

國立臺灣大學理學院心理學系

碩士論文

Department of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master's Thesis



人格變化對心理適應之影響：

台灣家庭動態調查之探索

Impact of Personality change on Psychological Wellbeing:

A survey of the Taiwan PSFD Database

張心茹

Cheerrie Tew Sin Lu

指導教授：張仁和 博士、黃從仁 博士

Advisors: Jen-Ho Chang, Ph.D., Tsung-Ren Huang Ph.D.

中華民國 113 年 6 月

June 2024

摘要



人格反映了個體的思考、行為及感受的機制，是組成個體自我概念的重要成分。即使人格具有跨時間穩定的特質，但也存在改變的屬性。本研究旨在探討人格如何改變，以及這些變化對心理適應的影響。本文透過台灣家庭動態調查資料庫分析大五人格的變化趨勢 ($N = 151$)，及其對心理適應的影響。首先，本研究探討兩個時間點的大五人格變化是否有不同，及其是否會隨著年齡依循成熟原則產生變化。接著，研究以人格的方向性變化、非方向性變化、人格一致性及人格總變化量四項指標，預測人格變化對個體心理適應的影響，並同時觀察年齡及性別在預測模型中的調節效果。再者，由於發現年齡與組別的高度相關性，本研究亦將組別作為補充的調節分析探討其結果穩定性。綜合所有研究結果顯示，人格會隨著時間產生變化，但這種變化與年齡較非線性關係，而是在不同年齡段呈現不同的變化趨勢。人格的非方向性變化對個體的身心健康有較顯著的影響效果，且這一影響在成年晚期（41 歲以上）更為明顯。這說明個體到了成年晚期，需維持人格一致性才能帶來正面的心理適應狀態，反而個體若有長期的人格變動性會對心理適應產生負面影響。最後，本研究針對研究結果及其限制進行了討論，並提供了未來在人格變化研究中可延伸的方向及建議。

關鍵詞：大五人格、人格變化、心理適應、成熟原則、台灣家庭動態調查

Impact of Personality change on Psychological Wellbeing:

A survey of the Taiwan PSFD Database

Cheerrie Tew Sin Lu



Abstract

Personality, encompassing an individual's thoughts, behaviors, and feelings, significantly shapes one's sense of self. While traditionally considered stable, personality also possesses attributes of change. This study aims to explore how personality changes over time and its impact on psychological well-being. Using data from the Panel study of Family Dynamics (PSFD, $N = 151$), we analyzed trends in the Big Five personality traits and their effects on psychological well-being. Initially, we examined whether the Big Five personality traits differed across two time points and if these changes followed age-related maturity principles. Subsequently, we predicted the effects of personality changes on psychological well-being using four indicators: directional change, non-directional change, personality consistency, and sum of absolute differences. We also observed the moderating effects of age and gender in our prediction model. Given the high correlation between age and tracking groups, we included group as an additional moderator to test the stability of the results. The results showed that personality does change over time, but these changes exhibit a non-linear relationship with age, displaying different trends across various age groups. Non-directional changes in personality significantly impact psychological well-being, particularly in late adulthood (age 41 and above). This finding suggests that maintaining personality consistency is crucial for positive psychological adaptation in late adulthood, whereas prolonged personality instability negatively affects

psychological well-being. Finally, we discussed the findings and limitations of the study, offering suggestions for future research directions in the study of personality change.

Keywords: Big five personality, personality change, psychological well-being, maturity principle, panel study of family dynamics

目次



中文摘要	i
英文摘要	ii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 文獻回顧	1
第三節 研究目的	12
第四節 研究假設	12
第二章 研究方法	14
第一節 研究資料來源	14
第二節 變項選擇與處理	15
第三節 分析方法	27
第三章 研究結果	28
第一節 人格的變化趨勢	28
第二節 不同年齡的人格變化趨勢.....	30
第三節 人格變化與心理適應.....	32
第四節 年齡與性別的調節分析.....	39
第五節 補充分析：以組別為調節變項.....	44
第四章 討論與建議	49
第一節 綜合討論	49
第二節 研究限制與建議	50
第三節 結論	52
參考文獻	53

圖次



圖 1 大五人格變化趨勢圖	29
圖 2 年齡預測人格變化趨勢圖	31
圖 3 年齡與性別對人格變化影響心理適應的調節效果	40
圖 4 親和性絕對值變化預測主觀幸福感之調節效果圖	41
圖 5 親和性絕對值變化預測社會支持之調節效果圖	42
圖 6 開放方向性變化預測安適感之調節效果圖	44
圖 7 組別對人格變化預測心理適應之調節效果圖	45
圖 8 組別對人格總變化量影響經濟滿意度的調節效果圖	46
圖 9 組別對人格變化影響心理適應的調節效果	47
圖 10 組別對外向性絕對值變化預測孤獨感的調節效果	48



表次

表 1 敘述統計表：2022 人格題組之平均數、標準差及相關	17
表 2 敘述統計表：2009 及 2018 人格題組之平均數、標準差及相關係數.....	18
表 3 敘述統計表：大五人格題組兩個時間點的平均數、標準差及相關係數	20
表 4 敘述統計表：大五人格變化之平均數、標準差及相關	21
表 5 敘述統計表：心理適應題組之樣本數、平均數及標準差	23
表 6 心理適應指標之因素分析表	25
表 7 敘述統計表：心理適應題組之平均數、標準差及相關	26
表 8 敘述統計表：控制變項之平均數、標準差及相關	26
表 9 人格變化追蹤之相依樣本 T 檢定分析	28
表 10 迴歸係數表：以年齡預測大五人格變化	30
表 11 敘述統計表：迴歸分析使用之獨依變項相關係數表	33
表 12 迴歸係數表：人格變化預測主觀幸福感	34
表 13 迴歸係數表：人格變化預測經濟滿意度	35
表 14 迴歸係數表：人格變化預測心理困擾	36
表 15 迴歸係數表：人格變化預測社會支持	37
表 16 迴歸係數表：人格變化預測安適感	38
表 17 迴歸係數表：人格變化預測孤獨感	39
表 18 年齡與性別對親和性絕對值變化預測主觀幸福感之調節效果	41
表 19 年齡與性別對親和性絕對值變化預測社交支持之調節效果	42
表 20 年齡與性別對開放性變化預測安適感之調節效果	43
表 21 組別對人格總變化量預測經濟滿意度之調節效果	45
表 22 組別對神經質方向變化預測安適感之調節效果	46
表 23 組別對外向性絕對值變化預測孤獨感之調節效果	47



第一章 緒論

第一節 研究動機

人格特質是個體組成自我的重要元素。儘管早期研究認為人格相對穩定且不易受外界影響，但隨著社會關係的複雜化，個人的人格特質依然可能會發生變化（Roberts et al., 2006）。在心理學研究中，關於人格變化及其影響的討論與研究已經相當豐富，有穩定的研究結果發現，大五人格在人成長的過程中會遵循「成熟原則」而變化，即嚴謹性、親和性及情緒穩定性會提升，這種變化對個體的身心發展與社交關係有積極影響（Caspi et al., 2005）。

儘管目前有整合分析研究支持「成熟原則」的特性（Bleidorn et al., 2022），但在台灣針對此議題的研究仍相對有限。台灣的人格研究多以發展心理學的視角出發，集中探討兒童至青少年時期健全人格的塑造。即使研究大五人格特質，也多數是以單一時點的人格特質評分來預測未來行為模式或與特定行為的相關性，反而缺乏橫跨多個年齡段的大五人格發展趨勢及其對身心適應影響的研究。因此，本研究將以台灣代表性樣本家庭動態調查資料庫為對象，探討時間對個體大五人格特質的影響，及這種改變是否會對個體的心理適應產生影響。

第二節 文獻回顧

壹、人格及其變動性

人格特質是解釋個體思考、行為和感受的重要元素，在心理學研究中佔有重要地位。早期在人格研究尚未成熟時，學術界將研究重心放在觀察和分類個體行為，以彙整出不同類型的人格特質為主。隨著人格理論的發展及統計分析方法的逐步成熟，研究者逐漸形成了較為一致的理論框架。到二十世紀後期，人格五因論（即大五人格理論）逐漸成形，為後續的人格研究奠定了穩定且紮實的基礎，大五人格理論也逐漸被視為一種重要的預測指標，常被用來預測個體未來的行為

表現、人際關係和心理健康等。當時，大五人格普遍被認為是跨時間穩定的特質，然而，現代研究逐漸發現人格特質會隨著時間發展或外界影響而產生變化，這種變化性成為後來研究的重要議題。研究表明，個體的人格特質會隨著年齡增長而變化，尤其是在嚴謹性、親和性和情緒穩定性方面，這些變化對個體的身心發展和社交關係有積極影響（Caspi et al., 2005）。

一、人格特質論

人格特質是一種反映個體思考、行為和感受機制的重要特質，具有獨特性、行為一致性和跨時間的穩定性的特徵，而人格特質是構成個體獨立思考和行為表徵的重要組成部分。人格特質論不同於傳統的人格理論，是透過一系列客觀的統計測量方法，將個體的行為或思考模式進行分類，並以概念性詞彙描述個體人格的理論，具有較高的信效度和預測力。

最早的人格特質論由 Allport 與 Odbert（1936）提出，他們將與人格特質有關的語言詞彙編碼進一系列列表中，最終將個體的行為特質歸類為三種類型：普遍表現的核心特質（Cardinal traits）、依情境表現的特質（Central traits）和隨機發生的次要特質（Secondary dispositions）。Allport 的理論首次將人格探討聚焦在個體上，主張個體會展現與特質一致的行為模式，並說明了人格特質是跨時間穩定的，他的觀點為未來人格特質理論的研究奠定了基礎。

到了二十世紀中期，Cattell（1943）透過因素分析方法，對人格特質進行了系統性的分類，提出了十六種人格特質。由於十六種人格類型過多，不易應用於臨床或預測，Eysenck（1993）在 Cattell 的研究基礎上，使用了一階及二階因素分析，將這十六種特質簡化為三種，分別是外向性（Extraversion）、情緒不穩定性（Neuroticism）及精神病質（Psychoticism）。隨後，Goldberg（1993）提出了人格五因論（Five-factor model of Personality），結合了先前兩種理論的因素分析與分類方法，並進行了跨文化與工具性的整合及驗證，最終得出五種人格特質的分類，成為後續人格研究的重要理論基礎。

二、大五人格（Big Five Personality）

Goldberg（1993）在提出人格五因論後，該人格特質論就受到心理學界的廣泛研究與引用。後來，McCrae 與 Costa（1985）運用了集群分析方法確認了人格

五因論的穩定性，並發展出了統一的測量工具「五大性格工具量表（NEO-PI）」，成為目前被視為最具信效度且被廣泛運用的人格測量工具。

「大五人格」強調人格是由五種特質組成，分別是：外向性（Extraversion）、親和性（Agreeableness）、嚴謹性（Conscientiousness）、情緒穩定性（Emotional Stability）和經驗開放性（Openness）。

外向性較高者表現為喜歡與人談話、充滿自信且擅於社交，而外向性較低則表現為較文靜、社交互動上較被動，比起與人交往更喜歡獨處；親和性較高者一般都比較具有同理心，散發著一種溫暖善良的氣質，對他人具有信任感，較願意包容他人，而親和性較低者則較易對他人產生敵意，難與人建立信任的交往關係，也較自私與利己主義；嚴謹性較高者辦事具有組織性與可靠性，工作有條理、認真、細心、自律且有毅力，嚴謹性較低者則較粗心、做事易發生過失，可靠性低；情緒穩定性低者，亦稱為神經質，較易產生焦慮、緊張、情緒不穩定等表現，反之則情緒較穩定，善於應對壓力；最後，經驗開放性高者表現為具有好奇心、想像力與富有創意，開放性低者則思維較傳統保守，講求實際，也具有較單一的喜好和興趣。

許多研究都證實大五人格理論具有跨時間、文化及工具的一致性特徵（McCrae et al, 2000），因此在心理學研究上大五人格理論被視為具信效度及應用性的預測指標，常被用來預測個體的人生發展軌跡或未來的可能的行為表徵。但是，隨著對人格研究的研究擴大，近期學術上延伸出一些研究開始探討大五人格理論的跨時間穩定性，並提出了大五人格並非永遠保持一致不變的理論，說明人格是會隨著時間發展，或受個體所處的環境影響而產生變化（Bleidorn et al., 2022; Roberts et al., 2006）。

三、人格的變化（Change of Personality）

早期研究一度認為大五人格特質是一種相對穩定且隨年齡增長而更加一致的特質（Costa & McCrae, 1994; Roberts & DelVecchio, 2000）。然而，隨著對大五人格理論的深入研究，研究開始意識到過去認為人格不變的觀點可能過於簡化。

早期大多數研究主要通過測量人格特質在群體中的等級次序穩定性來得出人格具有一致性的結論，這意味著個體在某個群體中被評價為某種人格特質的高低後，這種排名在時間上是相對穩定的，例如，如果一個人在一群人中被認為是非

常嚴謹的，隨著時間推移，他仍可能被視為高度嚴謹。然而，Roberts 等人（2006）指出，這種研究方法忽略了個體自身人格特質均值的變化。即使我們可以觀察到個體在兩個時間點上的人格特質在等級上有很高的相關性，這並不能解釋個體人格在生命週期中上升或下降的趨勢。了解這些趨勢需要更深入的研究方法，比如直接比較兩個時間點的人格分數的差異。

因此，雖然過去的研究提供了人格特質相對穩定性的初步證據，但仍需意識到人格發展是一個複雜的過程，可能涉及到個體內部人格特質的實際變化。人格在個體的人生發展中會受到許多因素的影響而使其產生變化，其中最主要的影響是個體在成長過程中所經歷的環境因素所導致的（Bleidorn et al., 2013; Hopwood et al., 2011）。個體在青少年到成年初期，將面臨如就業、建立親密關係、結婚等生大事，這些經歷都會使大五人格產生變化，如為了提高工作表現而使嚴謹性增加，或維持良好的親密關係而使神經質減少等。Bleidorn 等（2022）針對人格等級次序穩定性及均值水平變化兩項指標進行了整合分析研究，研究發現等級穩定性確實在 25 歲以後有顯著的提高，但從均值水平變化的角度來看仍可發現個體的人格特質有逐步往成熟發展的趨勢，說明即使個體的人格特質仍能維持等級上的穩定性，但亦會受到外界的期許或內在的需求而產生相對應的變化。

Specht 等（2011）以德國的大型追蹤資料庫作為研究對象，也發現等級穩定性在整個人生發展軌跡中以倒 U 的形式呈現，即人格穩定性由 25 歲以後提高，40 歲至 60 歲處於平原期，而 60 歲以後穩定性開始下降，該結果說明了人格的穩定性隨著年齡發展仍會產生變動，並非一直維持不變。Bleidorn 與 Hopwood（2024）針對個體老年期的時候人格特質穩定性開始下降亦提出了解釋，其主張個體到了老年時期由於一些社交機會或肢體功能退化而導致神經質增加或開放性減少等人格變化，導致穩定性降低。由上述研究即可以知悉人格並非永遠維持一致不變的，隨著時間發展仍會導致人格的變化，但 Fraley 與 Roberts（2005）也強調，無論人格怎麼變，其長期的穩定性的相關係數仍可達到.25 左右，而非接近零，說明了人格相對一些情緒或行為表現的指標還是屬於比較穩定的特質。

即已知人格具可變動性，下文將接著探討人格的變化趨勢。根據許多穩定的研究發現，人格的變化遵循著一定的規律，Roberts 等人（2006）將這種現象稱為社會投資理論。社會投資理論由 ASTMA 模型（Attraction-Selection-Transformation-Manipulation-Attrition model）構成，這是對原始 ASA 模型

(Attraction-Selection-Attrition) 的一種變形，後者最初由 Schneider 等人 (1995) 提出，強調人格的穩定性，即人格不變，而環境則是一種選擇或強化人格的因素。Roberts 等人 (2006) 後來將 ASA 模型擴展，引入了「轉化」的概念，即當個體無法選擇或通過環境強化自身特質時，就會進行自我調整以適應環境。這種自我調整的人格變化被視為成熟的表現，旨在幫助個體更好地履行社會角色和融入環境，這一現象被稱為「成熟原則」。

關於「成熟原則」的理論，近年來的許多整合分析都顯示其穩定性。例如，Roberts 等人 (2006) 的跨文化整合分析顯示，隨著年齡增長，親和性和嚴謹性逐漸增加，而神經質則逐漸減少。同樣，Bleidorn 等人 (2022) 的長期追蹤整合分析也得出了相似的結果，進一步確認了成熟原則的穩定性。成熟原則中提到的親和性、嚴謹性和神經質隨年齡增長而變化的研究成果，是許多長期追蹤研究和整合分析的一致發現。儘管外向性和開放性的變化趨勢尚未達成共識，但成熟原則本身的內涵已被廣泛認可是一個相對穩定的發現。這些研究結果表明，大五人格特質的可變性已經成為當前人格研究的主流思維。

四、台灣本土對於人格變化之研究

台灣本土針對人格變化的研究相對有限，即使台灣學術界在人格發展議題上有諸多討論，研究多從發展心理學的人格發展視角出發。例如，Su 等 (1979) 透過觀察兒童至青少年階段的人格發展，發現良好的親子關係品質有助於提高兒童的情緒穩定性，並減少青少年時期叛逆行為的發生機率。此外，林士奇等 (2008) 強調，個體可透過加強談判技巧或待人處事的態度來塑造較健全的人格形象，以減少團體中的衝突現象。由此可見，台灣過去的人格發展研究多著重於如何在兒童至青少年階段塑造健全的人格，雖然其內涵間接證實了人格的可變性，但對於人格變化本身的直接研究相對較少。

此外，大五人格理論的運用在台灣的人格相關研究中并非主流，例如，趙燕等 (2018) 在探討大學生手機依賴現象時，認為完美主義人格比大五人格更能提供有效的預測因素。蔡沂珊等 (2023) 在研究中運用了 HEXACO 人格特質理論，該理論在大五人格理論的基礎上新增了謙和性，被視為在預測社會行為及觀察病態人格方面比大五人格特質更準確，解釋的人格面向也更全面 (Ashton & Lee, 2007)。

若以大五人格為研究對象的研究，主要還是集中於探討其與個體特定行為表現（如智力、成就動機、同儕認同等）的相關性，或用以預測未來的行為模式（如工作表現、主觀幸福感、壓力應對表現等）為主。例如，劉蓉果等（2020）使用家庭動態調查資料庫探討大五人格對幸福感變化的影響，發現開放性、親和性、外向性及情緒穩定性與幸福感呈正相關，但對於幸福感的變動則無明顯影響。張總磁等（2017）在探討成人心理成熟度時，發現大五人格中的開放性及外向性與成長特徵呈正相關。由此可見，台灣的大五人格研究多以其特質為預測指標，對大五人格本身發展或變化的研究相對較少。

近年來，台灣學術界在探討人格變化議題上開始有所進展。沈楠等（2017）透過心理傳記學方法探討聞一多一生的人格發展趨勢，收錄了聞一多的 158 篇回憶錄、20 本傳記及 140 位友人的訪問，將聞一多的人生階段分為童年、清華求學、美國留學、清華任教及革命抗戰五個階段，觀察其人格變化，得出聞一多在親和性、嚴謹性及情緒穩定性方面有明顯提升的結論。然而，沈楠等（2017）的研究是觀察單一個體的人生軌跡，尚難以作為群體性人格變化趨勢的有力證據。

後來，蔡沂珊等（2023）以 HEXACO 六大人格特質為研究對象，探討 1000 位青少年在三年間的人格發展，為人格變化研究帶來了新的突破。蔡沂珊等（2023）檢驗了青少年在兩個時間點的平均值變化，發現整體人格變化不明顯，但在青少年後期不同人格特質有些微變化。該研究發現，除了嚴謹性在青少年後期有上升趨勢外，其他人格特質反而有下降，這與成熟原則的發展趨勢不完全一致。研究解釋可能由於高等教育普及及少子化現象導致孩子較晚脫離父母掌控，使青少年階段推延，導致成熟化現象不明顯。要進一步觀察成熟原則的變化趨勢，需以橫跨更後期年齡層的樣本進行深入探討。

綜上所述，台灣在人格變化研究上相對較少，直接以人格變化為研究對象的學術研究屈指可數。雖然已有研究發現個體在人格發展階段體現成熟原則的變化趨勢，但大多集中於青少年階段，缺乏對更大年齡段的觀察。因此，本研究將使用台灣長期追蹤調查的家庭動態調查資料庫，進一步探討人格變化的趨勢。



貳、人格變化對身心健康的影響

在早期的研究中，定點人格特質常被用來預測個體未來行為表現或身心健康，例如神經質高可能負向預測身體健康，外向性高可能正向預測身體健康，嚴謹性高可能正向預測工作滿意度，親和性高可能正向預測良好的人際關係，開放性高可能正向預測生活滿意度（Ozer & Benet-Martínez, 2006）。在台灣的研究中，劉蓉果與朱瑞玲（2020）使用台灣家庭動態調查資料庫，發現人格特質與主觀幸福感之間存在明顯的正相關。

這些研究結果顯示，定點人格特質對身心健康的影響具有穩定性，這也促使學術界開始探索人格變化對身心健康的影響。目前的研究主要從兩個角度入手，一是探討人格的方向性變化對個體的影響，另一是探討非方向性變化的影響效果。雖然人格方向性變化對身心健康的影響已有相對多的研究，但對於人格非方向性變化的影響則尚未被充分探討。因此，本研究將從這兩種角度出發，探討不同類型的人格變化如何影響個體的身心健康。

一、人格的方向性變化

目前學術界有許多研究探討大五人格特質的變化如何影響個體的人生軌跡發展及身心健康。這些研究中，常用的預測指標是根據大五人格五項特質的增加或減少來預測個體的主觀幸福感或身體健康。例如，Roberts 與 Mroczek（2008）的研究發現，外向性和嚴謹性的提升有助於促進個體的社會功能，提升社會地位，增進人際連結並提高工作效率，從而增強個體的主觀幸福感。另外，Goktan 等（2022）的長期追蹤研究也顯示，情緒穩定性、外向性及嚴謹性的增加可以減少個體對精神健康服務的需求，進而促進心理健康的提升。這些研究表明，大五人格特質的變化確實會對個體的社會功能及身心健康產生一定的影響效果。對於這種影響，可以從兩個角度進行深入探討：一是個體內在動機的角度，即為了適應不同人生階段而自發進行的人格改變；二是外在社會期待的角度，即為了滿足社會角色或期望而被動進行的人格調整，這兩種動機所引發的人格變化，都是影響個體身心適應的重要因素。

內在心理適應之人格變化。個體在成長過程中會面臨許多社會情境而迫使或引導其做出自身的調整或改變。過往有研究發現個體會為了追求正向積極的心理狀態而調整自身的人格特質，如個體為了能夠在工作上有更好的表現而獲得成就

感，會提高自身的嚴謹性；或個體為了避免與家庭產生紛爭和衝突，會提高自身的情緒穩定性，這種人格變化被稱作「正向的人格變化」（Positive personality development）。Baltes 等（2006）指出正向的人格變化可滿足個體在社交或人生發展階段的各種需求，提高自身的心理韌性，而促使其形成較好的心理適應狀態。

Staudinger 與 Kunzmann（2005）以文獻回顧的方式將正向人格變化與「心理幸福感」指標（Psychological Well-being Inventory）兩者進行結合，去探討兩者之間的關聯性，結果發現兩者間具有高度正相關。心理幸福感主要由適應（Adaption）及自我成長（Personal growth）兩大成分組成（Ryff, 1989），其中適應的成分包括個體對環境具備掌控感（Environmental mastery）、有正向社交關係（Positive social relations）及積極的自我接納（Self-acceptance），這三種幸福感可透過提高個體的親和性與嚴謹性並且減少神經質而產生。此外，自我成長的成分包括個體具有生活目標（Purpose in life）及自主性（Autonomy），則與人格特質中的開放性有高度相關，這說明了正向的人格變化與自我調整是促進心理幸福感的重要元素。

Staudinger 與 Kunzmann（2005）也發現這種自我調整的現象最常被發現在個體成年初期的時候，因為當時個體正處於一種社會角色的轉換期，從學子過渡到成為社會中的一份子，期間需要不斷去適應一些不熟悉或新的挑戰。正向的人格變化是個體為了能夠更加勝任當下角色，同時也減少心理上的負擔而做出的積極改變。Helson 與 Wink（1987）在探討個體的心理成熟度相關研究中也發現，一個被評價為「成熟」的個體，是可以在不同的社會角色中（如親子關係、親密關係、工作關係等）不斷地自我調整價值觀、行為與社會功能的表現，以在擔任該角色時良好地運作與表現。這種自我調整是個體基於內在動機，出於想要做好該角色的本分的目的而主動進行的，這種主動積極進行人格的改變即展現出了個體成熟的一面。

綜上所述，人格的正向變化對於提高個體的主觀幸福感及心理健康有著非常重要的意義，為了達到追求心理健康的目標的動機而調整自身的人格特質，可對個體產生正向的影響效果。

外在社會期許之人格變化。除了基於內在動機而產生的人格變化，亦有研究指出人格變化可能受到外在因素影響。Human 等（2013）在文章中將神經質增加及親和性減少等人格變化現象比喻為「非社會期許的人格變化（Social Undesired

Personality Change)」。他們主張，社會主流期望個體具備某些人格特質（如高嚴謹性），而個體為了回應這些期許，可能會有意無意地塑造出一個符合社會期望的良好形象，以便更好地與他人互動。依據社會期許而產生的人格變化（如親和性提高、神經質減少）能幫助個體在社會系統中運作得更加順暢，間接提升其心理幸福感與身體健康（Hudson & Fraley, 2016; Luo et al., 2023）。相反地，如果個體的人格朝向非社會期許的方向變化（如神經質提高、嚴謹性降低），可能對身心健康帶來負面影響。

許多研究探討了神經質與嚴謹性這兩個人格特質的變化與身體健康之間的關係。研究結果顯示，神經質增加與身體健康顯著負相關，而嚴謹性增加則與身體健康顯著正相關（Magee et al., 2013; Turiano et al., 2013）。Human 等（2013）利用跨十年的長期追蹤資料庫探討人格變化對身體健康的影響，發現若個體的神經質增加，他們會回報更難適應社會的感受，並且從客觀的身體健康指標上發現這些個體的肥胖率有所提高。Magee 等（2013）的研究也指出，神經質增加會導致個體更容易產生焦慮或負面情緒，促使其從事吸菸、飲酒等有害健康的行為，進而對身心健康產生危害。此外，Turiano 等（2013）發現，嚴謹性的減少會使個體更容易進行對健康有害的行為，從而導致較差的身體健康。

綜上所述，關於人格變化的影響，目前已有許多研究探討和驗證。大體上，無論是基於內在動機產生的正向人格變化，還是基於外在社會期許產生的人格變化，研究結果一致強調，大五人格中的外向性、開放性、嚴謹性及親和性的增加，以及神經質的減少，均對個體的社會功能及身心健康有正面影響。相反，這些特質的減少則可能帶來負面影響。然而，無論人格特質的增加或減少，其變化量本身也可視為一種刺激因素，即人格特質的變化本身可能是影響身心健康的重要因素。目前的學術研究較少從人格變化量的角度進行討論。因此，本研究將進一步從人格的非方向性變化出發，探討其對身心健康的影響效果。

二、人格非方向性變化

人格非方向性變化的研究是目前在人格發展領域中一個較新穎的切入角度。Human 等（2013）在探討人格特質變化對身心健康的影響時，除了以傳統的大五人格增加或減少的變化為預測指標，還首次將大五人格的絕對值變化納入分析，以期了解大五人格的變化量本身對於身心健康的影響。Human 等（2013）使用的

非方向性變化指標，是將原始具有方向性的指標取絕對值，單純以大五人格的變化量作為預測變項。研究結果顯示，除了再次驗證正向人格變化對身心健康的正面影響，Human 等（2013）也發現了人格變化量本身對身心健康的負面影響。即使個體的人格變化是朝著社會期許或內在需求的方向進行變化，若變化量達到一定程度，仍會對個體產生負面影響。這表明人格的劇變可能對個體的身心健康帶來不良影響，過多的變動屬於一種負面的刺激原。

Brandtstädter 與 Greve（1994）針對此現象提供了合理的解釋，主張人格變化削弱了個體自我認知一致性，從而對心理健康產生危害。過去也有許多研究強調，維持自我一致性有助於促進心理健康與幸福感（Helson et al., 1995）。短期內的人格驟變會使個體喪失控制感與對自我決定的感知，從而對身心健康產生負面影響，包括認知功能的減弱（Graham & Lachman, 2012），甚至提高死亡率（Eizenman et al., 1997）。這些研究結果間接推論出，只要人格產生過多的變化就會導致負面影響，這與 Human 等（2013）的研究相呼應，也為研究人格變化與身心健康影響的相關研究提供了新的視角和方法。

綜上所述，由於人格非方向性變化是近代較新穎的研究方法，學術界針對這種類型的研究相對較少，尚未能提供堅實的理論基礎及研究發現。因此，本研究將以上述研究結果作為基礎，除了進一步驗證人格方向性變化對台灣家庭動態資料庫樣本身心健康的影響效果外，也會將人格非方向性的相關指標納入分析範圍，探討其彼此之間的影響關係。

參、年齡與性別的可能影響

上述文獻回顧的內容提及探討大五人格變化對於個體身心變化的影響，本研究亦想進一步探討其影響程度是否基於年齡及性別的不同而有差異？首先，針對年齡對人格變化與心理適應之調節效果在過往研究上已有諸多討論，有研究指出，外向性增加有助於促進社會功能（Roberts et al., 2006），嚴謹性增加促進身體健康（Magee et al., 2013）的影響在成年初期的個體身上有更顯著的影響效果，因為在成年初期個體需要進行較多的社會互動，正向的人格變化可以促進更好的行為表現。此外，也有研究發現對於成年晚期的個體而言，神經質增加會提高其死亡率（Magee et al., 2013）、開放性減少則會損耗認知功能（Ferguson & Bibby,

2012) 而導致幸福感減少的現象更為顯著，因為個體到了成年晚期多崇尚安穩與和諧，一些不好的人格變化則會加劇對個體負面的影響效果 (Brandtstädter & Greve, 1994)。

綜上所述，不同的年齡段都會使人格變化對身心健康的影響產生不一樣的效果，尤其是在成年初期和晚期兩個時段的效果最為明顯。這是因為個體在這兩種人生階段較易面臨重大的人生的變故，無論是社會責任的增加或是對自我或環境控制的逐漸失控，都會對個體的人格造成變化，而該人格特質的改變也會對個體的身心健康產生一定程度的影響。同時，這也可以回應前述提及社會期許的人格變化，在成年初期個體要承擔的社會角色增多，自然需要有正向的人格變化才能促進社會功能的展現並維持良好的身心健康。到了成年晚期，個體的社交圈逐漸變小，對人格積極改變的需求降低，自然也會相應產生不同的人格變化趨勢來維持自身良好的身心健康 (Bleidorn & Hopwood, 2024)，這些影響效果皆是環環相扣的。

即使已知在不同年齡段的人格變化對心理適應會產生不同影響，但針對性別差異的研究卻較少涉及。在人格變化研究中，性別指標多作為控制變項，甚少探討不同性別的人格變化是否對心理適應產生不同影響，尤其缺乏對不同年齡段性別影響差異的研究。Hebert 等 (1997) 發現，不同性別間接受的社會期待存在差異，即使在同一個年齡段，因角色不同，社會期待展現的人格特質也會有所不同。例如，女性在成年初期到中年多轉換成妻子或母親的角色，為了教養下一代及經營家庭關係，需展現較高的親和性 (Livson, 1976)；而男性在該時期則處於事業高峰期，因此人格特質多與工作表現相關 (Barrett, 2005)。

基於上述發現，本研究進一步探討性別在此關係中的角色。目前學術研究對性別的討論相對較少，大部分研究僅將性別視為控制變項，甚少探討性別在人格變化影響心理適應關係中的角色及其與年齡的交互作用。Taga 等 (2009) 在探討人格特質與死亡率之間的關係時發現，在喪偶的研究對象中，神經質增加對男性樣本的死亡率有顯著正相關，對女性樣本則無顯著影響。由此可見，人格特質變化對個體的影響在某些情況下存在性別差異，針對這部分的深入探討目前在學術研究中仍較為缺乏。

人格變化影響身心健康的研究結果已經非常穩定，但本研究認為更深入探討年齡與性別在此關係中扮演的影響角色亦十分重要。過往已經存在很多著重探討

年齡的調節效果的研究，但卻未將性別納入考量與年齡共同探討，本研究想要了解在不同年齡是否會有不同的人格變化影響效果的同時，也想看該影響效果是否真正存在性別差異。因此，本研究將使用年齡和性別兩個變數進行三階調節，並在後續分析中加以檢驗之，觀察其對人格變化與心理適應之調節效果。

第三節 研究目的

大五人格隨著個體年齡發展會產生變化，且這些變化對個體的身心健康產生影響，這一點已經得到多項研究的支持並被認為是相對穩定的現象。近年來，國外研究針對此議題進行了多次驗證與複製，然而，這一研究領域在台灣是相對稀少，或常被忽視的議題。蔡沂珊等（2023）的研究通過 HEXACO 的六大人格特質檢驗青少年時期的人格變化，探討了人格的可變性，然而，該研究主要集中在青少年時期，對於橫跨各年齡層的人格變化趨勢的觀察較為缺乏。此外，台灣針對人格預測身心健康的研究，多數採用單一時點的大五人格評分來預測未來的心理健康或行為表現，而對於人格變化本身對身心健康影響的研究相對稀少，也缺乏對年齡及性別在這一影響關係中所扮演角色的探討。因此，本研究將利用台灣長期追蹤的大型資料庫——家庭動態調查資料庫中的大五人格資料，探索人格變化及其對身心健康的影響。基於此目的，本研究提出以下研究假設。

第四節 研究假設

結合上述文獻回顧的結果與發現，即使人格具有高度一致性的特徵，但受到外部環境的影響仍會產生變化。個體在成長過程中隨著承擔社會角色的增加，會需要呈現出「成熟」的人格特質。因此，本研究提出以下假設：

假設一、人格隨著年齡發展，會遵循「成熟原則」變化，即嚴謹性、親和性、外向性及開放性增加，而神經質減少。

接著，本研究進一步探討人格變化對個體心理適應的影響，從方向性變化及非方向性變化兩個角度分別進行探討。過往研究發現，嚴謹性、外向性、親和性及開放性的增加對個體的身心健康有正面影響，而神經質的增加則會帶來負面影

響，這些都顯示出方向性人格變化對心理適應的影響。也有研究指出，即便是正面的人格特質增加，過多的人格變化亦會對個體產生負面效果，這是非方向性人格變化對心理適應的影響。因此，本研究提出以下假設：

假設二、成熟原則的方向性人格變化正向預測正面的心理適應指標。

假設三、非方向性的絕對值人格變化負向預測正面的心理適應指標。

假設四、非方向性的人格一致性正向預測正面的心理適應指標。

最後，本研究探討人格變化對身心適應的影響是否會因年齡和性別的不同而有所不同。過往研究發現在成年初期，個體更追求成熟原則的人格變化，但隨著年齡增長，人們更追求一致性。基於此，本研究提出以下假設：

假設五、方向性人格變化在成年初期到成年中期的影響效果較大。

假設六、非方向性人格變化對成年晚期的影響效果較大。

假設七、人格變化對心理適應的影響存在性別差異。

整體而言，本研究將使用相依樣本 t 檢定檢驗假設一中兩個追蹤時點的大五人格是否存在顯著差異，並使用迴歸分析檢驗人格隨著年齡發展的變化趨勢。接著，使用多元迴歸分析檢驗假設二、三及四，觀察人格變化對身心健康指標的影響。最後，本研究將使用三階調節分析檢驗假設五、六及七，探討年齡與性別在人格變化預測身心健康模型中的調節效果。



第二章 研究方法

第一節 研究資料來源

本研究將使用台灣長期追蹤調查資料庫的家庭動態調查（PSFD）來研究人格變化對個體身心適應的影響。家庭動態調查是以家庭為主題進行的長期追蹤資料蒐集，涵蓋經濟、社會及心理領域，是一個跨領域及學科的大型資料庫。自 1999 年至今，該調查已完成了十八波次的問卷訪談，主要訪問對象為 25 歲以上的成年人口，並於 2000 年擴展至主樣本的子女，是台灣最大規模且完訪次數最多的追蹤調查資料庫。

本研究資料係透過 SRDA 學術調查資料庫取得，問卷內容分為 RCI、RR 及 C 三種類型，不同編號代表不同的樣本群。RCI 問卷是針對初次參與家庭動態調查的研究對象，內容包括個人、手足、父母、子女及配偶等基本資料，成為正式研究參與者後將使用 RR 問卷進行追蹤。C 問卷則是針對正式研究參與者的未成年子女的訪問資料，待未成年子女成年並填寫 RCI 問卷基本資料後，便改用 RR 問卷進行長期追蹤。

本研究旨在探討人格的跨時間變化及其影響，因此受訪者需要完成兩次人格相關題組調查才能納入本研究的分析樣本。人格題組為每十年追蹤一次的加掛題組，在 2009 年、2018 年和 2022 年進行資料收集。由於問卷結構的安排，在 2009 年收取第一次大五人格資料後，2018 年僅對前次訪問（即 2016 年）新加入的樣本進行第二次訪問，導致 2009 年的樣本未能收取第二次的人格資料。直到 2022 年第三次訪問時，才將 2009 年和 2018 年兩批樣本的人格資料連結起來。因此，本研究獲得了兩次人格相關數據的樣本數為 2009 年至 2022 年（跨 13 年）共 46 人，以及 2018 年至 2022 年（跨 4 年）共 95 人。為增加樣本數，本研究將 2018 年的 RCI 樣本（子女轉為正式研究參與者樣本），即收取到人格相關數據且在 2022 年進行了二次追蹤的樣本（共 10 人）納入，總樣本數達到 151 人。樣本的人口基本資料如下：男性 95 人（62%），女性 57 人（38%）。樣本於 2022 年調查時的

出生年範圍為 1935 年至 2003 年，年齡大約分佈在 29 至 87 歲 ($M = 40.9$, $SD = 13.6$)。



第二節 變項選擇與處理

壹、大五人格題組

家庭動態調查資料庫中與人格相關的題組共十題，分別為五大人格因子各兩題，其中正向題與反向題各一題，內容為：（外向性）「不太愛說話」、「外向，會和人交際」；（親和性）「很有同理心」、「比較會挑人毛病」；（嚴謹性）「事情做到完為止」、「粗心大意」；（神經質）「懂得放鬆且會處理壓力」、「容易緊張」；（經驗開放性）「對花腦筋思考的事物很有興趣」、「藝術方面的興趣比較少」。十題編碼都是 1 為很符合，5 為很不符合。

一、原始資料處理

為了後續分析需求，本研究將人格題組分為「外向性」、「親和性」、「嚴謹性」、「開放性」及「神經質」五大向度。將與分類本意相反的題組如：「不太愛說話」、「比較會挑人毛病」、「粗心大意」、「懂得放鬆且會處理壓力」及「藝術方面的興趣比較少」進行反向編碼，使該五題的編碼變成 1 為很不符合，5 為很符合。接著，由於題組的編碼是低維為非常符合，高維為非常不符合，與一貫邏輯思考有衝突，亦容易導致後續分析與解釋結果的困難，因此本研究將人格的 10 題組再次進行反向編碼，以遵循越高分為越符合的原則，使 1 為很不符合，5 為很符合。

表 1 和表 2 分別是 2022 年度及 2009 年度和 2018 年度的大五人格十題組之敘述統計表。由於 2009 年與 2018 年之大五人格題組追蹤完全不重疊，因此本研究將 2009 年與 2018 年之相關表合併成同一個表，左下三角顯示 2009 年之大五人格十題組之相關係數，右上三角則為 2018 年 2018 年之大五人格十題組之相關係數。

表中所述的 1. 不太愛說話與 6. 會和人交際指涉「外向性」；2. 很有同情心及 7. 會挑人毛病指涉「親和性」；3. 事情做到完及 8. 粗心大意指涉「嚴謹性」；4.

懂得放鬆及 9. 容易緊張指涉「神經質」；而 5. 喜歡動腦及 10. 無藝術興趣則指涉「開放性」。

表 2 中顯示 2009 年及 2018 年收集到的人格題組樣本數都有 1780 及 3207 左右，但是表 1 中卻顯示 2022 年收集到的人格資料樣本數只有 270 人左右，這是因為在 2022 年追蹤大五人格所在之 E 家庭價值觀題組時，僅訪問 2020 年未完訪 E 題組或新加入之 RCI 樣本，其餘則跳答，因此最終收集到的樣本數較前面兩年有顯著減少。

二、人格變化之資料處理

在確定大五人格相關指標後，為了研究兩個時間點的人格變化，本研究進一步建立「人格變化」的新變項。本研究所使用的人格資料橫跨三年，涵蓋了 2009 年至 2022 年（跨 13 年）的 46 人以及 2018 年至 2022 年（跨 4 年）的 105 人。由於兩批樣本完全不重疊，首先，本研究將時間點一（2009 年及 2018 年）的樣本進行合併，創建出完整時間點一（T1）的新變量，同時也將 2022 年的人格分數重新標記時間點二（T2），以便後續研究分析。從表 3 中可知，經加粗標註之斜對角相關係數最高，顯示了兩個時間點大五人格的先後效果。

接著，為了創建人格變化的新指標，本研究分別以時間點二的人格分數減去時間點一的人格分數，創造出了「外向性方向性變化」、「開放性方向性變化」、「親和性方向性變化」、「嚴謹性方向性變化」及「神經質方向性變化」五個新變項，總樣本數為 151 人。這五個新創變項代表了大五人格在兩個時間段的方向性變化。

隨後，如前述文獻回顧所述，人格變化非單純能觀察其方向性變化，其總變化量亦有其研究意義。因此，本研究再將人格變化的結果取絕對值，創造出各維度的人格變化量的新變項，分別是：「外向性絕對值變化」、「親和性絕對值變化」、「開放性絕對值變化」、「嚴謹性絕對值變化」及「神經質絕對值變化」。

再進一步延伸，本研究欲提出過往研究較缺乏，從整體層面探討人格變化的做法。先前研究做法在判斷大五人格是否有變化時，多以觀察兩個時間點的五個人格維度的變化如何，也就是前述提及的人格方向性變化為主，卻較少探討一個整體綜觀性的變化程度。接下來本研究參考 Furr（2010）的研究，以一個整體人格的相似度，也就是以兩個追蹤時間點更低緯度的十題人格相關題組，去取兩個

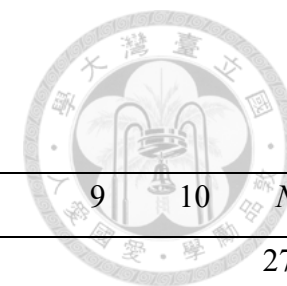


表 1

敘述統計表：2022 人格題組之平均數、標準差及相關

	<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>N</i>
1. 不太愛說話	3.10 (1.18)	--										272
2. 很有同情心	1.86 (0.73)	-.04	--									272
3. 事情做到完	1.87 (0.86)	-.04	.29**	--								272
4. 懂得放鬆	2.33 (1.03)	-.17**	.13*	.16*	--							271
5. 喜歡動腦	2.44 (1.11)	-.13*	.07	.22**	.24**	--						268
6. 會和人交際	2.63 (1.13)	-.53**	.19**	.18**	.19**	.26**	--					270
7. 會挑人毛病	3.29 (1.00)	-.07	-.05	-.01	-.11	.05	.17**	--				270
8. 粗心大意	3.01 (1.08)	-.05	.02	-.23**	-.07	-.10	.15*	.13*	--			271
9. 容易緊張	2.71 (1.07)	.19**	.09	.02	-.30**	-.19**	-.19**	.04	.27**	--		272
10. 無藝術興趣	2.81 (1.23)	.03	-.02	.06	.17**	-.11	.03	-.02	.01	.04	--	269

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

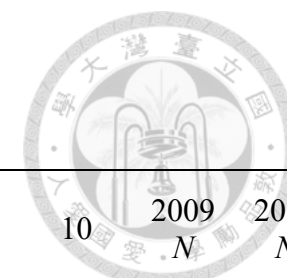


表 2

敘述統計表：2009 及 2018 人格題組之平均數、標準差及相關係數

	2009 <i>M</i> (<i>SD</i>)	2018 <i>M</i> (<i>SD</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2009 <i>N</i>	2018 <i>N</i>
1.不太愛說話	3.97 (1.19)	3.19 (1.21)	--	-.05*	-.02	-.14**	-.03	-.57**	-.02	-.07**	.14**	.07**	3208	1782
2.很有同情心	1.80 (0.80)	1.95 (0.79)	-.01	--	.26**	.11**	.13**	.18**	-.05*	.05	.09**	-.05 *	3208	1779
3.事情做到完	1.69 (0.85)	1.95 (0.86)	-.00	.36**	--	.17**	.21**	.13**	-.01	-.16**	-.00	.02	3208	1781
4.懂得放鬆	2.22 (1.05)	2.38 (1.01)	-.11**	.16**	.22**	--	.25**	.28**	-.07**	.00	-.27**	.01	3207	1779
5.喜歡動腦	2.59 (1.23)	2.44 (1.08)	-.09**	.10**	.15**	.27**	--	.22**	.13**	-.10**	-.11**	-.13**	3207	1782
6.會和人交際	2.83 (1.23)	2.69 (1.15)	-.43**	.15**	.10**	.22**	.24**	--	.06**	.09**	-.24**	.00	3208	1781
7.會挑人毛病	3.58 (1.08)	3.18 (1.07)	-.09**	-.12**	-.07**	-.06**	.11**	.13**	--	.12**	.08**	.01	3208	1779
8.粗心大意	3.23 (1.12)	2.81 (1.03)	-.04*	-.09**	-.20**	-.05**	-.03	.07**	.18**	--	.26**	.06*	3207	1778
9.容易緊張	2.90 (1.23)	2.59 (1.08)	.05**	.02	-.03	-.24**	-.07**	-.10**	.07**	.22**	--	-.01	3208	1782
10.無藝興趣	3.19 (1.20)	2.93 (1.28)	.08**	-.03	-.00	-.06**	-.14**	-.10**	-.03	.05**	.09**	--	3207	1783

註：左下三角呈現 2009 年之人格題組相關係數，右上三角則呈現 2018 年之人格題組相關係數。

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

時間點的「人格剖面」(personality profile)的相關指標作為人格變化的新指標。簡而言之，若兩個時間點的「人格剖面相似度(profile similarity)」高，則表示人格的整體變化程度低；相反地，若兩個時間點的「人格相似性」低，則意味著人格的整體變化程度高。兩個時點的相關係數以傳統的人格研究多用來作為人格一致性的觀察，但在本研究中被視為一種變化性的觀察指標，這也是與過往的研究方法相比較為不同的切入角度。本研究作法是將時間點一的十題的人格題組與時間點二的十題的人格題組進行相關分析，最後得出兩個時間點剖面的相關係數為後續的分析變項。

接著，人格變化即可以「概括人格相似性」作為變化指標，反觀而言，亦可將「概括人格差異性」作為整體人格變化的判斷指標。本研究延續「人格相似性」的做法，將兩個時間點各十題的相減分數取絕對值再總和，最終匯出「概括人格總變化量」的新變項。

表 4 顯示大五人格方向性變化、絕對值變化、人格相似度及人格總變化量之平均數、標準差及相關係數。從大五人格方向性變化的平均數來看，可以看到外向性及開放性平均減少，而親和性、嚴謹性及神經質平均增加，其中只有外向性及嚴謹性的變化值最高。此外，從大五人格總變化量與相似性兩個指標來看也可發現五個向度的人格特質都有些微的變化程度，至於該變化量是否達統計顯著性仍須進一步以相依樣本 t 檢定之統計分析方法檢驗之。

貳、心理適應題組

一、變項篩選

接著，除了探討人格的變化，本研究也想進一步探討人格的改變是否會對個體的心理適應產生影響，因此，本研究所使用的心理適應指標皆選取時間點二（即 2022 年）的心理適應指標為準。經查，2022 年有詢問關於心理適應的指標可分為四大類：主觀幸福感相關、人際關係相關、情緒相關及身體健康相關。

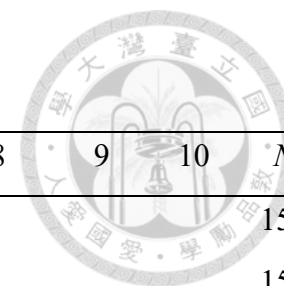


表 3

敘述統計表：大五人格題組兩個時間點的平均數、標準差及相關係數

	<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>N</i>
1. 外向性 (T1)	3.42 (0.96)	--										151
2. 親和性 (T1)	3.69 (0.73)	.04	--									152
3. 開放性 (T1)	3.22 (0.91)	.16	-.08	--								152
4. 嚴謹性 (T1)	3.40 (0.76)	.10	.31**	-.04	--							152
5. 神經質 (T1)	2.76 (0.84)	-.22**	.01	-.05	-.15	--						152
6. 外向性 (T2)	3.19 (1.02)	<u>.58**</u>	.09	.10	.02	-.17*	--					152
7. 親和性 (T2)	3.78 (0.60)	.16	<u>.40**</u>	-.06	.13	-.01	-.01	--				151
8. 開放性 (T2)	3.15 (0.93)	.09	-.02	<u>.54**</u>	-.05	-.03	.16	-.08	--			150
9. 嚴謹性 (T2)	3.61 (0.78)	.02	.09	.06	<u>.51**</u>	-.22**	.02	.11	.13	--		152
10. 神經質 (T2)	2.78 (0.81)	-.25**	.01	-.11	-.09	<u>.54**</u>	-.26**	-.09	-.12	-.12	--	151

註：T1 表示時間點一，T2 表示時間點二。

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

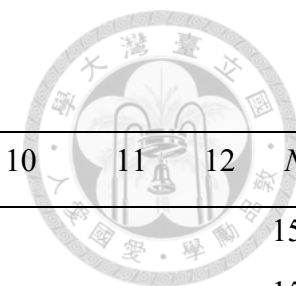


表 4

敘述統計表：大五人格變化之平均數、標準差及相關

	<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<i>N</i>
1. 外向性方向性變化	-0.22 (0.91)	--												151
2. 親和性方向性變化	0.08 (0.73)	-.20*	--											151
3. 開放性方向性變化	-0.07 (0.89)	.13	-.08	--										150
4. 嚴謹性方向性變化	0.21 (0.76)	.09	.22**	.11	--									152
5. 神經性方向性變化	0.02 (0.79)	-.08	-.05	-.04	.04	--								151
6. 外向性絕對值變化	0.67 (0.65)	-.35**	-.04	-.15	.00	-.07	--							151
7. 親和性絕對值變化	0.54 (0.50)	.14	.18*	.09	.04	-.08	.21**	--						151
8. 開放性絕對值變化	0.63 (0.63)	-.07	.10	-.17*	.01	.10	.23**	.23**	--					150
9. 嚴謹性絕對值變化	0.57 (0.55)	-.10	.13	.04	.33**	-.06	.22**	.06	.15	--				152
10. 神經質絕對值變化	0.61 (0.51)	-.07	.07	.05	.26**	.06	.16	-.06	-.03	.20*	--			151
11. 人格相似性	0.56 (0.31)	.25**	-.19*	-.01	-.14	-.02	-.38**	-.31**	-.39**	-.35**	-.27**	--		152
12. 人格總變化	7.50 (3.58)	-.18*	.11	-.05	.10	.06	.52**	.39**	.57**	.42**	.27**	-.78**	--	149

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

首先，與主觀幸福感相關的變項有：(1)「整體來說，您最近這陣子的生活過得快樂嗎？」，為七點量尺，編碼 1 為很不快樂，編碼 7 為很快樂；(2)「請問過去一年來，您的生活過得好不好？」，為七點量尺，編碼 1 為很不好，編碼 7 為很好；(3)「您對目前的家庭生活滿意嗎？」，為四點量尺，編碼 1 為很滿意，編碼 4 為很不滿意；(4)「您對您個人目前的經濟狀況滿意嗎？」，為四點量尺，編碼 1 為很滿意，編碼 4 為很不滿意；(5)「您在應付每個月的生活費用或開支上，是否足夠或有困難？」，為四點量尺，編碼 1 為相當充裕而有餘，編碼 4 為相當困難；(6)「整體而言，您對您的婚姻（同居）生活滿意嗎？」，為四點量尺，編碼 1 為很滿意，編碼 4 為很不滿意；(7)「整體而言，您對您的感情生活滿意嗎？」，為四點量尺，編碼 1 為很滿意，編碼 4 為很不滿意。

接下來，與人際關係有關的變項有：「請問最近一個月以來，您常不常有很多可以信賴的人的感受？」、「請問最近一個月以來，您常不常有不少人讓您感到親近的感受？」、「請問最近一個月以來，您常不常有感到空虛的感受？」、「請問最近一個月以來，您常不常有感到孤獨的感受？」、「請問最近一個月以來，您常不常有希望有人陪伴的感受？」、「請問最近一個月以來，您常不常有被排擠的感覺？」，六題皆為五點量尺，編碼 1 為從未有相關感受，編碼 5 為總是有相關感受。

與情緒有關的題組共十題，分別是：「請問您平時會不會覺得安心？」、「請問您平時會不會是穩重、沉著且冷靜的？」、「請問您平時會不會知足？」、「請問您平常會不會覺得緊張又不安？」、「請問您平常會不會覺得困難一直增加無法解決？」、「請問您平常會不會太擔心一些無關緊要的事？」、「請問您平常會不會覺得悶悶不樂和憂鬱？」、「請問您平常會不會覺得非常沮喪？」、「請問您平常會不會睡不好覺？」、「請問過去一個月內您會不會覺得很寂寞？」，十題皆為四點量表，編碼 1 為從未有相關感受，編碼 4 為總是有相關感受。

最後，與身體健康有關的題組有一題：「請問您認為自己目前的健康狀況如何？」，為五點量表，編碼 1 為很好，編碼 5 為很不好。

表 5 呈現所有與心理適應相關題組之樣本數、平均數及標準差。所有心理適應相關題組的樣本數都平均都有 150 人填答，後續將使用下列之題組進行因素分析，以將同一因子之題組合併為同一變項。

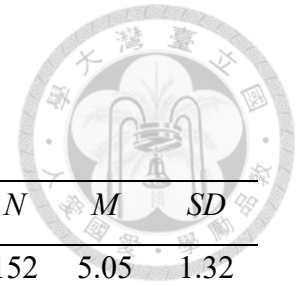


表 5

敘述統計表：心理適應題組之樣本數、平均數及標準差

題目	N	M	SD
整個來說,您最近這陣子的生活過得快樂嗎?	152	5.05	1.32
請問過去一年來,您的生活過得好不好?	152	4.97	1.38
您對您個人目前的經濟狀況滿意嗎?	149	2.63	0.66
您在應付每個月的生活費用或開支上,是否足夠或有困難?	150	2.91	0.60
請問您平時會不會覺得悶悶不樂和憂鬱?	151	1.85	0.72
請問您平時會不會覺得緊張且不安?	151	1.87	0.66
請問您平時會不會覺得困難一直增加無法解決?	151	1.72	0.68
請問您平時會不會覺得非常沮喪?	151	1.66	0.71
請問您平時會不會太擔心一些無關緊要的事?	150	1.77	0.76
請問您平時會不會睡不好覺?	151	1.88	0.80
請問最近一個月來,您常不常有不少人讓您親近的感受?	152	3.18	1.12
請問最近一個月來,您遇到困難時,有很多人可以倚靠的感受?	151	2.95	1.22
請問最近一個月來,您常不常有很多可以信賴的人的感受?	151	3.13	1.10
請問您平時會不會是穩重,沈著且冷靜的?	150	2.66	0.82
請問您平時會不會知足?	150	2.80	0.83
請問您平時會不會覺得安心?	151	2.46	0.84
請問最近一個月以來,您常不常有感到空虛的感受?	152	2.03	0.93
請問最近一個月以來,您常不常有希望有人陪伴的感受?	152	2.45	1.07
請問過去一個月內您會不會覺得很寂寞?	151	1.55	0.64

二、因素分析

在確定分析的心理適應指標後，下一步是確定哪些題組可以合併成同一向度。本研究使用因素分析作為題目整合的依據。首先，為了確保因素分析的結果準確性，本研究使用 2022 年全樣本的原始資料檔案將上述提及的心理適應相關指標重新編碼為越高分越正向來進行因素分析。2022 年全樣本與本研究所使用的資料分析樣本係為相互獨立的。首先，分析結果顯示 $KMO = .91$ ，即適宜進行後續因素分析，並透過疊帶主因子法（iterate principal factor method）粹取因素，最終得出六因子的分析結果，分別是：心理困擾（因素一）、主觀幸福感（因素二）、社會支持（因素三）、安適感（因素四）、孤獨感（因素五）及經濟滿意度（因素六）。

表 6 中將各因素之因子比重以加粗及底線標記，本研究篩選的原則為同一因素之比重應落在 .20~.40 之間，若差距太大則不被納入合併分析。最終確定的合併因素為：（1）心理困擾共六題，Cronbach's α 為 .89；（2）主觀幸福感共兩題，Cronbach's α 為 .80，家庭滿意度及自評健康題組由於與其他兩題的比重差距過大因此不被納入合併分析；（3）社會支持三題，Cronbach's α 為 .77；（4）安適感共三題，Cronbach's α 為 .75；（5）孤獨感共三題，Cronbach's α 為 .66，「是否感受到被排擠」不被納入合併分析；及（6）經濟滿意度共兩題，Cronbach's α 為 .69，工作滿意度題組不被納入合併分析。

三、變項合併

接著，本研究依據因素分析所示結果將心理適應指標相關變項進行合併。首先，關於主觀幸福感的兩題因為都是七點量尺，且遵從越高分越幸福的預設，因此直接合併成一個新變項。而經濟滿意度的合併方式亦同，只是因為原始編碼是 1 為相當充裕而有餘，4 相當困難，因此先將兩題進行反向編碼使其遵從越高分越滿意，再予以合併之。

心理困擾、社會支持及安適感的三個變項編碼都有符合越高分越符合的原則，且其成分都是一致的編碼全距，因此也可直接用平均值的方式合併。最後，在孤獨感的部分，由於「感到空虛」和「需要有人陪伴」都是五點量尺，而第三題「覺得寂寞」是四點量尺，因此需要先透過標準化使全距一致才能進行整併。由於不一致的量尺只有第三題，本研究即將其原本的四點量尺，以 $Y = [(X-1)*4] / 3 + 1$ 的公式（例如 X 為「需要有人陪伴」的原始分數；Y 為調整全距後產出的新值）使其全距為 1 至 5，與前兩題的全距一致，再將三題進行平均數合併。

最終，本研究得出六種心理適應相關指標，表 7 呈現心理適應之六個變項的平均數、標準差及相關，其中所有樣本數都高達 151 受訪人數。從平均數指標來看，與正向心理相關的主觀幸福感、經濟滿意度、社會支持及安適感都偏高分，而與負向心理適應有關的心理困擾及孤獨感都偏低分，由此可推論這群受訪者在 2022 年的心理適應都偏正向趨勢，後續本研究將進一步探討此種心理狀態人格變化是否具有顯著的影響效果。

表 6

心理適應指標之因素分析表

變項	因素					
	一	二	三	四	五	六
因素一：心理困擾						
您覺得悶悶不樂和憂鬱	.64	.25	.13	.23	.30	.19
您覺得緊張且不安	.63	.19	.02	.23	.21	.15
您覺得困難一直增加無法解決	.62	.23	.09	.19	.22	.22
您覺得非常沮喪	.56	.24	.20	.21	.31	.16
您太擔心一些無關緊要的事	.51	.08	.03	.26	.24	.09
您睡不好覺（睡不入眠）	.40	.17	.09	.13	.20	.12
因素二：主觀幸福感						
您最近這陣子的生活過得快樂	.18	.82	.16	.17	.14	.17
請問過去一年您的生活過得好不好	.13	.71	.15	.16	.14	.25
您對目前的家庭生活滿意嗎	.09	.38	.23	.13	.17	.30
您認為自己目前的健康狀況如何	.17	.30	.13	.15	.10	.18
因素三：社會支持						
遇到困難時，您有很多人可以倚靠	.03	.14	.66	.07	-.01	.10
有不少人讓您感到親近	.05	.11	.70	.19	.04	.06
有很多可以信賴的人	.06	.10	.83	.13	.07	.09
因素四：安適感						
您是穩重、沈著且冷靜的	.13	.07	.08	.71	.05	.06
您很知足	.07	.16	.19	.63	.10	.20
您覺得安心	.26	.20	.22	.61	.14	.15
因素五：孤獨感						
感到空虛	.23	.22	.08	.13	.65	.11
希望有人陪伴	.05	.03	-.09	.04	.60	.02
請問您覺得很寂寞	.34	.15	.18	.13	.55	.13
有被排擠的感覺	.19	.13	.12	.11	.34	.12
因素六：經濟滿意度						
您對您個人目前的經濟狀況滿意嗎	.05	.16	.03	.09	.05	.87
請問您在應付每個月的生活費用或 開支上，是否足夠或有困難	.10	.11	.08	.12	.04	.53
您對目前的工作滿意嗎	.11	.33	.14	.12	.10	.33
特徵值	7.21	2.07	1.52	1.32	1.06	1.00
解釋變異量（%）	31.36	9.00	6.60	5.74	4.62	4.36
解釋總變異量（%）	61.68					
KMO 值	.91					

表 7

敘述統計表：心理適應題組之平均數、標準差及相關

	<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5	6	<i>N</i>
1. 主觀幸福感	5.00 (1.23)	--						152
2. 經濟滿意度	2.78 (0.56)	.47**	--					151
3. 心理困擾	1.79 (0.59)	-.61**	-.45**	--				151
4. 社會支持	3.08 (0.95)	.29**	.14	-.28**	--			152
5. 安適感	2.63 (0.68)	.50**	.38**	-.52**	.24**	--		151
6. 孤獨感	2.07 (0.73)	-.40**	-.41**	.53**	-.29**	-.45**	--	152

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

參、控制變項

本研究所使用的控制變項為 2022 年度的受訪者性別、出生年及追蹤樣本組別。表 8 呈現組別、年齡及出生年之平均數、標準差及相關係數，本研究受訪者性別比為男性 95 人 (62.5%)，女性 57 人 (37.5%)。樣本出生年為民國 24 年 (西元 1935 年) 至民國 82 年 (西元 1993 年)，將民國年加上 1911 匯出樣本年齡大約分佈在 29 至 87 歲 (平均年齡 40.91 歲)。追蹤人格的受訪者分為兩群人，分別有 46 人為 2009 年至 2022 年 (橫跨 13 年) 及 105 人為 2018 年至 2022 年 (橫跨 4 年)，因此本研究將橫跨 13 年的樣本新設一個「組別」變項，並標記為第一組，橫跨 4 年的樣本標記為第二組，作為後續分析的控制變項。所有控制變項的樣本數都有 152 受訪人數。

表 8

敘述統計表：控制變項之平均數、標準差及相關

	<i>M (SD)</i>	1	2	3	<i>N</i>
1. 組別	1.70 (0.46)	--			152
2. 年齡	40.91 (13.63)	-.77**	--		152
3. 出生年	70.09 (13.63)	.77**	-1.00**	--	152

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



第三節 分析方法

假設一首先以相依樣本 t 檢定 (paired sample t-test) 來觀察兩個時間點的人格變化是否有顯著差異，接著再以年齡作為獨變項，以大五人格之方向性變化的五項指標作為依變項，性別作為控制變項來進行迴歸模型的預測，去檢視人格變化與年齡之間的關係；假設二、三及四會以人格變化指標為獨變項，心理適應指標為依變項，以出生年及性別為控制變項，進行多元迴歸分析，觀察人格變化對心理適應之影響效果；最後，假設五、六及七將使用 Process 4.2 的統計軟體套件 (Hayes, 2022) 的模型三進行分析，觀察性別與年齡對人格變化與心理適應之調節效果。由於在數據處理階段發現年齡與組別兩個變項之間具有高度相關性，本研究即將組別作為補充的調節變項，并使用 Process 4.2 統計軟體套件 (Hayes, 2022) 的模型一進行分析，以評估年齡變項調節效果的穩定性。



第三章 研究結果

第一節 人格的變化趨勢

本研究欲觀察個體的大五人格特質是否會隨著時間發展而產生變化（假設一）。首先，本研究欲先觀察大五人格變化在兩個時間點是否有顯著的差異，因此使用相依樣本 t 檢定的統計方法進行驗證，表 9 呈現人格變化追蹤之相依樣本 t 檢定結果。結果顯示，嚴謹性在第二次追蹤（ $M = 3.61$ ， $SD = 0.78$ ）比起第一次追蹤（ $M = 3.40$ ， $SD = 0.76$ ）有顯著的增加， $t = 3.45$ ， $p < .001$ ，Cohen's $d = .76$ 為中效果量；外向性在第二次追蹤（ $M = 3.20$ ， $SD = 1.02$ ）比起第一次追蹤（ $M = 3.41$ ， $SD = 0.96$ ）有顯著減少， $t = -2.92$ ， $p < .05$ ，Cohen's $d = .91$ 為大效果量。而餘下人格變化趨勢雖然具有平均數差異，但皆未達統計顯著性。

圖 1 呈現大五人格五個向度在兩個時間點的變化趨勢，從圖中可以明顯觀察到 2009 年至 2022 年（跨 13 年）及 2018 年至 2022 年（跨 4 年）之兩個組別不同的人格變化趨勢。圖中所示的線段分別代表 151 位納入研究分析之受訪者，並以線條的粗細來呈現集中的變化趨勢。從圖 1 可以明顯看到，即便個體部分的人格特質變化未達統計顯著性，但線條的變化整體而言仍可觀察到增加或減少的變化趨勢，只因其變化趨勢未遵循特定的變化方向而未能被捕捉到統計上顯著的差異。

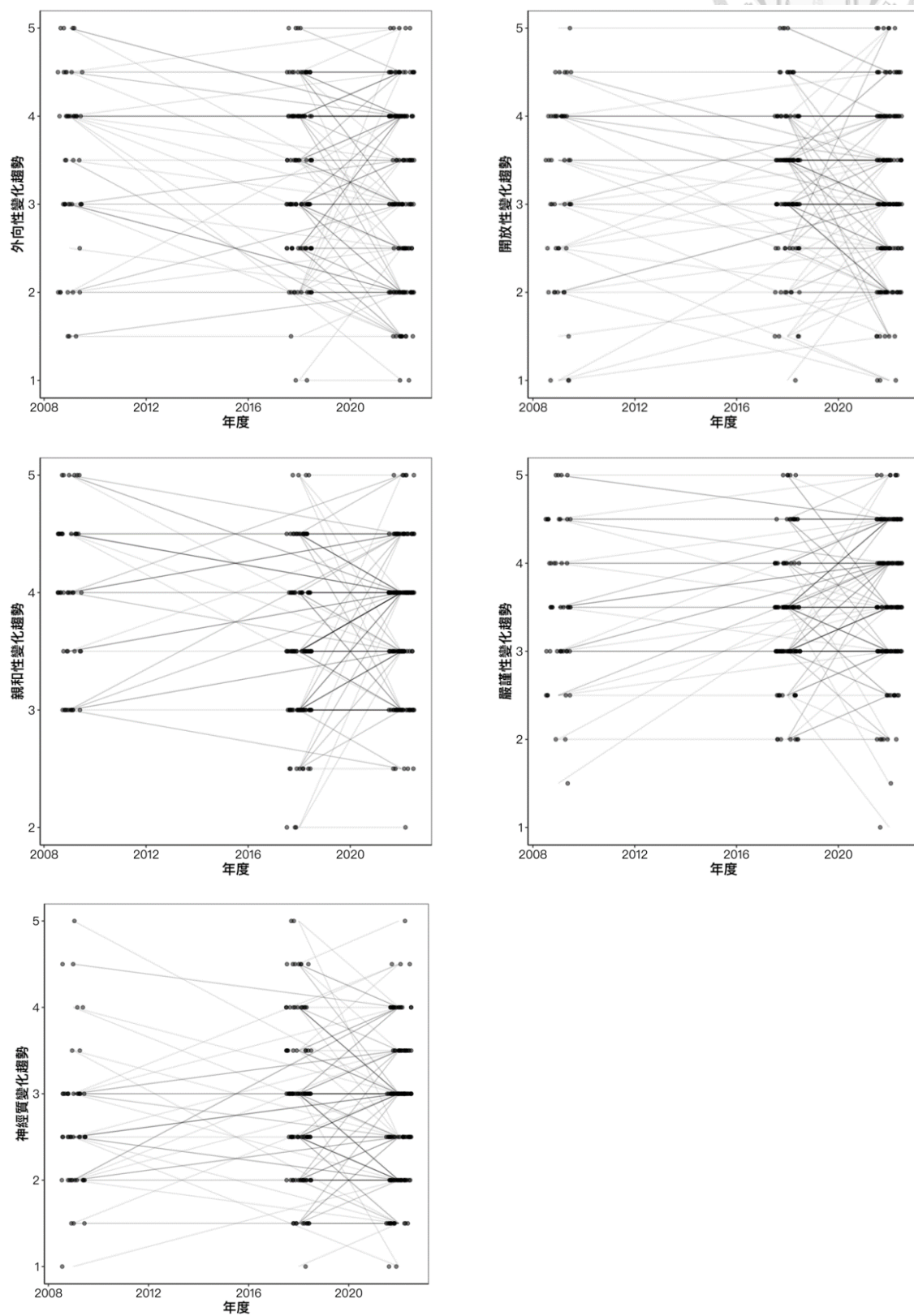
表 9
人格變化追蹤之相依樣本 T 檢定分析

	時間點 1 $M (SD)$	時間點 2 $M (SD)$	t	df	p
外向性	3.42 (0.96)	3.20 (1.02)	-2.92*	150	<.05
親和性	3.70 (0.73)	3.78 (0.60)	1.33	150	.18
開放性	3.22 (0.91)	3.15 (0.93)	-.92	149	.36
嚴謹性	3.40 (0.76)	3.61 (0.78)	3.45***	151	<.001
神經質	2.76 (0.84)	2.78 (0.81)	.26	150	.80

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



圖 1
大五人格變化趨勢圖





第二節 不同年齡的人格變化趨勢

即已知人格特質在兩個時間點有變化，為了進一步檢定人格變化是否會受到年齡影響，本研究以年齡為預測變項，並以性別為控制變項，用線性迴歸的方法來檢視年齡對人格變化的影響（假設一）。表 10 呈現以年齡預測大五人格變化之迴歸分析結果，研究結果顯示年齡與外向性變化呈顯著負相關（ $\beta = -.28$ ， $p < .001$ ），而其餘親和性變化（ $\beta = .03$ ， $p = .70$ ）、開放性變化（ $\beta = .05$ ， $p = .51$ ）、嚴謹性變化（ $\beta = .10$ ， $p = .24$ ）、神經質變化（ $\beta = -.04$ ， $p = .67$ ）皆無顯著相關，顯示除了外向性人格特質隨著年齡發展顯著減少，其他人格與年齡間並無顯著的線性關係，而外向性的變化趨勢也與本研究一開始預設會隨著年齡發展遵循成熟原則而變化的假設不一致。

但值得注意的是，樣本年齡在人格變化的分佈上並非均衡。從圖 2 可以更明顯地看到大五人格各向度在不同年齡的變化趨勢，圖中顯示樣本年齡在 30 至 40 歲之間就佔了總樣本的百分之七十，其中主要的變化趨勢可以觀察到外向性及開放性減少，而嚴謹性、親和性及神經質增加。而 40 至 80 歲的樣本僅佔總樣本的百分之三十，其中主要變化趨勢可以看到外向性及神經質有減少的趨勢，而嚴謹性、親和性和開放性則呈現增加的趨勢。因此，樣本年齡的分配不均或許是導致本研究無法觀察到顯著年齡與人格變化效果的原因之一。

表 10
迴歸係數表：以年齡預測大五人格變化

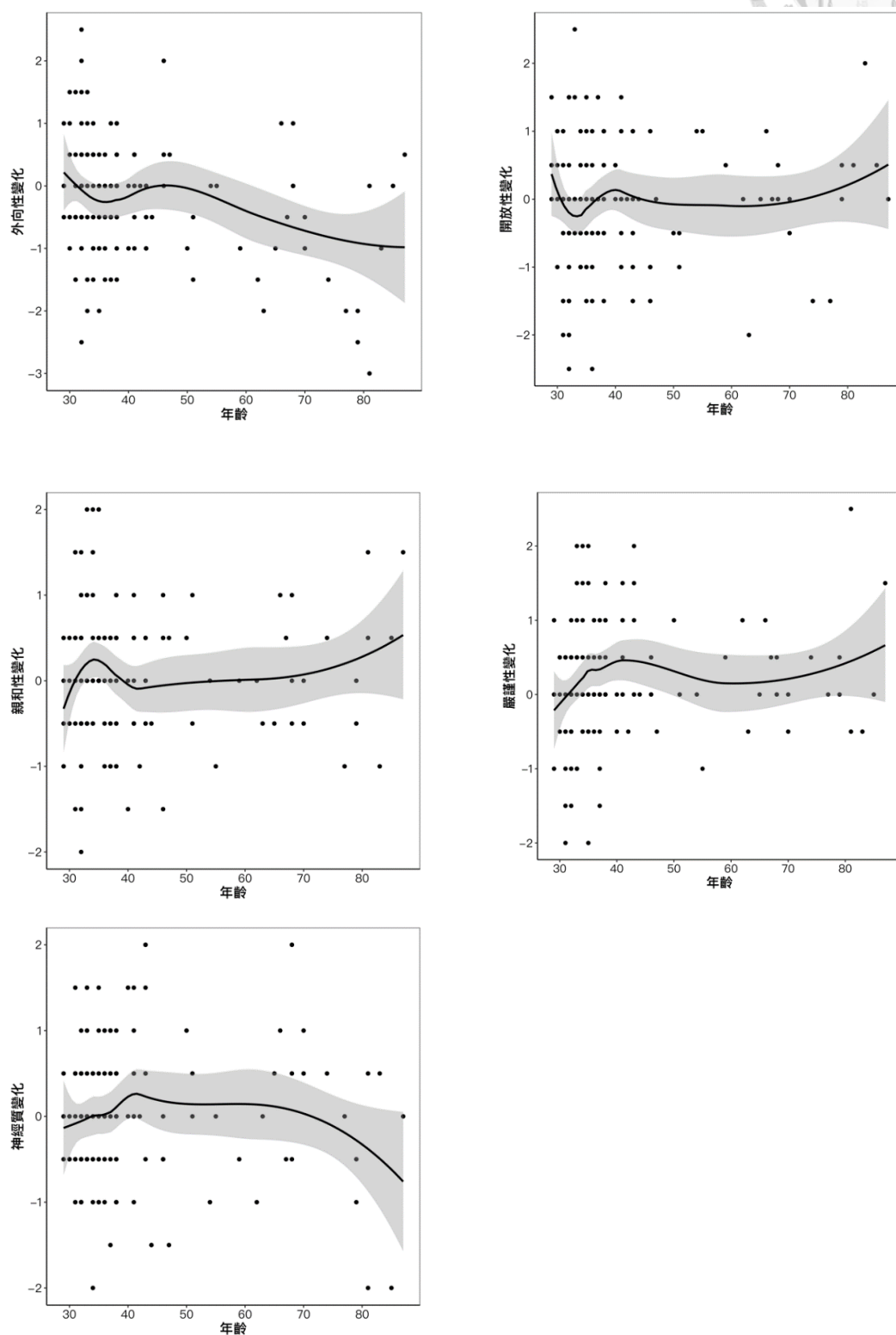
模型	變項	標準化係數 β	t	p
外向方向變化	年齡	-.28***	-3.50	<.001
	性別	.02	.20	.84
親和方向變化	年齡	.03	.39	.70
	性別	-.09	-1.05	.29
開放方向變化	年齡	.05	.67	.51
	性別	-.05	-.63	.53
嚴謹方向變化	年齡	.10	1.19	.24
	性別	.05	.66	.51
神經方向變化	年齡	-.04	-.43	.67
	性別	.01	.14	.89

*** $p < .001$.



圖 2

年齡預測人格變化趨勢圖





第三節 人格變化與心理適應

本研究將預測人格變化與心理適應迴歸模型所使用的獨變項與依變項製作相關係數表，並於表 11 中呈現之。表 11 中的第一行呈現六項心理適應指標，是為後續迴歸分析所要使用的依變項，而第一列則呈現十二項人格變化指標，為後續迴歸分析所要使用的獨變項。從表 11 中可以清楚觀察到獨變項與依變項之間的相關性，及其相關是否有達到統計之顯著性。

從表 11 中呈現的相關係數可以觀察到，六項心理適應指標中僅有社會支持一個變項與人格變化指標有顯著相關性，其中社會支持與外向性和開放性絕對值變化呈顯著負相關， $r = -.19$ ， $p = .02$ ，顯示外向性與開放性只要產生變化，就會導致社會支持感受減少。社會支持與人格相似性呈顯著正相關， $r = .20$ ， $p = .01$ ，並且與人格總變化量呈顯著負相關， $r = -.22$ ， $p = .01$ ，此兩項結果可推論兩個時間點的人格剖面相似度越高，則個體感受到的社會支持感受越高。其餘變項的相關結果皆未達統計顯著性，但從整體現象觀察，可以看到大部分的人格變化指標都與心理適應指標呈現負相關。本研究將進一步將下表所列的六項獨變項及十二項依變項，同時控制出生年及性別進行多元迴歸模型的預測分析，以觀察人格變化對心理適應究竟會產生何種影響效果（假設二、三、四）。

接著，表 12~17 分別呈現人格變化預測六項心理適應指標之迴歸分析表。分別是表 12 預測主觀幸福感、表 13 預測經濟滿意度、表 14 預測心理困擾、表 15 預測社會支持、表 16 預測安適感及表 17 預測孤獨感。本研究將人格變化指標以四種模型分別預測心理適應指標，其中有大五人格的五項方向性變化（模型一）、大五人格五項絕對值變化（模型二）、人格相似性變化（模型三）及人格總變化量（模型四），個別模型皆以性別、出生年和組別為控制變項。

研究結果顯示，人格變化指標在預測經濟滿意度及心理困擾兩個變項時無統計顯著之效果，而對主觀幸福感、社會支持、安適感及孤獨感才具有統計顯著或臨界顯著之預測效果。首先，從表 12 可以看到，神經質方向性變化對主觀幸福感有臨界顯著之負相關（ $\beta = -.15$ ， $p = .09$ ），說明神經質的增加將導致主觀幸福感降低。再者，表 15 的結果顯示人格相似度對社會支持有顯著之正相關（ $\beta = .18$ ， $p = .02$ ），而人格總變化量則與社會支持有顯著之負相關（ $\beta = -.18$ ， $p = .02$ ），

表 11

敘述統計表：迴歸分析使用之獨依變項相關係數表

	主觀幸福 福感	經濟滿意 意度	心理困擾	社會支持	安適感	孤獨感
外向方向變化	.05	-.05	.01	.05	-.03	.11
親和方向變化	-.01	.03	-.05	.03	-.09	.00
開放方向變化	-.04	.02	.10	.00	.06	.10
嚴謹方向變化	.05	.03	-.07	.04	.04	-.07
神經方向變化	-.13	.00	.09	.06	-.12	.03
外向絕對變化	.01	-.06	-.04	<u>-.19*</u>	-.07	-.07
親和絕對變化	.04	.05	-.04	-.12	.10	-.10
開放絕對變化	.11	.03	-.08	<u>-.19*</u>	-.09	.02
嚴謹絕對變化	-.04	-.02	.03	-.04	-.04	.09
神經絕對變化	-.01	.03	.00	.06	.06	-.14
人格相似性	.14	.03	-.02	<u>.20*</u>	.16	-.03
人格總變化量	.03	-.06	-.07	<u>-.22**</u>	-.06	-.03

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

由此可以推論人格一致性越高，社會支持感受也會越高，與前述相關係數的觀察結果一致。另外，表 15 中也呈現開放性絕對值變化對社會支持呈現臨界顯著之負相關（ $\beta = -.15$, $p = .07$ ），說明開放性只要產生變化，就會導致社會支持感受減少。

從表 16 的結果顯示，親和性絕對值變化對安適感有臨界顯著之正相關（ $\beta = .15$, $p = .08$ ），說明親和性只要產生變化就會對安適感產生正向效果。另外，表 16 也顯示概括人格相似度對安適感具有統計顯著之正相關（ $\beta = .17$, $p = .03$ ），說明兩個時間點的任何相似性越高，就會對安適感帶來正向效果。最後，表 17 的結果呈現神經質絕對值變化對孤獨感具臨界顯著之負相關（ $\beta = -.14$, $p = .10$ ），說明神經質只要產生變化，個體就會感受較低的孤獨感。餘下的預測模型皆未達統計顯著性。

綜上所述，在本研究的人格變化對個體心理適應的影響效果中，以社會支持的影響最大，安適感次之，其餘指標則多數在臨界顯著或不顯著的範圍內。人格剖面相似度指標與正向心理適應指標多呈正相關，顯示維持人格一致性有助於促進較好的心理健康。這一點從人格五向度的絕對值變化中也能觀察到顯著效果。相較之下，大五人格的方向性變化對心理適應的影響則較小。值得注意的是，如果考慮人格變化量高會導致負向影響的觀點，親和性的絕對值變化卻顯示出與安

適感有臨界顯著的正向影響，這表明親和性特質對於心理適應或許存在不同的影響意義。



表 12

回歸係數表：人格變化預測主觀幸福感

	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²	調整後 <i>R</i> ²
模型一						
外向方向變化	-.01	-.08	.94	.65	.03	.00
親和方向變化	-.02	-.20	.84			
開放方向變化	-.04	-.52	.60			
嚴謹方向變化	.01	.07	.94			
神經方向變化	-.15 ⁺	-1.71	<u>.09</u>			
性別	.08	.99	.32			
出生年	.05	.53	.60			
模型二						
外向絕對變化	.02	.22	.83	.52	.03	.00
親和絕對變化	.02	.27	.79			
開放絕對變化	.11	1.28	.20			
嚴謹絕對變化	.01	.08	.94			
神經絕對變化	.00	-.03	.97			
性別	.09	1.12	.27			
出生年	.05	.61	.54			
模型三						
人格相似性	.13	1.55	.12	1.38	.03	.01
性別	.09	1.15	.25			
出生年	.02	.30	.77			
模型四						
人格總變化量	.04	.53	.60	.54	.01	.00
性別	.09	1.06	.29			
出生年	.05	.65	.52			

⁺*p* < .10.

表 13

迴歸係數表：人格變化預測經濟滿意度

	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²	調整後 <i>R</i> ²
模型一						
外向方向變化	-.05	-.50	.62	.27	.01	.00
親和方向變化	.02	-.24	.81			
開放方向變化	.03	.33	.74			
嚴謹方向變化	-.04	-.47	.64			
神經方向變化	.00	-.03	.98			
性別	.04	.50	.62			
出生年	-.07	-.81	.42			
模型二						
外向絕對變化	-.10	-1.08	.28	.44	.02	.00
親和絕對變化	.06	.70	.49			
開放絕對變化	.06	.68	.50			
嚴謹絕對變化	.01	.09	.92			
神經絕對變化	.03	.40	.69			
性別	.05	.54	.59			
出生年	-.09	-1.06	.29			
模型三						
人格相似性	.04	.44	.66	.71	.01	.00
性別	.06	.79	.43			
出生年	-.09	-1.10	.27			
模型四						
人格總變化量	-.06	-.73	.46	.58	.01	.00
性別	.03	.36	.72			
出生年	-.09	-1.06	.29			

表 14

迴歸係數表：人格變化預測心理困擾

	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²	調整後 <i>R</i> ²
模型一						
外向方向變化	-.02	-.27	.79	.86	.04	.00
親和方向變化	-.04	-.48	.63			
開放方向變化	.10	1.21	.23			
嚴謹方向變化	.03	.32	.75			
神經方向變化	.07	.85	.40			
性別	-.03	-.37	.71			
出生年	.16	1.84	.07			
模型二						
外向絕對變化	-.01	-.10	.92	.64	.03	.00
親和絕對變化	-.02	-.19	.85			
開放絕對變化	-.07	-.84	.40			
嚴謹絕對變化	-.02	-.20	.84			
神經絕對變化	.04	.42	.68			
性別	-.04	-.48	.64			
出生年	.15	1.74	.08			
模型三						
人格相似性	-.03	-.34	.74	1.69	.03	.01
性別	-.05	-.64	.53			
出生年	.17	2.10	.04			
模型四						
人格總變化量	-.06	-.75	.45	1.29	.03	.01
性別	-.04	-.46	.64			
出生年	.14	1.67	.10			

表 15

迴歸係數表：人格變化預測社會支持



	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²	調整後 <i>R</i> ²
模型一						
外向方向變化	-.02	-.20	.84	1.47	.07	.02
親和方向變化	.05	.62	.54			
開放方向變化	.03	.32	.75			
嚴謹方向變化	.04	.47	.64			
神經方向變化	.03	.30	.76			
性別	.22	2.71	.01			
出生年	.13	1.56	.12			
模型二						
外向絕對變化	-.10	-1.17	.25	2.51	.11	.07
親和絕對變化	-.03	-.32	.75			
開放絕對變化	-.15 ⁺	-1.80	<u>.07</u>			
嚴謹絕對變化	.05	.64	.52			
神經絕對變化	.09	1.09	.28			
性別	.20	2.53	.01			
出生年	.11	1.36	.18			
模型三						
人格相似性	.18 [*]	2.29	<u>.02</u>	5.18	.10	.08
性別	.20	2.52	.01			
出生年	.13	1.68	.10			
模型四						
人格總變化量	-.18 [*]	-2.31	<u>.02</u>	5.01	.09	.08
性別	.19	2.43	.02			
出生年	.10	1.30	.19			

**p* < .05. +*p* < .10.

表 16

迴歸係數表：人格變化預測安適感

	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²	調整後 <i>R</i> ²
模型一						
外向方向變化	-.04	-.45	.65	1.81	.08	.04
親和方向變化	-.10	-1.13	.26			
開放方向變化	.04	.51	.61			
嚴謹方向變化	.00	.02	.98			
神經方向變化	-.13	-1.62	.11			
性別	.08	1.03	.31			
出生年	-.21	-2.48	.01			
模型二						
外向絕對變化	-.12	-1.35	.18	1.97	.09	.04
親和絕對變化	.15 ⁺	1.75	.08			
開放絕對變化	-.08	-.99	.32			
嚴謹絕對變化	.03	.38	.71			
神經絕對變化	.04	.47	.64			
性別	.10	1.22	.22			
出生年	-.22	-2.69	.01			
模型三						
人格相似性	.17 [*]	2.17	.03	4.90	.09	.07
性別	.09	1.10	.27			
出生年	-.24	-3.00	.00			
模型四						
人格總變化量	-.07	-.85	.40	3.07	.06	.04
性別	.08	.95	.35			
出生年	-.22	-2.75	.01			

**p* < .05. ⁺*p* < .10.

表 17

迴歸係數表：人格變化預測孤獨感



	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²	調整後 <i>R</i> ²
模型一						
外向方向變化	.11	1.18	.24	.92	.04	.00
親和方向變化	.04	.50	.62			
開放方向變化	.10	1.17	.25			
嚴謹方向變化	-.07	-.80	.42			
神經方向變化	.05	.54	.59			
性別	-.07	-.87	.39			
出生年	.10	1.18	.24			
模型二						
外向絕對變化	-.04	-.42	.67	1.24	.06	.01
親和絕對變化	-.12	-1.40	.16			
開放絕對變化	.04	.46	.65			
嚴謹絕對變化	.09	1.01	.31			
神經絕對變化	-.14 ⁺	-1.65	.10			
性別	-.08	-.95	.35			
出生年	.09	1.02	.31			
模型三						
人格相似性	-.04	-.44	.66	1.36	.03	.01
性別	-.08	-.97	.33			
出生年	.14	1.67	.10			
模型四						
人格總變化量	-.03	-.36	.72	1.10	.02	.00
性別	-.08	-.99	.32			
出生年	.12	1.44	.15			

⁺*p* < .10.

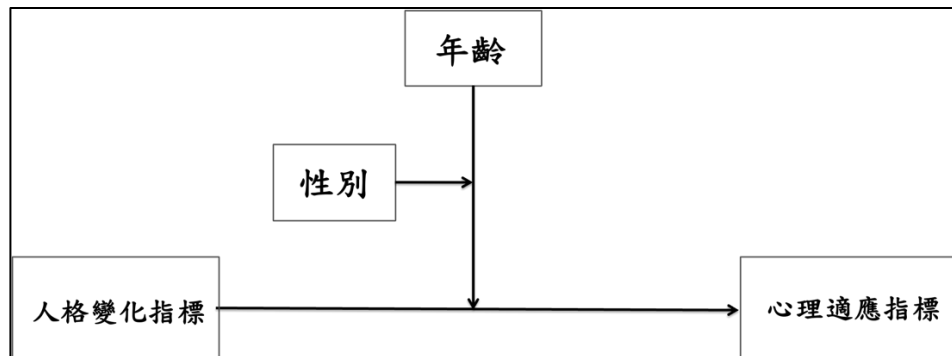
第四節 年齡與性別的調節分析

在調節分析方面，本研究檢視年齡與性別對人格變化與心理適應之間的調節效果（假設五、六及七）。其中，人格變化指標包含人格各向度方向性變化、絕對值變化、概括相似性及概括總變化量，而心理適應指標包括前述迴歸分析所使用的六項指標，分別是：心理困擾、主觀幸福感、社會支持、安適感、孤獨感及經濟滿意度。

本研究首先將年齡作為第一個調節變項，以性別作為第二個調節變項進行三階調節分析。本研究將使用 Hayes（2022）之 Process 4.2 中的第三個模型（圖 3）作為調節分析的研究方法。



圖 3
年齡與性別對人格變化影響心理適應的調節效果



調節分析結果顯示，年齡與性別主要是對三個預測模型有顯著的調節效果。首先，表 18 為年齡與性別對親和性絕對值變化與主觀幸福感之調節效果係數表，從表中可以看到年齡與性別與親和性絕對值變化之交互作用達臨界顯著之負相關（ $\beta = -.25, p = .09$ ），而從簡單斜率可以看到，在親和性處於穩定狀態時，高年齡男性相較其他兩個年齡組別的男性有較低的主觀幸福感，而隨著親和性變動性提高，才呈現與主觀幸福感有臨界顯著之正相關（ $\beta = .39, p = .05$ ），此結果說明了高年齡男性需在親和性變動高時才能獲得較高的主觀幸福感。圖 4 呈現親和性絕對值變化對主觀幸福感之調節效果圖，左圖呈現男性樣本的調節效果，而右圖呈現女性樣本的調節效果，其中可以明顯看到在男性的調節效果圖中，高年齡組隨著親和性絕對值變化增加而產生較高的主觀幸福

表 18

年齡與性別對親和性絕對值變化預測主觀幸福感之調節效果

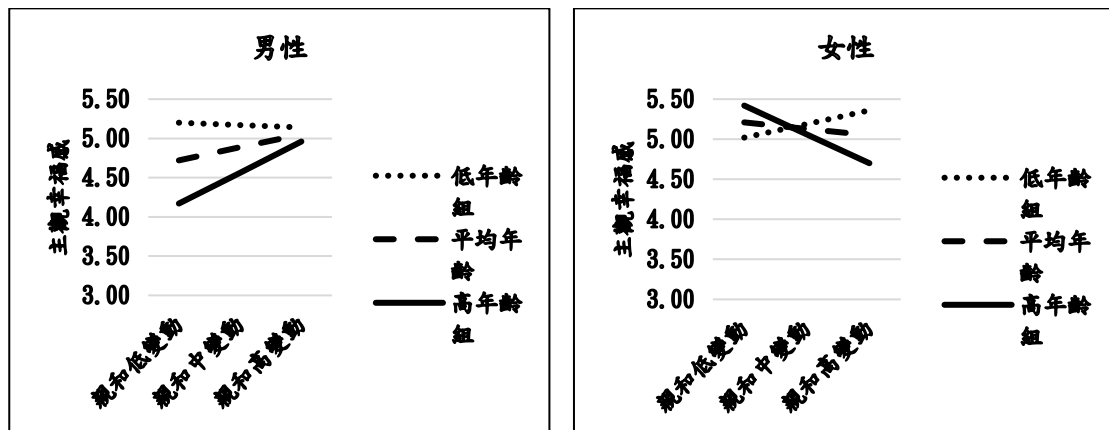
變項	非標準化係數	標準化係數	t	p
親和性絕對值變化	-3.65	.07	.72	.47
年齡	-.10	-.23	-1.88	.06
性別	-1.92	.12	1.18	.24
開放性變化*年齡	.11	.04	.29	.78
開放性變化*性別	2.60	-.12	-1.08	.28
年齡*性別	.06	.12	1.05	.29
親和性絕對值變化*年齡*性別	-.08	-.25 ⁺	-1.73	<u>.09</u>
簡單斜率檢定				
低齡者*男性	-.07	-.03	-.23	.82
低齡者*女性	.34	.17	.66	.51
平均年齡*男性	.34	.17	1.37	.17
平均年齡*女性	-.16	-.08	-.41	.68
高齡者*男性	.80	.39 ⁺	1.99	<u>.05</u>
高齡者*女性	-.73	-.36	-.99	.32

註：低年齡者（-1SD）；高年齡者（+1SD）。

⁺p < .10

圖 4

親和性絕對值變化預測主觀幸福感之調節效果圖



接著，表 19 顯示年齡與性別對親和性絕對值變化與社會支持之調節效果係數表。從表中可以看到年齡與性別與親和性絕對值變化之交互作用達臨界顯著之負相關（ $\beta = -.19$ ， $p = .10$ ），而從簡單斜率可以看到對高年齡的女性而言，親和性維持穩定時有較高的社會支持感受，而隨著親和性變動增加則社會支持感受減少（ $\beta = -.52$ ， $p = .07$ ）。此結果表示女性在高年齡時需維持親和性特質的穩定性才

能感受較高的社會支持，親和性絕對值變化越大則社會支持感受將因此而減少。

圖 5 呈現親和性絕對值變化對社會支持之調節效果圖，左圖呈現男性樣本之調節效果，右圖呈現女性樣本之調節效果，從圖中可以觀察到在女性樣本中，高年齡組隨著親和性的變動增加，其社會支持感受降低。

表 19

年齡與性別對親和性絕對值變化預測社交支持之調節效果

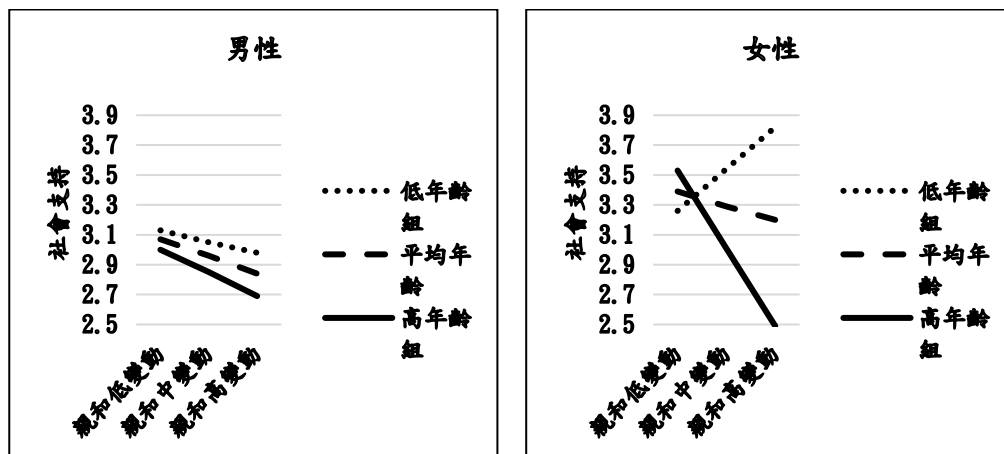
變項	非標準化係數	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>
親和性絕對值變化	-.09	-.11	-1.32	.19
年齡	-.02	-.17	-1.86	.07
性別	-.23	.16	2.10	.04
親和性絕對值變化*年齡	.01	-.19	-1.86	.07
親和性絕對值變化*性別	-.21	.01	.12	.90
年齡*性別	.01	-.08	-.91	.36
親和性絕對值變化*年齡*性別	-.06	-.19	-1.67	.10
簡單斜率檢定				
低齡者*男性	.23	-.08	.68	.50
低齡者*女性	.40	.28	1.39	.17
平均年齡*男性	.19	-.11	-1.21	.23
平均年齡*女性	.29	-.10	-.65	.52
高齡者*男性	.31	-.16	-1.01	.31
高齡者*女性	.57	-.52 ⁺	-1.84	.07

註：低年齡者（-1SD）；高年齡者（+1SD）。

⁺*p* < .10

圖 5

親和性絕對值變化預測社會支持之調節效果圖



最後，表 20 顯示年齡與性別對開放性方向性變化與安適感之調節效果係數表。從表中可以看到年齡與性別與開放性方向性變化之交互作用達臨界顯著之負相關（ $\beta = -.10$ ， $p = .09$ ），而從簡單斜率可以看到對高年齡的男性而言，開放性增加與其安適感有統計顯著之正相關（ $\beta = .24$ ， $p = .01$ ）。此結果表示高年齡男性在開放性增加時所感受到的安適感受較其他年齡組的男性更大，進而說明年齡越大的男性需提高自身的開放性才能感受更高的安適感。圖 6 同樣呈現開放性變化預測安適感之調節效果圖，左圖呈現男性樣本之調節效果，右圖則呈現女性樣本之調節效果。從圖中可以清楚看到，高年齡組的男性在開放性增加時安適感受也會因此而提高。

表 20
年齡與性別對開放性變化預測安適感之調節效果

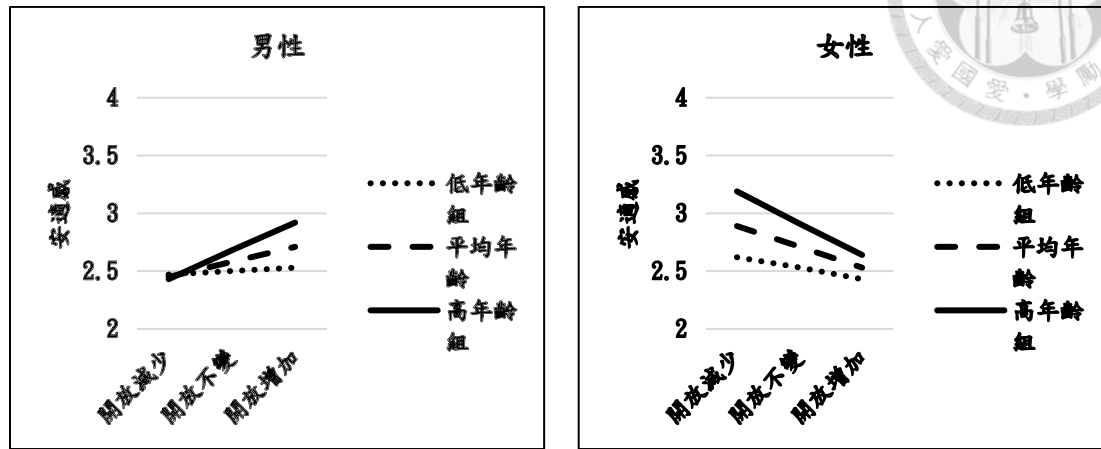
變項	非標準化係數	標準化係數	t	p
開放方向性變化	-.62	.01	.25	.80
年齡	.00	.14	2.51	.01
性別	-.18	.06	1.18	.24
開放性變化*年齡	.03	.04	.67	.50
開放性變化*性別	.37	-.15	-2.70	.01
年齡*性別	.01	.05	1.00	.32
開放性變化*年齡*性別	-.02	-.10 ⁺	-1.71	.09
簡單斜率檢定				
低齡者*男性	.03	.03	.31	.76
低齡者*女性	-.11	-.10	-.83	.51
平均年齡*男性	.14	.13	1.94	.05
平均年齡*女性	-.20	-.18	-1.91	.06
高齡者*男性	.27	.24 ^{**}	2.84	.01
高齡者*女性	-.30	-.27	-1.72	.09

註：低年齡者（-1SD）；高年齡者（+1SD）。

^{**} $p < .01$ ；⁺ $p < .10$

圖 6

開放方向性變化預測安適感之調節效果圖



綜上所述，本研究一開始預設人格方向性變化對於身心適應的影響在成年初期樣本中較大（假設五），但結果顯示，除了高年齡男性的開放性增加有助於提升安適感外，其餘人格變化對心理適應的影響並未顯示出明顯的年齡差異。此外，本研究預設人格絕對值變化對身心健康的影響在成年晚期較大（假設六），結果顯示僅親和性絕對值變化對社交支持及主觀幸福感的影響在高年齡樣本中較顯著，而其他變化則無明顯的年齡差異。由此可見，本文的研究假設只有部分得到支持。

接著從性別角度觀察其影響效果（假設七），發現高年齡男性因人格變化對心理適應的影響較女性多，但僅在三個顯著模型中的兩個中顯示，並不能推論出明顯的性別差異。綜合整個調節分析結果來看，雖大部分調節效果無顯著性，但從三個顯著的調節模型中仍可發現人格變化對高年齡者的身心適應影響較大，而對低年齡者則無顯著影響。性別在模型中雖有解釋作用，但只在特定關係中可觀察到。

第五節 補充分析：以組別為調節變項

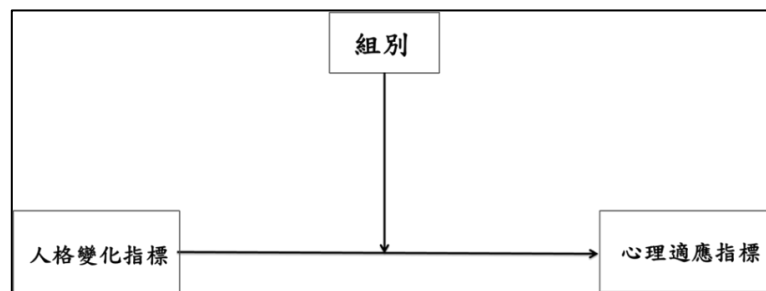
經探討年齡與性別之調節效果，本研究發現了年齡變項在人格變化對心理適應之影響中扮演重要角色，但本研究在資料處理過程中亦發現年齡變項與組別變項兩者之間存在高度相關性（ $r = -.77$ ），因此，為驗證年齡作為調節變項的結果穩定性，本研究進一步將組別變項納入進行調節分析，並觀察長期追蹤（跨 13 年）與短期追蹤（跨 4 年）在人格變化對心理適應的影響上的差異。在此調節分析中，

本研究將使用 Hayes (2022) 之 Process 4.2 中的第一個模型 (圖 7) 作為研究方法。



圖 7

組別對人格變化預測心理適應之調節效果圖



研究結果顯示，組別在人格變化與心理適應的調節分析中仍然只有三個模型達臨界顯著。首先，表 21 為組別對人格總變化量預測經濟滿意度之調節效果係數表。從表中可以看到組別與人格總變化量之交互作用達臨界顯著之正相關 ($\beta = .07, p = .09$)，而從簡單斜率可以看到在歷經更長時間的追蹤組別 (跨 13 年)，人格的總變化指標與經濟滿意度呈臨界顯著之負相關 ($\beta = -.15, p = .06$)。此結果顯示，長期的人格變化比短期的人格變化對經濟滿意度有更大的影響。圖 8 展示了組別對人格總變化量預測經濟滿意度的調節效果圖，從圖中可以看出，長期追蹤的人格變化對個體經濟滿意度有較顯著的負向影響。這表明，長期維持高度的人格不穩定性會導致較差的經濟滿意度，進一步說明了高度人格變動性對心理適應的負面影響。

表 21

組別對人格總變化量預測經濟滿意度之調節效果

變項	非標準化係數	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>
人格總變化量	-.09	-.03	-1.88	.06
組別	-.51	-.08	-2.23	.03
人格總變化量*組別	.05	.07 ⁺	1.72	.09
簡單斜率檢定				
長期追蹤組	-.04	-.15 ⁺	-1.89	.06
短期追蹤組	.00	.02	.30	.76

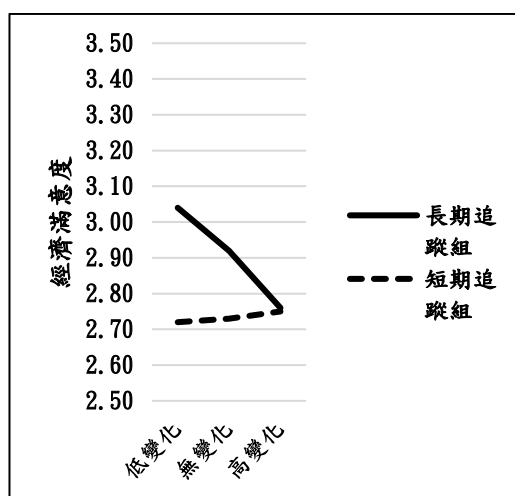
註：長期追蹤組 (跨 13 年)；短期追蹤組 (跨 4 年)。

⁺*p* < .10



圖 8

組別對人格總變化量影響經濟滿意度的調節效果圖



接著，表 22 則呈現組別對神經質方向性變化預測安適感之調節效果係數表。從表中可以看到組別與神經質方向性變化之交互作用達臨界顯著之正相關（ $\beta = .14$ ， $p = .08$ ），而從簡單斜率可以看到在歷經更長時間的追蹤組別（跨 13 年），神經質方向性變化指標與安適感呈統計顯著之負相關（ $\beta = -.19$ ， $p = .02$ ），此結果說明了長期的神經質提升對安適感受有較大的負面影響效果。圖 9 展示了組別對神經質方向性變化預測安適感的調節效果圖，從圖中可以看出，長期的神經質提升相較於短期的提升對安適感的負面影響更為顯著。這意味著若神經質長期處於增加的狀態，對個體的心理適應會產生更加明顯的負面影響，而短期的神經質提升對安適感的影響則相對不大。

表 22

組別對神經質方向變化預測安適感之調節效果

變項	非標準化係數	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>
神經質方向性變化	-.48	-.06	-2.20	.03
組別	-.29	-.13	-2.48	.01
神經質方向性變化*組別	.24	.09 ⁺	1.75	.08
簡單斜率檢定				
長期追蹤組	-.24	-.19 [*]	-2.46	.02
短期追蹤組	-.01	-.01	-.08	.94

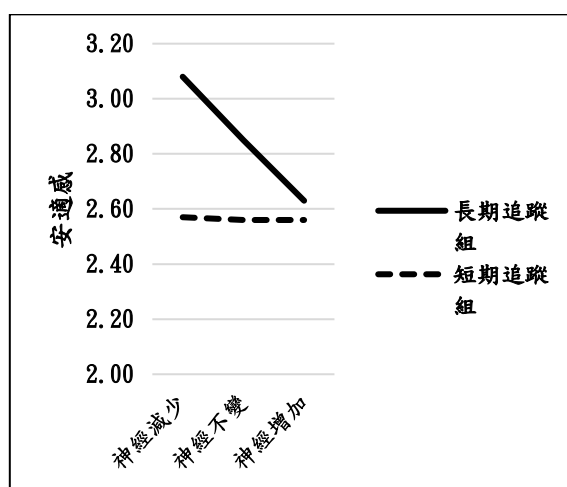
註：長期追蹤組（跨 13 年）；短期追蹤組（跨 4 年）。

* $p < .05$ ；⁺ $p < .10$



圖 9

組別對人格變化影響心理適應的調節效果



最後，表 23 呈現組別對外向性絕對值變化預測孤獨感之調節效果係數表。從表中可以看到組別與外向性絕對值變化之交互作用達臨界顯著之正相關 ($\beta = .09$, $p = .10$)，而從簡單斜率可以看到在歷經更長時間的追蹤組別（跨 13 年），外向性絕對值變化指標與孤獨感呈臨界顯著之負相關 ($\beta = -.17$, $p = .08$)。此結果指出，長期的外向性變動對孤獨感有較大的負面影響效果。圖 10 展示了組別對外向性絕對值變化預測孤獨感的調節效果圖，從圖中可以看到長期的外向性變動對降低孤獨感有顯著的影響，這表明外向性特質若能長期保持變動性，有助於減少個體的孤獨感受。相比之下，短期內的外向性變動對孤獨感的影響則不顯著。

表 23

組別對外向性絕對值變化預測孤獨感之調節效果

變項	非標準化係數	標準化係數	<i>t</i>	<i>p</i>
外向性絕對值變化	-.57	-.02	-1.82	.07
組別	-.10	.05	-.54	.59
外向性絕對值變化*組別	.32	.09 ⁺	1.68	.10
簡單斜率檢定				
長期追蹤組	-.25	-.17 ⁺	-1.75	.08
短期追蹤組	.06	.04	.52	.61

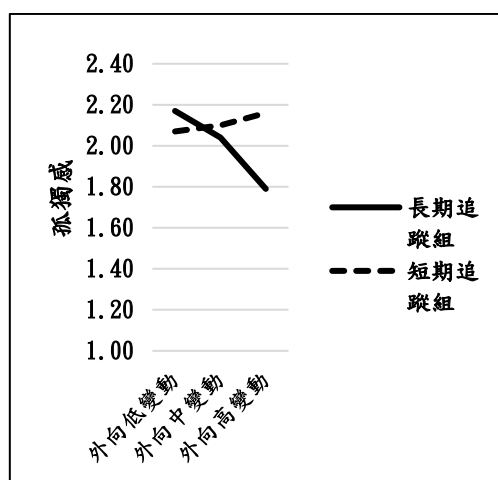
註：長期追蹤組（跨 13 年）；短期追蹤組（跨 4 年）。

⁺ $p < .10$



圖 10

組別對外向性絕對值變化預測孤獨感的調節效果



綜上所述，本研究進一步探討了長期與短期追蹤組別在人格變化對心理適應的調節效果，並將組別作為延伸分析的變項納入調節分析中。整體而言，本研究發現長期追蹤組別（跨 13 年）相較於短期追蹤組別（跨 4 年），在人格變化對心理適應的影響效果更為顯著，這與以年齡作為調節變項所得的結果相似。從統計顯著的結果來看，長期處於人格不穩定狀態對心理適應產生了更大的負面影響。需要注意的是，本研究中長期追蹤組別的受訪者通常屬於高年齡群體，這一點可能影響到結果的解釋和泛化。因此，本研究的結果僅為探索性的結論，尚無法確定長期追蹤組別與年齡哪一個因素的影響效果更大，未來需要進一步的研究來進行佐證和深入分析。



第四章 討論與建議

第一節 綜合討論

本研究使用了家庭動態調查資料庫的樣本，探討了人格在長期追蹤調查中的變化趨勢，並進一步檢驗這些變化對個體身心適應的影響效果。研究按照預設假設逐一檢驗了七個研究假設。

首先，研究假設一探討了大五人格在兩個時段之間的變化情況，結果顯示只有外向性和嚴謹性在不同時段間有顯著差異，而其餘三個人格特質則未顯著變化。此外，雖然從人格變化圖中可以看出在兩個時間點之間的人格特質有增減的現象，但由於這些變化沒有明顯的方向性趨勢，因此兩時段平均數差異未達統計顯著水準。根據 Roberts 和 DelVecchio (2000) 的研究，人格特質在五至十年內保持相對穩定，隨時間延長才會顯現出明顯的變化，因此，未來在進行人格變化相關研究時，建議選擇跨越 10 年以上的樣本，以便觀察到更為明顯的變化量。

其次，本研究進一步探討了人格是否會隨著年齡發展而呈現成熟化的趨勢，即外向性、開放性、親和性及嚴謹性是否會隨年齡增長而增加，而神經質則隨之減少。研究結果顯示只有外向性呈現隨年齡增長而減少的趨勢，與本研究最初預期相反，其他人格特質與年齡間則未顯著的線性關係。從人格變化趨勢圖中也可以看出，大五人格特質在不同年齡段有不規則的變化。例如，外向性和開放性在 30 至 40 歲之間顯著減少，而在 40 歲後開放性開始上升，外向性則在 50 歲後逐漸趨於穩定。親和性和嚴謹性的變化較為一致，30 至 40 歲間顯著增加，40 歲後緩慢減少，而 50 歲後又再次上升。神經質在 30 至 40 歲間增加，之後開始減少。這些圖示顯示人格變化與年齡並非簡單的線性關係，而是在不同年齡段呈現出較為複雜的變化模式，這在迴歸分析中很難被明確捕捉。

研究假設二、三及四則探討了人格變化與心理適應之間的可能影響關係。本研究假設了方向性人格變化將正向預測正面心理適應指標，非方向性的絕對值變化及總變化量將負向預測正面心理適應指標，而人格一致性則將正向預測正面心

理適應指標。然而，研究結果顯示人格變化對心理適應的影響並不明顯，即使有影響，效果也較微弱。根據 Wright 和 Jackson (2023) 的整合分析研究，大五人格變化對主觀心理層面的身心適應預測效果也僅具有輕微效應，而大部分有效果主要集中在對未來行為的預測，例如健康有害行為或死亡率等，相比之下，對心理適應的直接影響較小或較間接。本研究的結果顯示，非方向性的人格變化指標，尤其是人格相似性及總變化量，對心理適應的影響較為顯著，並且顯示出人格變化對個體心理適應的負面影響。

最後，研究假設五、六及七探討了年齡和性別在人格變化預測心理適應指標中的調節作用。研究結果顯示，僅有三個調節模型達到了顯著水準，其中包括親和性絕對值變化對社交支持和主觀幸福感的預測效果，以及開放性方向性變化對安適感的預測效果。年齡的調節效果顯示，在高年齡組（41 歲以上）中影響較為顯著。性別分析顯示，雖然男性樣本佔了顯著模型的三分之二，但並未顯示明確的性別差異，因此，本研究推論性別對人格變化預測心理適應的影響並不是主要的預測因子。

綜合所有研究結果，本研究發現人格確實會隨時間發展而產生變化，但這些變化與年齡間的關係呈現出非線性特徵，並未顯示出明確的成熟化趨勢。人格變化對心理適應的影響效果以非方向性變化影響最為顯著，尤其是人格一致性和總變化量，顯示出人格的穩定性對正面心理適應有正向預測作用，而人格變化則可能帶來負面影響。調節分析的結果顯示，人格變化對心理適應的影響在高年齡群體中較為明顯，這也支持了隨年齡增長個體追求人格穩定的心理狀態。由於年齡與組別高度相關，本研究也發現長期處於人格不穩定狀態對心理適應的負面影響較為顯著，但性別在此影響關係中並未顯示出重要的預測作用。

總體而言，雖然本研究全面探討了台灣樣本中的人格變化趨勢及其對心理適應的影響，但仍存在一些限制需要進一步改進。未來研究可以進一步討論這些限制，並提出在人格變化研究領域的潛在延伸方向和建議。

第二節 研究限制與建議

本研究針對大五人格變化及其影響進行了全面的探討，除了發現人格非永遠維持一致，而是會隨著時間發展產生變化，也發現了人格變化對個體心理適應的

影響效果，及年齡與性別在該影響關係中所扮演的角色。此研究為台灣的人格變化研究領域累積了研究成果，但是，本研究在研究設計上仍有不足之處。

雖然本研究使用了已持續追蹤二十三年的家庭動態調查資料庫作為研究對象，但由於人格測量的加掛題組主要是在中期後才加入，因此目前能從資料庫中觀察到的資訊相對有限。若未來積累更多資料，將能對人格變化的議題提供更完整的理解。此外，由於年齡與組別兩個變項的高度相關性，儘管本研究得出長期人格不穩定性與高年齡樣本在人格變化對心理適應的影響更加顯著的結論，但這僅能作為探索性結果，尚未能明確判斷何者是較重要的影響因子。因此，未來需要進一步的研究與觀察來驗證這一結果。

若未來要將人格變化的研究作更深入的延伸，本研究欲提出幾個可以延伸的方向。首先，關於人格變化的追蹤，目前大多數的研究多以探討兩個時段的人格樣態為主，而追蹤三次或以上的研究相對較少。由於人格的變化是一種需要透過長期觀察才能比較容易看到效果的研究，因此本研究建議未來在收集人格資料時，盡可能多收集數個追蹤時點，並將前後的時間距離拉到十年以上，這除了可以看到個體在整个人生發展階段時不同年齡段呈現不同的人格發展樣態，也較容易進行全面且綜觀性的預測研究。

而針對人格變化的研究方面，本研究也建議可以將年齡分成成年初期、成年中期及成年晚期來分別觀察。過往研究多發現成熟原則發生在成年初期的頻率較高，因為當時個體身上承擔較多的社會期待（Graham et al., 2020），因此從成年初期的階段切入或許可以觀察到較顯著的成熟原則現象。而成年中期是則是被認為人格發展的平原期，因為這時候個體的家庭、工作或社會功能已經屬於比較穩定的狀態，無需有太大幅度的變動，反而到了成年晚期，社會期待減少、社交圈子變小，個體無需再過度維持「成熟」的行為表現，而可能會產生「成熟退化」（Revert on Maturation）的現象（Marsh et al., 2010）。雖然年齡是一個連續的變項，但在人格變化的研究中將其拆解成不同的階段分別予以觀察，或許能夠看到更多年齡對人格變化的影響效果。

再者，本研究雖然相較以往大宗的人格變化研究，提出了較新穎的「人格剖面相似度」作為變化的觀察指標，但該指標仍有不足之處。本研究所使用的相似性指標是以兩個時間點各十題的人格題組取其兩個時點的相關係數作為預測指標，屬於較傳統的相關係數分析方法，但相似性指標的計算非僅限於此，仍有 Furr

(2010) 所提出的組內相關係數 (Double-entry interclass correlation, ICC) 及 Wright 與 Jackson (2023) 所提出的 D 平方指標 (D^2 index) 人格剖面相似度的統計分析方法是未來可以再著墨與延伸的統計方法。

最後，由於家庭動態調查資料庫收錄了大量家庭成員相關的資料，本研究建議在未來的延伸探討中，將其他家庭成員的指標納入觀察。這樣可以進一步探討個體人格變化是否會對其他家庭成員的適應性或情緒狀態產生影響。此外，研究還可以考察家庭環境或家庭動態是否在個體人格變化中扮演仲介或調節角色，這樣不僅能充分利用家庭動態調查資料庫的資源，還能為人格變化研究提供更全面且完整的理解，從而推動更深入的人格變化研究。

第三節 結論

本研究全面探討了台灣家庭動態調查資料庫中大五人格的變化及其影響，研究發現人格並非永遠維持不變，而是會隨著時間的發展而產生增減的變化，而人格變化與年齡之間亦非呈現線性關係，而是在不同年齡段呈現不同的變化趨勢。在人格變化的影響方面，本研究發現，非方向性的人格變化對個體的身心健康有較顯著的影響。由此推論，維持人格的一致性有助於帶來正面的影響效果，而該影響在高年齡族群中更為顯著。相反地，長期處於人格不穩定狀態則會對心理適應造成較顯著的負面影響。總而言之，本研究揭示了人格隨時間變化的現象及其對心理適應的影響，強調了維持長期人格一致性的重要性，尤其是在高年齡人群中的顯著影響。



參考文獻

- 于若蓉（計劃主持人）（2019）：《家庭動態資料庫的建立：第十七年計畫》（計劃編號：RR2018）。調查研究專題中心學術調查研究報告，中央研究院人文社會科學研究中心。https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-C00333_1-1
- 于若蓉（計劃主持人）（2021）：《家庭動態資料庫的建立：第十七年計畫》（RCI2018）。調查研究專題中心學術調查研究報告，中央研究院人文社會科學研究中心。https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-C00333_2-1
- 林士奇、Ding-Tau Jau（2008）：〈談判技巧對處世與人格發展之研究〉。《商業現代化學刊》，4（3），121-131。
<https://doi.org/10.6132/JCM.2008.4.3.09>
- 沈楠、尹可麗（2017）：〈聞一多人格發展的心理傳記學研究〉。《生命敘說與心理傳記學》，145-168。https://doi.org/10.6512/lnp.201712_5.0007
- 張總磁、劉奕蘭（2017）：〈成長主題、意義化與台灣成人心理成熟的關聯性初探〉。《中華輔導與諮商學報》，(49)，79-112。
<https://doi.org/10.3966/172851862017080049004>
- 蔡沂珊、莊詔鈞、許功餘（2023）：〈臺灣青少年性格發展之多重指標：從 HEXACO 六大性格特質切入〉。《教育心理學報》，54（4），945-971。
[https://doi.org/10.6251/BEP.202306_54\(4\).0008](https://doi.org/10.6251/BEP.202306_54(4).0008)
- 趙燕、林清文（2018）：〈大學生手機依賴、社交焦慮與完美主義的關係研究〉。《輔導與諮商學報》，40（2），1-24。
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18181546-201811-201905030015-201905030015-1-24>

劉蓉果、朱瑞玲 (2020)：〈臺灣民衆幸福感變動趨勢：世代、年齡及人格的影響〉。《人口學刊》，(60)，43-94。

[https://doi.org/10.6191/JPS.202006_\(60\).0002](https://doi.org/10.6191/JPS.202006_(60).0002)

簡錦漢 (計劃主持人) (2012)：《家庭動態資料庫的建立：第十一年計畫》(RR2009)。學術調查研究報告，中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心。https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-C00284_1-1

Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study.

Psychological monographs, 47(1), i. <https://doi.org/10.1037/h0093360>

Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150-166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 569–664). John Wiley & Sons, Inc..

<https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0111>

Barrett, A.E. (2005). Gendered experiences in midlife: Implications for age identity. *Journal of Aging Studies*, 19, 163-183.

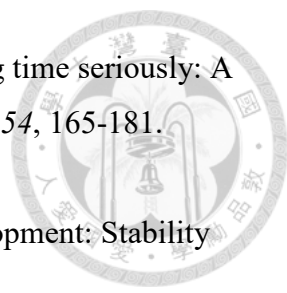
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2004.05.002>

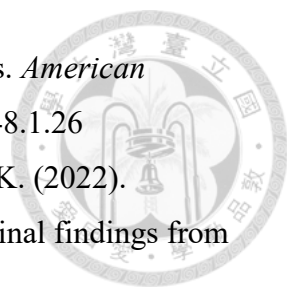
Bleidorn, W., & Hopwood, C. J. (2024). A motivational framework of personality development in late adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 55, 101731. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101731>

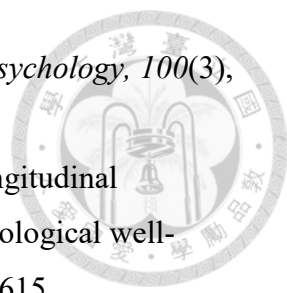
Bleidorn, W., Klimstra, T. A., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Potter, J., & Gosling, S. D. (2013). Personality maturation around the world: A cross-cultural examination of social-investment theory. *Psychological Science*, 24(12), 2530-2540. <https://doi.org/10.1177/0956797613498396>

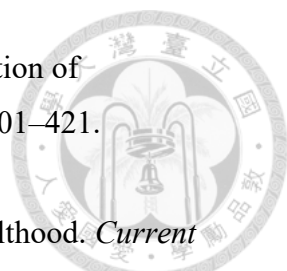
Bleidorn, W., Schwaba, T., Zheng, A., Hopwood, C. J., Sosa, S. S., Roberts, B. W., & Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 148(7-8), 588–619. <https://doi.org/10.1037/bul0000365>

Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52-80. <https://doi.org/10.1006/drev.1994.1003>

- 
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
- Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476. <https://doi.org/10.1037/h0054116>
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1994). Stability and change in personality from adolescence through adulthood. In C. F. Halverson, Jr., G. A. Kohnstamm, & R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 139-150). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Eizenman, D. R., Nesselroade, J. R., Featherman, D. L., & Rowe, J. W. (1997). Intraindividual variability in perceived control in a older sample: The MacArthur successful aging studies. *Psychology and Aging*, 12(3), 489. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.3.489>
- Eysenck, S. B. G. (1993). The I7: Development of a measure of impulsivity and its relationship to the superfactors of personality. In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp 141-149). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-009>
- Ferguson, E., & Bibby, P. A. (2012). Openness to experience and all-cause mortality: A meta-analysis and r(equivalent) from risk ratios and odds ratios. *British Journal of Health Psychology*, 17(1), 85-102. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02055>
- Fraley, R. C., & Roberts, B. W. (2005). Patterns of continuity: A dynamic model for conceptualizing the stability of individual differences in psychological constructs across the life course. *Psychological Review*, 112(1), 60-74. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.112.1.60>
- Furr, R. M. (2010). The double-entry intraclass correlation as an index of profile similarity: Meaning, limitations, and alternatives. *Journal of Personality Assessment*, 92(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/00223890903379134>

- 
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Goktan, A. J., Weston, S. J., Luo, J., Graham, E. K., & Mroczek, D. K. (2022). Personality traits and mental health care utilization: Longitudinal findings from the MIDUS. *Journal of Research in Personality*, 99, 104260. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104260>
- Graham, E. K., & Lachman, M. E. (2012). Personality stability is associated with better cognitive performance in adulthood: Are the stable more able? *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 545-554. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr149>
- Graham, E. K., Weston, S. J., Gerstorf, D., Yoneda, T. B., Booth, T., Beam, C. R., Petkus, A. J., Drewelies, J., Hall, A. N., Bastarache, E. D., Estabrook, R., Katz, M. J., Turiano, N. A., Lindenberger, U., Smith, J., Wagner, G. G., Pedersen, N. L., Allemand, M., Spiro, A., . . . Mroczek, D. K. (2020). Trajectories of Big Five Personality Traits: A Coordinated Analysis of 16 Longitudinal Samples. *European Journal of Personality*, 34(3), 301-321. <https://doi.org/10.1002/per.2259>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach (Vol. 3)*. The Guilford Press.
- Helson, R., Stewart, A. J., & Ostrove, J. (1995). Identity in three cohorts of midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(3), 544. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.3.544>
- Helson, R., & Wink, P. (1987). Two Conceptions of Maturity Examined in the Findings of a Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 531-541. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.531>
- Hebert, J. R., Ma, Y., Clemow, L., Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek, E. J., 3rd, Merriam, P. A., & Ockene, J. K. (1997). Gender differences in social desirability and social approval bias in dietary self-report. *American Journal of Epidemiology*, 146(12), 1046-1055. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a009233>
- Hopwood, C. J., Donnellan, M. B., Blonigen, D. M., Krueger, R. F., McGue, M., Iacono, W. G., & Burt, S. A. (2011). Genetic and environmental influences on personality trait stability and growth during the transition to adulthood: A three-

- 
- wave longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 545–556. <https://doi.org/10.1037/a0022409>
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2016). Changing for the better? Longitudinal associations between volitional personality change and psychological well-being. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 42(5), 603–615. <https://doi.org/10.1177/0146167216637840>
- Human, L. J., Biesanz, J. C., Miller, G. E., Chen, E., Lachman, M. E., & Seeman, T. E. (2013). Is change bad? Personality change is associated with poorer psychological health and greater metabolic syndrome in midlife. *Journal of Personality*, 81(3), 249–260. <https://doi.org/10.1111/jopy.12002>
- Livson F. B. (1976). Patterns of personality development in middle-aged women: A longitudinal study. *International Journal of Aging and Human Development*, 7(2), 107–115. <https://doi.org/10.2190/K0NQ-JEQJ-94Q5-GLRW>
- Luo, J., Zhang, B., Graham, E. K., & Mroczek, D. K. (2023). Does personality always matter for health? Examining the moderating effect of age on the personality-health link from life span developmental and aging perspectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(5), 1189–1206. <https://doi.org/10.1037/pspp0000485>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00802.x>
- Marsh, H., Martin, A., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self description questionnaire: new strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 438–482. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.438>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr, Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebícková, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R., & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 173–186. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.1.173>

- 
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401–421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>
- Roberts, B., & Mroczek, D. (2008). Personality Trait Change in Adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 31-35. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x>
- Roberts, B., Walton, K., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132, 1-25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- 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, 3-25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schneider, B., Goldstein, H., & Smith, B. (1995). The ASA framework: An update. *Personnel Psychology*, 48, 747-773. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1995.tb01780.x>
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 862-882. <https://doi.org/10.1037/a0024950>
- Staudinger, U., & Kunzmann, U. (2005). Positive Adult Personality Development. *European Psychologist*, 10, 320-329. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.320>
- Su, C. W., Hwang, C. H., Lu, C. M., & Chen, S. M. (1979). Parent-child relationship and personality development of chinese school children. *Journal of Educational Psychology*, (12), 195-211. <https://doi.org/10.6251/BEP.19790601.14>
- Taga, K. A., Friedman, H. S., & Martin, L. R. (2009). Early personality traits as predictors of mortality risk following conjugal bereavement. *Journal of Personality*, 77, 669-690. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00561.x>
- Turiano, N. A., Mroczek, D. K., Moynihan, J., & Chapman, B. P. (2013). Big 5 personality traits and interleukin-6: Evidence for "healthy neuroticism" in a US

population sample. *Brain, Behavior, and Immunity*, 28, 83–89.

<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.10.020>

Wright, A. J., & Jackson, J. J. (2023). Do changes in personality predict life outcomes?

Journal of Personality and Social Psychology, 125(6), 1495–1518.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000472>

Wright, A. J., & Jackson, J. J. (2023). Are some people more consistent? Examining the stability and underlying processes of personality profile consistency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(6), 1314–1337.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000429>

