

摘要

近年來，國外常發生校園槍擊案件，國內常發生校園自殺、霸凌等案件，這都顯示出校園安康出現了問題，不管是在健康教育，還是身心靈發展都明顯的不足。因此，本研究藉由深入探討大學院校人口之生命意義對樂觀、生命凝聚感及認知安康有無影響。研究目的為探討：

- (一) 生命意義對樂觀及生命凝聚感是否具影響。
- (二) 樂觀及生命凝聚感是否會影響認知安康。
- (三) 樂觀及生命凝聚感之於生命意義與認知安康之間是否有中介效果。
- (四) 提供校園了解安康的概念及適當的提出安康方面的建議。

本研究以校園人口為調查對象，進行問卷調查。總計發放 500 份問卷，回收 412 份，無效問卷為 40 份，有效問卷比率為 90.3%，透過統計套裝軟體 SPSS(第 19 版)進行敘述性統計分析、信度分析、t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 相關分析、迴歸分析以及中介分析等方法進行資料分析。研究結果發現：(1)生命意義對認知安康有正向顯著的影響；(2)生命意義對樂觀有正向顯著的影響；(3)樂觀對認知安康有正向顯著的影響；(4)生命意義對生命凝聚感有正向顯著的影響；(5)生命凝聚感對認知安康有正向顯著的影響；(6) 樂觀在生命意義與認知安康之間有部分中介效果；(7) 生命凝聚感在生命意義與認知安康之間不具中介效果。

根據上述結果，本研究提出相關建議如下：(1) 在校園積極推動安康概念；(2) 幫助校園人口培養樂觀心態；(3)營造校園之正向效能，推行心靈健康方案等。本研究結果可提供大專院校作為參考，使校園內輔導人員能更快的找出問題，對症下藥，不用再像以往長期的觀察及猜測，能更有效的輔導大學院校人口之安康問題。

關鍵詞：認知安康、生命凝聚感、生命意義、樂觀

Keyword：Perceived Wellness、Sense of Coherence、Life Meaning、Optimistic