

110 學年度
國立屏東大學
企業管理學系
實務專題

專題名稱

參加大學社團後軟技能是否提升：
以台灣大專院校社團學生為例

指導老師：施智婷教授

專題學生：

CAB107019 鍾名涵 CAB107025 呂玟誼

CAB107029 李家儀 CAB107030 李宜蓁

CAB107052 陳鳳真

中 華 民 國 1 1 0 年 5 月

目錄

摘要.....	3
第一章、緒論.....	4
第一節 研究背景.....	4
第二節 研究動機.....	5
第三節 研究問題.....	6
第二章、文獻探討.....	7
第一節 學生社團.....	7
第二節 投入程度.....	8
第三節 五大人格特質.....	9
第四節 溝通能力.....	11
第五節 抗壓能力.....	12
第六節 人際互動.....	13
第七節 假設推論.....	16
第三章、研究方法及步驟.....	26
第一節 研究架構.....	26
第二節 研究對象與問卷發放流程.....	26
第三節 研究變數之定義與測量.....	27
第四節 統計分析方法.....	31
第四章、研究結果.....	32
第二節 相關係數分析.....	32
第三節 信度分析.....	34
第四節 迴歸分析.....	35
第五章、討論與建議.....	39
第一節 討論.....	39
第二節 建議.....	42
第三節 研究限制.....	43
第六章、參考文獻.....	45

圖目錄

圖 1 研究架構.....	26
---------------	----

表目錄

表 1 相關係數、平均數、標準差和信度.....	34
表 2 「溝通能力」迴歸分析.....	36
表 3 「抗壓能力」迴歸分析.....	37
表 4 「人際互動」迴歸分析.....	38
表 5 五大人格特質與軟技能三構面關係表.....	43
表 6 研究假設驗證表.....	41

摘要

在社會上除了實務的個人技能和職業以外，人與人的溝通、自我的抗壓能力以及與人的互動等這些軟技能也是出了社會後相對重要的事，而大學生活就如同出社會前的歷練，如何透過在大學生活中學習到軟技能就是本研究動機出發點，但是如何才能更進一步了解如何提升軟技能與人產生差別，才想透過研究參加社團是否更有幫助，而本團隊研究問題主要為大學生社團投入程度是否會影響個人軟技能的提升以及大學生五大人格特質是否會影響個人軟技能的提升，研究對象為全台大專院校參加社團的大學生，發放方式為網路問卷和實體紙本問卷，本研究共發出 350 份問卷，回收問卷總計為 324 份，包含紙本問卷 126 份及網路問卷 198 份，經篩選扣除填寫不完全及答題等資料，有效的份數為 321 份，包含紙本問卷 123 份及網路問卷 198 份，有效問卷回收率為 99.07%。再經由 SPSS 分析，經由一連串研究顯示本研究發現較大的研究結果為五大人格特質對軟技能的影響極其重要，而社團投入程度都顯示為無影響。

關鍵字：社團投入程度、五大人格特質、軟技能、溝通能力、人際互動、抗壓能力

第一章、緒論

本研究旨在探討大學生參與社團後對於軟技能是否提升，本章分為四節，第一節說明研究背景；第二節說明研究動機；第三節為研究目的與問題，最後針對研究範圍與限制提出說明。

第一節 研究背景

過去一般人認為大學生參與社團對於學習沒有幫助（林至善，2000；張雪梅，2002），然而顏妙桂（2000）針對國立台灣師範大學社團負責人的學業成績做過統計，並比較擔任社長前與擔任社長時成績的變化，發現其學業平均成績，還能保持在八十分以上，不但成績沒退步，反而有進步，或許在社團課程學習互動的過程，能找出專長，提升自信肯定自己，逐漸自我統整一個完整的個體，亦是一種完整自我概念學習的好經驗。

另外《商業週刊》曾經針對上市、上櫃公司董事長、總經理等高階主管進行「學業與事業相關度調查」，結果發現，九成以上受訪者認為，他們的事業成就與「人格特質」的相關度最高，其次不到一半的才是「學業表現」，第三是「社會資源」，第四則是「社團經驗」（陳雅玲，2004），除此之外，根據2005年《Cheers》雜誌針對一千大企業人力資源主管調查發現，有87%的企業認為「實務經驗」有助於增加競爭力，35%的企業認為「豐富的社團經驗」對面試有加分的效果（彭馨瑩，2006）。

近幾年來十二年國教上更改了高中升大學的錄取方式，新增加了學生學習歷程檔案，作用是可以完整記錄學生在高級中等教育階段的學習表現，除了考試成果之外，透過學生學習歷程檔案，能更真實呈現學生的學習軌跡、個人特質、能力發展等，補強考試之外無法呈現的學習成果。從此方面來看，現在社會除了重視成績，更重視個人特質與能力發展；也就是可以套用在出社會的職場上，除了需要既有的硬技能外，還需要具備軟技能，也就是本團隊想要研究的。

蔡佩珊（2019）研究指出學生社團涵括於學校整體教育中，其形態和種類雖然各校略有不同，但對於學生興趣培養、技能與能力訓練、人格養成，皆有重要的影響。大學時期的社團活動參與，是培養大專校院學生多元能力的重要途徑，也是學校課外活動的主要學習機會，校園中的任何學習經驗或學習規劃，都應存在協助學生規劃未來發展的教育理念。面對社會快速變遷、資訊爆炸的時代，學生於學習階段中各種課室內或課室外的能力培養，皆有助於提升多元能力，故學生社團確實可扮演大學生重要的校園經驗。綜上所述相關研究，學生參加社團，學習到的軟技能逐漸成為在大學歷程中之重要性，並具有相當高的教育意義及功能，也適時的成就大學生的發展任務。

第二節 研究動機

從上述的研究背景可以得知大學時期的社團參與是學生培養的多元能力的重要途徑，許多研究指出，大學生參與社團可以培養許多能力，例如，有效溝通、自我評價、提升自尊、釐清價值觀、選擇適合職業、培養領導能力與良好人際關係、能適應單獨和團隊的工作方式、負擔社會責任、欣賞美學以及文化的多樣性等能力（李明憲，2001；林至善、羅中展，2002；呂秋慧、胡益進，2003），社團活動對於教育是有正向價值的(顏妙桂，2000)，學校應視社團活動為學生整體學習的一部份，非正式課程的活動，對學生生活的影響和正式課程具有相同的影響力（沈六，1995），學生在校園生活中有很多的機會與不同的選擇，像是打工、實習、擔任學校活動志工等，而參與社團亦是熱門選擇之一，大學是邁入社會階段的前哨站，除傳授、探討專業知識外，亦須建立團隊合作關係、磨練溝通表達能力、解決問題的能力等，以因應變遷的社會。

從既往已研究的論文上發現，有研究出大學生參加服務學習對於軟技能是否有影響，但還未針對參與社團經驗的人對軟技能的影響作分析，因此在此背景下我們想要更深入的探討大學生參加社團後的軟技能是否提升，透過問卷調查結果去觀察是否參與社團的大學生的人格特質及參與社團的投入程度會對個人成長方面之軟技能產生不

同的影響，而軟技能則聚焦在溝通能力、抗壓能力及人際互動等三大面向，希望藉由此研究去了解大學生參與社團後對於軟技能成長之影響。

第三節 研究問題

基於上述研究背景及動機，本研究以台灣各大專院校之學生作為研究對象，旨在了解大學生參加社團活動軟技能是否有提升，並另外針對溝通能力、抗壓能力、人際互動，列出本研究問題如下：

- 1、大學生社團投入程度是否會影響個人軟技能的提升
- 2、大學生五大人格特質是否會影響個人軟技能的提升

第二章、文獻探討

第一節 學生社團

一、 學生社團之定義

社團是由一群志願加入的人所組成的團體，成員會一起遵守團體的規則及進行達成團體目標的活動(陳義明、廖蒼洲，1998)。周甘逢、蔡武志、羅志明(1988)在「社團理念」一書中明確指出，社團活動是一種教育性的活動，其本義是由課外活動(extra-curricular activities)而來，意指學生根據個人的興趣及需求，在課餘時間所參與的各種不同性質的社團組織，其兼具有增進生活體驗及訓育的功能。而學生社團是一群興趣相合的學生，為了共同的理想，透過學校一定的程序所組成的團體，並經由學校教師來指導(林至善，2000;何進財，2000;楊素卿，2006)。

二、 學生社團之過去研究回顧

學者	年代	研究
傅木龍	2000	更進一步指出學生社團除了依學校規定成立、依個人興趣自由參與之外，它更是學校的次級系統，得以展現學生次文化。
宋美妹	2001	認為學生社團是學校內部學生透過學校的輔導，並依照學校的規定所組成的組織，亦是跨越班級科系界線的學生團體。在社團活動中，學生能透過團體的方式共同討論、推動與學習特定知能、技藝或活動
朱偉競	2002	指出學生對於社團的參與有自主決定的能力，可自由選擇加入或退出社團活動，而參與社團社員將依其社團所形塑的組織文化，進行活動的運作。
姜淑華	2003	認為大學的社團活動為校內學生利用課餘時間創辦，可展現學生自主性及創意性，即學生可選擇參與一種或多種社團，並自我決定要加入或退出活動;此外，學生可藉著創意想法，來經營社團，發展社團特色。

第二節 投入程度

一、 投入程度之定義

探討「社團投入程度」，採用 Fredricks、Blumenfeld & Paris (2004) 的觀點，個別探究學生社團學習投入的三個構面。

「認知投入」(cognitive engagement)：指在社團學習的過程中，所付出的努力、面對挑戰的態度、懂得運用學習之策略自我調整與解決問題以及面對失敗時的正向想法。

「行為投入」(behavioral engagement)：指在社團課堂中及課堂外的努力、堅持、專注度與參與度，包含遵守秩序、完成老師交代的任務、準時出席等。「情緒投入」

(emotional engagement)：指個人對社團的認同感與歸屬感，對於課程、教師、同學的正負向反應，其情緒反應將影響個人在行為付出上的意願。

一、 投入程度之過去研究回顧

學者	年代	研究
Skinner & Belmont	1993	認為學習投入應包含學習者對從事之學習活動，以正面的感情不間斷的行為付出。
Mosenthal	1999	指出學習投入在學習者之學習過程中站領著相當重要的部分，為學習者認知及情感系統的基礎。
黃玉	2000	發現學生投入越多時間及心力於學習的過程，會有較多的成長以及較佳的學習成果，且高學習投入的學生在所有心裡社會發展向度會高於低學習投入的學生。
Christenson & Anderson	2002	旨在探究學生在心理的歸屬感、行為上的參與感、認知到自我調整和學術領域，如作業上時間花費的投入。
Chapman	2003	以學習投入來解釋學生自發性參與所有校內活動情形，課堂出席、樂於接受學校指派的任務以及遵從師長在課堂上教學活動皆包含在內。

Klem,AM & Connell,JP	2004	以學生在學校的投入(Student engagement in/with school)一詞來說明行為、情感和認知成分的持續投入，以及面對學習挑戰的積極反應等。
National Research Council of Medicine	2004	以學校活動的投入(Engagement in schoolwork)這個詞來探討學生本身認為有能力可以控制、亦有對於學習的價值目標達成的期許和認同感，也就是社會聯繫的知覺調和所涉及的行為和情感來說明投入的狀況。

第三節 五大人格特質

一、 五大人格特質之定義

五大性格特質 (Big Five personality traits)，或稱大五人格模型或人格五因素模型 (The Five Factor Model，簡稱 FFM)，是一種被提出的人格特質分類法或分組，從 1980 年代開始在心理特質理論中發展起來，目前最廣為接受的是由人格心理學家 Paul Costa 和 Robert McCrae 於 1986 年定義並分類的五個人格因素，分別為開放性(openness)、嚴謹性(conscientiousness)、外向性(extraversion)、親人性(agreeableness)、情緒不穩定性(neuroticism)。

二、 五大人格特質之過去研究回顧

學者	年代	研究
Allport & Odbert	1936	試著從字典裡找出大約 4500 個描述人格特質的字彙，然後根據字義分類，將同義字串聚集在同一類，而將人格特質區分為個人的特質、描述暫時的心情、活動狀態的特質、.社會性評價的特質及雜類等四類。雖然 Allport & Odbert 很努力的把人格特質分為四大類，但各類之間界線不清楚，內容也相當的籠統，但是他們把這種人格的特質理論與分類方式帶入美

		國，引發學者許多的後續研究，可謂有承先啟後的貢獻存在。
Cattell	1943	認為 Allport & Odbert 的人格架構的分類有缺點，重新用叢集分析方法、因素分析法，重覆 Allport & Odbert 的步驟，並補充搜集許多心理學的文獻。Cattell (1949)決定再用因素法去確認人格到底包括那些向度，得到 16 個因素，最後保留負荷量比較大的幾個，但是不容易解釋與命名。Cattell 的貢獻在於把人格分類的特質變項大為縮減，為 "Big Five" 墊下了基礎。
Fiske	1949	由許多的臨床訓練生的自我評定量表上，把 Cattell 35 個特質變項做了多次的簡化工作，他發現有「五個因素」存在。
Tupes & Christal	1961	由八種受試群的相關矩陣分析，發現五個相關很強的因素，於是把這五個因素分別命名為外向性 (surgency)、友愛 (agreeable)、可依賴性 (dependability)、情緒穩定 (emotional stability)、文化的因素 (culture) 等。
Norman	1963	再次印證 Tupes & Christal 的說法，並於 1967 重覆驗證 Cattell 的程序去考驗 "Big Five"，Norman 使用自然語言驗證 Cattell 的程序後，宣稱五因素模式是合理的人格分類方式，Norman 的命名被後來學者引用最多，分別為外向性 (Extraversion or Surgency)、宜人性 (Agreeableness)、嚴謹性 (conscientiousness)、情緒穩定 (Emotional stability)、文化 (Culture)。
Cosat & Costa	1980	在馬里蘭國際健康組織的老人現象研究中心從事一項計劃，內容即為定義五個人格因素 (Costa & McCrae, 1985, 1988)：神經質 (neuroticism)、外向性 (extraversion)、開放性 (openness)、宜人性 (agreeableness) 及嚴謹性 (conscientiousness)。

Piedmont , McCrae , & Costa	1991	研究者發展出一種人格測驗，稱之為 NEO 人格量表，NEO 是前三個因素的第一字母組合而成，1989 年，量表內容作了些許修正後，正式更名為 NEO-PIR，此份問卷並於 1992 年獲得一致認同，衍然成為使用五因素模型的標準範本(McCrae& John，1992)。
-----------------------------------	------	--

第四節 溝通能力

一、 溝通能力之定義

指一個人與他人有效地進行溝通信息的能力，包括外在技巧和內在動因。一個具有良好溝通能力的人，他可以將自己所擁有的專業知識及專業能力進行充分的發揮，溝通者在談話、互動時，能順利的、完整的表達出自己所想要提出的意見或是適當的反應他人所提出的問題的能力。

二、 溝通能力之過去研究回顧

學者	年代	研究
王淑俐	2000	指出每一個人在人際的表現各有特色，有人似乎比較容易融入人群，但有人卻總是選擇逃避，這些表現顯示每個人在人際關係上似乎各自有不同的固定模式。同時，個人在不同情境下必須經營各種人際關係，個人必須不斷調整自己與人溝通。
Spitzberg & Cupach	1984	列舉出四種技巧，包括改變自我或變通性的行為(altercentrism or other-oriented behaviors)、鎮靜(composure)、表達(expressiveness)、互動技巧(interaction management)。編制的溝通動機量表、溝通知識量表、溝通技巧量表來測量這三方面的能力，分數越高傾向人際溝通能力較高。
Kellermann	1992	觀察到：「溝通是選擇性的、有組織的、有一種模式的，而不是隨意的、毫無限制的、毫無章法的；是自願的、可控制的、有方向的、有選擇的、有目的的。」

Cupach & Canary	1997	所說:「溝通雙方必須一致認為彼此同樣應該受到尊重,才能達到有效互動,同時符合適當行動的最低期望,有助於合作;合作對維持文明的互動來說,必不可缺。」換言之,人際溝通是否文明就在於對每一個人價值的推測。想利用互動的對象,就會使有效溝通的過程脫軌。
Scott	1998	提出在其研究中,發現國外公司的經理人每年平均花費超過1000個小時在作人際溝通上面。
Steers	1994	指出有效的人際溝通能夠使各級員工相互影響,實現預期的目標,尋求支持與協助,更能加強組織的正式溝通功能。這些意圖不僅牽涉到職員個人的績效,而更重要的是它提高工作品質和組織效率。
Detroit & Mich	1999	則從具有國際性人力決策、人力資源及全球管理部門的公司隨機抽取1000名員工為樣本,發現有37%的人認為人際溝通能力是身為一位好主管所最需具備的能力與技巧。

第五節 抗壓能力

一、 抗壓能力之定義

係指無論生活中遇到各種或大或小的壓力,個體能夠調適、適應並且不受到負面影響而從中復原,這樣的能力稱為抗壓能力。但國外文獻則較多著重於「復原力」(Resilience)與「壓力管理」(Stress Management)。

復原力、韌性與壓力管理都是面對壓力時,幫助個體度過壓力時的一種機制,復原力與韌性著重在經歷過較為嚴重的「危機」、「逆境」或足以造成「創傷」的巨大壓力,經歷過這樣事件的個體,會被使用復原力或韌性來探討他們從壓力中復原的能力;而壓力管理則是透過設計課程計畫,引導參加計畫者進行不同的活動進行抒壓,進而達到壓力管理的目的。

二、 抗壓能力之過去研究回顧

學者	年代	研究
曾文智	2007	有關復原力(或稱韌性)，即個體經歷重大危機壓力，並造成創傷，卻能夠從逆境中恢復，維持良好的機能狀態，即個體擁有良好之復原力。
林惠雅	2015	有鑑於復原力與韌性的研究多關注於高風險或面臨高危機壓力之族群，因而提出了即便是一般人，像是青少年這樣的族群在生活中也會遇到許多不同的壓力，因此在其研究中，提到了「抗壓能力」這樣的概念，抗壓能力在其研究中是為一個整體的概念。
陳明鎮、 柯瑞英	2017	研究者也發現有文獻是將韌性與復原力視為差不多的定義。
Öztürk & Ocakç	2017	認為透過課程訓練改變個體轉為正向健康的行為模式，便可以增進壓力管理的能力，而有效的去紓解並管理壓力。
Ginesini	2018	檢視過去文獻，認為復原力是一種面對潛在的創傷事件時，能夠靈活運用不同類型的應對反應的一種能力，他也認為擁有一定復原力代表著擁有能夠彈性地調整情緒表達的能力，因而從危機中恢復的一種能力，他將復原力是為一個整體的概念，即為個體復原之能力。
柯又嘉	2018	針對收容人及其復原力提出收容人經歷過一定的危機逆境，除了個人特質，若同樣得到良好足夠之外在支援，收容人對於人生逆境將擁有更高的復原力。柯又嘉將復原力分為三個內涵，分別是「責任感」、「助人利他」以及「正向積極態度」三個面向。

第六節 人際互動

一、 人際互動之定義

人際互動與人際關係兩者極為相似，但仍有些不同。人際互動(interpersonal interaction)是指人與人在一定的情境中相互交流的過程，當個人處於群體情境之中，

必然要與他人接觸，此時即發生了互動，互動又可成為交互行為，在人際相處時，個人會將他的想法和所做的行為等資訊傳遞給其他人，而他人也會有所回饋，正是所謂的「互動」〔林欽茶，2001〕。

二、 人際互動之過去研究回顧

學者	年代	研究
Maslow	1943	<p>提出「需求層次理論」(Maslow's hierarchy of needs)，將需求區分成五個層次，各層次間並無固定之界線，且層次之間有些部分為互相重疊(張春興、林清山，1987)，由較低層次逐級往上分別為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理需求：如：食物、水與空氣等最基本的需求 2. 安全需求：像是保障生命之安全、生活平穩以及避免威脅、疾病或遭受痛苦等 3. 愛與隸屬需求：也有人稱為人際需求，如：人們對於友情、愛情以及隸屬於團體之中的社交需求等 4. 尊重的需求：如獲得個人成就、社會名聲以及地位等 5. 自我實現的需求：為最高層次之需求，為獲得至高人格發展境界之需求 <p>Maslow (1968) 把「愛與隸屬需求」層次排名在中間位置，這表示愛與隸屬需求會直到生理及安全等基本需求都被滿足後才會出現，且此需求排序在自尊和自我實現需求之前；因此，可以從需求層次理論中得知個體在滿足了前兩項基本需求之後，就會衍生出愛與隸屬的需求，也就是「人際互動需求」(陳嘉揚，2013)。Schutz</p>
Schutz	1958	<p>提出「基本人際關係取向」(fundamental interpersonal relations orientation, FIRO)，主張個體在人際互動關係中具有三種基本人際需求，即「歸屬」(inclusion)、「控制」(control)</p>

		<p>及「情感」(affection) (Schutz, 1958; Verderber & Verderber, 1995/1996) :</p> <p>一、「歸屬」: 意指個體希望能隸屬於團體中、被他人接納的慾望; Schutz (1958) 認為人類都需要有被他人接納的需求, 也唯有表現出適度的接納需求, 才能維持良好的人際互動關係。</p> <p>二、「控制」: 此需求是個體希望自己擁有權力去影響身邊人、事、物的慾望。缺乏控制需求者, 會傾向逃避自己該負起的責任, 而擁有過度控制需求者則是完全相反; 因此, 唯有適度之控制需求者, 方能扮演好被賦予之社會角色。</p> <p>三、「情感」: 此需求反映著個體表達愛、接受愛及欲與他人建立親密關係的慾望。人際關係缺乏 (under-personal) 者會避免與他人親近、鮮少對他人表露情感, 也會逃避向自己表達情感的人。</p> <p>人際關係過度 (over-personal) 者, 除了容易信任他人、渴望與人建立親密關係以外, 也希望自己能被他人視為親密的朋友; 唯有適度情感需求者, 能夠表達、接受情感, 也能接受他人的拒絕, 並且從人際互動關係中得到快樂, 滿意自身的人際關係。</p>
Baumeister & Leary	1995	<p>研究指出人們維持穩定的人際互動頻率及關係, 將會獲得歸屬感, 以滿足人類天生擁有與他人建立親密人際互動的慾望。因此, 與他人互動可以滿足個體的人際需求。</p>
楊國樞	2002	<p>認為人際互動意指人們在共同活動中, 尋找滿足彼此各種需求而形成的心理關係, 且此特殊關係源自於人與人互動行為的表現、心靈及情感相互交流的方式。</p>
吳東憲	2016	<p>「人們之間的相互交流來往及彼此影響的過程。」</p>
林欽榮	2001	<p>「當個人處於社會之中, 必然要與他人接觸, 此時即發生了互動, 互動又可成為交互行為。」</p>

黃馥鵬	2011	「藉由語文或非語文的方式的溝通，可以影響雙方的情感、認知及行為，也會產生迴響和互動作用。」
-----	------	---

第七節 假設推論

一、社團投入程度之認知投入與溝通能力之關聯性

「認知投入」(cognitive engagement)指在社團學習的過程中，所付出的努力、面對挑戰的態度、懂得運用學習之策略自我調整與解決問題以及面對失敗時的正向想法。套入王淑俐(2000)指出每一個人人在人際的表現各有特色，有人似乎比較容易融入人群，但有人卻總是選擇逃避，個人在不同情境下必須經營各種人際關係，個人必須不斷調整自己與人溝通。使本團隊假設認知投入程度愈高會更提高溝通能力。因此，本研究提出以下假設：

假設一：社團投入程度之認知投入與溝通能力有正向關係

二、社團投入程度之行為投入與溝通能力之關聯性

Chapman(2003) 以學習投入來解釋學生自發性參與所有校內活動情形，課堂出席、樂於接受學校指派的任務以及遵從師長在課堂上教學活動皆包含在內，黃玉(2000)發現學生投入越多時間及心力於學習的過程，會有較多的成長以及較佳的學習成果，且高學習投入的學生在所有心裡社會發展向度會高於低學習投入的學生。套入 Cupach & Canary(1997) 「溝通雙方必須一致認為彼此同樣應該受到尊重，才能達到有效互動，同時符合適當行動的最低期望，有助於合作；合作對維持文明的互動來說，必不可缺。」換言之，人際溝通是否文明就在於對每一個人價值的推測。想利用互動的對象，就會使有效溝通的過程脫軌。使本團隊假設行為投入程度愈高會更提高溝通能力。因此，本研究提出以下假設：

假設二：社團投入程度之行為投入與溝通能力有正向關係

三、社團投入程度之情緒投入與溝通能力之關聯性

National Research Council of Medicine(2004) 以學校活動的投入(Engagement in schoolwork)這個詞來探討學生本身認為有能力可以控制、亦有對於學習的價值目標達成的期許和認同感，也就是社會聯繫的知覺調和所涉及的行為和情感來說明投入的狀況，套入 Steers(1994) 指出有效的人際溝通能夠使各級員工相互影響，實現預期的目標，尋求支持與協助，更能加強組織的正式溝通功能。這些意圖不僅牽涉到職員個人的績效，而更重要的是它提高工作品質和組織效率。使本團隊假設情緒投入程度愈高會更提高溝通能力。因此，本研究提出以下假設：

假設三：社團投入程度之情緒投入與溝通能力有正向關係

四、社團投入程度之認知投入與抗壓能力之關聯性

Mosenthal(1999) 指出學習投入在學習者之學習過程中站領著相當重要的部分，為學習者認知及情感系統的基礎。黃玉(2000) 也指出學生投入越多時間及心力於學習的過程，會有較多的成長以及較佳的學習成果，且高學習投入的學生在所有心裡社會發展向度會高於低學習投入的學生。在這些研究下可以得知，越用心地投入社團，在認知投入上，能得到正向的學習成果，並提升心理的正向認知、態度與如何自我壓力排解的建構，對其身心發展皆有影響與受益。因此，本研究提出以下假設：

假設四：社團投入程度之認知投入對抗壓能力有正向關係

五、社團投入程度之行為投入與抗壓能力之關聯性

在社團學習的過程中，可能會有不如意、備感壓力的時候，Öztürk & Ocakç(2017) 認為透過課程訓練改變個體轉為正向健康的行為模式，便可以增進壓力管理的能力，而有效的去紓解並管理壓力。陳璇、崔景貴(2019)提及，學習投入被視為一種積極的心理因素和準備狀態，強調積極主動的學習態度、面對學業任務的樂觀取向、自我成長的意義感與幸福感等因素在心理活動力程中之重要價值。透過以上研究可以得知，越以行動付出於社團活動當中，越能夠訓練自己的抗壓能力，更知道該如何去紓解以及排解。因此，本研究提出以下假設：

假設五：社團投入程度之行為投入對抗壓能力有正向關係

六、社團投入程度之情緒投入與抗壓能力之關聯性

Skinner & Belmont(1993)認為學習投入應包含學習者對從事之學習活動，以正面的感情不間斷的行為付出。楊淑娥(1996)指出學生越投入社團活動，以社團參與程度與心理社會發展的關係而言，參與社團程度越高，大學生的情緒發展與自主性發展將越成熟。以上研究可以說明，當學生具有高心理資本時，對社團充滿正面的想法，遇到困難的事情也會調整好心態去應對，且對於挑戰也會有更好的抗壓力。因此，本研究提出以下假設：

假設六：社團投入程度之情緒投入對抗壓能力有正向關係

七、社團投入程度之認知投入程度與人際互動之關聯性

National Research Council of Medicine(2004)以學校活動的投入(Engage)情緒投入這個詞來探討學生本身認為有能力可以控制、亦有對於學習的價值目標達成的期許和認同感，也就是社會聯繫的知覺調和所涉及的行為和情感來說明投入的狀況，而Skinner&Belmont(1993)則認為學習投入應包含學習者對從事之學習活動，以正面的感情不間斷的行為付出。套入 Schutz(1958)基本人際關係取向理論中提到歸屬」：意指個體希望能隸屬於團體中、被他人接納的慾望；Schutz (1958)認為人類都需要有被他人接納的需求，也唯有表現出適度的接納需求，才能維持良好的人際互動關係。使本團隊假設認知投入程度愈高會影響人際互動。因此，本研究提出以下假設：

假設七：社團投入程度之認知投入與人際互動有正向關係

八、社團投入程度之行為投入與人際互動之關聯性

Chapman(2003)以學習投入來解釋學生自發性參與所有校內活動情形，課堂出席、樂於接受學校指派的任務以及遵從師長在課堂上教學活動皆包含在內，黃玉(2000)發現學生投入越多時間及心力於學習的過程，會有較多的成長以及較佳的學習成果而當種行為投入程度愈高愈會與人互動，套入林欽榮(2001)當個人處於社會之中，必然要與他人接觸，此時即發生了互動，互動又可成為交互行為，吳東憲(2016)人們之間的相互交流來往及彼此影響的過程。使本團隊假設行為投入程度愈高會影響人際互動。因此，本研究提出以下假設：

假設八: 社團投入程度之行為投入與人際互動有正向關係

九、社團投入程度之情緒投入與人際互動之關聯性

Baumeister & Leary(1995)研究指出人們維持穩定的人際互動頻率及關係，將會獲得歸屬感，以滿足人類天生擁有與他人建立親密人際互動的慾望。因此，與他人互動可以滿足個體的人際需求。黃馥鵬(2011)也同樣指出藉由語文或非語文的方式的溝通，可以影響雙方的情感、認知及行為，也會產生迴響和互動作用。李靜怡(2005)更指出國中生可以從活動中獲得快樂，獲得快樂的來源主要為友伴參與及親和支持，其次為知性表現及樂趣遊樂。綜合以上研究，在人際互動與情緒投入帶動下，獲得支持，有助於提高個體正向發展，學生在社團上越投入，與他人的互動越多，得到的啟發越多，對自我概念的建構越好。因此，本研究提出以下假設:

假設九: 社團投入程度之情緒投入對人際互動有正向關係

十、五大人格之外向性人格與溝通能力之關聯性

根據 Costa & McCrae(1992)對人格因素的具體化描述「外向性」(Extraversion)是業務員的典型特質，外向的人有較高的社交性，他們同時顯現較為有主張、活潑和健談，性情愉悅而喜歡刺激，活潑樂觀且精力旺盛。其中健談加上本身性格上的活潑會使談話更為有效，與 Spitzberg & Cupach(1984)指出溝通能力是「適當地把訊息運用於互動情境的能力。為了符合這個定義，溝通必須有效且適當的。如果達成目標，溝通就是有效的；如果適用於適當的情況，溝通就是適當的。因此，本研究做了以下的假設:

假設十: 五大人格之外向性人格對溝通能力有正向關係

十一、五大人格之友善性人格與溝通能力之關聯性

根據 Goldberg(1990);Caprara,Alessandri,DiGiunta,Panerai,&Eisenberg(2010);Graziano,Habashi,Sheese,& Tobin(2007)高度友善性的人是有禮貌、願意合作、對人和善以及樂意助人的。在表現上，Sung & Choi(2009)認為友善性程度越高，則有較高的創意表現，且在遭遇困難和威脅時，高度友善性的人較能與他人互動合作，若在一些事情上需要溝通合作時，則需要有王時成(1996)認為溝通能力得形成具備三大要素:1.

認知能力(Cognition Competence)2.語言能力(Language Competence)3.社會能力(Social Competence)特質，同時也指出溝通雙方對問題認知程度越高，溝通能力也越高；語言表達能力越強，溝通能力也越強；越容易與人相處，也越容易與人溝通。因此，本研究做了以下的假設：

假設十一：五大人格之友善性人格對溝通能力有正向關係

十二、五大人格之勤勉正直性人格與溝通能力之關聯性

Hogan & Ones(1997)指出勤勉正直性的人格，對追求目標之專心、集中程度。此類型的意義為自我要求的、負責的、專心的、獨立的、井然有序的及堅持的。表現出的行為是成就導向，努力做事、循規蹈矩以及追求卓越。最能廣泛運用在預測不同職務者的工作績效；若要工作績效高則要有效的溝通技巧，Wiemann(1977)人際溝通能力指在一限制的情境中，個人為了去完成本身的人際目標，所採取的有效溝通行為。因此，本研究做了以下的假設：

假設十二：五大人格之勤勉正直性人格對溝通能力有正向關係

十三、五大人格之情緒穩定性人格與溝通能力之關聯性

鄭伯璜，黃敏萍，周麗芳(2002)指出情緒穩定性對於家長式領導與正向心情間有一定的關係，對部屬效能也具有顯著的影響效果。若領導者擁有情緒穩定的人格特質，較不會因為自己的負面情緒而影響到與員工的溝通，與 Daniel & Michael(1998)所說的溝通能力乃由交談的「雙方」所決定，其中牽涉到知道如何溝通、如何對照正確的溝通行為，並反應溝通者成功的達成目標。因此，本研究做了以下的假設：

假設十三；五大人格之情緒穩定性人格對溝通能力有正向關係

十四、五大人格之開放性人格與溝通能力之關聯性

McCrae(1999)指個人曾經知覺到的事物之深度及廣度。此類型的特質為有創造力、想像力、富變化，表現出的行為是喜歡思考、求新求變。又江錦樺(2001)指出對工作績效具有顯著影響力之人格特質有開放學習性人格、親和性人格與勤勉正直性人格；加上康素慎(1996)指出人際溝通是指可幫助個人成長，讓個人學習到社會所認可的

行為模式，同時幫助個人改變來適應外在環境變遷，實現社會期望。因此，本研究做了以下的假設：

假設十四：五大人格之開放性人格對溝通能力有正向關係

十五、五大人格之外向性人格與抗壓能力之關聯性

Tupes & Christal(1961)的研究中指出由八種受試群的相關矩陣分析，發現五個相關因素，而五大人格的因素對於抗壓能力來說，會更傾向於外向性及情緒穩定。在(林惠雅，2015)的研究探討中發現有鑑於復原力與韌性的研究多關注於高風險或面臨高危機壓力之族群，因而提出了即便是一般人，像是青少年這樣的族群在生活中也會遇到許多不同的壓力，因此在其研究中提到了「抗壓能力」這樣的概念。美國著名人格心理學家 Costa 和 McCrae 也主張，主觀幸福感的決定因素是人格因素。如為外向性格的人容易產生正面的情緒，而焦慮性格的人容易產生負面情緒。所以培養樂觀人格是提高抗壓能力最有效的手段。因此，本研究提出以下假設：

假設十五：外向性人格對抗壓能力有正向關係

十六、五大人格之友善性人格與抗壓能力之關聯性

友善性低的人看起來更有競爭的性質，不友善、不合作、多疑，對別人的感受沒有興趣，但對於某些職業或狀況來說，友善性低可能是必要的特質，例如軍人、評論家、企業家這些時常需要做出強硬態度和果決判斷的人。曾文智(2007)的研究說明個體經歷重大危機壓力，卻能夠從逆境中恢復，維持良好的機能狀態。所以這些職業的人抗壓能力必須要更加強大，因為他們面對的不是只有自己，而是整個群體。因此，本研究提出以下假設：

假設十六：五大人格之友善性人格對抗壓能力有反向關係

十七、五大人格之勤勉正直性人格與抗壓能力之關聯性

在心理研究中常被提及勤勉正直性人格 Bono & Judge (2004)，勤勉正直性高者是謹慎、勤奮、自律、靈巧且有組織的，知道自己要做什麼，並且會努力工作達成目標者 (Costa & McCrae, 1992)，會視工作壓力為挑戰而降低壓力感受。反之，勤勉正

直性低的者因為比較不喜歡努力工作及挑戰，所以當工作要求被提高時，反而容易感受到壓力，說明抗壓能力較小。因此，本研究提出以下假設：

假設十七：五大人格之勤勉正直性有正向關係對抗壓能力有正向關係

十八、五大人格之情緒穩定性人格與抗壓能力之關聯性

近年來通過各式報章雜誌以及媒體報導等，我們會發現青少年們在這個時代對於升學課業方面是越來越競爭，希望他們在課業繁忙之餘，能夠參加課外社團提供給他們一個正當發洩課業壓力的管道。在 Ginesini (2018)的研究指出檢視過去文獻，認為不管是課業、工作或是生活上壓力過度強大導致的創傷，都會擁有一定復原力，也代表著擁有能夠彈性地調整情緒表達的能力。抗壓能力高的人不只深諳焦慮時的因應對策，也擁有一顆穩定的心，不因小事影響情緒，參加課外社團有助於減輕平時課業壓力所導致焦躁的心。因此，本研究提出以下假設：

假設十八：五大人格之情緒穩定性對抗壓能力有正向關係

十九、五大人格之開放性人格與抗壓能力之關聯性

Allport & Odbert (1936) 的研究中指出將人格特質區分為個人的特質、描述暫時的心情、活動狀態的特質、社會性評價的特質及雜類等四類，而其中活動狀態的特質對於抗壓能力更偏向於五大人格中的開放性特徵。開放性高會帶來更多的想像力、創造力與洞察力，遇到壓力來臨時，常有冒險的精神且善於跳脫框架去思考，渴望嘗試新事物與接受新的思想。而「經驗封閉」的人，不喜歡接受改變與新事物，想像力較低，若當完美主義當遇到強大的壓力且過度在意別人眼光時，則會封閉自己並容易產生負面想法。Öztürk & Ocakç (2017)研究指出認為透過課程訓練改變個體轉為正向健康的行為模式，便可以增進壓力管理的能力，而有效的去紓解並管理壓力。因此，本研究提出以下假設：

假設十九：五大人格之開放性人格對抗壓能力的影響有正向關係

二十、五大人格之外向性人格與人際互動之關聯性

Levin 與 Stokes (1986) 以成人為研究對象，探討社會網路、人格特質與寂寞感受的關係，結論發現孤獨的人較內向、神經質，同時擁有較為疏離的人際關係，也會使他們不容易結交好友，更容易感受到焦慮或憂鬱。Asendorpf 與 Wilpers (1998) 則以大學生為研究對象，探討其五大人格特質對真實生活中的社會關係的影響，研究結果發現人格特質傾向外向性者同儕關係愈佳、戀愛關係也越多。林家瑩、林韋誠與鄭嫻嫻 (2010) 也提到人格特質對於人際關係確實有相當大的影響力，其中外向性傾向高者，與同學、老師、家人、異性之人際關係越佳。Klimstra、Luyckx、Branje、Teppers、Goossens 與 Meeus (2013) 進行人格特質、人際認同和關係穩定性縱向研究，研究樣本來自一群社區 424 名女大學生 (平均年齡=18.6 歲) 和青少年 390 名 (女性為 56.7%；平均年齡=19.7 歲)，研究發現：人格特質外向型的人可能較容易墜入戀愛關係。因此，本研究提出以下假設：

假設二十：五大人格之外向性人格對人際互動有正向關係

二十一、五大人格之友善性人格與人際互動之關聯性

Diane 與 Jane (1996) 以大學生為研究對象，探討正向與負向情感與社會互動的關係，研究發現人格特質中親和性可正向預測人際關係的頻率及品質。Asendorpf 與 Wilpers (1998) 則以大學生為研究對象，探討其五大人格特質對真實生活中的社會關係的影響，研究結果發現人格特質傾向和善性傾向高者與同儕發生衝突的次數較少。涂秀文 (1999) 在人格特質、人際關係與快樂之相關研究中，發現青少年人格特質中外向及樂觀性格與其人際關係顯示呈中度正相關，且女學生的人際關係顯著優於男性。而陳嬾竹 (2002) 研究發現屬於和善性傾向高的高中生，與父母關係較佳。Klimstra、Luyckx、Branje、Teppers、Goossens 與 Meeus (2013) 進行人格特質、人際認同和關係穩定性縱向研究，研究樣本來自一群社區 424 名女大學生 (平均年齡=18.6 歲) 和青少年 390 名 (女性為 56.7%；平均年齡=19.7 歲)，研究發現：親和力、盡責 (嚴謹性) 及親密關係與人際認同感呈正相關。因此，本研究提出以下假設：

假設二十一：五大人格之友善性人格對人際互動有正向關係

二十二、五大人格之勤勉正直性人格與人際互動之關聯性

Diane 與 Jane (1996) 以大學生為研究對象，探討正向與負向情感與社會互動的關係，研究發現人格特質中嚴謹性可正向預測人際關係的頻率及品質。Asendorpf 與 Wilpers (1998) 則以大學生為研究對象，探討其五大人格特質對真實生活中的社會關係的影響，研究結果發現人格特質為嚴謹性傾向高者與父母接觸的頻率較高，關係也愈好。林家瑩、林韋誠與鄭嫻嫻 (2010) 也提到人格特質對於人際關係確實有相當大的影響力，其中嚴謹性高者，與同學、老師、家人、異性之人際關係越佳。Klimstra、Luyckx、Branje、Teppers、Goossens 與 Meeus (2013) 進行人格特質、人際認同和關係穩定性縱向研究，研究樣本來自一群社區 424 名女大學生 (平均年齡=18.6 歲) 和青少年 390 名 (女性為 56.7%；平均年齡=19.7 歲)，研究發現：親和力、盡責 (嚴謹性) 及親密關係與人際認同感呈正相關。因此，本研究提出以下假設：

假設二十二：五大人格之勤勉正直性人格對人際互動有正向關係

二十三、五大人格之情緒穩定性人格與人際互動之關聯性

Levin 與 Stokes (1986) 以成人為研究對象，探討社會網路、人格特質與寂寞感受的關係，結論發現孤獨的人較內向、神經質，同時擁有較為疏離的人際關係，也會使他們不容易結交好友，更容易感受到焦慮或憂鬱。林家瑩、林韋誠與鄭嫻嫻 (2010) 也提到人格特質對於人際關係確實有相當大的影響力，其中外向性、嚴謹性與開放性傾向高者，與同學、老師、家人、異性之人際關係越佳；而神經性傾向高者則傾向被動型態的人際關係。

因此，本研究提出以下假設：

假設二十三：五大人格之情緒穩定性人格對人際互動有正向關係

二十四、五大人格之開放性人格與人際互動之關聯性

Diane 與 Jane (1996) 以大學生為研究對象，探討正向與負向情感與社會互動的關係，研究發現人格特質中開放性可正向預測人際關係的頻率及品質。林家瑩、林韋誠與鄭嫻嫻 (2010) 也提到人格特質對於人際關係確實有相當大的影響力，其中開放性傾向高者，與同學、老師、家人、異性之人際關係越佳。汪靜姿 (2014) 研究新北市高職商管群輪調式建教合作班學生的人格特質、人際關係，結果發現：研究對象的人

格特質以親和性（宜人性）人格為主，不同年級的人格特質親和性（宜人性），高年級明顯高於低年級；人際關係方面屬中上程度，學生人格特質的開放性、嚴謹性、外向性與人際關係呈正相關。因此，本研究提出以下假設：

假設二十四：五大人格之開放性人格對人際互動有正向關係

第三章、研究方法及步驟

第一節 研究架構

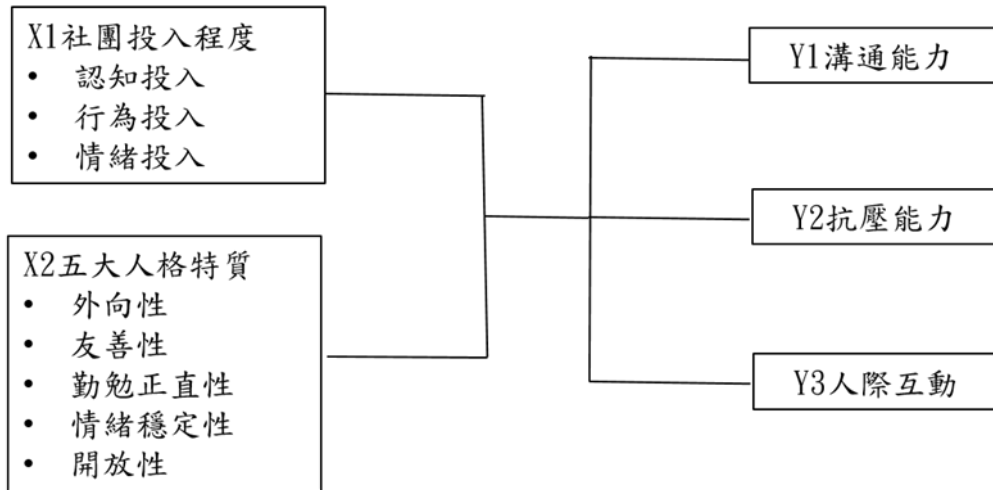


圖 1 研究架構

第二節 研究對象與問卷發放流程

本研究以全台大專院校為研究對象，以網路和紙本問卷調查方式蒐集有參加社團的大學生資料，網路問卷是由 google 表單系統統整，實體問卷則是以紙本方式發放，測試者須填答七部分，問卷內容分別為：第一部分「填答者基本資料」、第二部分「社團背景」、第三部分「社團投入」、第四部分「五大人格」、第五部分「溝通能力」、第六部分「抗壓能力」、第七部分「人際互動」，前兩部分主要調查測試者的基本資料，第三部分和第四部分為自變數(X1、X2)，第五部分至第七部分則為應變數(Y1、Y2、Y3)。本研究共發出 350 份問卷，回收問卷總計為 324 份，包含紙本問卷 126 份及網路問卷 198 份，經篩選扣除填寫不完全及答題等資料，有效的份數為 321 份，包含紙本問卷 123 份及網路問卷 198 份，有效問卷回收率為 99.07%。

第三節 研究變數之定義與測量

一、社團投入程度

本研究社團學習投入量表以 Fredricks、Blumenfeld 與 Paris(2004)之學習投入內涵為基礎，參酌鄭美芳(2012)是翻譯自 Fourth Aspect of Enagngement(Reeve&Tseng,2011)的量表，取其其中認知、行為及情緒的分量表來測量與改編。量表涵蓋三個構面，總共有 12 題，其中有關認知投入為第 1~4 題，行為投入為第 5~8 題，情緒投入為第 9~12 題。

「社團投入程度」是採 Likert-type 六點量表計分方式，由受試者在「非常不同意」、「不同意」、「部分不同意」、「部分同意」、「同意」、「非常同意」六個選項中，勾選符合自己實際情形的答案。回答「非常同意」得 6 分，回答「非常不同意」得 1 分，得分愈高，投入程度越好。

題號	題項描述	Cronbach's α 值
1	當我在社團課程學習時，我會將所學的內容和自己的生活經驗結合。	.90
2	當我在社團學習時，我會試著將不同的概念同整並且融會貫通。	
3	當我在社團學習時，我會舉一反三來讓我更清楚所學的概念。	
4	當我在做社團指派練習或實作時，我都會把我所學或我知道的知識和現在社團課程所學的內容做連結。	
5	我上社團課的時候，我都會認真聽講。	.93
6	我在社團學習上很努力。	
7	當我第一次在社團課聽到老師說到新的知識時，我都會非常仔細聆聽。	
8	當社團課程有新的活動或新知識學習機會，我會非常努力學習。	
9	社團課程很有趣。	.92

10	我期待上社團課程。	
11	當我們在社團活動與學習進行時，我感到有興趣。	
12	上社團課學到新知識，我感到受益良多。	

二、五大人格特質

本研究採用 Gerard Saucier (1994) Mini-Markers 的研究量表，量表涵蓋五個構面，總共有 40 題，其中包含外向性總共 8 題含反向性 4 題，友善性總共 8 題含反向性 4 題，勤勉正直性總共 8 題含反向性 4 題，情緒穩定性總共 8 題含反向性 6 題，開放性總共 8 題含反向性 2 題。

「五大人格特質」評等量表的量表尺度從「極度貼切」、「非常貼切」、「中度貼切」、「有一點貼切」、「普通」、「有一點不貼切」、「中度不貼切」、「非常不貼切」、「極度不貼切」，1 分至 9 分選擇適當的分數，分數越高表示這個形容詞越能代表您的個性。

極度不貼切	非常不貼切	中度不貼切	有一點不貼切	普通	有一點貼切	中度貼切	非常貼切	極度貼切
1	2	3	4	5	6	7	8	9
___ 1 靦腆的(R)		___ 11 精力充沛的		___ 21 情緒化的(R)		___ 31 條理分明的		
___ 2 大膽的		___ 12 羨慕別人的(R)		___ 22 有組織的		___ 32 話多的		
___ 3 粗心的(R)		___ 13 外向的		___ 23 富哲理的		___ 33 性情反覆的(R)		
___ 4 冷漠的(R)		___ 14 煩躁的(R)		___ 24 實際的		___ 34 太敏感的(R)		
___ 5 複雜的		___ 15 嚴厲的(R)		___ 25 安靜的(R)		___ 35 缺乏創造力的(R)		
___ 6 合作的		___ 16 富想像力的		___ 26 輕鬆不拘束的		___ 36 不羨慕別人的		
___ 7 有創造力的		___ 17 無效率的(R)		___ 27 無理的(R)		___ 37 不聰明的(R)		
___ 8 深沈的		___ 18 聰明的		___ 28 害羞的(R)		___ 38 不會同情人的(R)		
___ 9 紊亂的(R)		___ 19 嫉妒的(R)		___ 29 草率馬虎的(R)		___ 39 溫暖的		
___ 10 有效率的		___ 20 友善的		___ 30 富同情心的		___ 40 離群的(R)		

五大人格	題號	Cronbach's α 值
外向性人格	1(R)、2、11、13、25(R)、 28(R)、32、40(R)、	.84
友善性人格	4(R)、6、15(R)、20、27(R)、30、38(R)、39	.73
勤勉正直性人格	3(R)、9(R)、10、17(R)、22、24、29(R)、31	.80
情緒穩定性人格	12(R)、14(R)、19(R)、21(R)、26、33(R)、 34(R)、36	.77
開放性人格	5、7、8、16、18、23、35(R)、37(R)	.71

三、溝通能力

本研究溝通能力之量表是採用王彥程(2000)所提到的自我溝通、人際溝通 2 個構面，題數共 11 題，自我溝通構面是題號 1、5、6、7、8、9、10、11，人際溝通構面則是題號 2、3、4。

「溝通能力」評等量表以 Likert 五點量尺為衡量的主要方式，量表尺度從「從不如此」、「甚至如此」、「偶爾如此」、「經常如此」、「總是如此」。

題號	題項描述	Cronbach's α 值
1	我可以清楚的瞭解自己對其他人所提出的意見及指示是否適當	.86
2	我會嘗試以詳細或舉出特殊例子來作為我的反應	
3	當我在勸導別人時，我會協助他們將問題組織起來，並加以界定清楚	
4	我會將反映與回饋完全忠實的表達給對方，即使是負面的意思	
5	如果對方不太懂我的意思，我會試著說慢一點，或更清楚一點	
6	我總是將反映的內容著重在問題本身及其解決之道上，而不是在針對別人上	
7	當一項期望或規範被破壞時，我總是會有正面且平和的反應	
8	當我和某人交談時，我並不會因為一段暫時的沉默而覺得困窘	
9	在給予對方負面反應時，我會客觀的描述事件的內容及影響	
10	我確信在我與他人的溝通中，可以增強他人的自我價值感及自尊心	
11	我盡量延緩我的回應速度，以便我有較多的時間思考	

四、抗壓能力

本研究使用林惠雅(2015)在其研究中參考 Campbell-Sills 和 Stein(2017)與 Smith 等人(2008)之量表編列出的抗壓能力量表來做為測量抗壓能力的測量工具。

「抗壓能力」評等量表以 Likert 五點量尺為衡量的主要方式，量表尺度從「從不如此」、「甚至如此」、「偶爾如此」、「經常如此」、「總是如此」。

題號	題項描述	Cronbach's α 值
1	在壓力下，我仍然可以保持專注	.90
2	應付壓力使我變得更堅強	
3	我不容易因失敗而改到氣餒	
4	不論有何阻力，我都可以達成目標	
5	我很快就可以從壓抑事件中恢復過來	
6	在經歷困難之後，我往往可以捲土重來	
7	當遇到挫折的時候，我很快就可以振作起	

五、人際互動

此量表目的為測量受試者主觀知覺現實人際關係中與他人互動之頻率，由研究者參考 Maslow(1943)與 Schutz(1958)所提出之人際需求理論編製而成，本量表共計 10 題，第 10 題為反向題:作答形式採李克特(Likert)「1」表示從未如此、「2」表示很少如此、「3」表示偶爾如此、「4」表示常常如此、「5」表示總是如此，五點量表計分得分越高表示人際互動頻率越高。

「人際互動」評等量表以 Likert 五點量尺為衡量的主要方式，量表尺度從「從不如此」、「甚至如此」、「偶爾如此」、「經常如此」、「總是如此」。

題號	題項描述	Cronbach's α 值
1	我會和不認識的人交談。	.82
2	我常與他人一同參與休閒活動。	

3	我會約朋友出來見面聊天。	
4	當我心情不好時，我會跟朋友談談我的心情。	
5	我常與人做面對面的溝通與交流。	
6	當我開心時，能找到人分享我的喜悅。	
7	與他人談話時，我會有被關心的感覺。	
8	與他人互動時，我獲得了有益的訊息。	
9	和他人互動中，我的經驗多半是正向的。	
10	和別人互動時，我常會壓抑自己的情緒。	

六、控制變數

基本統計資料，如：性別、大學年級、所屬學院

社團背景資料，如：高中時期有無社團經驗、大學期間參加社團是否擔任幹部、大學期間參加過幾個社團、參加社團性質、參與社團之最長資歷、平均每週社團花費時間、利用非表定社團活動時間去準備社團活動相關事宜的頻率、利用上課時間去參與社團活動的頻率

第四節 統計分析方法

統計資料分析包含敘述性統計、相關分析、信度分析與迴歸分析等。本研究運用 SPSS 統計軟體作為分析研究結果依據。敘述性統計透過平均數和標準差去分析研究對象的基本資料之情形，如性別、大學年級、教育程度、社團背景、社團投入程度等。
 。Cronbach alphas 衡量構念的信度，衡量研究結果之穩定性。迴歸分析則驗證研究架構、變數之間的關係與研究假說。

第四章、研究結果

第一節 回收樣本基本資料分析

本研究對象係以全國各大專院校參加社團學生為研究對象，總共發出 350 份問卷，回收問卷總計為 324 份，經篩選扣除填寫不完全及答題等資料，有效的份數為 321 份，有效問卷回收率為 99.07%。此次受訪者男性佔比為 34.9%，女性佔比為 65.1%，其中大一佔 13.7%，大二佔 28%，大三佔 14.3%，大四佔 39.9%，大五佔 3.7%，受訪者主要為大四，可能會對研究結果產生相當影響。

此次受訪者之學院分別是教育學院為 7.2%，人文藝術學院佔 17.4%，設、商、法學院佔 52.3%，科學學院佔 4.4%，工程學員佔 10.6%，農學院佔 1.2%，服務學院佔 2.8%，醫藥學院佔 2.8%，其他學院佔 1.2%，此受訪者主要為社、商、法學院，可能會對研究結果產生相當影響。

針對社團背景之性質分別是學術性佔 8.2%，學藝性佔 13.1%，音樂性佔 18.0%，服務性佔 13.1%，體育性佔 23.6%，康樂性佔 7.5%，聯誼性佔 3.0%，自治組織佔 13.3%，其他佔 0.2%，此受訪者主要為體育性質之社團，可能會對研究結果產生相當影響。

第二節 相關係數分析

表 1 為本研究變數之平均數、標準差、信度與相關分析表，由此可得知社團投入程度中的認知投入與溝通能力有正相關影響($r=.19, p<.01$)、行為投入與溝通能力有正相關影響($r=.18, p<.01$)、情緒投入與溝通能力有正相關影響($r=.15, p<.01$)，表示社團投入程度越高者對於本身之溝通能力有正向影響。

此外，五大人格中的外向性、友善性、勤勉正直性、情緒穩定性及開放性人格與溝通能力皆有正相關影響($p<.001$)，可見本身的特質對於溝通能力影響皆非常顯著。社團投入程度中的認知投入與人際互動有正相關影響($r=.16, p<.01$)、行為投入與人際互動

有正相關影響，但較不顯著($r=.10$)、情緒投入與人際能力有正相關影響($r=.14, p<.05$)，表示社團投入程度與本身之人際互動為正相關，但相較與溝通能力較不顯著影響；五大人格中的外向性、友善性、勤勉正直性及開放性人格與人際互動皆有正相關影響且皆非常顯著($p<.001$)，五大人格中的情緒穩定性與人際互動有正相關影響，但相較於五大人格中的其他人格較不顯著($r=.12, p<.05$)。社團投入程度中的認知投入與抗壓能力有正相關影響($r=.09$)、行為投入與抗壓能力有正相關影響($r=.05$)、情緒投入與抗壓能力有正相關影響($r=.01$)，但社團投入與抗壓能力相較於溝通能力及人際互動較不顯著；五大人格中的外向性、勤勉正直性、情緒穩定性及開放性人格與抗壓能力皆有正相關影響且皆非常顯著($p<.001$)，五大人格中的友善性與抗壓能力有正相關影響，但相較於五大人格中的其他人格較不顯著($r=.16, p<.01$)。

第三節 信度分析

表 1 相關係數、平均數、標準差和信度

	平均 數	標準 差	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.認知投入	4.45	1.04	.90										
2.行為投入	4.64	1.03	.68****	.93									
3.情緒投入	4.75	1.03	.60****	.79****	.92								
4.五大人格外向性	5.55	1.41	.12*	.07	.15**	.84							
5.五大人格友善性	6.70	1.01	.16**	.19**	.19**	.35****	.73						
6.五大人格勤勉正直性	6.13	1.17	.09	.11	.07	.23****	.38****	.80					
7.五大人格情緒穩定性	5.48	1.26	.13*	.09	.06	.23****	.37****	.43****	.77				
8.五大人格開放性	5.83	1.02	.03	-.02	-.02	.32****	.23****	.41****	.08	.71			
9.溝通能力	3.76	.57	.19**	.18**	.15**	.37****	.43****	.38****	.21****	.43****	.86		
10.人際互動	3.73	.62	.16**	.10	.14*	.58****	.40****	.26****	.12*	.40****	.57****	.82	
11.抗壓能力	3.48	.77	.09	.05	.01	.28****	.16**	.35****	.35****	.32****	.54****	.43****	.90

*p<.05 ; **p<.01 ; ****p<.001

第四節 迴歸分析

一、社團投入程度、五大人格與溝通能力之關係

根據溝通能力迴歸分析表中可得知，五大人格之開放性人格最具顯著性($\beta=.28, p<.001$)，友善性人格($\beta=.26, p<.001$) 以及外向性人格($\beta=.15, p<.001$)同樣有顯著正相關，勤勉正直性人格($\beta=.13, p<.05$)也有顯著影響，符合當初之假設。但社團投入程度之認知投入($\beta=.05, p=.43$)、行為投入($\beta=.14, p=.08$)、情緒投入($\beta=-.06, p=.39$)以及五大人格之情緒穩定性人格($\beta=-.02, p=.71$)並無顯著之影響，不符合當初之假設。因此本團隊另外針對社團投入程度單獨對人際互動做迴歸分析，結果發現對自變數三項投入程度還是無顯著影響，但值得注意的是在排除掉五大人格五項變數後，控制變數的大學年紀還是會對溝通能力產生正向影響，但性別卻因此不顯著影響。由以上分析可得知，排除五大人格之後，社團投入程度並不會明顯影響溝通能力。

表 2 「溝通能力」迴歸分析

	標準迴歸係數(β)	P 值	標準迴歸係數(β)	P 值
常數項		.00		.00
控制變數				
性別	-.02	.79	-.13**	.01
大學年級	.19***	.00	.11 *	.03
高中時期有無社團經驗	-.09	.11	-.06	.20
大學期間參加社團是否擔任幹部	-.10	.10	-.02	.64
大學期間參加幾個社團	-.02	.79	-.04	.39
平均每週社團花費時間	.02	.71	.00	.97
利用非表定社團活動時間去準備社團活動相關事宜的頻率	-.00	.96	-.00	.99
利用上課時間區參與社團活動的頻率	.03	.62	.04	.45
自變數				
認知投入	.08	.33	.05	.43
行為投入	.14	.16	.14	.08
情緒投入	-.01	.91	-.06	.39
五大人格外向性			.15***	.00
五大人格友善性			.26***	.00
五大人格勤勉正直性			.13 *	.02
五大人格情緒穩定性			-.02	.71
五大人格開放性			.28***	.00
解釋變異量(R^2)	.11		.41	
調整解釋變異量 R^2 (Adjusted R^2)	.08		.38	
F 值	3.48		13.20	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

二、社團投入程度、五大人格與抗壓能力之關係

根據抗壓能力迴歸分析表中可得知五大人格對抗壓能力最具相關性，其中以五大人格情緒穩定性最具顯著性($\beta = .158, p < .001$)，其次為五大人格開放性($\beta = .155, p < .001$)，可得知情緒穩定性人格和開放性人格對於抗壓能力有正相關，而五大人格勤勉正直性($\beta = .097, p < .01$)和外向性($\beta = .073, p < .01$)，都具有顯著性跟推論假設一致。除了五大人格友善性($\beta = .060, p = .0182$)為負相關不符合當初的假設。而社團行為投入方面顯著性都較不高，因此本團隊另外針對社團投入程度單獨做迴歸分析，還是無顯著影響，由以上分析可得知，社團投入程度並不會明顯影響抗壓能力代表較無關聯，跟本團隊原先假設不一致。但另外要注意的是控制

變數中大學年級有顯著表現，代表撇除五大人格特質變數後大學年級對抗壓能力仍然具有顯著影響。

表 3 「抗壓能力」迴歸分析

	標準迴歸係數(β)	P 值	標準迴歸係數(β)	P 值
常數項		.00		.002
控制變數				
性別	-.03	.56	-.09	.12
大學年級	.19***	.00	.11*	.04
高中時期有無社團經驗	-.01	.86	-.02	.77
大學期間參加社團是否擔任幹部	-.11	.08	-.07	.18
大學期間參加幾個社團	-.059	.30	-.07	.15
平均每週社團花費時間	-.04	.58	-.06	.29
利用非表定社團活動時間去準備社團活動相關事宜的頻率	.06	.38	.09	.18
利用上課時間去參與社團活動的頻率	-.06	.39	-.05	.41
自變數				
認知投入	.08	.32	.04	.62
行為投入	.06	.53	.07	.45
情緒投入	-.09	.33	-.09	.26
五大人格外向性			.13*	.02
五大人格友善性			-.08	.18
五大人格勤勉正直性			.15*	.02
五大人格情緒穩定性			.26***	.00
五大人格開放性			.20***	.00
解釋變異量 R ²	.07		.28	
調整後解釋變異量 R ² (Adjusted R ²)	.04		.24	
F 值	2.17		7.42	

*p<.05 ; **p<.01 ; ***p<.001

三、社團投入程度、五大人格與人際互動之關係

根據人際互動迴歸分析表中可得知五大人格對人際互動最具相關性，其中以五大人格外向性 ($\beta = .427, p < .001$)、五大人格友善性 ($\beta = .207, p < .001$)及五大人格開放性 ($\beta = .206, p < .001$) 最具顯著性，可得知外向性人格、友善性人格和開放性人格對於人際互動有正向相關，對人際互動的影響也較大。而社團投入程度的認知投入、行為投入、情緒投入都較不具顯著性。因此本團隊另外針對社團投入程度單獨對人際互動做迴歸分析，結果發現對自變數三項投入

程度還是無顯著影響，但值得注意的是在排除掉五大人格五項變數後，控制變數的性別及大學期間參加社團是否擔任幹部這兩項變數對人際互動有相當程度之影響。

表 4 「人際互動」迴歸分析

	標準迴歸係數(β)	P 值	標準迴歸係數(β)	P 值
常數項		.000		.000
控制變數				
性別	.12***	.04	-.01	.86
大學年級	.11	.07	.03	.57
高中時期有無社團經驗	-.03	.58	.01	.90
大學期間參加社團是否擔任幹部	-.20***	.00	-.09	.06
大學期間參加幾個社團	-.06	.304	-.08	.06
平均每週社團花費時間	-.02	.75	-.05	.35
利用非表定社團活動時間去準備社團活動相關事宜的頻率	.08	.28	.05	.43
利用上課時間區參與社團活動的頻率	.02	.76	.04	.44
自變數				
認知投入	.10	.21	.08	.20
行為投入	-.13	.17	-.05	.50
情緒投入	.16	.08	.03	.66
五大人格外向性			.43***	.00
五大人格友善性			.21***	.00
五大人格勤勉正直性			.02	.72
五大人格情緒穩定性			-.10	.06
五大人格開放性			.22 ***	.00
解釋變異量(R ²)	.11		.46	
調整解釋變異量 R ² (Adjusted R ²)	.08		.43	
F 值	3.44		15.86	

*p<.05 ; **p<.01 ; ***p<.001

第五章、討論與建議

第一節 討論

一、社團投入程度對溝通能力、人際關係及抗壓能力之影響

由表 6 中的假設 1~9 可以得知社團投入程度對軟技能中的三個構面(溝通能力、抗壓能力、人際互動)有正向關係的假設是不成立的，其原因本團隊推論出以下因素做說明。

可從研究限制第三項得知，自變數中的五大人格的形成很大程度與原生家庭、同儕關係、宗教信仰等有極大的關係，對大學生而言是根深蒂固的長遠影響，反之社團投入程度只侷限在大學期間，故對大學生之影響相對微弱，因此問卷調查結果社團投入程度對軟技能三構面較不顯著，惟還是有正向影響，因為學生在社團上越投入，與他人的互動越多，得到的啟發越多，對自我概念的建構越好，故然只是短期影響，惟對於銜接出社會後的職場能力還是難免會有相關，與五大人格之影響相比起來銳減一些。

二、五大人格之外向性人格對溝通能力、人際關係及抗壓能力之影響

外向的人有較高的社交性，同時顯現較為有主張、活耀和健談，溝通能力是適當地把訊息運用於互動情境的能力，所以溝通必須有效且適當的。針對人格特質傾向為外向性者在人際互動中同儕關係會愈佳且戀愛關係也越多；而外向性格的人容易產生正面的情緒，而焦慮性格的人容易產生負面情緒。所以培養樂觀人格是提高抗壓能力最有效的手段，由此可得知假設十、十五及二十皆為成立。

三、五大人格之友善性人格對溝通能力、人際關係及抗壓能力之影響

五大人格友善性又稱「親和性」或「宜人性」，高度親和性的人通常善解人意、大方、樂於助人與富有同情心等，更相信所謂「人性本善」，且高度友善性的人較能與他人互動合作，由此推論這類人格在溝通能力及人際互動方面較為擅長，因此假設十一及假設二一成立；而友善性低的人看起來更有競爭的性質，不友善、不合作、多疑，對別人的感受沒有興趣，但對於某些職業或狀況來說，友善性低可能是必要的特質，例如軍人、評論家、企業家這些時常需要做出強硬態度和果決判斷的人。所以這些職業的人抗壓能力必須要更加強大，因為他們面對的是整個群體。而就問卷分析結果而言，友善性人格對抗壓能力的確不顯著，假設十六友善性人格對抗壓能力有反向關係的與研究結果相符，假設成立。

四、五大人格之**勤勉正直性人格**對溝通能力、人際關係及抗壓能力之影響

研究結果發現擁有勤勉正直性之人格，對於追求目標會有較高度的集中程度，努力做事以及追求卓越，在與人溝通時，為了去完成本身的目標，會更積極採取有效的溝通行為，所以擁有此人格之人會對於溝通能力較擅長。而勤勉正直性高者是謹慎、勤奮、自律、靈巧且有組織的，知道自己要做什麼，並且會努力工作達成目標，會視工作壓力為挑戰而降低壓力感受，所以抗壓能力也會較擅長，因此假設十二以及假設十七成立。然而研究結果顯示勤勉正直性人格對人際互動較沒有顯著影響，有此可知，擁有勤勉正直性人格較不擅長與人互動、交流，因此假設二十二不成立。

五、五大人格之**情緒穩定性人格**對溝通能力、人際關係及抗壓能力之影響

五大人格中的情緒穩定性人格，在研究認為不管是課業、工作或是生活上壓力過度強大導致的創傷，都會擁有一定復原力，也代表著擁有能夠有彈性地去調整情緒表達的能力。因此可得知具有情緒穩定的人格，自我解嘲的能力較強，可以自己做內心的調整，然面對壓力時，也可以自我減輕，故研究結果印證了假設十八五大人格之情緒穩定性人格對抗壓能力有正向相關的假設推論是成立的；惟情緒穩定性人格對於溝通能力沒有顯著影響之原因，是溝通能力乃由交談的「雙方」所決定，其中牽涉到知道如何溝通，因此情緒穩定性人格是自我內心的調整並非外在的溝通表達能力，因此假設十三不成立，故較不顯著影響；然而人際互動能力也是需要較強的外在表達能力，對於情緒穩定性人格特質之人，對於內在自我復原能力強，惟外在能力較不顯著，因此假設二十三是不成立。

六、五大人格之**開放性人格**對溝通能力、人際關係及抗壓能力之影響

開放性的特質為有創造力、想像力、富變化，表現出的行為是喜歡思考、求新求變；加上康素慎(1996)指出人際溝通是指可幫助個人成長，讓個人學習到社會所認可的行為模式；開放性人格傾向高者，與同學、老師、家人、異性之人際關係越佳。而人際關係方面屬中上程度者，學生人格特質的開放性、嚴謹性、外向性與人際關係呈正相關；開放性高者遇到壓力來臨時，常有冒險的精神且善於跳脫框架去思考，渴望嘗試新事物與接受新的思想。我們可由上述得知開放性人格與溝通能力、抗壓能力、人際互動皆呈正向關係，而假設十四、十九、二四也與本研究的問卷分析結果相符，因此假設皆成立。

假設	假設推論		成立與否
1	社團投入程度對溝通能力	社團投入程度之認知投入與溝通能力有正向關係	否
2		社團投入程度之行為投入與溝通能力有正向關係	否
3		社團投入程度之情緒投入與溝通能力有正向關係	否
4	社團投入程度對抗壓能力	社團投入程度之認知投入對抗壓能力有正向關係	否
5		社團投入程度之行為投入對抗壓能力有正向關係	否
6		社團投入程度之情緒投入對抗壓能力有正向關係	否
7	社團投入程度對人際互動能力	社團投入程度之認知投入與人際互動有正向關係	否
8		社團投入程度之行為投入與人際互動有正向關係	否
9		社團投入程度之情緒投入與人際互動有正向關係	否
10	五大人格對溝通能力	五大人格之外向性人格對溝通能力有正向關係	是
11		五大人格之友善性人格對溝通能力有正向關係	是
12		五大人格之勤勉正直性人格對溝通能力有正向關係	是
13		五大人格之情緒穩定性人格對溝通能力有正向關係	否
14		五大人格之開放性人格對溝通能力有正向關係	是
15	五大人格對抗壓能力	五大人格外向性人格對抗壓能力有正向關係	是
16		五大人格之友善性人格對抗壓能力有反向關係	是
17		五大人格之勤勉正直性有正向關係對抗壓能力有正向關係	是
18		五大人格之情緒穩定性對抗壓能力有正向關係	是
19		五大人格之開放性人格對抗壓能力的影響有正向關係	是
20	五大人格對人際互動	五大人格之外向性人格對人際互動有正向關係	是

21		五大人格之友善性人格對人際互動有正向關係	是
22		五大人格之勤勉正直性人格對人際互動有正向關係	否
23		五大人格之情緒穩定性人格對人際互動有正向關係	否
24		五大人格之開放性人格對人際互動有正向關係	是

第二節 建議

根據研究結果，本研究針對大學生及後續研究者提出下列建議以供參考。

一、對大學生的建議

本研究基於研究結果統整出表 5，旨在說明擁有各個人格的大學生在參與社團後的三項軟技能有無顯著影響並是否擅長。本團隊經由表格推出以下建議：

- (一)友善性人格可以利用擅長的溝通能力和人際互動能力參加較需做團隊企劃的社團，例如系學會、學生會透過團隊合作一起寫企劃辦活動，在執行過程中經由不斷的練習培養抗壓能力。
- (二)勤勉正直性人格可以多去參加學校各種活動，例如校內晚會、演唱會、系內活動，或多與人交際，增強人際互動能力。
- (三)情緒穩定性人格建議可以努力突破自己的舒適圈，可以藉由興趣或喜好，進一步與人交流互動，也一樣可以透過參與各項校內活動，增強人際互動和溝通能力。

不管是哪一種人格我們都能經過後天的努力去補足，利用自身擅長的去增強不足的，有一句諺語叫 practice makes perfect，只要有意改變及讓自己變得更好，勇敢跨出第一步並透過不斷的練習一定能增進自我，才能在未來的社會生活中學會保護自己的同時也增加競爭力。

二、對後續研究生的建議

(一)對研究變項建議

本研究控制變數只有專注於大學社團投入，但是除了大學生涯，外在環境、家庭因素等也會對軟技能產生影響，建議後續可以多針對其他因素作探討。另外本研究只針對此三項軟技能做研究，往後還可對其他軟技能做更多的探討，使整個研究更完整。

(二)對問卷發展建議

本研究對各變相的衡量，多採用國內外量表作分析，雖經過信度分析都能達到可接受的信度水準，但為了整體問卷題目數量多採納較少題目問卷做為主體問卷架構，建議後續研究者可以在問卷相關研究上再多做探討，以發展出更符合實際需要的問卷。

(三)對研究方法的建議

本研究採取單純問卷調查法，後續研究者或許能增加受訪者實際面談，或增加更多不同面向研究方式，使研究方式更完善。

	溝通能力	抗壓能力	人際互動
五大人格外向性	+	+	+
五大人格友善性	+		+
五大人格勤勉正直性	+	+	
五大人格情緒穩定性		+	
五大人格開放性	+	+	+
(+)代表為顯著性			

第三節 研究限制

一、樣本的限制

本研究侷限於只有參加社團的大學生，發放問卷對象較為身邊周遭同學並集中於台灣中、南部大四的學生，以至於研究對象有其限制存在。

二、依變數的限制

軟技能的範圍涵蓋廣泛，因此本研究針對三個構面(溝通能力、抗壓能力、人際互動)做分析，之所以只選擇以上三個軟技能的原因是因為在大學如同一個小型社會，學生參加社團無不為了增進自己，例如擴展人際關係、學習第二項技能、領導能力之增強或跨出舒適圈等，所以本研究認為這三項軟技能對於大學生來說相對重要，因此並無法作更完整的探討。

三、自變數的限制

現今社會有許多途徑可使我們增進自己的能力，並不是單純只能透過參與社團來增強自己的軟技能，同時也可以透過打工實習、參與志工活動、校外活動(營隊、交換學生、打工換宿)等來鍛鍊自我能力。透過本研究可得知五大人格特質相較於社團投入程度對軟技能較更有

影響力，因為人格特質的培養可以藉由原生家庭、同儕關係、宗教信仰等所產生影響，依上述原因使本研究無法作更完整的探討。

第六章、參考文獻

- 楊煒茹(2020)，北區某公立大學之社團幹部參與態度、投入程度及自我效能暨關係研究，國立臺灣師範大學碩士論文
- 黃子淇(2021)，自我調整學習、成人學習動機與教育訓練學習投入程度之研究—以工作負荷與工作家庭衝突為調節變項，國立嘉義大學碩士論文
- 謝振宏(2021)，國中生社團屬性、社團學習投入程度對正向自我概念影響之研究：以社會支持為中介變項，國立嘉南大學碩士論文
- 黃怡璇，(2010)，大學生參與服務學習與軟技能的關聯研究-以逢甲大學學生為例，逢甲大學碩博士論文
- 黃紹喻，(2020)大學生參與社團之個人因素、社團滿意度與生活適應關係研究-以輔仁大學社團學生為例，輔仁大學碩博士論文
- 顏瑋儀，(2008)，大學社團領導經驗對成年人早期生涯發展影響之研究，碩博士論文
- 呂雅燕，(2005)，大學社團參與經驗對其畢業後生涯發展影響之研究—以東吳大學畢業生為例，國立臺灣師範大學碩博士論文
- 許雅雯，(2009)，大學生社團經驗及其與就業力關係研究-以臺北縣市大學社團學生為例，碩博士論文
- 曾培祐，(2011)，大學社團負責人領導經驗與影響因素研究，國立臺灣師範大學碩博士論文
- 黃中一，(2012)，大學社團經驗對個人社會資本累積之影響研究，國立東華大學碩博士論文
- 歐陽秉昀，(2017)，大專院校學生社團參與動機、社團凝聚力及學習成效之關係 —以社長領導風格為中介因子，真理大學碩博士論文
- 嚴天佑，(2017)，大學生社團參與之動機、社團滿意度與人際關係之探討-以南臺科技大學為例，南臺科技大學碩博士論文

- 黃鈺凱，(2017)，大學生運動性社團參與動機、人際關係與學習成效之研究-以社團涉入為調節變項，國立嘉義大學碩博士論文
- 林佩玟，(2021)，臺中市國小高年級學童人際互動與幸福感之相關研究，靜宜大學碩博士論文
- 楊潔妤，(2019)，實際人際互動頻率對人際需求滿意程度之影響：孤寂感之中介效果與網路人際互動頻率之調節效果-楊潔妤，銘傳大學碩博士論文
- 高健哲(2017)，憤怒情緒下的創意表現:友善性人格的調節效果，國立中山大學教育研究所碩士論文
- 林怡玟(2014)，國際教育涉入對文化智商的影響:以外向性人格特質為干擾，大葉大學碩士論文
- 詹景福(2016)，家長式領導風格對組織公民行為之探討—正向心情之中介效果與情緒穩定性之調節效果，大葉大學碩士論文
- 莊雅玲(2014)，人力資源專業人員之專業職能，勤勉正直性人格特質與工作績效之研究-以主管與部屬人際交換關係為調節變項，國立中山大學碩士論文
- 廖挺亮(2018)，醫療行政人員性格傾向，溝通能力，工作滿意度之研究，嶺東科技大學碩士論文
- 劉錦勳.(2002)，台商外派大陸人員人格特質,工作價值觀與生涯發展傾向間的關係，國立中山大學碩士論文
- 陳天心(2012)，探討台灣大專院校生人格特質,人際關係,網路成癮與網路使用態度的關係，國立交通大學碩士論文
- 陳清煌(2021)，高級中學學生人格特質、人際關係與希望感相關研究，國立臺灣師範大學博士論文