the pleasures of the mind. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz(Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*(Vol. 1999, pp. 134-154). New York: Russell Sage Foundation.

- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Kovács, V., & Bohlmeijer, E. T.(2012). Differential relationships in the association of the Big Five personality traits with positive mental health and psychopathology. *Journal of research in personality*, 46(5), 517-524.
- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C.(2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational research methods*, 9(2), 202-220.
- Li, R. H.(2014). Reliability and Validity of a Shorter Chinese Version for Ryff's Psychological Well-Being Scale. *Health Education Journal*, 73(4), 446-452.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V.(2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological methods*, 7(1), 83-104.
- Maes, S., & Karoly, P. J. A. P.(2005). Self-regulation assessment and intervention in physical health and illness: A review. *Applied psychology*, 54(2), 267-299.
- Magee, C. A., Heaven, P. C., & Miller, L. M.(2013). Personality Change Predicts Self-Reported Mental and Physical Health. *Journal of Personality*, 81(3), 324-334.
- Magee, C. A., Miller, L. M., & Heaven, P. C.(2013). Personality trait change and life satisfaction in adults: The roles of age and hedonic balance. *Personality and individual differences*, 55(6), 694-698.
- Maslow, A. H.(1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Maslow, A. H.(1968). *Toward a psychology of being*(2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Matthews, G.(1997). Extroversion, emotion, and achievement: A cognitive-adaptive model. In G. Matthews(Ed.), *Cognitive science perspectives on personality and emotion*(pp. 339-442). Amsterdam: Elsevier.
- McCrae, R. R., & Costa P. T.(1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current directions in psychological science*, 3(6), 173-175.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T.(1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.(1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.(2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In *The SAGE handbook of personality theory and assessment*(Vol. 1, pp. 273-294). Beverly Hills, CA: Sage.
- Messick, S.(1984). The nature of cognitive styles: Problems and promise in educational practice. *Educational psychologist*. 19(2), 59-74.
- Meyer, G. J., & Shack, J. R.(1989). Structural convergence of mood and personality: Evidence for old and new directions. *Journal of personality and social psychology*, 57(4), 691-706.
- Mischel, W.(1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.
- Mischel, W., & Plomin, R.(1976). *Introduction to personality*. New York: Holt, Rinehart & Wilson.
- Myers, D. G., & Diener, E.(1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R., & Tobin,S.(1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.
- Norem, J. K., & Cantor, N.(1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1208-1217.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I.(1994). *Psychometric Theory*(Vol. 3). New York: McGraw-Hill.
- OECD.(1996). The knowledge-based economy. *Organisation for Economic Cooperation and Development: Paris*, 2, 1-46.

- Paris, S. G., & Paris, A. H.(2001). Classroom applications of research on self-regulated learning. *Educational psychologist*, 36(2), 89-101.
- Pervin, L. A.(1993). *Personality: Theory and Research*(6th ed.). New York: Wiley.
- Poropat, A. E.(2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological bulletin*, 135(2), 322-338.
- Roberts, B. W.(1997). Plaster or plasticity: Are adult work experiences associated with personality change in women? *Journal of Personality*, 65(2), 205-232.
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: a quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3-25.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L.(1991). Criteria for scale selection and evaluation. In J. P. Robinson, P. R. Shaverl, & L. S. Wrightsman(Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*(pp. 13). San Diego, CA: Academic Press.
- Rogers, C. R.(1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R.(1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Russell, B.(1930). *The conquest of happiness*. London: Allen and Unwin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D.(1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D.(1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6),

1069-1081.

- Ryff, C. D.(1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*. 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L.(1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S.(1994). My children and me: Mid-life evaluations of grown children and of self. *Psychology and aging*, 9(2), 195-205.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H.(2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Şahin, F., & Çetin, F.(2017). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between the big five personality traits and perceived stress: a weekly assessment study. *Psychological Studies*. 62(1), 35-46.
- Saucier, G.(1994). Mini-Markers: A brief version of Goldberg's unipolar Big-Five markers. *Journal of personality assessment*, 63(3), 506-516.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D.(1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 549-559.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J.(1994). *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J.(1998). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. New York: Guilford Press.
- Singh, S., & Sharma, N. R.(2018). Self-regulation as a correlate of psychological well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(3), 441-444.
- Spates, C. R., & Kanfer, F. H.(1977). Self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement in children's learning: A test of a multistage self-regulation model. *Behavior*

Therapy, 8(1), 9-16.

Staudinger, U. M., & Kunzmann, U.(2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist*, 10(4), 320-329.

Suls, J., & Martin, R.(2005). The daily life of the garden-variety neurotic: Reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1485-1510.

Telfer, E.(1980). *Happiness*. New York: St. Martin's press.

Thayer, R. E., Takahashi, P. J., & Pauli, J. A.(1988). Multidimensional arousal states, diurnal rhythms, cognitive and social processes, and extraversion. *Personality and individual differences*, 9(1), 15-24.

Thompson, E.(2008). Development and validation of an international English big-five mini-markers. *Personality and individual differences*, 45(6), 542-548.

Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A., & Saggino, A.(2018). Correlations Between Personality, Affective and Filial Self-Efficacy Beliefs, and Psychological Well-Being in a Sample of Italian Adolescents. *Psychological reports*, 121(1), 59-78.

Varma, P., Cheaskul, U., & Poonpol, P.(2018). The Influence of Parenting Styles on Academic Adjustment and Psychological Well-Being among Thai University Students Mediated by Internet Addiction and Self-Regulation: A Path Model. *Journal for Leadership and Instruction*, 17(2), 13-24.

Vermetten, Y. J., Lodewijks, H. G., & Vermunt, J. D.(2001). The role of personality traits and goal orientations in strategy use. *Contemporary Educational Psychology*, 26(2), 149-170.

Waterman, A. S.(1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressive-

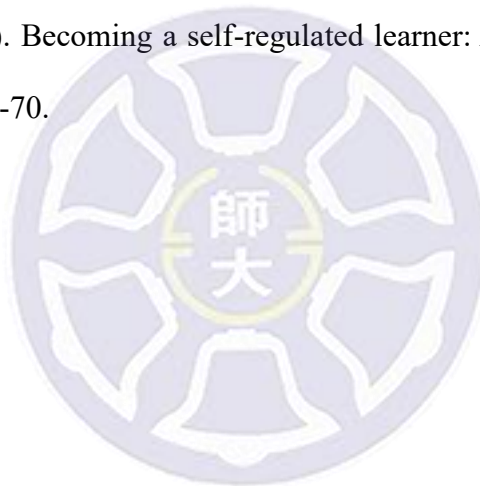
ness(eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.

Wilson, W. R.(1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294-306.

Wängqvist, M., Lamb, M. E., Frisén, A., & Hwang, C. P.(2015). Child and adolescent predictors of personality in early adulthood. *Child development*, 86(4), 1253-1261.

Zimmerman, B. J.(2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner(Eds.), *Handbook of self-regulation*(pp. 13-42). San Diego, CA: Academic Press.

Zimmerman, B. J.(2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.



附錄

附錄一 大五因素人格量表使用同意函

YiJie Liu

2018年11月26日 下午1:50



鄧景宜老師 您好：

我是師大心輔所碩四的學生，目前正在撰寫論文

我的論文中測量人格特質欲使用您翻譯的人格量表「International English Big-Five Mini-Markers 之繁體中文版量表」，此信想要詢問老師是否能夠授權量表讓我使用。

若老師願意，我會再將授權書寄給老師。

謝謝老師。

祝 研安。

師大心輔所 學生 翊婕



Ching-I Teng

2018年11月26日 下午2:49



寄給我 ▾

同意，此信即為證明，無需另簽



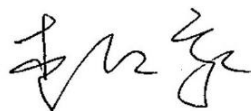
附錄二 心理幸福感量表使用同意書

「心理幸福感量表—簡式中文版」 量表授權同意書

茲同意國立臺灣師範大學教育心理與諮商輔導學系碩士班研究生
劉翊婕，基於研究所需，使用本人所編製之「心理幸福感量表—簡式
中文版」作為其碩士論文之研究工具。



同意人：李仁豪

簽名：

中華民國 107 年 12 月 11 日

附錄三 自我調節量表使用同意書

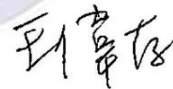
「自我調節量表—簡式中文版」

量表授權同意書

茲同意國立臺灣師範大學教育心理與諮商輔導學系碩士班研究生
劉翊婕，基於研究所需，使用本人所編製之「自我調節量表—簡式中文
版」作為其碩士論文之研究工具。



同意人：王偉存

簽名： 

中華民國 108 年 / 月 10 日