

壹、緒論

近年來，國內高等教育生態急劇變遷，包括大學數量擴增、大學錄取率攀升、教育經費下滑、少子女化現象等衝擊，面臨校際競爭與生存壓力，2016年高等教育開始受到第一波少子女化的衝擊，也就是1998年的人口出生數271,450人，比1997年326,002人少了54,552人（教育部，2014）。在入學人數的銳減下，大專校院即將面臨極大的衝擊，如何降低大學在校生的休（退）學（suspension/dropout）比率，有賴於各校藉由學生學習歷程特質的改變，如生活適應、學習回饋、強化心理資源等資訊，逐步降低學生的休（退）學率（何希慧，2014）。

大學時期是青少年晚期至成年前期的過渡階段，如Erikson（1968）將人一生的心理社會發展分成八個階段，其中青少年階段主要發展任務為「自我統合」，危機則是「自我概念混淆」，發展順利則自我觀念明確，追尋方向肯定；發展障礙則生活缺乏目標，容易感到徬徨與迷失（金樹人、林清山、田秀蘭，1989；黃玉，2000）。

過往研究指出（李燕鳴、劉文玲、陳福士，2002；葉紹國、何英奇、陳舜芬，2007；劉鎔毓，2007；Upcraft, Gardner, & Associates, 1989；Upcraft, Gardner, & Barefoot, 2005），成

功的大學生活取決於新生第一年的經驗。大學新鮮人若能順利適應大學第一年的學習或校園生活，則其大多能順利完成4年的學業，反之亦然（DeBerard, Spielman, & Julka, 2004）。學生入學的第一年，對於取得高等教育學位的目標，將影響學生中輟或流失的決定（Ishitani & DesJardins, 2002）；其中又以學生在學校生活適應情況及心理健康狀態更是影響休（退）學的重要因子（林坤燦、羅清水、邱澣瑩，2008；姜立萍、孫乙仙，1995）。

傳統測量心理健康的狀態，大多以憂鬱量表做為檢核工具，林筱婷（2011）針對政治大學大一學生的研究發現，學生較少出現自我傷害、精神疾病症狀及憂鬱等狀況。而蘇船利（2008）以臺東大學學生為研究對象發現，大一及大二學生的憂鬱感顯著高於大四生，代表大一及大二學生較缺乏心理健康。然而，從正向心理學所持的觀點（陸洛、黃茂丁、高旭繁，2005；黃政昌、王蔚竣，2008；Barry, 2001, 2009；World Health Organization, 2011），心理健康意指不僅沒有心理疾病，而且有積極的情緒、心理、社會或靈性，必須有幸福感的狀態與沒有疾病兩者具備，才能視為完整的心理健康。

余民寧及其團隊（余民寧、許嘉家、陳柏霖，2010；余民寧、陳柏霖，2012；余民寧、陳柏霖、許嘉家，

2010；余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴，2012a，2012b；余民寧、劉育如、李仁豪，2008；陳柏霖、余民寧，2015；鐘珮純、余民寧、許嘉家、陳柏霖、趙珮晴，2013；Syu, Yu, Chen, & Chung, 2013），擴充 Keyes 等人（Keyes, 2002, 2003a, 2003b, 2005; Keyes & Haidt, 2003）原先的理論，進而從中延伸並提出九種不同的心理健康狀態。陳柏霖（2012）以國內大學生為對象，研究發現，學生大多屬於「大眾型」的心理健康狀態，共425人，占27.6%；學生從幽谷邁向巔峰的心理健康狀態之促進因子為：心理資本之自我效能、希望、復原力、樂觀、用心之自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、參與及新奇產生。而 Ambler（2008）以美國534位大學生為研究對象發現，有67.2%（ $N = 359$ ）屬於中等心理健康、有15.4%（ $N = 82$ ）屬於巔峰型、有17.4%（ $N = 93$ ）屬於幽谷型。國內、外大學生分布在完全心理健康狀態的類型不同，對於個案學校的大一新生而言，分布在各種類型的心理健康狀態情況為何？有待本研究進行次級資料分析。

以個案學校而言，有45%比率的學生須自理經濟負擔，歷年（100學年度至102學年度）平均有39.62%比率的學生辦理就學貸款或減免。以103學年度新生而言，有29.5%因為經濟因素想要

轉學（53人），而有8.9%的學生有極大的經濟壓力（94人），顯示個案大學有不少經濟弱勢的學生，甚至因為經濟弱勢而產生就學困擾。

因此，若能在新生入學時，請學生填寫各項具有信度、效度的工具，經由串接校務資料進行分析，從中辨認出具有高風險或高關懷的學生，進而比對學生各項自陳資料及導師與個案晤談紀錄，了解學生的心理健康狀態，或許可降低學生休（退）學的比率。

有鑑於陳柏霖（2012）已針對全國大學生進行完全心理健康狀態的調查，研究者擬探討個案大學大一巔峰型新生的心理健康樣貌，並從中找出各項促進因子，如學校生活適應或心理資本，協助幽谷型學生邁向巔峰型狀態。

研究者基於上述立論動機，茲分別評析學校生活適應、心理資本、主觀幸福感、憂鬱程度及其間關係的文獻，以做為次級資料分析之依據，以下分別論述之。

貳、文獻探討

一、完全心理健康類型

過往 Yu、Chung、Syu 及 Chen（2009）研究證實，心理健康分屬於兩個完全不同的測量向度，可用來測量「全面的心理健康狀態模式」。因此，余民寧等人（余民寧等，2010；陳柏霖、余民寧，2015）擴展Keyes原有的