

災後社區重建居民幸福感之調查研究-以高雄市杉林區大愛村為例
The Research on Residents' Happiness in Post-disaster Community
Reconstruction: A Case Study of the Da Ai Community Shanlin District
in Kaohsiung

李若愚
Jo-Yu Lee
高苑科技大學
資訊管理系
副教授

王明耀
Ming-Yao Wang
高苑科技大學
資訊科技應用研究所
碩士生

royal.lee108@gmail.com build8847@yahoo.com.tw

摘要

2009年莫拉克颱風災害，重創南台灣後，在政府與民間投入社區重建及發展下，社區已趨穩定，但是社區重建不光是硬體設施，還需要了解居民的內心感受與幸福感。本研究回顧文獻發現，人格特質與生活壓力感受會影響幸福感，但是，目前國內文獻欠缺杉林大愛社區的相關心理調查，為了避免偏重硬體建設，而忽略了當地居民的心理感受與壓力等，本研究以問卷調查來了解杉林大愛社區居民的人格特質，以及對日常生活壓力、幸福感的感受，分析當人格特質、日常生活壓力為影響因子時，是否會影響居民的幸福感。對此，本研究以大愛社區的居民為母體，成功回收了171分有效問卷，研究結果如下：

- 一、受訪居民的身心壓力在可接受的範圍
- 二、受訪者較認同親群合群與嚴謹自律性
- 三、受訪居民擁有不錯的幸福感受
- 四、身心壓力、情緒穩定、興趣開放與親和合群會顯著影響幸福感。
- 五、受訪者年齡在人際外向性、親和合群性與幸福感上有顯著差異存在。

針對本研究統計問卷調查後發現結果，提供以下建議：

- 一、提升生活品質紓解身心壓力。
- 二、研擬讓居民產生創造力與變化的活動。
- 三、提高居民的互助情誼。

關鍵詞：杉林大愛社區、人格特質、生活壓力、幸福感

Abstract

After the typhoon disaster in Morakake in 2009, the community has been stabilized under the government and private community reconstruction and development. However, the community reconstruction is not only a hardware facility, but also needs to understand the inner feelings of the residents Happiness. The happiness and inner feeling of residents' also should be drawn an attention. It was found that many psychology issues such as personal adaptive traits and life stress will influence the degree of happiness. This study will do a survey to investigate if personal adaptive trait and life stress influence happiness of residents in Shanlin Dai Ai community.

There are 171 residents' responses were collected by the design questionnaire. The study results show as follows:

1. The residents' life stress score is on acceptance level.
2. Most of residents have higher score on the scale of agreeableness and conscientiousness.
3. Most of residents have decent score on happiness scale.
4. Life stress, emotional stability, openness and agreeableness are these factors will influence happiness significantly.
5. Residents' age level show significant different score on extraversion, agreeableness and happiness.

To increase their happiness, the suggestions of the study are given as follows:

1. Improve the quality of life to relieve physical and mental stress.
2. Considering to provide/offer some activities with creativity and diversity.
3. Strengthen resident's mutual help and friendship will help their happiness of daily life .

Keywords: Shanlin Dai Ai community, personal adaptive strait, life stress, happiness.

1. 前言

近年來，各種災難(Disaster)頻傳。災難；又稱為災禍、災厄、災患、禍患、浩劫。災難是一個自然或人為造成的事件，對人類的生命、財產有負面的影響，甚至會對人類的社會、生態和環境造成永久的改變。災難的分類，按照起因有人為災難或自然災難，根據原因、發生部位和發生機理劃分有：地質災難、天氣災難、環境災難、生化災難和海洋災難等。在自然的災難方面：包括地震、颱風、火山、海嘯、風災、暴雨、海難、火災、瘟疫、隕石等災難。在人為的災難方面：包括礦難、空難、鐵路事故、規模戰爭、大屠殺、恐怖活動、校園槍擊事件等災難。

聯合國分別於2007及2010年提出氣候變遷對世人造成災害及氣候變遷將激發巨大災害之警訊，並於研究提2010是天然災害最嚴峻的一年，有373件主要災害，造成近30萬人死亡，並影響亞洲地區89%總人口。果真；在2011年即連續發生巴西里約洪水山崩、澳洲昆士蘭水患、日本大地震等巨大災害，其頻率有加快之趨勢。

台灣經2005年世界銀行認定為颱風、淹水、地震、土石流四種天然災害覆蓋率風險最高之國家，顯見天然災害預防、減災及災後有效重建，已成為我國國家發展重要之一環，而工程師更在此項挑戰擔任最重要之角色。我國近年發生之巨大天然災害，包括1999年集集大地震與2009年莫拉克颱風災害，前者屬都市型損害集中，而後者災害面積達半個台灣，山區損害更為嚴重，兩種災害之救災與重建做法也相對不同。

「杉林大愛園區」是台灣第一座永久屋基地位於高雄市杉林區，園區內安置來自杉林、甲仙、六龜、桃源、那瑪夏等地的莫拉克受災居民，該區的建設是由慈濟功德會運用世界各地捐助88風災善款建設而成。在莫拉克災後的諸多永久屋中，杉林大愛村是最早落成入住、安置人數最多、唯一原漢混居、最為人所知也引發最多爭議的永久屋基地。自2010年2月入住開始，截至2012年8月8日止，大愛村第一、二期工程所興建之房屋共安置超過千餘戶受災住民，當中囊括那瑪夏與桃源兩地的布農族人與漢人住民，許多區域都有混居現象。王明耀在2010年擔任高雄市政府重建推動委員會委員及杉林大愛村管理委員會主任委員，投入許多心力時間，主導及參與政府、民間社團與村民之間的溝通協調工作。經過這些年，社區重建及發展已趨穩定。現在在高苑科技大學就讀資訊科技應用研究所碩士，並進行學位論文撰寫，因此；想以此作為論文的背景，對村民的幸福感做一探討。

2. 文獻探討

2.1 災後社區重建

陳振川、洪世益(2012)2009年8月8日莫拉克颱風侵襲臺灣，是臺灣近百年來最大的颱風災害，其降雨量巨大驚人，造成臺灣死亡及失蹤699人，房屋毀損不堪居住1,766戶。災害發生後，政府第一時間即全面啟動應變救災機制，另一方面公私部門針對危險地區受災民眾，提供緊急安置，最高峰時期計開設158處緊急收容所，收容人數最高達8,189人。

莫拉克颱風災後家園重建(Typhoon Morakot Post-disaster Community Reconstruction)工作，以興建永久屋安置受災民眾作為政策主軸，並積極結合民間團體力量來推動，政府提供土地民間團體募款蓋屋，截至2012年2月底止，已陸續完成30處基地，興建3,045間永久屋，受益人數超過萬人。另為幫助永久屋基地居民於新的社會空間早日恢復安定生活，行政院重建會提出「彩虹永續社區」的概念，全面關照居住、生活、就學、就業、產業及文化傳承等需求。災後重建在國際關懷與國人無限愛心的支持下，政府結合企業、NGO與災民積極投入重建，展現出國人面對世紀大災難時，發揮堅忍毅力，相互關懷扶持的軟實力。「效率」、「尊重」與「創新」是此次莫拉克颱風災後重建之特色。

在效率方面，政府與立法院迅速啟動各項立法、經費編列及重建組織運作，並明快決定採用永久屋為主軸的安置政策，於2年內完成近9成永久屋安置受災民眾。

在尊重方面，對於國土環境採尊重自然與保育策略，並依重建特別條例精神，尊重部落及個人遷居自主意願，更以尊重地區人民、社區(部落)組織、文化及生活方式進行重建。在創新方面，家園重建採結合政府、Non-Governmental Organization(NGO)與企業合作模式進行，並積極推動彩虹永續社區構想。

柯志龍(2013)因全球暖化效應持續上升而造成氣候的變遷，對於氣候的變化及所衍生之影響無法有效掌握，進而影響人們的生命福祉，並造成環境及生態的破壞，使得永續發展受到影響，若能以有效的預警模式未雨綢繆事先作好預測，期能預防及降低災害。該研究以高屏流域中之高屏攔河堰及甲仙攔河堰內懸浮固體(SS)月變化為例，運用標準差及變異係數，將監測數據以一年、半年或一季作統計之時間數列分析，並觀察在莫拉克(Morakot)颱風前後水中懸浮固體(SS)在不同時間點的變化，找出當監測值到達某一臨界點(Tipping Point)時，則代表水質即將作大幅度的變化的

統計特徵，以作為預警之效，並提供管理者之預防及控制的參考依據，使災害程度能大幅度減緩。

張秦瑞（2015）大自然災害對居民的生活環境衝擊影響是全面性和延續性，政府如何協助地方居民生計與生活環境的復甦的災後重建規劃就倍顯重要。近年來，各國於災後重建推動上，多秉持社區參與做為推動災後重建的概念原則，其強調的不僅只是災後重建的硬體和軟體建設，皆須考量地方居民的需求，更重要的乃是促進受災社區組織及個人的參與，從居民的動員到社區的組織，由地方居民進行需求評估與自己組織起來，社區居民參與進行社區需求的評估，並能投入重建社區的工作。台灣從九二一地震到莫拉克風災，二次大規模的自然災害的重建，也都秉持社區參與的原則，來進行災後重建工作。

該研究為瞭解台灣九二一地震和莫拉克風災的災後重建歷程和策略，該研究亦使用SEM做為分析工具，針對社區居民的政策認同、社區培力、社會資本、社區參與進行分析，用以了解社區居民參與災後重建推動的關聯性和影響驗證。

台灣的災後重建政策法令規劃，尚須更具完備和健全及其預算和經費編列和控管應更嚴謹。有關社區、生活重建的支持上，應更具全面性和方便性，並應考量居民原有的生活習性，以及過程應具有延續性和完善性，而非短暫救助，讓受災居民能夠持續復甦和生活。台灣的災後重建培力規劃上，不應僅於災後重建時期才籌劃和規劃相關方案配套措施，而是應設置更為完善的長期性規劃。從研究過程發現台灣透過社區參與重建對於社區多具有下列功能：

- (1) 激發社區居民的認同感
- (2) 促進社區居民的參與
- (3) 整體社區能力的提升
- (4) 建立外部網絡的連繫和資源、資訊的獲取，透過社區參與重建的過程，多能於後期持續推動社區發展。

在重建區遭遇到的推動情形與困境，分為三方面如表 1：

表 1 重建區遭遇到的推動情形與困境

方面	推動情形與困境
個人方面	社區民眾關注的重點是必須有就業機會與經濟收入後，才有心力及意願來關心社區的未來。故社區總體營造是否能營造對民眾參與的誘因，例如創造就業機會，增加謀職技能…等，才是關鍵

團體或組織方面	團體或組織必須有能力生存與發展下去，成為在地組織，否則恐無法延續社區推展工作；又團體或組織在參與經營社區，常有與社區爭利情況發生，致社區出現整合困難情況。
環境方面	在重建社區有民眾因用地產權問題、貸款問題、經濟問題、安全問題…等，致無法全面完成住宅重建，加以大環境使得許多產業外移，社區居民就業謀生不易致無心、無暇去管社區的事。

2.2 人格特質

Allport (1961) 定義人格是一種個人內在心理系統為了適應外在環境的動態組合，而特質可以被看做是一種持續的構面，例如：社交性、獨立性、成就需求等，被使用在解釋不同情境下一個人行為的「一致性」。Freud 認為人格是由本我、自我、超我等三者所組成，且交互產生影響，個人早期成長歷程對人格的發展更起了關鍵的決定性影響。Maslow (1970) 從個體需求動機為基礎來研究人格，並認為人格會隨著經驗成長與累積有所變化。

張春興 (2000) 認為人格主要是受遺傳、環境、成熟、學習等因素的交互作用影響，表現在個體身心各方面的獨特且持久特徵。所以；可知人格的意涵包含了許多個人的屬性，各種超乎表面印象特徵的綜合體，包括主觀的社會或情緒特質，一些無法直接看見的或個體刻意隱藏的個性。

近年來人格特質的研究中，五大人格特質是最受重視的概念之一，在 Costa 與 McCrae (1985, 1992) 出版 NEO-PI-R 量表後，許多學者認為 Costa 和 McCrae 所提的五個因素為人格特質的最基本結構。

五大人格特質 (Big 5 Model) 情緒穩定性 (emotional stability)、人際外向性 (extraversion)、興趣開放性 (openness)、親和合群性 (agreeableness)、嚴謹自律性 (conscientiousness) 五大構面。

2.3 生活壓力

一、生活壓力的意涵

壓力這個名詞該如何界定，不同的研究者根據他們的研究取向而有不同的定義，眾多學者所持論的定義內涵意不盡相同。關於探討壓力相關文獻中，對於壓力的定義也隨著探討領域及角度不同，從社會科學諸多相關文獻研究探討中，多數學者認為對壓力定義可歸納出三大取向，分別為刺激、反應與互動等三種取向。

以下則依各學者對壓力三大取向主張，分別說明：

(一) 刺激取向

採取此類觀點學者，視壓力為自變項，認為壓力是外加之刺激，可能生活情境或事件，使個體生活產生變化，對個體造成個人的壓力反應或緊張等負向感受。

(二) 反應取向 (response orientation)

就「反應取向」而言，則視壓力為依變項，即指壓力是有害環境的反應型式。

(三) 互動取向 (interactional orientation)

就「互動取向」而言，採此觀點的人視壓力為中介變項，壓力是個體與環境之間的一種特殊關係，被個體視為非自己能力所及，並危及自己的完好性。

二、生活壓力的定義

當生活發生變動時，個體就會感受到壓力。張春興(1993)認為壓力是個人面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫的感受，由此種感受經常因某些生活事件而持續存在，即演變成生活壓力。蔡婉珊(2002)認為生活壓力是生活事件的發生情形，個體對生活事件的困擾程度。高源令(1991)認為生活壓力是指會激怒人，或讓人憂慮、懊惱、煩躁的一些日常生活中的瑣事。生活壓力的感受來自於外在環境的變動，從這個假設可知，個體感受的生活壓力有其一般性。

因此，從生活壓力的一般性來說，當面臨一些生活事件的變動時，個體都會產生受到威脅不舒服的感受，最後個體與環境互動，並且去適應這個生活事件的變動就是生活壓力的個別性，因此每個人在面對同樣的生活事件，感受到壓力的程度都不相同，適應的結果也各異。

2.4 幸福感

幸福感和個人主觀感受、心理狀態、生活面向和社會環境是習習相關，也因為這些不同層面的因素影響到個人對幸福感的認知。一個人自身感覺到幸福與否牽涉到許多的因素在內。而幸福感可以說是一種個人正向的認知感受，而且還包括了充分自我感覺以達到完美體驗 (Ryff, 1995)。

需求滿足理論認為幸福感的獲得，乃源於目標的達成或參與活動過程中的滿足，而目標理論卻認為幸福感源自於目標的達成，而活動理論則認為幸福感源自於行為的過程。雖然需求滿足理論接受幸福感會受到短期生活事件影響，卻對不同個體在活動中有快樂積極的，亦有個體卻是消沉悲觀的，本研究可藉由特質理論的人格特質因素來探索與幸福感的相關性。

本研究回顧過去有關性別、年齡及其他與幸福感有關的研究結果如下：不同性別在幸福感的知覺上有不同的差異，有研究是指出男生高於女生 (何怡嫻, 2016; 楊怡萱, 2016; 王銘聖, 2016); 亦有研究指出女生高於男生 (吳怡澄, 2016); 但也有研究指出兩者並無差異 (鐘玫馨, 2016)。

3. 研究方法

3.1 觀念性架構

本研究欲探討高雄市杉林區大愛社區居民生活壓力、人格特質與幸福感之關係，經資料的蒐集、探討國內外相關研究與文獻，並彙整所有資料後擬定了研究架構圖，如圖1所示。此架構圖包含人口背景變項、生活壓力、人格特質與幸福感等四部分，並依箭頭方向呈現研究假設。認為不同人口背景變項的大愛社區居民在生活壓力的感受、人格特質與幸福感的感受上會有所不同，以及生活壓力、人格特質會影響大愛社區居民的幸福感受。

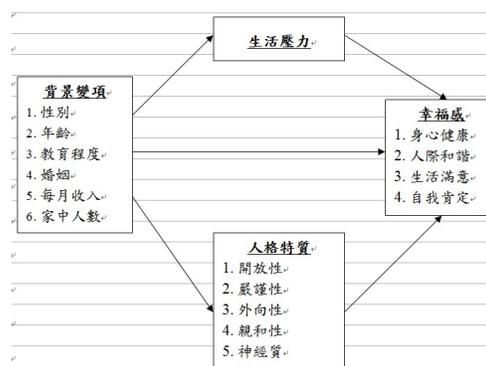


圖 1 本研究架構圖

3.2 研究假說

根據上一節研究架構，本研究提出以下研究假說：

大愛社區居民人口背景在生活壓力的感受上沒有顯著差異存在

(一) 不同性別的大愛社區居民在生活壓力的感受上沒有顯著差異存在

(二) 不同婚姻狀況的大愛社區居民在生活壓力的感受上沒有顯著差異存在

(三) 不同教育程度的大愛社區居民在生活壓力的感受上沒有顯著差異存在

(四) 不同職業的大愛社區居民在生活壓力的感受上沒有顯著差異存在

(五) 不同每月收入的大愛社區居民在生活壓力的感受上沒有顯著差異存在

(六)不同家中人數的大愛社區居民在生活壓力上沒有顯著差異存在

大愛社區居民人口背景在人格特質的得分上沒有顯著差異存在

(一)不同性別的大愛社區居民在人格特質的得分上沒有顯著差異存在

(二)不同婚姻狀況的大愛社區居民在人格特質的得分上沒有顯著差異存在

(三)不同教育程度的大愛社區居民在人格特質的得分上沒有顯著差異存在

(四)不同職業的大愛社區居民在人格特質的得分上沒有顯著差異存在

(五)不同每月收入的大愛社區居民在人格特質的得分上沒有顯著差異存在

(六)不同家中人數的大愛社區居民在人格特質的得分上沒有顯著差異存在

大愛社區居民人口背景在幸福感的感受上沒有顯著差異存在

(一)不同性別的大愛社區居民在幸福感的感受上沒有顯著差異存在

(二)不同婚姻狀況的大愛社區居民在幸福感的感受上沒有顯著差異存在

(三)不同教育程度的大愛社區居民在幸福感的感受上沒有顯著差異存在

(四)不同職業的大愛社區居民在幸福感的感受上沒有顯著差異存在

(五)不同每月收入的大愛社區居民在幸福感的感受上沒有顯著差異存在

(六)不同家中人數的大愛社區居民在幸福感的感受上沒有顯著差異存在

四、生活壓力會負向影響居民的幸福感受

五、人格特質會影響居民的幸福感受

3.3 問卷調查對象與蒐集方式

在生活壓力的感受衡量上，本研究採用 Greenberg (1983) 所提出的身心壓力反應量表項目如表2所示，若受訪者量表總分在50分以下，代表正處於正常壓力狀態中。若量表總分介於51~119分，代表壓力狀態偏高，建議尋求專業協助或自我減壓。

表 2 生活壓力量表項目

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
緊張性頭痛	偏頭痛	胃痛	血壓增高	手脚冰冷	胃酸過多	淺而急促的呼吸	腹瀉

9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
心悸	手顫抖	打嗝	喘氣	尿急	手脚出汗	皮膚多油	疲倦/筋疲力竭
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
氣喘吁吁地	口吃	手發抖	背痛	頸部僵硬	咬口香糖	磨牙	便秘
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.
胸腔或心臟緊縮	慵懶	翻胃/嘔吐	月經煩惱	皮膚出現斑點	心臟砰砰跳	大腸炎	氣喘
33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	
消化不良	高血壓	換氣頻頻	關節炎	皮膚疹	咽喉痛	食物過敏	

考慮到大愛社區民有部分人口老化問題，本研究將由研究者本人將問卷紙本親自遞送給大愛社區的居民，並在問卷填答過程中用口語敘述方式唸給高齡受訪者聆聽，接著再紀錄受訪者對題項的感受。也因為問卷發放與填答的時間較長與困難度較高。因此，本研究採取便利抽樣方法，先從研究者認識的居民著手訪問。

4. 資料分析與研究結果

4.1 樣本基本資料分析

本調查共回收171份有效問卷，男女性受訪者相似，女性90人，男性81人。已婚者有124人，未婚者47人。51歲以上的受訪者人數最多；有64位，31-40歲受訪者；有40位，41-50

歲者；有41位。在學歷統計上，有專科學歷者最多；有72位，高中以下學歷者次之；有63位，大學學歷者；有34位。在此次調查中，職業為農業的受訪者人數最多；有38人，其次是家管；有30人，第三是服務業；有22人，家庭每月收入以20,000元以下者最多；有46人，其次是20,001-30,000元；有44人，第三是30,001-40,000元；有38人，40001-500元者；有32人，50001元以上者只有11人。在家中人數統計上，家庭人數3-5人者最多；有87人，其次是家庭人數2人；有62人，家庭人數7-10人者；有22人。本次調查所獲得的受訪者資料為便利抽樣之結果，受訪者之背景與後續分析結果僅為此次便利抽樣調查結果，並不能完全推估大愛社區全體居民之社經背景與心理感受。

4.2 敘述性統計分析

一、受訪居民身心壓力調查

根據身心壓力調查表敘述性統計分析結果顯示，受訪居民整體身心壓力整體平均數為3.18分，是介於偶而（每月一次）與經常有（一星期一次）之間，還算是可以接受的範圍，代表這批受訪的大愛社區居民在身心壓力的感受上還算尚可。進一步，在身心壓力調查項目中，平均數超過4分的項目有：慵懶（ $M=4.63$ ）、手腳出汗（ $M=4.27$ ）、尿急（ $M=4.12$ ）、打嗝（ $M=4.11$ ）、皮膚多油（ $M=4.02$ ）、腹瀉（ $M=4.02$ ）。平均數4-5分代表介於經常有（每周一次）與連續不斷（每周一次以上）。整體信度為.872的高信度。

二、人格特質敘述性統計分析

為了瞭解受訪居民在五大人格特質上的分布，本研究援引Big five的五大特質來加以測量，結果發現，情緒穩定性整體平均數為2.87分，人際外向性整體平均數為2.95分，興趣開放性整體平均數為2.60分，親和合群性整體平均數為4.18分，嚴謹自律性整體平均數為3.24分。這意味著，受訪者自認為自己比較偏向五大人格中的親和合群與嚴謹自律。各個構面的信度分別為.821、.819、.801、.882、.832的高信度。

進一步，在各個特質的得分上，情緒穩定性，受訪者最認同的題項是「5.我凡事都從正向思考」（ $M=3.66$ ）。在人際外向性上，受訪者最認同的題項是「8.我很容易和陌生人交談」（ $M=3.84$ ）。在興趣開放性上，受訪者最認同的題項是「14.我常對相關的事物進行推理」（ $M=3.00$ ）。在友群合群上，受訪者最認同的題項是「16.一般來講，我認為我並不自私」（ $M=4.29$ ）。在嚴謹自律性上，受訪者最認同的題項是「22.我知道自己的信念是什麼」（ $M=3.98$ ）。

在嚴謹自律性上，受訪者最認同的題項是「22.我知道自己的信念是什麼」（ $M=3.98$ ）。

（ $M=3.98$ ）。

三、幸福感

根據敘述性統計分析結果顯示，受訪者最認同的前三項幸福感題項是「5.當大家遇到困難時，我覺得自己的意見往往有助於問題的解決」（ $M=3.98$ ）、「6.在日常生活中，我常保持輕鬆自在的心情」（ $M=3.86$ ）、「9.我可以帶給其他人幸福」（ $M=3.83$ ）。

整體幸福感為.834的高信度。

4.3 多元迴歸分析

為了瞭解身心壓力與人格特質是否會影響受訪居民的幸福感感受，本研究運用多元迴歸分析，並將身心壓力與人格特質視為自變項來預測幸福感。結果發現，身心壓力會負向影響幸福感；情緒穩定、興趣開放與親和合群性會正向影響幸福感。

這代表，若居民感受到的身心壓力越低，情緒越穩定、興趣越多元與越能夠融入群眾，所感受到的幸福感就越高。

4.4 平均數檢定

平均數檢定分別有六個項目檢定如下所述：

一、性別t檢定分析

為了瞭解受訪居民的性別在身心壓力、人格特質、幸福感上是否有顯著差異存在，本研究運用獨立樣本t檢定來加以分析。

結果發現：受訪者的性別在各個變項上都沒有顯著差異存在。

二、年齡檢定分析

為了分析受訪者年齡在身心壓力、人格特質、幸福感上是否有顯著差異存在，本研究運用單因子變異數來加以分析。

結果發現：

年齡在人際外向性、親和合群性與幸福感上有顯著差異存在。

在人際外向性上，30歲以下的受訪者比41-50歲的受訪者，更具備人際外向性。

在親群合群性上，51歲以上、41-50歲、31-40歲的受訪者，比30歲以下的受訪者，更具備親群合群性。

在幸福感方面，30歲以下的受訪者，比51歲以上的受訪者，有更高的幸福感感受。

三、學歷檢定分析

為了分析受訪者學歷在身心壓力、人格特質、幸福感上是否有顯著差異存在，本研究運用單因子變異數來加以分析。

結果發現：學歷在身心壓力、人格特質、幸福感上並沒有任何的顯著差異存在。

四、職業檢定分析

為了分析受訪者職業在身心壓力、人格特質、幸福感上是否有顯著差異存在，本研究運用單因子變異數來加以分析。

結果發現：職業在身心壓力、人格特質、幸福感上並沒有任何的顯著差異存在。

五、每月收入變異數檢定分析

為了分析受訪者每月收入在身心壓力、人格特質、幸福感上是否有顯著差異存在，本研究運用單因子變異數來加以分析。

結果發現：每月收入在身心壓力、人格特質、幸福感上並沒有任何的顯著差異存在。

六、家中人數變異數檢定分析

為了分析受訪者家中人數在身心壓力、人格特質、幸福感上是否有顯著差異存在，本研究運用單因子變異數來加以分析。

結果發現：家中人數在身心壓力、人格特質、幸福感上並沒有任何的顯著差異存在。

5. 結論與建議

5.1 研究結論

本次研究結論分四方面論述：

一、受訪居民的身心壓力在可接受的範圍

根據本研究身心壓力調查結果顯示，受訪居民整體身心壓力整體平均數為 3.18 分，介於偶而（每月一次）與經常有（一星期一次）之間，還算是可以接受的範圍。進一步檢視身心壓力量表的題項得分發現，受訪者在一些較嚴重的症狀上並沒有超過三分，以及平均數超過 4 分的項目為：慵懶（M=4.63）、手腳出汗（M=4.27）、尿急（M=4.12）、打嗝（M=4.11）、皮膚多油（M=4.02）、腹瀉（M=4.02）等狀況，這些都是平常人都會有的情況，因此本研究認為此次受訪的居民在平時的身心壓力調劑上，還算擁有不錯的水準。

二、受訪者較認同親群合群性與嚴謹自律性

為了瞭解受訪居民在五大人格特質上的分布，本研究援引 Big 5 的五大特質來加以測量，結果發現，受訪者最認同的人格特質是親和合群性，其次是嚴謹自律性。其餘的三個人格特質因為平均數低於 3 分，代表受訪者認為自己不適合歸類在此類的人格特質中。

進一步，在各個特質的得分上，情緒穩定性，受訪者最認同的題項是「5.我凡事都從正向思考」。在人際外向性上，受訪者最認同的題項是「8.我很容易和陌生人交談」。在興趣開放性上，受訪者最認同的題項是「14.我常對相關的事物進行推理」。在親群合群性上，受訪者最認同的題項是「16.一般來講，我認為

我並不自私」。在嚴謹自律性上，受訪者最認同的題項是「22.我知道自己的信念是什麼」。

值得一提的是，五大人格特質並沒有哪個特質較佳，一般人同時具備五種中的兩種以上也是正常，在本次調查中，大愛社區的居民在自我評估後認為，自己比較傾向親和合群與嚴謹自律性。這代表，受訪者覺得自己是善良的、體貼的、可愛的、合作性高熱心助人的，其行為表現是易相處、待人友善、寬容。以及，認為自己同時具備自我要求、負責、專心、獨立、井然有序及堅持的特點。

三、受訪居民擁有不錯的幸福感受

為了瞭解受訪居民的幸福感受，本研究根據敘述性統計分析結果發現，幸福感整體平均數為 3.70 分，是個還算不錯的分數。受訪者最認同的前三項幸福感題項是「5.當大家遇到困難時，我覺得自己的意見往往有助於問題的解決」、「6.在日常生活中，我常保持輕鬆自在的心情」、「9.我可以帶給其他人幸福」。這意味著，受訪者覺得自己平時自己的意見可以協助別人解決事情，也能夠常保輕鬆自在的心情，並且帶給別人幸福，這些都是讓受訪者感到最幸福的事情。

四、身心壓力、情緒穩定、興趣開放與親群合群會顯著影響幸福感

本研究的另一個重要研究目的就是欲探究，身心壓力與人格特質是否會影響受訪居民的幸福感受，對此；本研究運用了多元迴歸分析法來加以探究。結果發現，身心壓力、興趣開放、親群合群與情緒穩定性會顯著影響受訪者對幸福感的感受。其中，身心壓力的影響力最大，而且是負向影響。針對這樣的結果，本研究認為非常合理，因為人唯有在健全的身心狀況下，才能夠有好的生活品質與各個面向的正面感受。若能夠盡量減少大愛社區受訪居民在身心壓力的感受與症狀，就能夠顯著提升受訪居民的幸福感受，這方面值得相關單位重視。

在五大人格中的興趣開放性、親群合群與情緒穩定性也都能夠顯著正向影響受訪居民對幸福感的感受，代表若能夠讓受訪居民發揮創造力、想像力、富變化與求變求新，以及提高受訪居民間的互助性、友善性與正面情緒，都能有助於提高對幸福感的感受。

五、受訪者年齡在人際外向性、親群合群性與幸福感上有顯著差異存在

根據單因子變異數分析結果得知，受訪者的年齡在人際外向性、親群合群性與幸福感上有顯著差異存在。在人際外向性上，30 歲以下的受訪者比 41-50 歲的受訪者，更具備人際外向性。在親群合群性上，51 歲以上、41-50 歲、

31-40歲的受訪者，比30歲以下的受訪者，更具備親群合群性。在幸福感方面，30歲以下的受訪者，比51歲以上的受訪者，有更高的幸福感感受。由此可知，30歲以下的受訪居民有較高的幸福感感受，也比較熱情、健談具外交性。51歲以上、41-50歲、31-40歲的受訪者，比30歲以下的受訪者，更容易相處、待人友善、寬容。

5.2建議

根據本研究重要發現，本研究提出以下三點研究建議：

一、提高生活品質紓解身心壓力

由於本次調查各方面資源受限，樣本數也是受限，即使是目前受訪居民的身心壓力不高，本研究認為，因為大愛社區內多數的居民為原住民，在離鄉背井數年後，許多居民還是習慣回到原居地務農與工作，追根究底，大愛社區仍舊需要更多的就業機會與關懷。因此本研究建議相關單位還是有需要不斷的資源為大愛社區居民提供衛教服務、宗教信仰、居家照護、就業諮詢與媒合，持續地降低新移民離鄉背井的不適與如何降低身心壓力，創造幸福感提升情緒穩定性，並尋找適合他們落地發展的事業。

二、研擬讓居民產生創造力與多樣化的活動

在五大人格特質中，興趣開放性也會正向影響幸福感，對此本研究建議社區相關協會與社福團體，能夠持續的設計出讓大愛社區居民覺得有創造力與多樣化的活動，讓居民能夠常常在社區中參與這些活動，例如成立手工雕刻訓練班、舞蹈訓練班、有機農作班、四健與家政班等，不僅能夠讓居民學習另一種謀生的技能，也能充實平時的生活內容，轉換居民可能對故鄉的思念與過去災難的回憶，邁向更健康與穩健的未來。

三、提高居民的互助情誼

親群合群性在本研究中也影響幸福感的重要變項，也因為親群合群性的核心精神為易相處、待人友善、寬容等。本研究也建議社區相關協會能夠以街或巷為單位，每個單位都以里長的行政編制方式，來主動提供平時該單位居民的關懷與協助，並由里長主動的關懷與提供協助，一方面能夠及時的反應社居居民的問題並迅速提供立即性的協助，另一方面，透過相關單位的關懷與協助，也能夠強化居民間的向心力與凝聚力，對社區產生認同感，進而提升幸福感的感受。社福團體與社區相關協會也可以陪伴輔導的角度，觀察與提供這些社區居民在發揮互助情誼時的必要協助。

參考文獻

1. 丁瑛、樊台聖 (2003)。資訊人員人格特質對工作壓力的影響。第五屆永續經營管理學術研討會論文集光碟 1-4。屏東科技大學，屏東縣。
2. 王銘聖 (2016)。中部地區國民小學校長真誠領導與教師幸福感之研究。暨南國際大學教育政策與行政學系，南投縣。
3. 吳怡滢 (2016)。國小兒童自我概念、幸福感與利社會行為之相關研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班碩士論文，台中市。
4. 李明濱 (2005)。壓力人生。台北：健康。
5. 林昱汝 (2015)。杉林大愛園區永久屋異地重建策略研究。成功大學政治經濟研究所，台南市。
6. 邱富琇 (2004)。兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究。高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
7. 柯志龍 (2013)。88 風災後對南部地區河川水質之影響-以高屏溪攔河堰懸浮固體物為例。崑山科技大學環境工程系，台南縣。
8. 孫瑜成 (2006)。國中資優學生人格特質、壓力調適及相關因素之研究。資優教育研究, 6(1), 41-68。
9. 張春興 (1993)。現代心理學。台北：東華。
10. 張泰瑞 (2015)。社區參與災後重建推動模式之研究。中山大學公共事務管理研究所，高雄市。
11. 許雅惠 (2016)。台中市國小教師人格特質、休閒活動參與及幸福感關係之研究。逢甲大學景觀與遊憩碩士學位學程，台中市。
12. 許學政 (2004)。雙親家庭母親之親職壓力及其與共親職、人格特質之研究。嘉義大學家庭教育研究所，嘉義縣。
13. 陳幼嫻 (2002)。台灣基督長老教會 921 社區重建關懷站與南投縣政府在災後重建社會福利服務合作關係之研究。東海大學社會工作研究所，台中市。
14. 陳佳琪 (2002)。青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究。彰化師範大學教育研究所，彰化縣。
15. 陳怡姿 (2017)。大學生社交自我效能、困擾揭露與幸福感之相關研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班，台中市。
16. 陳玲婉 (2004)。國小學童母親人格特質與親職壓力，幸福感之相關研究。高雄師範大學教育學系，高雄市。

17. 陳振川、洪世益(2012)。大規模災害家園重建策略—以莫拉克颱風重建為例。災害防救科技與管理, 1(1), 64-80。
18. 陳淑雀(2005)。縣市政府社工人員的人格特質、工作特性、知識管理態度與工作績效關聯性之研究。南華大學管理科學研究所, 嘉義縣。
19. 陳騏龍(2001)。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。屏東師範學院國民教育研究所, 屏東市。
20. 陳瓊如(2017)。台灣國小教師職場靈性、組織承諾、專業實踐與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學成人教育研究所, 高雄市。
21. 陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊: 人文及社會科學, 8(1), 115-137。
22. 黃志成(2003)。壓力與調適。載於郭靜晃等主編, 社會問題與適應(頁189-199)。臺北: 揚智。
23. 黃惠萱(2016)。臺中市公立國民中學教師社會支持與幸福感相關之研究。逢甲大學公共政策研究所, 台中市。
24. 黃資惠(2002)。國小兒童幸福感之研究。台南師範學院國民教育研究所, 台南市。
25. 楊怡萱(2016)。國中生主觀幸福感、正向心理資本、健康促進生活型態與負向情緒調節對憂鬱影響之研究。臺南大學教育學系課程與教學碩博士班, 台南市。
26. 蔡宛珊(2009)。台北市高中職學生人格特質、生活壓力、憂鬱程度與吸菸行為的相關研究。台灣師範大學健康促進與衛生教育研究所, 台北市。
27. 蔡素美(2004)。國小學童課業壓力與因應策略之研究。嘉義大學國民教育研究所, 嘉義縣。
28. 賴美禕(2009)。大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究(未出版碩士論文)。台北市立教育大學心理與諮商學系, 台北市。
29. 繆敏志(1994)。壓力。載於郭靜晃等主編, 心理學(頁257-303)台北: 揚智。
30. 謝曉芳(2008)。國小學童家長家庭壓力、人格特質與其幸福感之研究。嘉義大學家庭教育與諮商研究所, 嘉義縣。
31. 鐘攻馨(2016)。國小直笛團團員參與動機及幸福感之研究-以高雄市楠梓區為例。樹德科技大學經營管理研究所, 高雄市。
32. 維基百科/台灣災難列表(2017)。20170308 取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E7%81%BD%E9%9B%A3%E5%88%97%E8%A1%A8>
33. 中央氣象局/颱風資料庫(2017)。 https://www.google.com.tw/?gfe_rd=cr&ei=syEcV-ie0seT9QWDjKPoAQ#q=2016%E5%B9%B4%E9%A2%B1%E9%A2%A8
34. Allport, E. H. (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.
35. Argyle, L. (1987). The happiness of extraverts. Personality and Individual Differences, 11, 1011-1017.
36. Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. Journal of Personality and Social Psychology, 38, 668-678.
37. Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). NEO-PI-R: Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
38. Deneve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective 251 well-being. Psychological Bulletin, 124, 197-229.
39. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.
40. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-303.
41. Greenberg, J. S. 著(1983)、潘正德譯(1995): 壓力管理/心理出版社
42. Heady, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. Personality and Social Psychology, 57, 731-739.
43. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraised and Coping. New York: Springer.
44. Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality. (2nd ed.). New York: Harper & Row.