

國立臺灣大學理學院心理學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis



台灣青少年憂鬱的性別特定模式之前瞻式研究：  
憂鬱與壓力、自我掌控信念、反芻風格之關聯

Exploring Gender-Differentiated Model of Depression:  
A Prospective Study on Stress, Mastery, and  
Rumination Style in Taiwanese Adolescents

陳弘儒

Hung-Ru Chen

指導教授：陳淑惠 博士

Advisor: Sue-Huei Chen, Ph.D.

中華民國 104 年 1 月

January, 2015



國立台灣大學理學院心理學研究所

論文口試委員會審定書

陳弘傳 先生所提論文 台灣青少年憂鬱的性別特定模式  
之前瞻式研究：憂鬱與壓力、自我掌控信念、反芻風格之關聯

經本委員會審議，符合碩士學位標準，特此證明。

論文考試委員會

主席

陳淑惠

委員

洪福建

陳淑惠

指導教授：

陳淑惠

所主任：

李孝玲

中華民國 103 年 1 月 13 日

## 致謝



開始撰寫論文前，心中思忖不只百遍的致謝，想不到到了落筆的當下，卻窒礙難行，好似為達摩開眼，輕描淡寫，實是生命不可承受之輕；無論如何，這將是此篇論文最後的一筆。

謝謝陳老師一路的陪伴與細心教誨，從題目的發想、架構、收案以至撰寫，您都不遺餘力的協助、討論，使我擁有感性思考的自由，和理性推論的準繩；我沒有脫韁的勇氣，憑藉著這樣的燈火，亦步亦趨，終於也走至碩班生涯的盡頭，再次感謝您。謝謝洪福建老師和劉同雪老師擔任我的口試委員，您們精闢的見解讓我的論文更上層樓，溫暖的回饋映襯當日的暖陽，使那一天的口試成為寒冬中美好的夢。謝謝共患難的奕瑄，從聯絡學校、徵招人力、一同入班施測，你的細心謹慎讓我不致倉促隨便、草莽了事。謝謝姿蓁和元健學長指點我統計分析和審查須注意的細節，雖然工作忙碌，卻都讓我任性地問到底。謝謝玉蓮學姊在最後關頭為我看過一次初稿，當天深夜收到學姊的建議真的好感動、感謝。也謝謝如泰學長和馥瑋學姊、533、佳鈴回應我之於撰寫論文、口試因應的提問。當然，少了研究室學弟妹洵惇、苑鈴、欣烜、岱葳、立淇，督導課學生彥廷、承昕、蕙如和其他 R00 同學、朋友的幫忙，我的收案無法順利完成的。

接下來我要特別謝謝身邊的朋友，中午和柏融、瑋琳吃飯是我於學校中最放鬆的片刻，謝謝你們在研究、助教工作上給予我的幫忙，希望我們未來繼續一起當超人。義大利聽我研究千遍也不為過，走過一遭你曾來過的路，更了解你於過去寫論文時的疲累和辛酸，原諒我無法在當時如你一般，給予我無私的幫忙和情緒的承接。呂婕儘管身在海外，對於每道夾雜真實疑惑和虛妄焦慮的研究問題，如乒乓般看似隨興輕盈實則精巧的擊回，重點是：沒有時差。子培，雖然最後我們翻譯的那份問卷沒有用在這篇研究，但還是好感謝當時你一口答應成為我的專業翻譯，希望你身體健康、快樂順心。還有筱芳老師（我完成了這學期畢業的承諾了）、張立業老師、陳順文老師、阿潘和阿潘爸爸、佩雯、亞謁、雨樵、玟君、

承恩、承哲、瑞敏、盈潔、蔡屁、蔡 April、Eason、Issac、哥哥，有親力親為協助我完成施測；有一口答應、不假思索地替我引薦可以幫忙的校長與老師，沒有你們我真的不知道該怎麼辦是好。另外感謝冠婷、芳崎、柏翰、瑀芳老師和佳紋主任，答應也協助我入班施測，希望所有受測的同學們你們都好，我很珍惜在台上與你們分享何謂憂鬱的片刻，真心希望你們課業順利，然後一定、一定要開心。

Merci、Beaucoup，謝謝你們來到我的生活，我會如承諾所說，帶著你們走向生命每個階段；我在你們眼底發現了無窮的宇宙，和對生命永不感到厭倦的好奇，我們之間沒有語言，卻已勝過千言萬語，非常感謝，非常感謝。

親愛的香芸，辛苦了，你是那麼獨立而溫柔的女孩，而我卻如遲到的彼得潘，迫著你等我走過實習、論文、考照、甚或當兵的年歲。謝謝你永遠都站在我這邊，無條件地偏袒我，從找人幫忙施測、訂禮物、訂問卷、到最後論文的口頭報告，你都是我最好的軍師和心理師，那些無法言說的軟弱和不安，謝謝你靜靜地擁抱他們，躁動的依附始得安穩。

爸爸、媽媽，謝謝你們當初支持我轉學的決定，一直以來恣意妄為的做了許多決定，卻鮮少同理你們的擔心和難受。直到這篇論文，仍依傍著你們協尋可以幫忙的老師。每次回家聽聞你們哪顆新落的牙、斑白的髮，都提醒自己要快一點、快一點追上光陰的賊。

再一次感謝所有人包容我拙劣的每一步，若落地勉強稱作完美，也是因為你們。僅將這篇論文獻給每一個幫助我和有一天我可以幫助的人。

## 摘要



**前言：**憂鬱疾患的性別差異於 12 至 15 歲青少年時期產生變化，過去研究指出壓力事件、自我掌控信念、憂鬱反芻於此差異中扮演重要的角色；卻少有研究做整合性的分析與模式的建立。本研究除了分析上述變項各自的性別差異外，亦藉由壓力歷程模式統整變項，模式中壓力歷程被剖析為主要壓力、調節資源，和心理健康結果—憂鬱。於研究中，主要壓力分為人際/非人際壓力，調節資源包括了自我掌控信念與憂鬱反芻，其中憂鬱反芻又分為苦惱自責式/深思反省式反芻。探討不同類型的壓力、調節資源會如何互動、影響不同性別青少年的憂鬱症狀為本研究重點。**目的：**藉由整合影響憂鬱性別差異的重要變項，了解男女憂鬱背後各自的認知機制，除了進一步推論憂鬱者與非憂鬱者之差別外，亦可藉此思索未來臨床的介入途徑。**方法：**研究一和研究二共採用 466 名國中生為樣本，旨在建立中文版自我掌控信念量表修訂版和台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版的心理計量特性與因素結構。研究三採用 399 名國中生為樣本，以驗證本研究由壓力歷程模式延伸的青少年憂鬱之性別特定模式，初探男女各自在人際/非人際壓力、深思反省/苦惱自責式反芻、自我掌控信念彼此的關聯與其對憂鬱症狀之影響。**結果：**(1) 中文自我掌控信念量表修訂版和台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版具有良好的心理計量特性，且兩者呈顯著負相關。(2) 女生在非人際壓力、苦惱自責/深思反省反芻、憂鬱症狀均顯著高於男生；人際壓力和自我掌控信念未有差異。(3) 女生的苦惱自責式反芻顯著預測憂鬱症狀；不論男女，深思反省式反芻對憂鬱症狀雖未達顯著但有正面效益。(4) 不論男女，自我掌控信念均顯著預測憂鬱症狀，掌控感越高，憂鬱症狀越下降。(5) 面對壓力時，困擾程度影響女生反芻策略的選擇，困擾程度越高，會同時使用苦惱自責/深思反省反芻；壓力類型影響男生反芻策略的選擇，人際壓力預測苦惱自責式反芻的頻率，非人際壓力預測深思反省式反芻的頻率。**討論：**最後比對憂鬱性別特定模式與

Nolen-Hoeksema 等人 (1999) 提出的性別差異假說，整合其支持與未支持部分。接著，說明研究結果在臨床應用上的啟示，與未來可行的實行治療與研究方向。

**關鍵字：**青少年憂鬱、性別差異、壓力歷程模式、苦惱自責式反芻、深思反省式反芻

**Exploring Gender-Differentiated Model of Depression:  
A Prospective Study on Stress, Mastery, and Rumination Style in  
Taiwanese Adolescents**

Hung-Ru Chen



**Abstract**

**Introduction:** Change of gender differences of depression arises prominently in adolescents from 12-15 years old. Previous research points out that stressors, mastery, and rumination play important roles in this phenomenon; but few studies try to integrate the relationship among above-mentioned variables and build a concrete model. The present study will not only analyze gender differences in stressors, mastery, rumination and depression symptoms, but also integrate these variables into a stress process model. The stress process model used to dissect stress into three categories including primary stressors, moderating resources and mental health outcomes—depression. In present study, primary stressors will be divided into interpersonal and non-interpersonal categories; moderating resources include mastery and rumination, which will be divided into brooding and reflection. The study will focus on exploring the interplay between different types of stressors and moderating resources, and examining how they will affect adolescents' depression symptoms.

**Purpose:** By integrating above-mentioned variables that play important roles in affecting the gender difference of depression, the present study aims to understand the mechanisms behind depression of boys and girls. It may help further infer the difference between depressed and non-depressed persons, and as a springboard, may then help to develop adequate clinical intervention.



**Method:** Study 1 and Study 2 examined psychometric properties of the Mastery Scale Chinese version (MS-C) and Children's Depression Inventory 2<sup>nd</sup> Inventory\_Taiwan Version (CDI2\_TW) with a sample of 466 junior high school students. Study 3 examined the relationships among stress (i.e., interpersonal/non-interpersonal stressors), rumination (brooding/reflection), mastery and depression symptoms in different gender to validate the Gender-Differentiated Model of Depression which was developed from stress process model.

**Results:** The results indicate that: (1) The MS-C and CDI2\_TW yielded good psychometric properties. Moreover, the MS-C scores correlated significantly and negatively with CDI2\_TW. (2) Girls' non-interpersonal stressor, brooding/reflection rumination, depression symptoms were significantly higher than boys', but there was no significant difference in interpersonal stressor and mastery. (3) Girls' brooding rumination significantly predicted depression symptoms. Regardless of gender, reflection rumination negatively but not significantly predicted depression symptoms. (4) Regardless of gender, mastery significantly negatively predicted depression symptoms. (5) If the stressor was more annoyed, girls would simultaneously use brooding/reflection rumination in response to stress; and boys would take different types of rumination to cope with stress dependent on the types of stressors, i.e., coping with interpersonal stress by brooding rumination.

**Discussion:** Based on the above findings, the Gender-Differentiated Model of Depression will be compared to Nolen-Hoeksema et al's gender different hypothesis. Possible applications and future directions are also addressed.

**Keywords:** Adolescent depression, Gender Difference, Stress Process Model, Brooding, Reflection.

# 目次



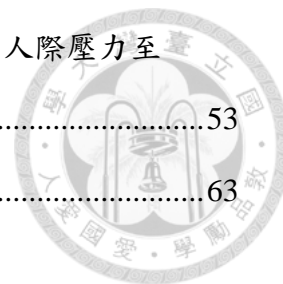
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 青少年憂鬱 .....	1
第二節 憂鬱性反芻 .....	4
第三節 自我掌控信念 .....	8
第四節 青少年壓力事件 .....	11
第五節 從壓力歷程模式到青少年憂鬱的性別特定模式 .....	14
第六節 研究目的與假設 .....	23
<b>第二章 研究方法與結果 .....</b>	<b>27</b>
第一節 研究一：中文版自我掌控信念量表修訂版之建立 .....	27
第二節 研究二：台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版之建立 .....	32
第三節 研究三：青少年憂鬱的性別特定模式之驗證 .....	41
<b>第三章 綜合討論 .....</b>	<b>60</b>
第一節 中文版自我掌控信念量表修訂版之建立 .....	60
第二節 台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版之建立 .....	61
第三節 青少年憂鬱的性別特定模式 .....	62
<b>第四章 結論 .....</b>	<b>75</b>
第一節 研究貢獻 .....	75
第二節 研究限制 .....	78
第三節 未來研究方向 .....	80
<b>參考文獻 .....</b>	<b>83</b>
<b>附錄 .....</b>	<b>102</b>

## 表目次



表一	研究一之受試者人口變項特性.....	28
表二	中文版自我掌控信念量表修訂版因素結構.....	30
表三	中文版自我掌控信念量表修訂版內部一致性信度.....	31
表四	中文版自我掌控信念量表修訂版各題得分之平均數及標準差.....	31
表五	研究二之受試者人口變項特性.....	33
表六	台灣版兒童青少年量表第二版因素結構與各向度之內部一致性係數..	38
表七	台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版之效標關聯效度與描述統計分數..	39
表八	研究三之受試者人口變項特性.....	41
表九	主要變項在不同性別之平均數、標準差與 F 檢定值 .....	45
表十	主要變項在不同時間之相關係數 .....	46
表十一	兩種反芻反應類型和憂鬱症狀於兩時間點之平均數、標準差與 相關係數.....	47
表十二	時間點一反芻反應類型對時間點二反芻反應類型的多元迴歸.....	47
表十三	迴歸分析表：針對男生，檢驗苦惱自責式反芻 T2 是否為深思反省式反 芻 T2 至憂鬱症狀 T2 的中介變項.....	49
表十四	迴歸分析表：針對女生，檢驗苦惱自責式反芻 T2 是否為深思反省式反 芻 T2 至憂鬱症狀 T2 的中介變項.....	49
表十五	迴歸分析表：針對男生，檢驗自我掌控信念是否為人際壓力至憂鬱症 狀的調節變項.....	52
表十六	迴歸分析表：針對男生，檢驗自我掌控信念是否為非人際壓力 至憂鬱症狀的調節變項.....	53
表十七	迴歸分析表：針對女生，檢驗自我掌控信念是否為人際壓力至 憂鬱症狀的調節變項.....	53

表十八	迴歸分析表：針對女生，檢驗自我掌控信念是否為非人際壓力至憂鬱症狀的調節變項.....	53
表十九	青少年壓力量表四個向度的性別差異.....	63



## 圖目次



圖一	壓力歷程模式 .....	15
圖二	壓力歷程模式修訂版 .....	17
圖三	青少年憂鬱的性別特定模式 .....	18
圖四	青少年憂鬱的性別特定模式之假設圖 .....	25
圖五	男生的苦惱自責式反芻、深思反省式反芻和憂鬱症狀間的路徑分析 ...	51
圖六	女生的苦惱自責式反芻、深思反省式反芻和憂鬱症狀間的路徑分析 ...	52
圖七	男生壓力、反芻類型、自我掌控信念與憂鬱症狀的路徑分析 .....	55
圖九	青少年憂鬱模式—男性 .....	58
圖十	青少年憂鬱模式—女性 .....	59



# 第一章 緒論

## 第一節 青少年憂鬱

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 認為在西元 2020 年以前，憂鬱將會是造成人失能 (disability) 的第二大原因，被稱為「二十一世紀的癌症」(Holden, 2000)。國外針對兒童和青少年憂鬱疾患的盛行率調查發現，青少年憂鬱疾患的點盛行率約介於 1.0~6.0% 之間，終生盛行率約介於 4.0~25.0% 之間 (Kessler, Avenevoli, & Merikangas, 2001)。國內楊皓然 (2002) 在「青少年憂鬱疾患及憂鬱症狀之追蹤研究」調查結果發現，我國國中生重鬱症之點盛行率為 1.5~5.6%，終生盛行率為 6.7~28.1%。由上述國內外研究可知，青少年憂鬱的比例已不容小覷。

憂鬱對青少年生活的影響甚鉅，在症狀表現上，美國精神醫學會 (American Psychiatric Association, APA) 出版的《精神疾病診斷與統計手冊》第三版 (DSM-III; American Psychiatric Association [APA], 1980) 官方聲明憂鬱症除了成人之外，亦發生於兒童和青少年族群，並強調憂鬱在各年齡層的症狀是相似的。依據《精神疾病診斷與統計手冊》第五版 (DSM-5; APA, 2013)，其症狀包括悲傷、易怒、失去愉快感受或顯著對事物失去興趣、持續地食慾增加/減低或無法達到預期的體重增加、持續的失眠或嗜睡、持續的無價值感、過度或不恰當的罪惡感受、難以思考、集中精神或做出決定、重複想到死亡、重複出現自殺意念、有自殺嘗試或有特定的自殺計畫。其中，青少年期憂鬱症狀的特殊條例有：「心情可為易怒而非憂鬱」(APA, 2000)，青少年的憂鬱患者較不會出現長期的低落情緒 (anhedonia)，心情容易隨著外界環境的變化起伏不定，常常以躁動來取代憂鬱心情的表現 (Weiss et al., 1991)，例如：易怒、突發性叫喊、抱怨或莫名的哭

泣。因此，青少年憂鬱與成人憂鬱的其中一項區辨特徵為心情的不穩定，而情感反應強烈且多變亦為青少年憂鬱之主要特徵。

值得注意的是，孩子的發展階段也影響了他們報告症狀的方式；例如，失去愉快感受的症狀，在成人多直接以無法因性行為感到愉快、不因工作上的成功而覺得高興等方式呈現，但在兒童則多是對於玩耍活動失去活力、覺得無聊、思考或專注能力減退、對日常活動失去興趣等；青少年則常以課業表現突然大幅退步呈現。而青少年憂鬱個案常出現的易怒情緒，則容易出現在和朋友吵架、經常違抗家長等狀況下。低自尊在兒童/青少年身上，常表現於和其他同儕進行社會比較，而非對自己進行抽象、分析性的審視。總體而言，發展階段似乎影響了孩子如何經歷憂鬱心情，以及症狀的呈現方式（Kovacs, Rottenberg, & George, 2009）。

由症狀的整理看來，青少年的憂鬱嚴重影響孩子的課業、家庭、人際關係面向，美國國家心理衛生研究院（National Institute of Mental Health, NIMH）截至 2007 年的統計結果，發現憂鬱症已是 15 至 24 歲青少年死亡的第三大原因。相較於在成年初期或年長後初發者，憂鬱疾患於未成年期初發者，復發率較高、功能受損也較嚴重（Zisook, Shear, & Kendler, 2007）；前瞻式研究發現若兒童期或青少年期出現憂鬱症狀，會預測後來的重鬱發作（Kovacs & Lopez-Duran, 2010）。上述發現不僅陳述了青少年憂鬱症狀的嚴重性，亦強調了青少年憂鬱早期發現、早期治療的重要性，而了解青少年憂鬱的背後機制和重要因子，以利未來介入之可能，成為此研究關注之焦點。

## 壹、青少年憂鬱的性別差異與原因

西方的精神流行病學研究中，幾乎一致地指出女性憂鬱疾患的盛行率高於男性，約為男性的兩倍（Lewinsohn, Clarke, Seeley, & Rohde, 1994; Weissman &

Klerman, 1977) , 此性別差異在兒童期並不明顯, 而是在前青春期時 (約 12 至 15 歲) 開始顯現, 直至成年以後 (Kessler, McGonagle, Swartz, Blazer, & Nelson, 1993; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994) 。而儘管此性別差異已一致地被發現, 背後原因卻尚未取得研究者們的共識 (McGrath, Keita, Strickland, & Russo, 1990; Nolen-Hoeksema, 1987, 1990, 1995) 。

對於憂鬱的性別差異, Cohen 等人 (1993) 認為, 女性憂鬱疾患的盛行率在青少年期急速上升的現象, 可由青春期賀爾蒙作用及社會環境的改變來解釋, 但賀爾蒙變化僅能解釋負向情緒 4% 的變異量, 加上負向生活事件衝擊的效果與交互作用後方能解釋負向情緒 17% 的變異量 (Brooks-Gunn & Warren, 1989) , 由此可知, 賀爾蒙變化並不能全然解釋憂鬱的性別差異。

延伸上述的負向生活事件, 青少年在中學時期歷經社會角色的巨變, 包括學校環境的轉變、父母、同儕關係和浪漫關係的出現, 導致重大壓力感和憂鬱的結果 (Brown & Harris, 1978; Lewinsohn, Hoberman, & Rosenbaum, 1988; Paykel et al., 1969) 。儘管兩性同樣面對上述的轉變, 但女性相比男性在社會上擁有相對弱勢的地位和權力 (Bandura, 1986; Miller, 1976; Radloff, 1975; Seligman, 1980) , 以成人為例, 儘管是相同的工作, 但女性通常有較低的工資和較長的工作時間。對於外在的環境缺乏掌控感的情況下, 易使個體發展出動機低落、低自尊等感受, 進而導致憂鬱 (Bandura, 1977; Lewinsohn, Hoberman, Teri, & Hautzinger, 1985; Seligman, 1980) 。Nolen-Hoeksema (1999) 認為因女性長期缺乏自我掌控信念的緣故, 使用更多的憂鬱性反芻 (depressive rumination) 策略來因應壓力, 反覆而負向地思考挫折、負向情緒的原因與結果, 此因應策略已被發現是憂鬱的預測和維持因子 (Nolen-Hoeksema, 2004) 。



綜合上述，青少年憂鬱的性別差異，除了青春期賀爾蒙的影響之外，尚有社會角色轉變帶來的壓力、自我掌控信念的缺乏、和憂鬱性反芻的使用等因素使然，文章後續將針對上述重要變項和其機制做更詳細的介紹。




## 第二節 憂鬱性反芻

Nolen-Hoeksema (1991) 提出憂鬱反應風格理論 (response styles theory of depression)，認為個體面對憂鬱狀態時，主要有三種反應：憂鬱性反芻思考 (rumination)、分心 (distraction) 和問題解決 (problem-solving)，憂鬱性反芻思考的操作型定義為：「個體的注意力重複地、被動地專注於自身的憂鬱症狀，以及這些症狀的可能成因與相關後果的行為、想法」，憂鬱性反芻和負向的歸因、絕望感、悲觀、自我批判、低掌控感的高相關，會進一步扼殺個體採取建設性行為解決問題的可能 (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。

依循上述所提的操作型定義，Nolen-Hoeksema 和 Morrow (1991) 發展自陳式反應風格量表 (Response Styles Questionnaire, RSQ)，詢問個體當情緒低落或感覺憂鬱時，會如何思考和從事哪些活動；其中 22 題的反芻反應分量表 (Ruminative Response Scale, RRS) 便是詢問個體從事憂鬱性反芻的頻率。Nolen-Hoeksema 和 Morrow (1993) 後續以實驗佐證，當個體被引導進行憂鬱性反芻後，相比於控制組，負向情緒確實比起操弄前要高。前瞻性研究亦發現，個體穩定的選擇反芻因應問題，將維持或惡化憂鬱的狀態 (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 2000b)；而女性比起男性使用更多的憂鬱性反芻策略，被視為兩性憂鬱比例差異的原因 (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksem, Morrow, & Fredrickson, 1993)。

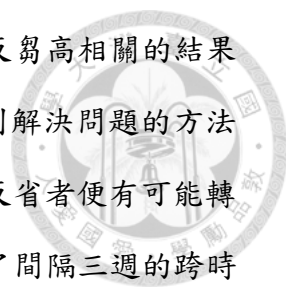
## 壹、反芻反應類型的區分及其與憂鬱的關係



Treynor 等人 (2003) 進一步分析反芻反應分量表 (RRS) 時發現，其中有 12 題和憂鬱症狀有相似構念，例如：「思考你有多覺得孤單 (Think about how alone you feel)」，顧及其可能汙染對於憂鬱症狀的預測和解釋，將其刪除，並在因素分析後發現了兩個向度，分別為苦惱自責式反芻 (brooding) 和深思反省式反芻 (reflection)：苦惱自責式反芻為「將注意力專注在負向、自我責難、灰暗或焦慮的想法上」；深思反省式反芻指「不帶評價地聚焦在中性或正向的內容上」。爾後針對 25 至 75 歲的成年人做兩種反芻類別的研究分析，發現兩種反芻方式具有高顯著的正相關，且女性比起男性，在兩種反芻反應上頻率均較高，但僅有苦惱自責式反芻能夠作為性別到憂鬱症狀的中介變項。根據跨時間的分析得知，苦惱自責式反芻能預測一年後憂鬱症狀的惡化；深思反省式反芻雖和同時間的憂鬱症狀有顯著正相關，卻能預測一年後憂鬱症狀的緩解。簡而言之，女性比起男性、不論種類，均使用更多的反芻因應策略，其中僅有苦惱自責式反芻預測後來憂鬱症狀的惡化和解釋兩性別在憂鬱症狀上的差異。

針對憂鬱個案的研究發現，無自殺行為者比起嘗試自殺的個案要有更多的深思反省式反芻 (Crane, Barnhofer, & Williams, 2007)，點出了深思反省式反芻的正面效益。由深思反省式反芻的定義：「不帶評價地聚焦在中性或正向的內容上」，以及研究的結果可知深思反省式反芻被看作是較具有適應力的反芻方式，但此結論未有共識。部分研究未發現深思反省式反芻的適應性，其不但同時與神經質、憂鬱症狀有顯著正相關外 (Teasdale & Green, 2004; Rude, et al., 2007; Verhaeghen, Joormann, & Khan, 2005)，在前瞻式研究中也發現深思反省式反芻能預測後來的高自殺意念 (Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007)。

對此不一致的情形，Joormann、Dkane 和 Gotlib (2006) 提出深思反省式反芻的適應性和效益可能展現在未達臨床診斷之個體，臨床憂鬱者會因苦惱自責式反芻和深思反省式反芻兩者的互動循環汙染了原有的正向效益。Miranda 和



Nolen-Hoeksema (2007) 亦闡述，由深思反省反芻和苦惱自責反芻高相關的結果可推測，當深思反省者無法藉由中性聚焦於問題的思考中得到解決問題的方法時，反省者因同時將思考的焦點關注於自身，無法解決問題的反省者便有可能轉而苦惱自責自己。2009 年，Takano 和 Tanno 針對此討論設計了間隔三週的跨時間研究，以 111 位大學生作為樣本，藉由檢驗深思反省式反芻和苦惱自責式反芻的雙向關係發現，深思反省式反芻會顯著預測苦惱自責式反芻，點出了反省者有將焦點轉而注視內在，因而讓苦惱自責式反芻污染原有正向效益的情形。爾後在控制時間點一的兩種反芻反應後，時間點二的苦惱自責式反芻中介了深思反省式反芻對憂鬱的影響，在控制藉由苦惱自責式反芻影響憂鬱症狀的效果過後，單純的深思反省式反芻對於憂鬱症狀有顯著的負向預測，也就是頻率越高的深思反省式反芻，預測後來症狀的緩解，發揮了預期的正向效益。但其樣本性別比例差異過大（男：女=91：20），難以類推結果至其他族群，且無法檢驗不同性別在此路徑上的差異。

## 貳、青少年的憂鬱反芻及其與憂鬱的關係

儘管反芻的性別差異在成人中被一致證實，但此現象在兒童和青少年之中卻未見共識，有部分研究發現女生面對壓力時，比起男生使用更多的反芻因應策略（Broderick, 1998; Grant & Compas, 1995; Hart & Thompson, 1996; Schwartz & Koenig, 1996; Ziegert & Kistner, 2002）；但上述研究中有部分學者無法證實青少年反芻的性別差異為憂鬱症狀性別差異的原因（Grant & Compas, 1995; Schwartz & Koenig, 1996），甚至有研究未發現反芻在青少年中有性別差異（Abela et al., 2004; Broderick & Korteland, 2004）。

Burwell 和 Shirk (2007) 針對 168 位 12 到 15 歲青少年，以苦惱自責式反芻和深思反省式反芻進行前瞻性研究，在性別差異方面，深思反省式反芻得到和成人相同的結果，女性頻率高於男性（Roberts et al., 1998; Treynor et al., 2003）；苦

惱自責式反芻則未有顯著差異，Burwell 和 Shirk 認為此現象乃成人於反芻之差異在青少年尚未彰顯所致。Willem 等人 (2014) 以 309 位 14 歲至 20 歲的青少年為樣本，追蹤三個時間點（間隔六個月和一年）的反芻反應類型，發現任一時間點女生的苦惱自責式反芻與深思反省式反芻均顯著高於男生，且兩種反芻反應類型使用頻率與年齡無顯著相關，相關僅 .00 至 .06，說明此性別差異和年齡無關。但兩研究使用的工具略有不同，Burwell 和 Shirk (2007) 編改了反芻反應風格量表 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)，將題目編改為個體對特定、可回憶壓力的反芻方式，因此受試者回答時，回想的並非其一般狀況下的因應風格，而是針對其當前壓力源的因應方式；Willem 等人 (2014) 則採用 Treynor 等人 (2003) 發展的反芻反應風格量表短版，區分成「苦惱自責」和「深思反省」分量表，各 5 題。

在跨時間預測方面，苦惱自責式反芻對同時間與六個月後的自評憂鬱症狀皆有正相關，但此正相關僅在女性身上達顯著；深思反省式反芻只和同時間的自評憂鬱症狀有正相關，但控制苦惱自責反芻後，其效果不再顯著 (Burwell & Shirk, 2007)。和成人相同之處：苦惱自責的反芻能預測後來症狀的惡化；深思反省式反芻則未見顯著效果和正面效益，無法預測憂鬱症狀的緩解。

綜合上述，不論成人或青少年族群，個體會同時使用兩種不同類別的反芻，兩反芻類別顯著正相關。性別差異方面，成人女性在兩種反芻類型上均高於男性；青少年的研究結果尚有分歧，有研究發現兩性在苦惱自責式反芻上未有差異 (Burwell & Shirk, 2007)，亦有研究得到和成人相同的結果：女性在兩種反芻反應類型上頻率均高於男性 (Willem et al., 2014)。

預測憂鬱症狀方面，在成人族群上，苦惱自責式反芻會預測後來症狀的惡化；深思反省式反芻在控制苦惱自責式反芻的效果後，對憂鬱症狀有正面效益，但尚未進一步探討兩性在此結果上是否有所差異 (Takano & Tanno, 2009)。在青少年族群上，苦惱自責式反芻同樣預測後來症狀的惡化，但此效果僅止於女性；深思反省式反芻則未能顯著預測憂鬱症狀，且迴歸係數為正值，未發揮預期中的

正面效果 (Burwell & Shirk, 2007)。但兩研究在統計方法的嚴謹度上有所差異，Takano 和 Tanno (2009) 在驗證時間點二反芻的雙向關係與其對憂鬱症狀的影響時，以時間點一的苦惱自責與深思反省反芻作為工具變數 (instrumental variables)，控制影響時間點二反芻中與憂鬱症狀無關的變異，做更精細的預測 (Finkel, 1995)。Burwell 與 Shirk (2007) 則是直接將兩者同時放入迴歸式中預測憂鬱症狀，因此尚不能斷言青少年的深思反省式反芻無法帶來較好的心理適應。

本研究欲釐清過去未探討的議題，再次檢驗青少年於反芻 (苦惱自責/深思反省) 策略上的性別差異，和不同反芻反應類型對於憂鬱症狀的影響。考量過往研究工具相似性和方法學之嚴謹度，在反芻策略上的性別差異，將參考 Willem 等人 (2014) 的結果作為假設，亦即不論何種反芻反應類型，女生均高於男生。不同反芻類型對於憂鬱的影響，將以 Takano 和 Tanno (2009) 的研究結果作為假設，亦即苦惱自責式反芻預測較高的憂鬱症狀；深思反省式反芻在控制苦惱自責式反芻的影響後，應能得到和成人相似的正向效益，但須檢驗此效果是否因性別而有所不同。

### 第三節 自我掌控信念

Pearlin 和 Schooler (1978) 定義自我掌控信念 (mastery) 為「相較於宿命論，個人認為生命機會在自我掌控中的程度」。自我掌控信念被許多學者視為一種人格特質 (Jang, Haley, Small, & Mortimer, 2002; Schieman & Turner, 1998)，是個人內在資源的一部分，得以讓個體能夠更好地因應遭遇的壓力 (Lazarus & Folkman, 1984; Moos & Schaefer, 1993; Pearlin & Schooler, 1978)。Sastry 和 Ross (1998) 認為自我掌控信念與個人控制感 (sense of personal control)、內在控制信念 (internal locus of control)、個人效能感 (sense of personal efficacy)、自我效能 (self-efficacy)、自我導向 (self-direction)、個人自主 (personal autonomy) 為同

義詞；而無力感 (perceived powerlessness) (Seeman, 1959)、無助感 (helplessness) (Seligman, 1980)、無望感 (hopelessness) (Abramson, Alloy, & Metalsky, 1989) 與宿命論則為反義詞。雖然這些變項著重於不同的重點，但其本質皆在評估個人特質和資源，中心主題均為「個體認為自己有能力或權勢，去影響生活及目標的程度。」(Schieman & Turner, 1998)。

此外，過去對於自我掌控信念和自尊的差異有相當多的辯論 (Chen, Gully, & Eden, 2004; Judge, Erez, Bono, & Thoresen, 2002)，Lightsey、Burke、Ervin、Henderson 和 Yee (2006) 藉由跨時間的研究發現，和自我掌控信念相似構念的自我效能能夠預測後來的自尊，但反之則不然。Erol 和 Orth (2011) 針對 7100 位 14 歲至 30 歲樣本，在跨 14 年八次測量的縱貫研究中，發現對任一年紀而言，自我掌控信念均是預測自尊的重要指標，因而點出兩者存在可能的因果關係，這也是為何本研究於研究青少年憂鬱時，採用自我掌控信念作為重要預測變項的原因之一。

## 壹、自我掌控信念與憂鬱的關係

Pearlin 和 Schooler (1978) 認為個體長期處於艱困或挑戰時，自我掌控信念可減少壓力對健康結果的負面影響，並減少對壓力的易感性，並統計出男性、年紀輕、高教育水準、高收入與高自我掌控信念的正相關。Lachman 和 Weaver (1998) 進一步檢視自我掌控信念和憂鬱的關係，發現不論在何種經濟壓力下，自我掌控信念不僅對健康、生活滿意度有益，更能改善憂鬱的症狀。

根據憂鬱的認知和行為理論，個體長時間對於環境、生活壓力缺乏掌控感，會發展出自己無法控制世界的廣泛信念，導致個體的憂鬱、低動機、自尊低落且無法洞見改變現況的機會 (Bandura, 1977; Lewinsohn, Hoberman, Teri, & Hautzinger, 1985; Seligman, 1980)，對於外界缺乏控制感的類化被看作是習得性無助 (Seligman, 1980)、低自我效能 (Bandura, 1977)、低自我掌控信念 (Dweck,

1975; Pearlin & Schooler, 1978)。上述描述和 Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 提出女性主義論相符，其認為女性因長期缺乏對環境的掌控感，使他們比起男性使用更多的反芻策略、累積更多負向的思考，可能進而反饋降低個體的掌控感，導致憂鬱 (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Pyszczynski & Greenberg, 1987)。綜合上述可知個體的自我掌控信念和憂鬱性反芻、憂鬱症狀有直接與間接的關係，為探討憂鬱性別差異時的重要角色。

## 貳、青少年的自我掌控信念及其與憂鬱的關係

自我掌控信念不只在成人身上被發現和正向情緒有關 (Ben-Zur, 2002)，在平均 12 歲的青少年中，也發現自我掌控信念和良好適應、較輕微的憂鬱症狀和自陳較少的生活負向事件有正相關 (Herman-Stahl & Peterson, 1996)。Ben-Zur (2003) 於 15 至 19 歲青少年的研究中，發現自我掌控信念預測較多的正向情緒、較少的負向情緒和較好的父子/女關係，其相信自我掌控信念能讓個體在面對壓力事件時，對壓力有更有效的因應，達到較好的生活品質 (Lazarus & Folkman, 1984; Moos & Schaefer, 1993; Pearlin & Schooler, 1978)，因此自我掌控信念高的青少年更能有效地解決生活中的問題、恰當地投資資源於欲達成的目標，因勇於嘗試而更能發現自己的潛能 (Ben-Zur, 2003)。

Pearlin 和 Schooler (1978) 早先發現男性有較高的自我掌控信念；於後，Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 提出女性長期對生活缺乏自我掌控感，造就男女在憂鬱疾患上性別差異的結果；但上述研究均是成人樣本上的發現，較少研究著墨於青少年自我掌控信念的性別差異。對此研究落差，Falci (2011) 追蹤調查 769 位 15 歲的青少年三年，發現兩性的自我掌控信念有顯著差異，男女性在三年的成長幅度差異雖不達顯著，但男性成長斜率略高於女性，亦即兩性在自我掌控信念的差距於 15 至 18 歲的過程中差異逐漸變大。

綜合上述結果，兩性的自我掌控信念差異在 15 歲的青少年身上已有證實的研究結果(Falci, 2011)，而本研究將關注年齡向前延伸至 12 至 15 歲的青少年，因台灣青少年於國中時正面臨生活階段的重大轉圜，此篇研究不僅想要了解此自我掌控感差異發生於何時，也希望進一步驗證 Nolem-Hoeksema 對於憂鬱性別差異由自我掌控信念差異導致的假設，若自我掌控信念在兩性上的差異於此時便已存在，便能進一步確立假說。

## 第四節 青少年壓力事件

青少年研究中常將壓力分成人際的壓力和非人際的壓力，前者牽涉個體和他人之間的關係；後者如課業壓力、自我與未來擔憂等與人際無關的壓力。過去發現男生報告較多與學校相關的非人際壓力事件，女生則報告較多的人際關係壓力(Larson & Ham, 1993; Rudolph & Hammen, 1999)。Gore、Aseltine 和 Colten (1993) 也發現相似的結果，女生報告的壓力多和社會網絡有關，比起家人和朋友，男生多報告會直接影響自身的壓力。因此以人際和非人際壓力作為壓力事件的分野，應能恰當地呈現自陳經歷壓力事件於性別上的差異。

國內研究方面，黃健(2002)調查台灣青少年常見壓力發現，對國中生而言，最顯著的壓力為學業成就，其次是人際互動問題。與國小階段相比，影響青少年的生活事件，由學業與父母親相處，逐漸擴展到家庭外的人際互動議題上，進而形成壓力干擾青少年生活適應，同時問題的本質也變得更複雜(江承曉，1991；邱瓊慧，1988；涂柏源，1986；郭靜姿，1985)。黃柏蒼(2011)進一步將台灣青少年常面對的壓力事件整理為四大類：

(1) 學業壓力：根據董氏基金會(2011)統計，學業表現和考試壓力是台灣青少年排名數一數二的壓力事件，可能源自於台灣社會對於學業表現的高要求。

(2) 家人和同儕關係壓力：與家人與同儕之間的關係也扮演了青少



年發展上的重要角色，因青少年必須從這些重要他人身上尋求支持和認同（施雅薇，2004；陳佳琪，2000；陳柏齡，2000；陳淑惠，2003）。

(3) 浪漫關係的壓力：到了青春期的發展和對於異性的好奇成為這個階段的重要議題，成為青少年顯著的壓力源（李欣瑩，2001；鄭秀足，2004）。

(4) 對於自我和未來的壓力：此時的青少年開始對於自我和未來的不確定性感到焦慮，他們可能會問：「我是誰？」和「我該往哪裡去？」（施雅薇，2004；陳佳琪，2000；陳柏齡，2000；蔡婉莉，2001）。

若依照國外研究結果比對，女生應會自陳較多的家人和同儕壓力、浪漫關係壓力等人際壓力；男生應會自陳較多的學業壓力、對於自我和未來的壓力等非人際壓力。黃柏蒼（2011）針對 759 位 12 至 15 歲國中生的調查卻發現，男生報告的浪漫關係壓力稍比女生高之外；女生於其他類別的壓力，包括學業壓力、家人和同儕關係壓力、對於自我和未來的壓力均顯著高於男生，其中差距最大的為學業壓力，次之為家庭與同儕關係壓力。因此於台灣的國中生樣本中，無論壓力類型，女生都比男生報告更多的壓力感受，唯一不達顯著差異的是浪漫關係壓力。

但進一步探討何種壓力類型會造成兩性網路成癮時，會顯著預測青少年網路成癮的壓力，女生是浪漫關係壓力；男性則是學業壓力。因此除了探討自陳的壓力感受外，還需進一步探討其影響症狀的差異方能掌握青少年壓力事件的全貌。

## 壹、青少年壓力事件與憂鬱的關係

無論男女，青少年在面對人際的壓力過後，比起非人際壓力，更容易發展出憂鬱症狀（Rudolph & Hammen, 1999; Rudolph et al., 2000; Shih et al., 2006），且女生遭逢人際壓力時，憂鬱的嚴重程度更甚於男生（Rizzo et al., 2006）。

女生在面對人際的壓力過後，比起男生更容易發展出憂鬱症狀的原因，可能是青春時期第二性徵的出現，使得女性開始注意自己身體意象的改變（Stattin &



Magnusson, 1990), 強化了社會對於女性角色的期許造成的壓力 (Shaffer, 2008), 女生被社會鼓勵建立親密關係 (Steinberg, 1996; Besser & Blatt, 2007)。反之, 為了成為稱職的男性, 男生被要求獨立而不依賴他人, 比起女生有較少的親和需求 (Besser & Blatt, 2007)。儘管過去仍有憂鬱症狀和非人際壓力相關的證據, 例如學業障礙 (Cole, 1991; Forehand, Brody, Long, & Fauber, 1988; Ialongo, Edelsohn, Werthamer-Larsson, Crockett, & Kellam, 1996; Kellam, Rebok, Mayer, Ialongo, & Kalodner, 1994; Lefkowitz & Tesiny, 1985), 或學習的失敗和能力的缺乏 (Harter & Whitesell, 1996; Hilsman & Garber, 1995; Weisz, Sweeney, Proffitt, & Carr, 1994) 均和憂鬱症狀有關。但在直接比較人際壓力和非人際壓力的研究中, 於青少年身上, 人際壓力相對於自我能力缺乏等非人際壓力, 更能預測憂鬱症狀的結果 (Renouf & Harter, 1990); 同儕的拒絕比起學業困難能顯著和持續地預測憂鬱症狀 (Blechman, McEnroe, Carella, & Audette, 1986; Patterson & Stoolmiller, 1991)。

綜合上述, 以主觀壓力事件而言, 於國外研究中, 女性報告較多的人際壓力, 男性報告較多的非人際壓力。於國內研究中, 除了浪漫關係之外, 女性在學業、家人與同儕關係、自我和未來擔憂均顯著多於男性。以壓力引起憂鬱症狀而言, 於國外研究中, 無論男女, 人際壓力比起非人際壓力都更能預測憂鬱症狀, 且此預測於女生中更為明顯。於國內研究中, 雖然台灣已有研究探討生活壓力事件的主觀感受和憂鬱傾向之正相關 (陳柏齡, 2000), 但未有研究探討人際壓力和非人際壓力兩類型壓力對憂鬱之影響。

本研究將以黃柏蒼 (2011) 所採用的青少年壓力量表修訂版作為測量青少年主觀壓力的工具, 其中包含「學業壓力」、「家人和同儕壓力」、「浪漫關係壓力」和「自我與未來擔憂壓力」四個向度共 25 項的壓力事件; 又分為主客觀不同計量方式, 但考慮過去研究發現主觀壓力比起客觀壓力更能預測憂鬱症狀 (蔡嘉慧, 1998), 且本研究關注個體的內在感受 (如自我掌控感) 與自覺症狀, 均為主觀的自陳量表, 因此後續分析將以主觀壓力為主。考量後續模型建立的簡約性和探討性別差異之目的, 預計將四個向度分為人際壓力和非人際壓力, 「學業壓

力」、「自我與未來擔憂壓力」合為「非人際壓力」；「家人和同儕壓力」、「浪漫關係壓力」合為「人際壓力」。



## 第五節 從壓力歷程模式到青少年憂鬱的 性別特定模式

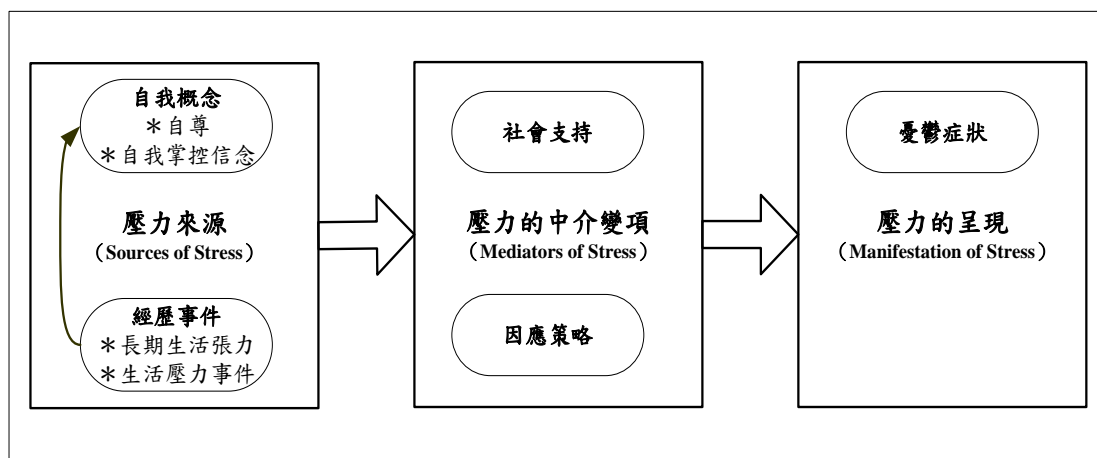
Pearlin、Menaghan、Lieberman 及 Mullan (1981) 提出壓力歷程模式 (stress process model)，將面臨到壓力後到症狀呈現的歷程分為三大要素，包括：壓力來源 (sources of stress)、壓力的中介變項 (mediators of stress) 和壓力的呈現 (manifestations of stress)。

其中，壓力來源包含了經歷事件和個體自我概念；經歷事件包含了長期生活張力 (chronic life strains) 與生活壓力事件 (life stress events)，前者往往潛伏於長久的生命歷程中，持續地造成壓力，如女性所受到的社會角色期待與壓力；後者通常有一可辨認的發生時間點，如近一個月所遭遇的生活壓力事件。兩者往往互相影響，近期遭受的生活壓力事件可能進一步成為或增強後續的長期生活張力，但區分兩者卻是研究中相當重要的事情，因清楚地辨識兩者較能夠追溯其發生的源頭和後續對個體的影響。壓力來源中的自我概念，亦是在觀察壓力事件時需關注的焦點，壓力的生成不只最終展現在症狀的呈現，亦會造成自我的磨損，亦即自我概念的低落；於模式中特別地針對自尊 (self-esteem) 和自我掌控信念 (mastery) 討論，兩者雖為較穩定的人格特質，但當個體一再經歷長期生活張力和壓力事件，且未從中找到解決的方法和成功的證據，最後仍然會造成兩者的消磨。

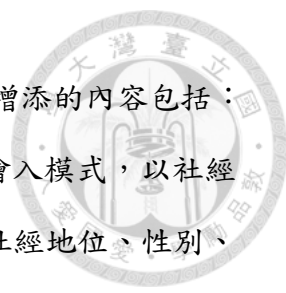
第二部分壓力的中介變項，強調個體面對壓力時，並非直接導致身心症狀的結果；反之，個體通常會因應不同壓力情境而有不同的行為、感覺、和認知，且此三者通常都能改變當前困難的情境或對身心症狀帶來影響。此模式中特別擷取兩個重要且扮演不同角色的中介變項：社會支持 (social support) 和因應 (coping)

策略，前者意指個體面對壓力時，能夠接觸和運用的個人、群體、組織資源；後者則根據功能的分類可編為三類：(1) 調整產生壓力的情境、(2) 調整壓力對自己的意義以降低其帶來的威脅、(3) 壓力症狀的管理。作者並不認為此因應策略為個人因應問題時的普遍性格，不論問題的本質為何，都保持其不變性；反而，因應策略會隨個體面臨的問題、和於此問題中的社會角色而改變。

最後一項壓力的呈現為歷程中最困難討論的一環，何者才能「真實」的代表壓力的結果？又如何被確實的「觀察」？壓力的呈現必須考慮其可觀察性，為因應壓力自然而生的反應、對壓力情境性和整體性的考量，亦即此壓力的呈現是針對特定情境壓力的影響或整體壓力帶來的反應。依據上述，選用憂鬱作為整體壓力中的最後一環。憂鬱有具體可觀察和自陳的症狀、為因應壓力的自然反應，明確地定義為整體壓力反應症狀的測量，且已有大量的研究說明憂鬱和個體的性別 (Gove & Tudor, 1973; Pearlin, 1975)、婚姻狀態 (Radloff, 1975; Warheit et al., 1976; Pearlin & Johnson, 1977)、收入 (Catalano & Dooley, 1977) 等社經地位相關，符合本模式的基本假設：壓力歷程模式應是具個體差異的。此外，憂鬱和模式中自我概念的自尊與自我掌控信念有緊密的關係，當個體面臨長久未能解決的壓力時，不只帶來憂鬱的結果，亦會磨損正向的自我概念，而磨損的自我概念，亦即低自尊、低自我掌控信念便成了後續憂鬱的脆弱因子 (Seligman, 1980)，成為後續壓力的來源 (sources of stress)。圖一為壓力歷程模式的示意圖。



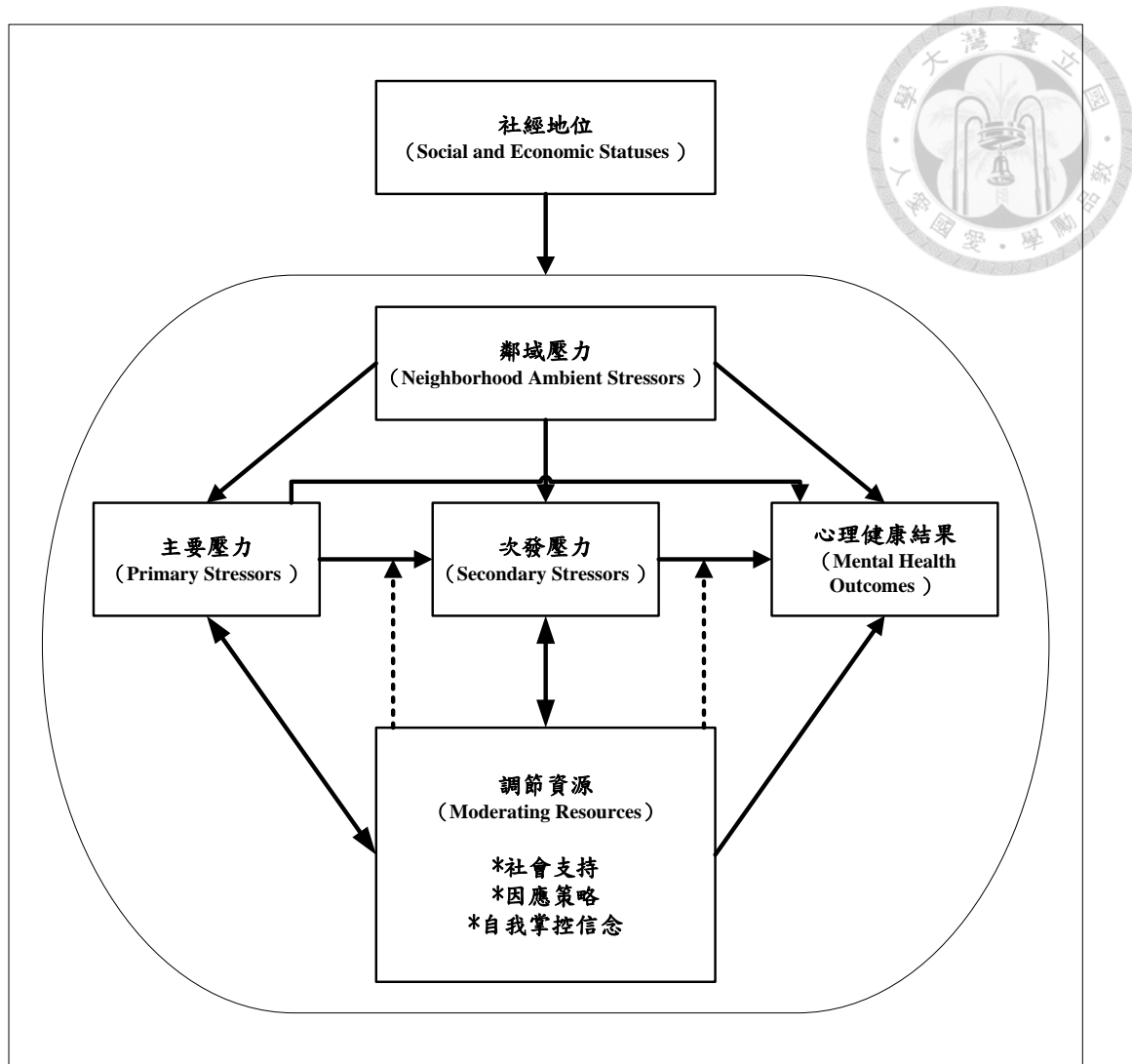
圖一：壓力歷程模式 (Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981)



1999 年，Pearlin 提出了壓力歷程模式的修訂版，其修改和增添的內容包括：

(1) 將之前所提的基本假設：壓力歷程是具個體差異的描述繪入模式，以社經地位 (social and economic statuses) 代稱個體差異，其包含了社經地位、性別、種族和文化等，此個體差異會全面性的影響壓力歷程中的每一個環節，從自我概念、經歷的壓力事件內容、社會支持、因應策略以至憂鬱症狀的表現均因此有所不同。(2) 添加了鄰域壓力 (Neighborhood Ambient Stressors)，亦即環境本身或鄰近的他者會直接、間接的造成個體的壓力，譬如鄰居的社經地位、教育水平、活動興趣，或居住環境的交通、天氣、購物中心等，均有成為個體壓力的可能。

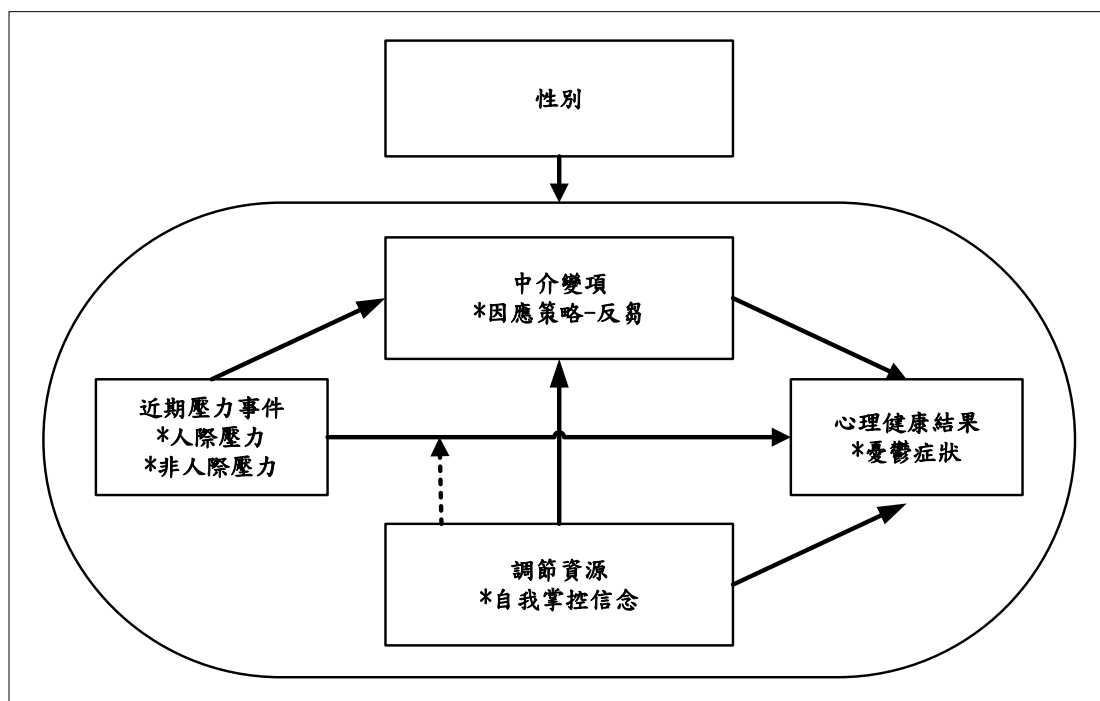
(3) 添加了次發壓力 (secondary stressors)，最先遭遇的主要壓力 (primary stressor) 經過時間變化，可能進一步造成個體的次發壓力，譬如面臨突如其來的失業，持續未找到工作的處境會帶來進一步的經濟壓力，此時失業為主要壓力，經濟壓力為次發壓力 (Pearlin et al., 1981)。區分兩者的目的並非分辨何者比較重要或比較具有傷害性，區分兩者乃為了捕捉壓力變化的歷程，並釐清壓力事件和其負向後果的因果關係。(4) 將社會支持、因應策略、自我概念—自我掌控信念編為壓力歷程中的調節變項，將之視為調節變項為概念上的策略，並非實徵操作上的硬性規定，若壓力的影響需藉上述變項作為渠道來影響壓力的呈現，且此變項並非不可變動而能夠被削弱或補給的，便能將其作為中介變項。圖二為壓力歷程模式修訂版。



圖二：壓力歷程模式修訂版（Pearlin, 1999）

由圖二可看出，社經地位由外影響了整個壓力歷程，性別、種族和文化等個體差異均依此路徑對個體產生影響，不同個體所經歷的壓力、鄰近的環境、心理健康表現的方式、具有的調節資源如自我掌控信念均有所不同。主要壓力、次發壓力均和調節資源有雙向關係，長期的壓力可能削弱調節資源如社會支持和自我掌控信念等；調節資源亦可回饋予壓力，使其緩解或惡化。如前所述，調節資源在此圖中不僅對壓力到心理健康結果的路徑具調節作用；亦可能擔任壓力至心理健康結果的中介變項。

回到本研究的中心主題—台灣青少年憂鬱的性別特定模式，青少年時（約12至15歲）憂鬱的性別差異開始顯現（Kessler et al., 1993; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994）。其中女生的社會角色被鼓勵建立親密關係（Steinberg, 1996; Besser & Blatt, 2007）。男生被要求獨立而不依賴他人（Besser & Blatt, 2007），使得兩性報告出不同的壓力類型和感受；Nolen-Hoeksema（1987, 1991）也進一步提出女性長期缺乏自我掌控信念和使用較多的反芻因應策略為憂鬱性別差異的原因。由此可知，青少年憂鬱的性別差異乃系統性的不同，原因包括了面臨的壓力、自我概念中的自我掌控信念和因應壓力的反芻策略之差異，其討論變項和背後假設均符合壓力歷程模式修訂版之描述，因此將延伸此模式發展青少年憂鬱的性別特定模式，見圖三。



圖三：青少年憂鬱的性別特定模式

考量模型的簡約性與可應用性，暫不涉及鄰域壓力和次發壓力的討論，原均屬於調節資源的自我掌控信念和因應策略，根據 Pearlin (1999) 所述：若壓力

的影響需藉上述變項作為渠道來影響壓力的呈現，且此變項並非不可變動，便能將其作為中介變項。因此調節資源之中介或調節作用在此模式中有兩個依據，其一為因果關係，如果壓力事件是藉由調節資源來影響憂鬱症狀，便為中介變項；若調節資源並非直接影響憂鬱症狀，而是作為緩衝變項，調節資源的多或少造成壓力事件對憂鬱症狀的影響強度有所改變，為調節變項。依據二乃變項可變動性，須配合前一準則判斷，若調節資源為個體穩定特質，並不隨短期的生活壓力事件而波動，便難以將其視為壓力事件的依變項，做為影響憂鬱症狀的中介變項看待，因其無法與壓力事件、憂鬱症狀等易變狀態同時起伏；但可能藉由間接的方式作為個體的保護因子。本研究所測量之自我掌控信念根據 Pearlin 和 Schooler(1978) 定義為人格特質 (Jang, Haley, Small, & Mortimer, 2002; Schieman & Turner, 1998)，為穩定之因子，因此將其視為壓力至症狀的調節變項，而自我掌控信念對壓力事件至憂鬱的調節作用，過去已累積許多文獻，研究發現其能調節精神病患照顧者的精神病症狀與病患的行為問題，當照顧者的自我掌控信念高，儘管病患的行為問題多，照顧者本身症狀和此行為問題之相關，相比於低掌控感者少 (Mausbach et al., 2006)。而自我掌控信念於免疫缺乏病毒感染 (HIV) 的個體中，亦能調節長期的生活壓力對心理健康的衝擊 (Gibson et al., 2011)；緩衝 65 歲以上老年人經濟困難對憂鬱的影響 (Pudrovska, Schieman, Pearlin, & Nguyen, 2005)；在六至七年級的學生的追蹤研究中也發現自我掌控信念為負向生活事件至憂鬱的保護因子 (Herman-Stahl & Petersen, 1995)。過去研究中也得到其直接預測憂鬱症狀的一致結果 (Herman-Stahl & Peterson, 1996; Nolen-Hoeksema, 1999; Ben-Zur, 2003)，譬如預測年長者的憂鬱復原 (Steunenbergh et al., 2007)、移民女性的憂鬱症狀 (Franks & Faux, 1990)、25 歲至 75 歲大樣本研究的憂鬱症狀 (Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999) 等，因此其不僅為調節變項，亦對憂鬱症狀有直接的影響力。



本研究中另一重要的調節資源為憂鬱性反芻的因應策略，Nolen-Hoeksema 和 Morrow (1991) 發展的反應風格量表 (Response Styles Questionnaire, RSQ) 中測量的憂鬱反芻，由過去跨時間的研究發現不論時間間隔(4 個禮拜至 1 年)、族群(社區居民、住院病人)，若個體的情緒未顯著改變，則憂鬱反芻的再測信度高達 .62 至 .80，具穩定性 (Kuehner & Weber, 1999; Nolen-Hoeksema et al., 1994)；但個體的情緒若有明顯變化，不論時間間隔(4 個禮拜至 1 年)，憂鬱反芻的再測信度降至 .36 至 .55，穩定度相對較低(Kasch et al., 2001; Kuehner & Weber, 1999)，由此整合分析可發現憂鬱反芻在一個月的時間內便能隨著情緒變動，雖仍有中度的跨時間信度，但僅為「相對」穩定之因子，在本研究中作為壓力至症狀的中介變項。以下將描述壓力事件、自我掌控信念兩者與憂鬱反芻之關係；對應 Pearlin (1999) 原模式，壓力事件對應的為原模式中的主要壓力、憂鬱性反芻和自我掌控信念為原模式中的調節資源，前者為中介變項，後者為調節變項；最後，憂鬱症狀對應原模式的心理健康結果。

## 壹、 壓力事件與憂鬱反芻之關係

如同上述，憂鬱反芻乃壓力事件至憂鬱症狀的因應策略，對應原模式中的調節資源，扮演壓力事件至憂鬱症狀間的中介變項角色；將其定位於中介變項，乃考量其變動性於一個月的時間便能隨情緒波動 (Kasch et al., 2001; Kuehner & Weber, 1999, Sample B)，亦考慮壓力事件藉由反芻而導致憂鬱症狀的因果關係，下列將詳述兩者之間的關係。

過去研究發現兩性別的青少年在意的壓力事件不同，男生對於自我和未來比較會感到壓力，女生則是對於浪漫關係感到壓力，其可能源於社會對於性別角色的期待有所不同。男生被要求獨立而不依賴他人，因而比起女生展現更多自主性的人格特質 (Beck, 1983; Blatt, 1974; Besser & Blatt 2007)；女生則被鼓勵關注他人的需求和情感的狀態 (Spence, 1993)、重視人與人之間的聯結和關係 (Gilligan,

1982)，較女性化的女生也展現更多親和需求和親密的人際關係（Cyranski, Frank, young, & Shear, 2000），如此緊密的人際關係雖然帶來人際上的正向回饋，但同時也帶來更大的壓力（Thomas & Daubman, 2001）。因此女生比起男生不只報告更多的人際壓力，也自陳此壓力帶給他們更嚴重的情緒困擾（Lengua & Stormshak, 2000）。

憂鬱反芻為因應壓力事件的其中一種認知策略，個體應會針對不同類型的壓力事件採取不同的認知策略，而是否採取憂鬱反芻的傾向針對不同領域的壓力也有所不同（Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989）。過去發現女性比起男性使用更多憂鬱反芻的因應策略，且此差距在人際類型壓力時更為明顯（Mezulis, Abramson, & Hyde, 2002）；Alloy（2002）提出，此性別差異之所以在人際類型壓力時更為顯著，乃因人際壓力對女性而言是較困擾的壓力。Mezulis 等人（2002）在大學生樣本中，報告於所有類型的壓力中，女性比起男性均使用更多的憂鬱性反芻，但兩性間使用頻率的差距於人際壓力中更為明顯。

依循上述，整理出女性比起男性在不同壓力上均展現較高的憂鬱性反芻，當面對更為困擾的壓力時，此差異加劇（Alloy, 2002），雖然反芻和壓力類型之研究有前人結果得以參考，但較少有研究者針對不同的反芻反應類型—深思反省式反芻和苦惱自責式反芻與不同類型之壓力事件的關係做相關探討。本研究依據兩種反芻反應類型定義做衍伸推論，深思反省和苦惱自責代表兩種不同的反芻思考目的：深思反省是試圖進行問題解決以減輕憂鬱症狀，可能在短時間之內導致憂鬱情緒上升，但因為思考方式最終導向問題解決而使得憂鬱情緒在日後得到緩解。苦惱自責則只是被動比較現狀與認定未達到的理想狀態，因此持續感受到較高的負面情緒（Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003）。

當面對較為困擾的壓力時，個體無法有效地解決問題，將注意力專注在負向、自我責難、灰暗或焦慮的想法上，而使用較多非問題解決導向的苦惱自責式反芻。而上一章節青少年壓力事件及其與憂鬱關係中，提及無論男女，青少年在面對人際的壓力過後，比起非人際壓力更容易發展出憂鬱症狀（Rudolph &

Hammen, 1999; Rudolph et al., 2000; Shih et al., 2006)。比起非人際壓力，人際壓力不分性別地困擾青少年，因此推論不分性別，青少年在面對人際壓力時，比起非人際壓力使用更多苦惱自責式反芻；而面對雖感壓力但較不容易導致憂鬱的非人際壓力時，應有機會採取較多問題解決導向的深思反省式反芻。

## 貳、自我掌控信念與憂鬱反芻之關係

另一重要的調節資源乃自我掌控信念，前面章節已介紹其扮演壓力事件至憂鬱症狀的調節變項、緩衝因子的相關研究，也確立其在模式中的定位：調節資源中的調節變項，但 Pearlin (1999) 的壓力歷程模式中未探討調節資源間彼此的關係，亦即因應策略—憂鬱反芻和自我掌控信念的關係，下列將詳述兩者之間的關係。

Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 提出女性長期缺乏對生活的掌控感，使他們比起男性使用更多的反芻策略；反芻使個體累積更多負向的思考，除導致憂鬱外，可能進而反饋降低個體的控制感 (Lyubomirsky et al., 1998; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Pyszczynski & Greenberg, 1987)。Nolen-Hoeksema (1999) 等人進一步驗證其假設，女性確實比男性較缺乏自我掌控感，且個體掌控感越低，反芻越多。Treyner (2003) 等人將上述反芻分類為深思反省和苦惱自責，分析其和自我掌控信念的關係，發現深思反省式反芻和自我掌控信念有不顯著的正相關 ( $r = .05, p = .13$ )；苦惱自責式反芻則和自我掌控信念有顯著的負相關 ( $r = -.26, p < .0001$ )。其結果符合臨床上觀察，意即一個人認為生活中的機會是掌握在自己手中時，面對困難較有機會採取偏向問題解決的深思反省式反芻；反之則可能轉而責難自己。本研究將延續此推論，驗證自我掌控信念對於兩反芻反應類別的影響在台灣 12 至 15 歲的青少年身上是否相同。

## 第六節 研究目的與假設



### 壹、 研究目的

青少年時期是個體面臨諸多轉變的歲月，於生理上第二性徵的浮現，性別的議題成為孩子成長階段的新關卡；於生活上課業難度的提升，家人、同儕關係的轉變，和浪漫關係的浮現。壓力的湧入成為青少年憂鬱的危險因子，為求早期發現、早期治療；了解青少年憂鬱的背後機制，成為勢在必行的議題。而根據統計，女性憂鬱疾患的盛行率高於男性，約為男性的兩倍（Lewinsohn et al., 1994; Weissman & Klerman, 1977），此性別差異在兒童期並不明顯，而是在前青春時期（約 12 至 15 歲）開始顯現，直至成年以後（Kessler et al., 1993; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994）。青少年憂鬱的性別差異不只點出了兩性的差異，亦可能成為了解憂鬱與非憂鬱者的路徑。

過去文獻對青少年憂鬱的差異提出幾項假設，其中包括社會角色轉變帶來的壓力、女性自我掌控信念低落和較多憂鬱反芻策略的使用等（Nolen-Hoeksema, 1999）。

首先憂鬱性反芻被發現是維持和惡化憂鬱的原因之一（Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 2000b），但對自身情緒緣由的思考乃源於對頓悟事物因果的渴望，其中應有遠離負向螺旋的可能；Treyner 等人（2003）於是對憂鬱性反芻進行因素分析，得到兩種不同類型的反芻形式：苦惱自責式的反芻和深思反省式的反思。雖然後者被看作有機會引領個體走向問題解決的因應策略，但其對憂鬱的效果卻未有一致結論，因此本研究目的之一便是檢驗青少年於反芻（苦惱自責/深思反省）策略上的性別差異，和不同反芻反應類型對於憂鬱症狀的影響。

再者自我掌控信念（mastery）和正向情緒、良好適應、低憂鬱症狀和較少的生活負向事件有正相關（Herman-Stahl & Peterson, 1996; Ben-Zur, 2002）。Pearlin 和 Schooler（1978）早先發現男性有較高的自我掌控信念；Nolen-Hoeksema（1987, 1991）於後提出女性長期缺乏自我掌控信念，因此使用更多的憂鬱性反

弱，造就男女在憂鬱疾患上性別差異的結果；雖過去已有研究在 15 歲以上的青少年發現自我掌控信念的性別差異 (Falci, 2011)，但因憂鬱之性別差異出現在更早時 (12-15 歲)，若要確立自我掌控信念為憂鬱性別差異的原因之一，便需要回到其發生之初，確認其差異和對於憂鬱反芻策略的影響是否於彼時便存在。

為求整合上述變項，首先建立適用台灣青少年的測量工具，其中包括建立中文版自我掌控信念量表修訂版和台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版，藉由中英文的雙向翻譯和本地實徵資料的蒐集，建立可信和完善的測驗工具。

再求建立青少年憂鬱的性別特定模式，本研究以 Pearlin 的壓力歷程模式修訂版 (1999) 作為衍伸，此模式涵納了個體差異 (性別)、主要壓力 (人際和非人際壓力)、調節資源 (自我掌控信念、憂鬱反芻策略) 和壓力之結果 (憂鬱症狀) 等因子，清楚地交代彼此的關係。其基本假設體現了個體差異 (性別) 將全面展現在其他因子的變化中、不同類型的壓力將帶給個體不同的影響、調節資源中介和調節作用的彈性與準則，以下將詳述本研究之假設。

## 貳、 研究假設

基於文獻回顧和研究目的，本研究擬針對以下假設進行檢驗：

(一) 自我掌控信念量表修訂版與台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版之建立

Ho.1. 中文版自我掌控信念量表修訂版具良好信效度。

Ho.2. 台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版具良好信效度

(二) 青少年憂鬱、壓力、反芻與自我掌控信念的性別差異

Ho.3. 女性在憂鬱症狀、人際類型壓力、非人際類型壓力、苦惱自責式反芻、深思反省式反芻的頻率均顯著高於男性。

Ho.4. 男性在自我掌控信念顯著高於女性。



(三) 青少年反芻反應類型的相互關係和其各自對憂鬱症狀的預測

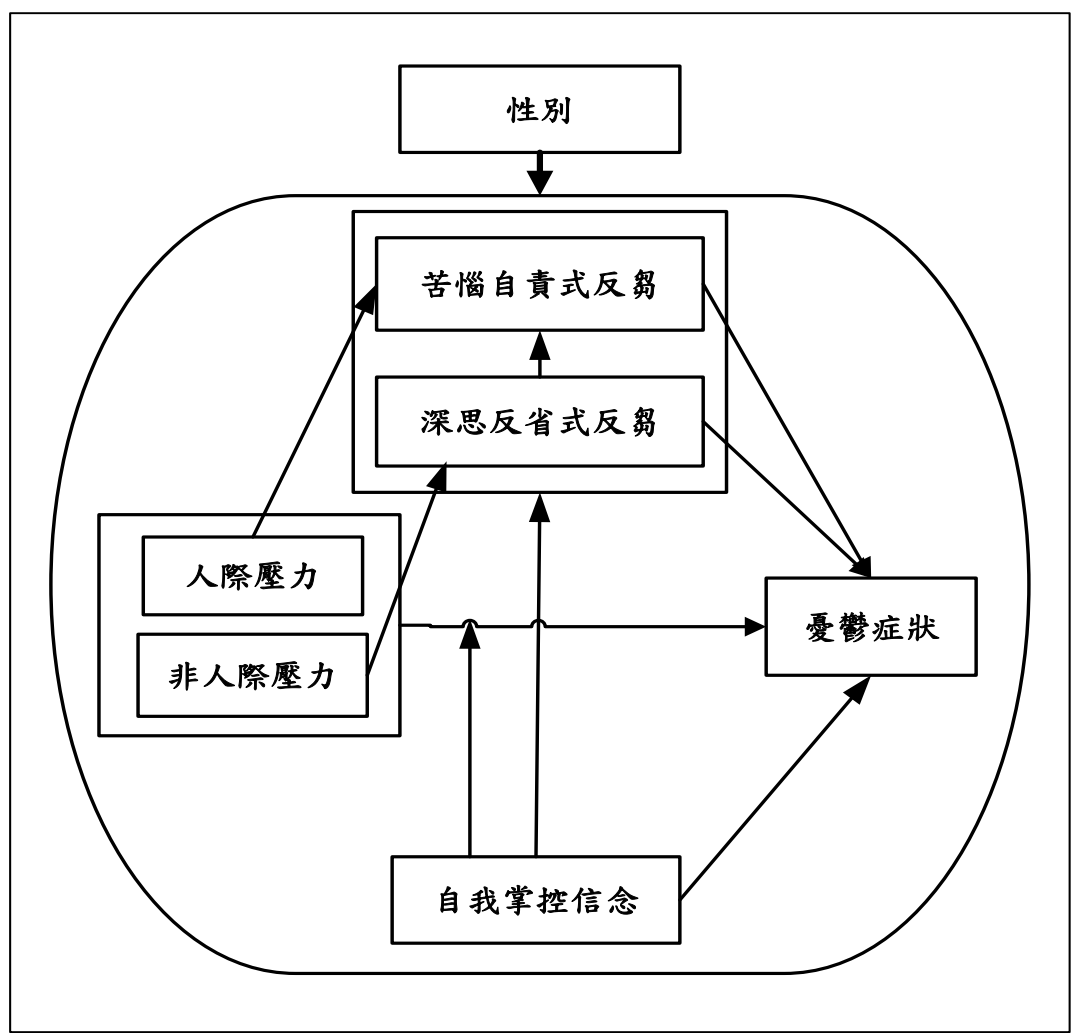
Ho.5. 深思反省式反芻顯著預測苦惱自責式反芻，反之不然。

Ho.6. 女性的苦惱自責式反芻能顯著預測較高的憂鬱症狀；男性雖有相同預測方向，但未達顯著。

Ho.7. 在控制由苦惱自責式反芻到憂鬱症狀的效果後，深思反省式反芻能預測較低的憂鬱症狀。

(四) 青少年憂鬱的性別特定模式之檢驗

以下將配合模式圖做研究假設的說明，見圖四：



圖四：青少年憂鬱的性別特定模式之假設圖



(1)檢驗性別差異—兩性別對路徑影響之差異：

1. 自我掌控信念對反芻反應類型的影像、以及對壓力到憂鬱症狀的調節效果。

Ho.8. 不論男女，自我掌控信念能預測憂鬱症狀；自我掌控信念越高，憂鬱症狀越低。

Ho.9. 不論男女，自我掌控信念能預測苦惱自責式反芻的使用頻率；自我掌控信念越低，苦惱自責式反芻使用頻率越高。

Ho.10. 不論男女，自我掌控信念能預測深思反省式反芻的使用頻率；自我掌控信念越高，深思反省式反芻使用頻率越高。

Ho.11. 不論男女，自我掌控信念能調節人際/非人際壓力至憂鬱症狀的影響，自我掌控信念低的個體，壓力預測憂鬱症狀的強度高於自我掌控信念高的個體。

2.反芻反應類型對壓力到憂鬱症狀的中介效果。

Ho.12. 無論男女，人際壓力比起非人際壓力預測較高的憂鬱症狀；且此預測於女性中較強。

Ho.13. 不論男女，人際壓力能顯著預測苦惱自責式反芻，而非深思反省式反芻；且此顯著於女性較為明顯。

Ho.14. 不論男女，非人際壓力能顯著預測深思反省式反芻，而非苦惱自責式反芻。

## 第二章 研究方法與結果



本研究包含三個子研究，前兩個子研究目的在於建立研究所需工具之信效度，包括中文版自我掌控信念量表及台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版。第三個子研究則藉由跨兩個時間（間隔一個月）的問卷追蹤，探究影響青少年憂鬱性別差異的各重要因子之關係，包括遭遇壓力類型、對自我掌控信念和反芻反應風格，盼進一步建立青少年憂鬱的性別特定模式。

本章將依序說明初探和正式研究的研究對象、研究工具、研究設計與統計分析程序、和研究結果。

### 第一節 研究一：中文版自我掌控信念量表 修訂版之建立

此量表採用 Pearlin 和 Schooler (1978) 發展的自陳式自我掌控信念量表，經原量表作者同意，並參考台灣大學熊秉荃老師翻譯之中文版量表 (2004)，對七題中的兩題題目進行文字的微調、編修，英翻中後、再將其翻回英文看與原文是否相符，並檢驗該量表在青少年族群的因素結構，確立量表信效度。

#### 壹、研究對象

研究一的樣本人數考量因素分析合宜人數與題目比值約為五至十倍，自我掌控信念量表共七題，因而約需 35 至 70 人數。參與者全部皆為台北市立某公立國中九年級學生，經家長和學生雙雙同意後，方進行施測，共有 75 名受試者參與並完成兩階段（間隔兩週）的受測。



表一

研究一之受試者人口變項特性 ( $n=75$ )

性別	男	女	全部
年齡組			
9年級 (年齡 $M = 14.32, S.D = 0.47$ )	34(45.3%)	41(54.3%)	75

## 貳、研究工具

### (一) 中文版自我掌控信念量表修訂版

此量表最初由 Pearlin 和 Schooler (1978) 所編製，用以測量個體自覺對生活情況所發生事物的控制能力，題目有「我在處理生活中的問題時常有無助感」、「未來發生在我身上的事大部分由我決定」等。量表題目共七題，採李克氏四點量尺，1分表示極同意、2分表示同意、3分表示不同意、4分表示極不同意；其中包含兩題反向題，分數越高表示有較好的自我掌控信念。原始量表有良好的心理特性，7個題目的因素負荷量落在.47至.76之間 (Pearlin & Schooler, 1978)，顯示具有良好效度；內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  為.73-.78 (Jang et al., 2002; Bengtsson-Tops, 2004)，間隔四年的再測信度為.44 (Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan, 1981)。台灣大學熊秉荃老師爾後將之翻譯成中文，針對北台灣罹患憂鬱症的門診病人研究，發現中文版自我掌控信念量表之內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  為.84 (Chung, Pan, & Hsiung, 2009)。

此次修訂針對中文版量表中兩題進行文字修訂，期能更接近原文語意，兩題分別為「對於發生在我身上的事實在無能為力」，根據原文，編改為「我幾乎無法控制發生在我身上的事情 (I have little control over the things that happen to me)」；另一題「我實在無能為力改變生命中許多重要的事情」改為「對於生活中的許多重要事物，我幾乎無法做些什麼去改變它們 (There is little I can do to change many of the important things in my life)」。

## 參、研究設計

研究一經過台灣大學理學院心理學系學術倫理委員會審核通過後，第一部分為研究目的說明與問卷說明，約需時 5 分鐘，首先至各班告知學生本研究目的、研究參與者權益、最後發放同意書讓學生帶回家與家長/監護人閱覽討論，在雙方決定同意參加後，簽名帶回學校交予老師保管。願意參加研究的學生將進行後續第二部分的團體施測，將於班級中發放問卷，填寫量表包括中文版自我掌控信念量表修訂版和台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版，約 15 分鐘，於現場直接回收問卷；並於兩個禮拜後，再次施測。不願參與的學生則由班導師安排自習或其它活動。

## 肆、統計分析程序

本研究以 SPSS 18.0 套裝統計軟體進行分析，分析方式如下：

1. 探索性因素分析：為求確立此量表於青少年樣本的心理屬性，故採用探索性因素分析（Exploratory Factor Analysis）以瞭解此量表因素結構。研究以主軸因子法（principal factor analysis）估計因素負荷量，並參考陡階圖及原作者所提出之概念結構決定因素個數。在無法確認因素為互相獨立的情況，依照翁儷禎（1995）建議，選用斜交最優法（promax）進行轉軸。
2. 內部一致性信度：瞭解修改過後的中文版自我掌控信念量表建構之適宜度。
3. 再測信度：考驗此量表跨時間的穩定度，以符合工具穩定可信之條件。
4. 描述統計：計算量表各題之平均數與標準差，確認題目並無引導受試者做出某種應答傾向。



## 伍、研究結果

### (一) 探索性因素分析

對量表進行因素分析之前，先進行取樣適切性量數 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) 檢定及 Bartlett 球型檢定 (Bartlett-Test of Sphericity)，以確定資料的分析效果及是否適合進行因素分析。分析結果顯示，本筆資料的 KMO 值為 0.814，球型檢定值為 222.896，達顯著水準 ( $p < .001$ )，顯示此筆資料取樣適當且非常適合進行因素分析。

本項研究採用主軸因子法及斜交最優法轉軸，對中文版自我掌控信念量表進行因素分析，設定因素負荷量大於 0.3 為選取標準。分析結果顯示並無任何因素負荷量太低的不適切題目，故無需刪除任何一題，且因素負荷量顯示此量表可以單一因素解釋，各題負荷量列於表二。陡階圖亦建議以一到兩個因素為最佳選擇，經考量原量表之架構後，決定選取單一因素，命名為「自我掌控感」，此因素可解釋總變異量 46.71%。

表二

中文版自我掌控信念量表修訂版因素結構 ( $n = 75$ )

量表題目	因素一 自我掌控感
1. 我幾乎無法控制發生在我身上的事情。	.79
2. 我真的已經沒有辦法可以解決一些我現有的問題。	.79
3. 對於生活中的許多重要事物，我幾乎無法做些什麼去改變它們。	.83
4. 我在處理生活中的問題時常有無助感。	.66
5. 有時候我覺得在生活中被牽著鼻子走。	.75
6. 未來發生在我身上的事大部分由我決定。	.44
7. 我可以做任何我打定主意要做的事。	.40

### (二) 內部一致性信度

中文版自我掌控信念量表修訂版之內部一致性信度 (Cronbach's  $\alpha$ ) 為 .85。各題與總分相關及刪除後內部一致性信度變化列於表三。



表三

中文版自我掌控信念量表修訂版內部一致性信度 ( $n = 75$ )

量表題目	本題與總分之 相關	刪除本題後 之 $\alpha$ 值
1. 我幾乎無法控制發生在我身上的事情。	.794**	.806
2. 我真的已經沒有辦法可以解決一些我現有的問題。	.793**	.806
3. 對於生活中的許多重要事物，我幾乎無法做些什麼去改變它們。	.818**	.801
4. 我在處理生活中的問題時常有無助感。	.713**	.826
5. 有時候我覺得在生活中被牽著鼻子走。	.782**	.811
6. 未來發生在我身上的事大部分由我決定。	-.583**	.843
7. 我可以做任何我打定主意要做的事。	-.560**	.852
內部一致性係數 (Cronbach's $\alpha$ ) =		<b>.85</b>

\*\*  $p < .01$ 。

### (三) 再測信度

本子研究再測信度研究，再測時間間隔為 14 至 22 天，平均 16 天，中文版自我掌控量表的再測信度為.84。

### (四) 描述統計

本子研究各題目平均數及標準差列於表四。

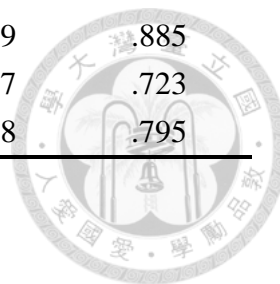
表四

中文版自我掌控信念量表修訂版各題得分之平均數及標準差 ( $n = 75$ )

量表題目	平均數	標準差
1. 我幾乎無法控制發生在我身上的事情。	2.87	.723
2. 我真的已經沒有辦法可以解決一些我現有的問題。	3.00	.717
3. 對於生活中的許多重要事物，我幾乎無法做些什麼去改變它們。	2.81	.748
4. 我在處理生活中的問題時常有無助感。	2.65	.862

(續下頁)

5. 有時候我覺得在生活中被牽著鼻子走。	2.69	.885
6. 未來發生在我身上的事大部分由我決定。	2.07	.723
7. 我可以做任何我打定主意要做的事。	2.48	.795



### (五) 研究一之結果小結

綜合上述結果可知，中文版自我掌控信念量表修訂版經由主軸因子與最優斜交轉軸法進行因素分析，萃取出「自我掌控感」單一因子，分數越高代表個體自覺對生活情況所發生事物的控制能力越高。

信度方面，量表內部一致性係數與再測信度均落於可信範圍，顯示本短版量表所測量之概念穩定，具有一定的跨時間穩定度，為可信測量工具。

描述統計方面，量表各題分數可填答 1 至 4 分，各題分數平均均落於 2.07 至 3.00 分之間，標準差介於 0.72 至 0.89 之間，無明顯答題偏向，顯示題目設計並無引導受測者答題傾向之狀況。

## 第二節 研究二：台灣版兒童青少年憂鬱量表 第二版之建立

此量表根據 Kovacs (2011) 發展的兒童青少年憂鬱量表第二版，經原量表作者同意，進行兩階段翻譯；先由數位臨床心理學研究生翻譯成中文，再請精通英文之臨床心理學研究生譯回英文，最後由一位臨床心理學者協助審定。並檢驗該量表在青少年族群的因素結構，確立量表信效度，以發展適合本地使用的兒童青少年憂鬱量表第二版。

### 壹、研究對象

研究二的樣本人數考量再測信度和因素分析之不同需要，選用兩群受試者進行研究。再測信度方面，沿用研究一樣本 ( $n = 75$ ) 進行分析；因素分析方面，

因青少年憂鬱量表第二版共有 28 題，約需 140 至 280 人數進行分析，另外抽樣基隆、新北縣市 7 至 9 年級學生共 434 人。為求樣本之隨機性，從中隨機抽取 90% 之樣本 ( $n = 391$ ) 進行因素分析。平均年齡 13.38 歲；標準差 0.94，其餘人口變項特性列於表五。

表五  
研究二之受試者人口變項特性 ( $n = 391$ )

年齡組		性別		
		男	女	男女總和
研究二	7年級(13歲)	57(32.4%)	63(29.4%)	120(30.7%)
	8年級(14歲)	65(36.9%)	76(35.3%)	141(36.1%)
	9年級(15歲)	54(30.7%)	76(35.3%)	130(33.2%)
	年級總和	176(45.0%)	215(55.0%)	391

## 貳、研究工具

### (一) 中文版自我掌控信念量表修訂版

此量表由 Pearlin 和 Schooler (1978) 編製，用以測量個體自覺對生活情況所發生事物的控制能力。量表題目共七題，採李克氏四點量尺，1 分表示極同意、2 分表示同意、3 分表示不同意、4 分表示極不同意；其中包含兩題反向題，分數越高表示有較好的自我掌控信念。本研究 (研究一) 針對中文版量表中進行信效度檢驗，發現此量表內部一致性係數為 .85；兩週後的再測信度為 .84，均落於可信範圍，顯示本短版量表所測量之概念穩定，具有一定的跨時間穩定度，為可信測量工具。在研究二中，本量表將作為效標關聯效度之效標。

### (二) 台灣版兒童青少年憂鬱量表

研究二採用 Kovacs (1992) 編製，陳淑惠 (2008) 修訂之台灣版兒童青少年憂鬱量表 (Children's Depression Inventory\_Taiwan Version, CDI\_TW)。適用對

象為八歲至十六歲的兒童與青少年。原版量表的信度檢驗，在常模樣本之 Cronbach's  $\alpha$  值為.86，顯示具有良好的內部一致性信度。

此量表為自陳式量表，請參與者選擇出最適合描述過去兩週內情況的句子，測量含心情困擾、喜樂能力與維生功能的困難、自我評價低落、無助感，及人際行為等憂鬱症狀，共計 27 題。每題包含三個選項，相當於症狀的三種程度，分別為 0 分（無症狀）、1 分（症狀輕微或可能有症狀）或 2 分（具有確切症狀）。在內部一致性方面，全樣本之 Cronbach's  $\alpha$  值為.84，男生和女生之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為.80 與.86；再測信度方面，全樣本為.85，男生和女生則皆為.87，顯示本量表在台灣也具有同樣的穩定度，可用來作為兒童與青少年憂鬱嚴重程度的評量指標。在研究二中，本量表將作為效標關聯效度。

### （三）台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版

兒童青少年憂鬱量表第二版（The Children's Depression Inventory 2<sup>nd</sup> Edition™, CDI 2™）為 Kovacs（2011）針對七至十七歲之兒童及青少年的憂鬱症狀進行評估的自評量表，協助篩選出正在為憂鬱症狀所困擾的兒童及青少年。其改編至 Kovacs 2003 年時編製的兒童青少年憂鬱量表（Children's Depression Inventory, CDI），CDI 2 在對 CDI 進行改善的同時，保留了原版本所有重要的特點。其更改包括在自評量表中加入三個全新的題項，分別為第 26 題「我整個白天都一直在睡（I fall asleep during the day all the time）」、第 27 題「大部分的日子中我都無停止一直吃（Most days I feel like I can't stop eating）」和第 28 題「要記得事物很困難（It is very hard to remember things）」，使本工具所能涵蓋的症狀增加；並對另外三個題項做了修改，以更加忠實地反映目標構念。為使量表維持適當題項數目，刪除了用來測量焦慮期待（anxious anticipation）和不服從的其中兩題，其考量原因為這些症狀對於臨床描述並沒有其本質上的特徵，亦不被包含於憂鬱症狀的診斷當中。

CDI 2 為自陳式量表，請參與者選擇出最適合描述過去兩週內情況的句子，本量表有兩個二階因素：情緒問題和功能問題，前者可分為負向情緒/身體症狀和人際問題；後者分為負向自尊和效率低落共四個一階向度的憂鬱症狀，共計 28 題。每題包含三個選項，相當於症狀的三種程度，分別為 0 分（無症狀）、1 分（症狀輕微或可能有症狀）或 2 分（具有確切症狀）。在內部一致性方面，全樣本之 Cronbach's  $\alpha$  值為.91；再測信度方面，全樣本為.89，顯示此量表具有相當的穩定度，可用來作為兒童與青少年憂鬱嚴重程度的評量指標。

本研究經原量表作者同意，進行兩階段翻譯；先由數位臨床心理學研究生翻譯成中文，再請精通英文之臨床心理學研究生譯回英文，最後由一位臨床心理學者協助審定。檢驗該量表在青少年族群的因素結構，確立量表信效度，以發展適合本地使用的兒童青少年憂鬱量表第二版。

## 參、研究設計

研究二採樣樣本經過台灣大學理學院心理學系學術倫理委員會審核通過後，第一部分為研究目的說明與問卷說明，約需時 5 分鐘，首先至各班告知學生本研究目的、研究參與者權益、最後發放同意書讓學生帶回家與家長/監護人閱覽討論，在雙方決定同意參加後，簽名帶回學校交予老師保管。願意參加研究的學生將進行後續第二部分的團體施測，將於班級中發放問卷，填寫約需時 30 分鐘，測驗內容均包括青少年壓力量表修訂版、中文版自我掌控信念量表修訂版、中文版反芻反應風格量表短版、台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版生活壓力事件，並於現場直接回收問卷。



## 肆、統計分析程序

本研究以 SPSS 18.0 套裝統計軟體進行分析，分析方式如下：

1. 探索性因素分析：為求確立此量表中文版和台灣青少年的心理屬性，故採用探索性因素分析以瞭解此量表因素結構。研究以主軸因子法估計因素負荷量，並參考陡階圖及原作者所提出之概念結構決定因素個數。在無法確認因素為互相獨立的情況，依照翁儷禎（1995）建議，選用斜交最優法進行轉軸。
2. 內部一致性信度：瞭解修改過後的台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版建構之適宜度。
3. 再測信度：考驗此量表跨時間的穩定度，以符合工具穩定可信之條件。
4. 描述統計與效標關聯效度：除計算全量表平均得分和標準差外；另藉由此研究和憂鬱相關構念的相關分析，探討此量表的效標關聯效度，效標包括研究一建立的中文版自我掌控信念量表修訂版和台灣版兒童青少年憂鬱量表。

## 伍、研究結果

### （一）探索性因素分析

對量表進行因素分析之前，先進行取樣適切性量數 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) 檢定及 Bartlett 球型檢定 (Bartlett-Test of Sphericity)，以確定資料的分析效果及是否適合進行因素分析。分析結果顯示，本筆資料的 KMO 值為 0.879，球型檢定值為 2453.98，達顯著水準 ( $p < .001$ )，顯示此筆資料取樣適當且非常適合進行因素分析。

本項研究採用主軸因子法及斜交最優法轉軸，對台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版進行因素分析，設定因素負荷量大於 0.3 為選取標準。分析結果顯示共五題負荷量低於 0.3，介於 0.2 至 0.28，但考慮此五題均有明確對應之向度，意即每一題僅對某一向度有較高負荷量，因此將之保留。

因素負荷量和陡坡圖顯示此量表可以二至七個因素解釋，考量原量表架構及理論基礎後，決定選取四個因素，原英文量表有「負向情緒/身體症狀」、「負向自尊」、「人際問題」、「效率低落」等四個一階因素，其中「負向情緒/身體症狀」因素中屬於身體症狀的題目，在本研究中與原量表「效率低落」之題目被分析為同一向度，於此命名為「功能不彰」，其他向度均和原量表類似。分別命名為「負向自尊」、「人際問題」、「功能不彰」、「負向情緒」，各由 11 題、6 題、7 題與 4 題題目組成，此四因素可以解釋 29.4%之變異量。

## (二) 內部一致性信度

台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版之內部一致性信度(Cronbach's  $\alpha$ )為.86。各向度之內部一致性信度列於表六。

表六

台灣版兒童青少年量表第二版因素結構與各向度之內部一致性係數 ( $n = 391$ )

量表題目	因素一 負向自尊	因素二 人際問題	因素三 功能不彰	因素四 負向情緒
23. 我永遠不可能像其他小孩一樣好。	<b>.600</b>	.022	.103	-.043
24. 沒有人真的愛我。	<b>.589</b>	.133	-.141	-.020
22. 以前我拿手的科目現在唸的非常不好。	<b>.548</b>	-.045	.142	-.136
6. 我恨我自己。	<b>.472</b>	.195	.034	.080
3. 每件事我都會做錯。	<b>.453</b>	.051	.139	.003
2. 沒有任何事情會如我所願。	<b>.450</b>	-.031	-.267	.262
7. 所有不好的事都是我的錯。	<b>.426</b>	-.132	.013	.174
13. 我看起來很醜。	<b>.373</b>	.046	.138	-.040
12. 碰到事情，我無法做決定。	<b>.337</b>	-.165	.108	.150
5. 我的家庭若沒有我會更好。	<b>.294</b>	.110	.240	-.061
8. 我想自殺。	<b>.280</b>	.172	.151	.118
25. 我總是和朋友起爭執。	-.181	<b>.695</b>	-.058	.148
21. 我沒有任何朋友。	.114	<b>.632</b>	-.172	-.088
11. 我一點也不喜歡與人在一起。	-.085	<b>.537</b>	.109	-.044
20. 上學對我而言一點樂趣也沒有。	.130	<b>.416</b>	.051	-.094
4. 我無法從任何事情中得到樂趣。	.168	<b>.348</b>	-.096	-.006
19. 我總是覺得孤單。	.006	<b>.333</b>	.086	.132
26. 我總是在白天睡著。	-.001	-.104	<b>.708</b>	-.076
16. 我總是會感到疲倦。	-.095	.013	<b>.575</b>	.158
27. 大多數的時間，我覺得我無法停止吃東西。	.019	-.113	<b>.436</b>	.071
15. 我每晚都睡不著。	.141	.093	<b>.315</b>	.013
28. 去記得事情，對我來講是相當困難的。	.131	.070	<b>.275</b>	-.096
17. 大部分的時候我都不想吃東西。	.152	-.009	<b>.222</b>	.143
14. 我總是必須逼自己去做功課。	.097	.047	<b>.199</b>	-.001
9. 我每天都想哭。	.189	-.134	-.094	<b>.761</b>
1. 我總是感到悲傷。	-.096	.215	.140	<b>.601</b>
10. 我總是感到暴躁不安。	.201	.021	.186	<b>.260</b>
18. 我總是擔心疼痛。	-.101	.053	.181	<b>.255</b>
內部一致性係數 (Cronbach's $\alpha$ ) =	.77	.64	.57	.61



### (三) 再測信度

研究二再測信度研究，再測時間間隔為 14 至 22 天，平均 16 天，台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版的再測信度為.88，男生與女生之再測信度各為.87和.90。

### (四) 描述統計與效標關聯效度

效標關聯效度方面，採用研究一之樣本 ( $n = 75$ )，以研究一建立的中文版自我掌控信念量表修訂版和台灣版兒童青少年憂鬱量表作為效標。發現 CDI2 和 CDI 相關為.98；和中文版自我掌控信念量表修訂版相關為-.76（見表七）。

表七

台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版之效標關聯效度與描述統計分數 ( $n = 75$ )

	1	2	3
1 台灣版青少年憂鬱量表第二版	-		
2 台灣版青少年憂鬱量表	.98**	-	
3 中文版自我掌控信念量表修訂版	-.76**	-.75**	-
平均數(標準差)	14.64(9.19)	14.84 (8.85)	19.48 (3.93)

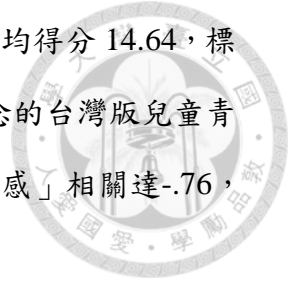
\*\*  $p < .01$ 。

### (五) 研究二之結果小結

綜合上述結果，台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版經由主軸因子與最優斜交轉軸法進行因素分析，萃取出「負向自尊」、「人際問題」、「功能不彰」、「負向情緒」四個因子，原量表「負向情緒/身體症狀」因素中屬於身體症狀的題目，在本研究中與原量表「效率低落」之題目被分析為同一向度，於此命名為「功能不彰」，其他向度均和原量表類似。

信度方面，全量表內部一致性係數.86，與再測信度.88均落於可信範圍，顯示本量表所測量之概念穩定，具有一定的跨時間穩定度，為可信測量工具。

描述統計與效標關聯效度方面，問卷總分由 0 至 56 分，平均得分 14.64，標準差 9.19。台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版和應測量相同構念的台灣版兒童青少年憂鬱量表相關達.98，和過去呈現負相關的構念「自我掌控感」相關達-.76，說明此量表應能有效測量到「憂鬱」構念。



# 第三節 研究三：青少年憂鬱的性別特定模式之 驗證



## 壹、研究對象

研究三的樣本人數延用研究二之樣本，亦即基隆、新北縣市 7 至 9 年級學生共 434 人。考慮跨時間分析之需求，於一個月後進行第二次追蹤調查。兩次均完成測驗之受試者共 399 人（平均年齡 13.41 歲；標準差 0.94），其人口變項特性列於表八。

表八  
研究三之受試者人口變項特性 (n = 399)

年 齡 組		性 別		
		男	女	男女總和
研究三	7年級(13歲)	52(29.4%)	64(28.8%)	116(29.1%)
	8年級(14歲)	65(36.7%)	79(35.6%)	144(36.1%)
	9年級(15歲)	60(33.9%)	79(35.6%)	139(34.8%)
	年級總和	177(45.4%)	222(54.6%)	399

## 貳、研究工具

### (一) 青少年壓力量表修訂版

黃健(2002)整理過去國內兒童及青少年壓力或生活事件之相關調查研究，發現青少年經常面臨的壓力或生活事件主要集中在兩向度：(1) 學業壓力；(2) 人際互動壓力，並針對此兩向度提出 20 個題目，黃柏蒼(2011)對此量表進行修訂，除添加浪漫關係壓力、自我與未來擔憂壓力兩向度外，重新進行完整的信效度分析。

青少年壓力量表修訂版四個向度共 25 題，進行因素分析後分為四個向度，分別為「學業壓力」、「家人和同儕壓力」、「浪漫關係壓力」和「自我與未來擔憂壓力」。填答時，受試者根據過去一個月內遭遇到的生活經驗來回答兩個部分：

第一個部分—是否曾經驗過該事件；第二部分—若有經驗過該事件，評估該事件對個人生活的影響程度，由 0 分代表完全沒壓力至 4 分有非常大的壓力。前者用以界定「客觀壓力」，後者則用以界定「主觀壓力」。量表之內部一致性達.91，顯示此量表具高穩定度。

本篇研究預計將四個向度分為人際壓力和非人際壓力，「學業壓力」、「自我與未來擔憂壓力」合為「人際壓力」；「家人和同儕壓力」、「浪漫關係壓力」合為「非人際壓力」做後續的模式分析。另外考慮主客觀壓力之區分為相對之概念，其實兩者均為個體所自陳，僅有主觀和相對不主觀之分，加以本研究關注個體內在感受和其造成之自覺症狀，均為主觀的自陳量表，因此在後續分析中，會以主觀壓力為主。

## (二) 中文版自我掌控信念量表修訂版

此量表由 Pearlin 和 Schooler (1978) 編製，用以測量個體自覺對生活情況所發生事物的控制能力。量表題目共七題，採李克氏四點量尺，1 分表示極同意、2 分表示同意、3 分表示不同意、4 分表示極不同意；其中包含兩題反向題，分數越高表示有較好的自我掌控信念。本研究(研究一)針對中文版量表進行信效度檢驗，發現本短版量表所測量之概念穩定，具有一定的跨時間穩定度，為可信的測量工具。

## (三) 中文版反芻反應風格量表短版

反應風格量表為 Nolen-Hoeksema 與 Morrow (1991) 所發展，其中包含反芻反應風格與分心反應風格兩個分量表，分別為 32 題和 10 題，受試者填答前，先閱讀題目並依自身狀況在李克氏四點量尺上評估反映頻率，由 1=幾乎總不到 4=幾乎總是。

Treynor (2003) 等人刪除反芻型反應風格量表中題項內容與憂鬱症狀重疊之項目，留下反芻反應風格量表短版共 10 題，並可區分成「苦惱自責(brooding)」

和「深思反省 (reflection)」分量表，各 5 題。爾後周嘉琪 (2008) 將之翻譯成中文版反芻反應風格量表短版 (Chinese Response Style Questionnaire—short form, CRSQ-SF)，其內部一致性信度係數為.74，「苦惱自責」和「深思反省」分量表內部一致性係數則為.66 和.71。三週後的再測信度為.72，「苦惱自責」和「深思反省」分量表再測信度則為.61 和.66。

本子研究採用主軸因子法和斜交最優法轉軸，萃取出兩個因素，卻發現原「苦惱自責」分量表之題項「3. 想到「為何我總是用這樣的方式反應」在兩分量表上之因素負荷量均大於 0.3 且數值相去不遠 (詳見附錄三)，考慮過去周嘉琪 (2008) 亦在因素分析時發現此題所屬向度與英文版有所差異，顯示此題目之不穩定性，遂將此題刪除；另有一題「6. 思考最近的情境，祈望它可以變得更好」，此題項所屬因素與原量表不符，原屬於苦惱自責式反芻，但於此研究中屬深思反省式反芻，楊如泰 (2008) 曾發現此題之不穩定而將其刪去，但考慮此題描述可符合深思反省式反芻，將此題留下，編列為深思反省式反芻之題目。兩因素「苦惱自責」與「深思反省」各由 3 題和 6 題組成，兩因素可解釋 55.98% 之變異量，其內部一致性信度係數為.84，「苦惱自責」和「深思反省」分量表內部一致性係數則為.74 和.80。

#### (四) 台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版

兒童青少年憂鬱量表第二版 (The Children's Depression Inventory 2<sup>nd</sup> Edition™, CDI 2™) 為 Kovacs (2011) 針對七至十七歲之兒童及青少年的憂鬱症狀進行評估的自評量表，協助篩選出正在為憂鬱症狀所困擾的兒童及青少年。

在本研究(研究二)的信效度檢驗中，發現信度方面，量表內部一致性係數.86 與兩週後再測信度.88 均落於可信範圍，顯示本短版量表所測量之概念穩定，具有一定的跨時間穩定度，為可信測量工具。另外，效度方面，該量表在青少年族群的因素結構，萃取出「負向自尊」、「人際問題」、「功能不彰」、「負向情緒」四個因子，和原量表有類似之向度結構。進一步分析效標關聯效度發現，台灣版兒



童青少年憂鬱量表第二版和應測量相同構念的台灣版兒童青少年憂鬱量表有高相關，說明此量表能有效測量到「憂鬱」構念。



## 參、研究設計

經過台灣大學理學院心理學系學術倫理委員會審核通過後，第一部分為研究目的說明與問卷說明，約需時 5 分鐘，首先至各班告知學生本研究目的、研究參與者權益、最後發放同意書讓學生帶回家與家長/監護人閱覽討論，在雙方決定同意參加後，簽名帶回學校交予老師保管。願意參加研究的學生將於班級中進行第二部分的施測；不願參與的學生則由班導師安排自習或其它活動。參加施測者以團體施測方式進行兩次施測，兩次測驗內容均包括青少年壓力量表修訂版、中文版自我掌控信念量表修訂版、中文版反芻反應風格量表短版、台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版，間隔一個月，每次大約 30 分鐘。

## 肆、統計分析程序

本研究以 SPSS 18.0 和 AMOS 22.0 套裝統計軟體進行分析，分析方式如下：

1. 描述統計：檢驗各變項之平均數、標準差。
2. 單因子變異數分析：檢驗不同性別、時間在各變項之差異程度。
3. 相關分析：檢驗青少年憂鬱的性別特定模式中各變項之相關關係。
4. 階層迴歸分析：檢驗青少年自我掌控信念對壓力事件至憂鬱症狀的調節效果。
5. 路徑分析：檢驗青少年憂鬱的性別特定模式之預測路徑。

## 伍、研究結果

(一) 青少年憂鬱、壓力、反芻與自我掌控信念的性別、時間差異，與各變項之相關關係

(1) 壓力、自我掌控信念、反芻反應風格、憂鬱症狀在兩時間點的描述統計

如表九所示，分析結果顯示，於性別差異方面：女生在非人際壓力、苦惱自責式反芻、深思反省式反芻和憂鬱症狀上都顯著高於男生；在人際壓力和自我掌控信念方面則未有顯著差異。

時間差異方面，自我掌控信念、深思反省式反芻和憂鬱症狀未有顯著差異，其中深思反省式反芻時間點 1 略高於時間點 2，憂鬱症狀時間點 2 略高於時間點 1，個人特質中的自我掌控信念幾乎未隨時間改變；其餘變項時間點 1 均顯著大於時間點 2。

表九  
主要變項在不同性別之平均數、標準差與 F 檢定值

變項	時間	女生	男生	F 檢定		
		M (S.D.)	M (S.D.)	性別差異	時間差異	交互作用
人際壓力	1	2.89 (2.17)	2.58 (2.16)	0.70	15.41***	1.752
	2	2.28 (2.31)	2.28 (2.19)	( $p = .40$ )	( $p < .001$ )	( $p = .19$ )
非人際壓力	1	3.66 (1.85)	3.20 (1.90)	9.93**	12.89***	0.685
	2	3.43 (1.77)	2.82 (2.05)	( $p = .002$ )	( $p < .001$ )	( $p = .41$ )
自我掌控信念	1	18.18 (3.75)	18.77 (3.86)	3.08	0.001	0.004
	2	18.18 (3.70)	18.79 (3.86)	( $p = .08$ )	( $p = .97$ )	( $p = .95$ )
苦惱自責式反芻	1	7.00 (2.16)	6.30 (2.21)	11.16**	4.61*	0.075
	2	6.73 (2.34)	6.09 (2.41)	( $p < .001$ )	( $p = .03$ )	( $p = .78$ )
深思反省式反芻	1	12.38 (3.75)	10.77 (3.53)	15.39***	2.91	1.632
	2	11.83 (4.08)	10.69 (4.27)	( $p < .001$ )	( $p = .09$ )	( $p = .20$ )
憂鬱症狀	1	16.23 (6.66)	14.70 (6.19)	4.35*	1.98	0.838
	2	16.35 (7.08)	15.25 (6.62)	( $p = .04$ )	( $p = .16$ )	( $p = .36$ )

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

## (2) 壓力、自我掌控信念、反芻反應風格、憂鬱症狀在兩時間點的相關關係

如表十所示，分析結果顯示，所有研究變項在跨時間（一個月）之兩點均有顯著相關，其中憂鬱症狀相關最高，配合前述 F 檢定之結果，亦即憂鬱症狀未有時間之顯著差異，說明憂鬱症狀於兩時間點上穩定無明顯變化。

除了時間點二的深思反省式反芻外，自我掌控信念在兩時間點和其他變項均有顯著負相關，亦即高自我掌控信念和較少的主觀人際壓力、非人際壓力、低苦惱自責式反芻、低憂鬱症狀具有穩定地顯著相關。而較高的自我掌控信念雖然在時間點一和較少的深思反省式反芻顯著相關，但此現象並非穩定出現。

人際壓力與非人際壓力於兩時間點均和較多的苦惱自責式反芻、深思反省式反芻、憂鬱症狀顯著相關，其中兩類型壓力和苦惱自責式反芻的相關均略高於與深思反省式反芻之相關；而非人際壓力比起人際壓力，和憂鬱症狀相關更高，其中反芻反應類型和憂鬱症狀之相關結果將於表十一更詳細地闡述。

表十  
主要變項在不同時間之相關係數

時間點一 \ 時間點二	1	2	3	4	5	6
1. 人際壓力	<u>.46**</u>	.41**	-.31**	.35**	.31**	.38**
2. 非人際壓力	.45**	<u>.61**</u>	-.37**	.50**	.40**	.52**
3. 自我掌控信念	-.26**	-.25**	<u>.61**</u>	-.32**	-.16**	-.49**
4. 苦惱自責式反芻	.37**	.56**	-.15*	<u>.54**</u>	.59**	.44**
5. 深思反省式反芻	.30**	.46**	-.05	.72**	<u>.58**</u>	.34**
6. 憂鬱症狀	.24**	.34**	-.54**	.24**	.11*	<u>.75**</u>

註：底線為時間點一和二相同變項之相關，以此為斜對角之右上部分為時間點一各變項間之相關係數；左下部分為時間點二各變項之相關係數。

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ 。

## (二) 苦惱自責和深思反省如何影響後來使用的反芻策略類型和憂鬱症狀

如表十一所示，分析結果顯示，不論在時間點一或時間點二，苦惱自責式反芻均和憂鬱症狀顯著正相關；而深思反省式反芻雖在兩時間點上也和憂鬱症狀達顯著正相關，但其相關係數均較同時間點苦惱自責式反芻與憂鬱症狀之相關來得小，見表十一。

表十一

兩種反芻反應類型和憂鬱症狀於兩時間點之平均數、標準差與相關係數

	平均數	標準差	1	2	3	4
1. 苦惱自責式反芻 T1	6.69	2.20	-	-	-	-
2. 苦惱自責式反芻 T2	6.45	2.39	.54**	-	-	-
3. 深思反省式反芻 T1	11.67	3.74	.59**	.43**	-	-
4. 深思反省式反芻 T2	11.33	4.20	.44**	.72**	.58**	-
5. 憂鬱症狀 T2	15.86	6.90	.33**	.24**	.24**	.11*

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ 。

為了解時間點一之反芻類型如何預測時間點二的反芻類型，進行多元迴歸分析。由表十二的結果得知，時間點一的苦惱自責式反芻和深思反省式反芻均能預測時間點二的苦惱自責式反芻，但深思反省式反芻之係數較苦惱自責式反芻小；時間點一的苦惱自責式反芻和深思反省式反芻均能預測時間點二的深思反省式反芻，但苦惱自責式反芻之係數較深思反省式反芻小。簡而言之，兩種類型的反芻類型均能預測彼此在下一個時間點的發生頻率，但同類型反芻對自己下一個時間點的預測是最顯著的。

表十二

時間點一反芻反應類型對時間點二反芻反應類型的多元迴歸

	苦惱自責式反芻 T2 (adjusted $R^2 = 0.31$ )			深思反省式反芻 T2 (adjusted $R^2 = 0.35$ )		
	B	SE	$\beta$	B	SE	$\beta$
苦惱自責式反芻 T1	0.48	0.06	0.44**	0.28	0.09	0.15*
深思反省式反芻 T1	0.11	0.03	0.17*	0.55	0.06	0.49**

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ 。

為檢驗控制由苦惱自責式反芻到憂鬱症狀的效果後，深思反省式反芻能預測較低的憂鬱症狀之結果，亦即檢驗苦惱自責式反芻是否為深思反省式反芻和憂鬱之間的中介變項，另外，為了探討男女之間差異，將分為男女以多元迴歸的方式

檢驗。根據 Baron 與 Kenny (1986) 利用四條迴歸線為準則，說明檢驗變項是否為中介變項。準則一為自變項預測依變項，準則二為自變項預測中介變項，準則三為中介變項預測依變項，最後一條是指當中介變項與自變項一起預測依變項時，自變項無法再預測依變項時，則稱為完全中介，若具部分預測力，則為部分中介。然而，Shrout 與 Bloger (2002) 認為準則一：自變項預測依變項非中介變項之必要條件。換言之，若後三者準則成立，則中介效果仍可成立。因此本研究結合上述觀點檢驗中介變項。

結果如表十三和表十四所示，不論男女，再加入苦惱自責式反芻前，青少年的深思反省式反芻均不顯著預測憂鬱症狀，且預測係數為正值(男： $\beta = 0.06$ ；女： $\beta = 0.12$ )，說明深思反省式反芻頻率越高，憂鬱症狀越嚴重。深思反省式反芻能顯著預測較高的苦惱自責式反芻(男： $\beta = 0.74, p < .001$ ；女： $\beta = 0.69, p < .001$ )、苦惱自責式反芻顯著預測較高的憂鬱症狀(男： $\beta = 0.16, p < .05$ ；女： $\beta = 0.29, p < .001$ )，最後將兩種反芻一起放入迴歸式中預測憂鬱症狀時，苦惱自責式反芻依然顯著預測憂鬱症狀(男： $\beta = 0.25, p < .05$ ；女： $\beta = 0.39, p < .001$ )，且深思反省式反芻對於憂鬱症狀的預測由原本的正係數值轉為負的(男： $\beta = -0.12$ ；女： $\beta = -0.15$ )。此中介效果符合 Shrout 與 Bloger (2002) 所定義自變項預測中介變項、中介變項預測依變項、中介變項與自變項一起預測依變項時，自變項無法再預測依變項。且在控制苦惱自責式反芻後，深思反省式反芻對憂鬱的症狀有負預測，發揮其正向效益，與 Takano 和 Tanno (2009) 結果一致。

表十三

迴歸分析表：針對男生，檢驗苦惱自責式反芻T2是否為深思反省式反芻T2至憂鬱症狀T2的中介變項 ( $n = 177$ )

依變項		B	SE	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
Step1						
深思反省式反芻	憂鬱症狀	0.98	0.12	0.06	0.004	0.70
Step2						
深思反省式反芻	苦惱自責式反芻	0.42	0.03	0.74***	0.55	217.12***
Step3						
苦惱自責式反芻	憂鬱症狀	0.43	0.21	0.16*	0.025	4.41*
Step4						
深思反省式反芻		-0.19	0.17	-0.12		
苦惱自責式反芻	憂鬱症狀	0.68	0.31	0.25*	0.031	4.84*

\*\*\* $p < .001$ . \* $p < .05$ 。

表十四

迴歸分析表：針對女生，檢驗苦惱自責式反芻T2是否為深思反省式反芻T2至憂鬱症狀T2的中介變項 ( $n = 222$ )

依變項		B	SE	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
Step1						
深思反省式反芻	憂鬱症狀	0.21	0.12	0.12	0.015	0.015
Step2						
深思反省式反芻	苦惱自責式反芻	0.40	0.03	0.69***	0.48	201.05
Step3						
苦惱自責式反芻	憂鬱症狀	0.87	0.20	0.29***	0.083	19.92***
Step4						
深思反省式反芻		-0.26	0.16	-0.15		
苦惱自責式反芻	憂鬱症狀	1.18	0.27	0.39***	0.095	0.08

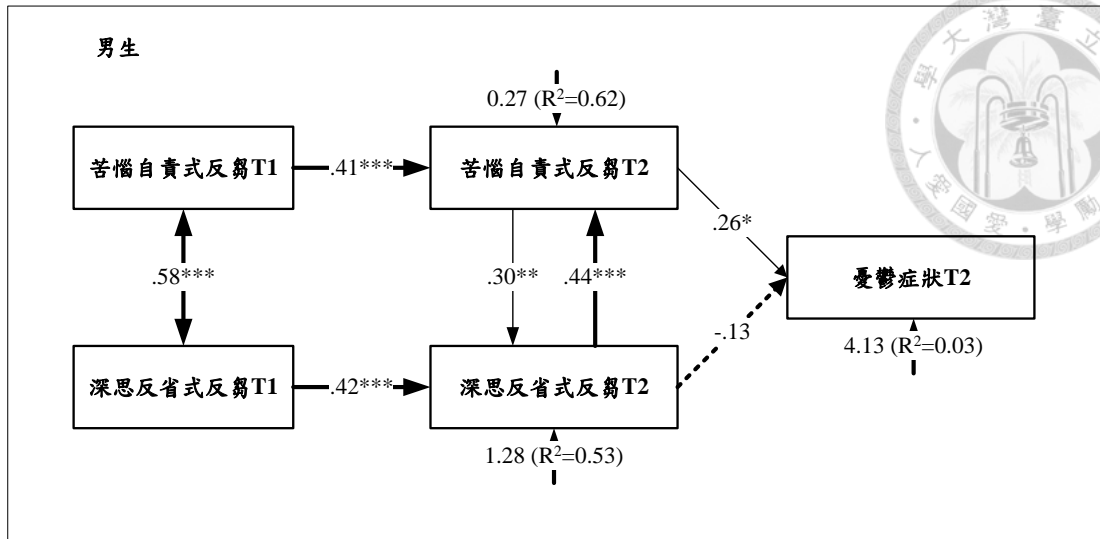
\*\*\* $p < .001$ 。

雖然於上述分析中了解苦惱自責式反芻可作為深思反省式反芻至憂鬱症狀的中介變項，但 Joormann 等人 (2006) 提及深思反省式反芻和苦惱自責式反芻之間應存在雙向關係，中介關係不一定只存在於深思反省至憂鬱症狀間，也許深思反省反芻和苦惱自責反芻為雙向因果關係，因此下列分析將藉由路徑分析中的非遞迴 (nonrecursive) 模式檢驗其雙向關係。非遞迴模式根據 Bollen (1989) 提

出的階與序條件 (order and rank conditions)，要求模式內若有 N 個內因變項，則至少要有 N-1 個變項迴歸係數被設定為 0，於本研究分析中因希望了解兩種反芻方式對憂鬱的預測，又以上一時間點預測下一時間點的反芻類型，共三個內因變項，需要兩條路徑設定為零。參考表十二時間點一預測時間點二的苦惱自責和深思反省式反芻的迴歸分析結果可知，同類型反芻對自己下一個時間點的預測是最顯著的，預測下一個時間點的彼此顯著性相對較小。因此於此非遞迴模式中，需保留兩條路徑為零，而兩種反芻預測下一時間點的彼此之迴歸係數較小，考慮上述原因後將省略此二路徑，亦即圖中將不再分析時間點一深思反省式反芻預測時間點二苦惱自責式反芻、苦惱自責式反芻預測時間點二深思反省式反芻之路徑。

Takano 和 Tanno (2009) 在分析此跨時間的非遞迴模式時，邏輯依據為一階馬可夫鏈，認為獨變項僅會被上一時間點的自身預測，而依變項僅會被同時間的獨變項預測 (Markov, 1971)，因此並無分析時間點一的兩種反芻類型會如何預測時間點二的憂鬱症狀，本研究依循其理論背景做相同的分析，並於附錄增添加入時間點一深思反省式反芻與苦惱自責式反芻預測時間點二憂鬱症狀路徑的分析圖 (見附錄四)。此外，為求確立苦惱自責式反芻於此雙向關係中的中介效果，將藉由 Sobel test (Sobel, 1982) 檢驗其中介深思反省式反芻至憂鬱症狀的效果是否顯著。

於圖五發現，於男生中，控制時間點一的苦惱自責式反芻和深思反省式反芻後，時間點二的深思反省式反芻和苦惱自責式反芻顯著預測彼此，但由深思反省式反芻至苦惱自責式反芻的預測路徑係數較顯著 ( $\beta = 0.44, p < .001$ )；當深思反省式反芻和苦惱自責式同時預測憂鬱症狀時，苦惱自責式反芻顯著預測較多的憂鬱症狀 ( $\beta = 0.26, p < .05$ )，深思反省式反芻預測較少的憂鬱症狀，但不達顯著 ( $\beta = 0.13$ )。Sobel test 進一步檢驗苦惱自責式反芻中介效果之顯著性，z 值 4.38 ( $p < .001$ )，苦惱自責式反芻確實能夠中介深思反省式反芻至憂鬱症狀的影響。

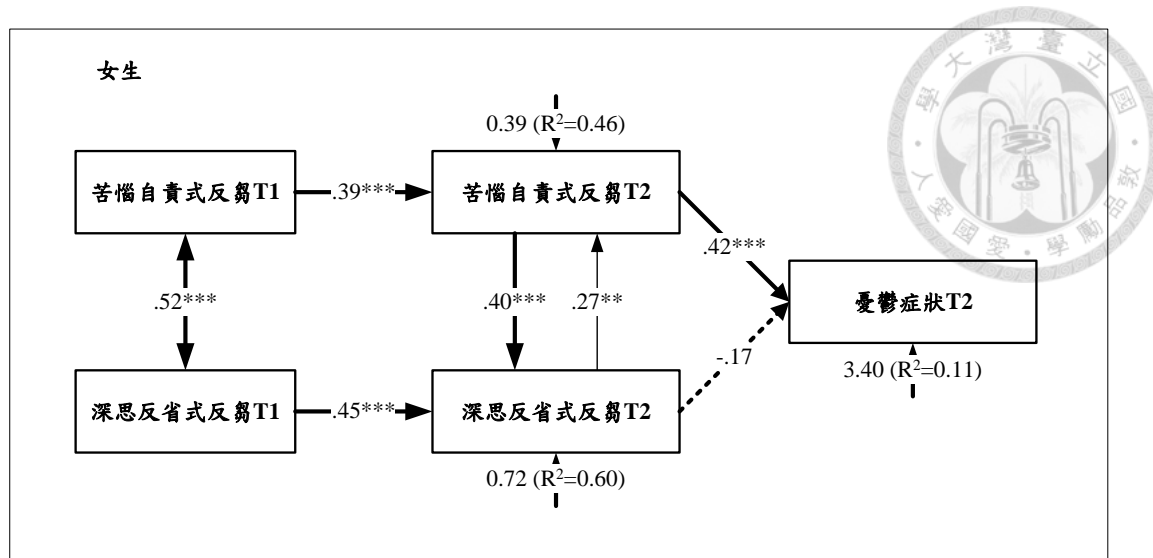


圖五：男生的苦惱自責式反芻、深思反省式反芻和憂鬱症狀間的路徑分析

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

於女生中，控制時間點一的苦惱自責式反芻和深思反省式反芻後，時間點二的深思反省式反芻和苦惱自責式反芻顯著預測彼此，但由苦惱自責式反芻至深思反省式反芻的預測路徑係數較顯著 ( $\beta = 0.40, p < .001$ )，恰和男生相反。當深思反省式反芻和苦惱自責式反芻同時預測憂鬱症狀時，苦惱自責式反芻顯著預測較多的憂鬱症狀 ( $\beta = 0.42, p < .001$ )，深思反省式反芻預測較少的憂鬱症狀，但不達顯著 ( $\beta = -0.17$ )，Sobel test 進一步檢驗苦惱自責式反芻中介效果之顯著性，z 值 2.41 ( $p = .016$ )，苦惱自責式反芻確實能夠中介深思反省式反芻至憂鬱症狀的影響，見圖六。





圖六：女生的苦惱自責式反芻、深思反省式反芻和憂鬱症狀間的路徑分析

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

### (三) 青少年憂鬱的性別特定模式圖

#### (1) 自我掌控信念作為壓力事件至憂鬱症狀的調節變項之檢驗

為求檢驗自我掌控信念是否為人際/非人際壓力至憂鬱症狀的調節變項和此調節效果之性別差異，分兩性別各自進行多元迴歸分析，將自我掌控信念、人際/非人際壓力擇一、和兩者之交互作用項預測憂鬱症狀。結果如表十五至表十八所示，不論性別、壓力類型，人際/非人際壓力事件和自我掌控信念均能顯著預測憂鬱症狀，但交互作用項均無法顯著預測憂鬱症狀，說明自我掌控信念不為任一性別的任一類型壓力至憂鬱症狀的調節變項。

表十五

迴歸分析表：針對男生，檢驗自我掌控信念是否為人際壓力至憂鬱症狀的調節變項 ( $n = 177$ )

	B	SE	$\beta$	t	p
人際壓力T1	0.13	0.05	0.16	2.42*	0.017
自我掌控信念T2	-0.86	0.11	-0.50	-7.77***	<0.001
交互作用項	-0.004	0.01	-0.02	-0.31	0.757

註：依變項：憂鬱症狀T2。

\*\*\* $p < .001$ . \* $p < .05$ 。



表十六

迴歸分析表：針對男生，檢驗自我掌控信念是否為非人際壓力至憂鬱症狀的調節變項 ( $n = 177$ )

	B	SE	$\beta$	t	p
非人際壓力T1	0.16	0.04	0.28	4.42***	<0.001
自我掌控信念T2	-0.79	0.11	-0.46	-7.40***	<0.001
交互作用項	-0.015	0.01	-0.12	-1.88	0.062

註：依變項：憂鬱症狀T2。

\*\*\* $p < .001$ 。

表十七

迴歸分析表：針對女生，檢驗自我掌控信念是否為人際壓力至憂鬱症狀的調節變項 ( $n = 222$ )

	B	SE	$\beta$	t	p
人際壓力T1	0.20	0.05	0.24	3.97***	<0.001
自我掌控信念T2	-0.86	0.11	-0.45	-7.71***	<0.001
交互作用項	-0.015	0.01	-0.07	-1.21	0.226

註：依變項：憂鬱症狀 T2。

\*\*\* $p < .001$ 。

表十八

迴歸分析表：針對女生，檢驗自我掌控信念是否為非人際壓力至憂鬱症狀的調節變項 ( $n = 222$ )

	B	SE	$\beta$	T	p
非人際壓力T1	0.18	0.04	0.30	5.13***	<0.001
自我掌控信念T2	-0.85	0.11	-0.44	-7.87***	<0.001
交互作用項	-0.006	0.01	-0.04	-0.74	0.46

註：依變項：憂鬱症狀T2。

\*\*\* $p < .001$ 。

(2)檢驗性別差異—人際/非人際壓力、苦惱自責/深思反省式反芻、自我掌控信念與憂鬱症狀之路徑分析

本研究依據 Pearlin (1999) 的壓力歷程模式修訂版設計青少年憂鬱的性別特定模式，將以 Amos 軟體進行路徑分析驗證人際/非人際壓力、苦惱自責/深思反省式反芻、自我掌控信念與憂鬱症狀在兩性別之特定關係。在前已先驗證過自我掌控信念的調節作用效果，和苦惱自責式/深思反省式反芻之間的雙向關係，此處路徑分析將沿用其結果作後續探討。亦即無論在任何性別、以及人際與非人際壓力事件下，自我掌控信念均不具有顯著調節效果，故將不再檢驗其調節效果；另外，苦惱自責式/深思反省式反芻取兩性各自較顯著的線段做單一方向的預測，男生方面，保留深思反省式反芻至苦惱自責式反芻之預測線段，女生則保留苦惱自責式反芻之預測線段，以求模式之簡約和最佳配適度。其餘線段將以類飽和(Saturated)模式之做法，分析所有可能預測線段，再將路徑係數不顯著( $p < .05$ )的線段刪去，最後以最小平方法(least squares method)估計最終模式的配適度。

#### 1. 自我掌控信念對反芻反應類型、憂鬱症狀之預測

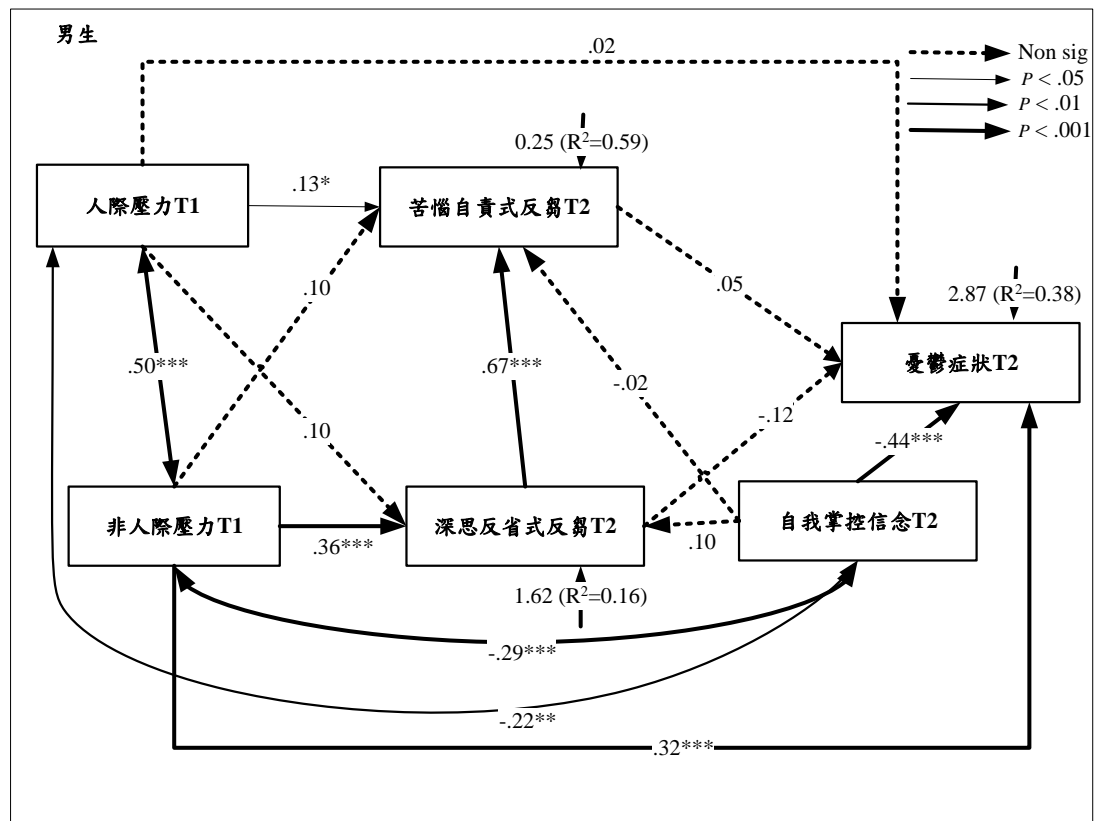
由圖七飽和模式的預測路徑可發現，男生的自我掌控信念僅顯著預測憂鬱症狀 T2，標準化路徑係數為-0.44 ( $p < .001$ )；但無法顯著預測苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = -0.02$ ) 和深思反省式反芻 T2 ( $\beta = 0.10$ )。因此最終的模式圖將刪除此兩條未顯著的預測路徑。

女生方面，由圖八的預測路徑可發現，女生的自我掌控信念顯著預測憂鬱症狀 T2 ( $\beta = -0.40$ ;  $p < .001$ ) 和深思反省式反芻 T2 ( $\beta = 0.11$ ;  $p < .05$ )，無法顯著預測苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = -0.06$ )。因此最終的模式圖將刪除自我掌控信念對苦惱自責式反芻的預測路徑。

#### 2. 人際/非人際壓力對反芻反應類型、憂鬱症狀之預測

如圖七所示，以男生而言，人際壓力 T1 僅能顯著預測苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = 0.13$ ;  $p < .05$ )，越高的人際壓力，爾後會使用越多的苦惱自責式反芻；但人際壓力 T1 無法顯著預測憂鬱症狀 T2 ( $\beta = 0.02$ ) 和深思反省式反芻 T2 ( $\beta =$

0.10)。非人際壓力 T1 顯著預測深思反省式反芻 T2 ( $\beta = 0.36; p < .001$ ) 和憂鬱症狀 T2 ( $\beta = 0.32; p < .001$ )，越多的非人際壓力，後來使用越多的深思反省式反芻和有越嚴重的憂鬱症狀；但非人際壓力無法顯著預測苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = 0.10$ )。因此男生最終的模式圖將刪除上述未顯著之線段，包括人際壓力 T1 至憂鬱症狀 T2 和深思反省式反芻 T2、非人際壓力至苦惱自責式反芻的線段。而苦惱自責式反芻 T2 和深思反省式反芻 T2 到憂鬱症狀 T2 的路徑雖然也同樣不達顯著，但其對於憂鬱之影響乃本研究關注焦點，因此仍保留其路徑，並以其預測方向、和女生之差異為討論重點。

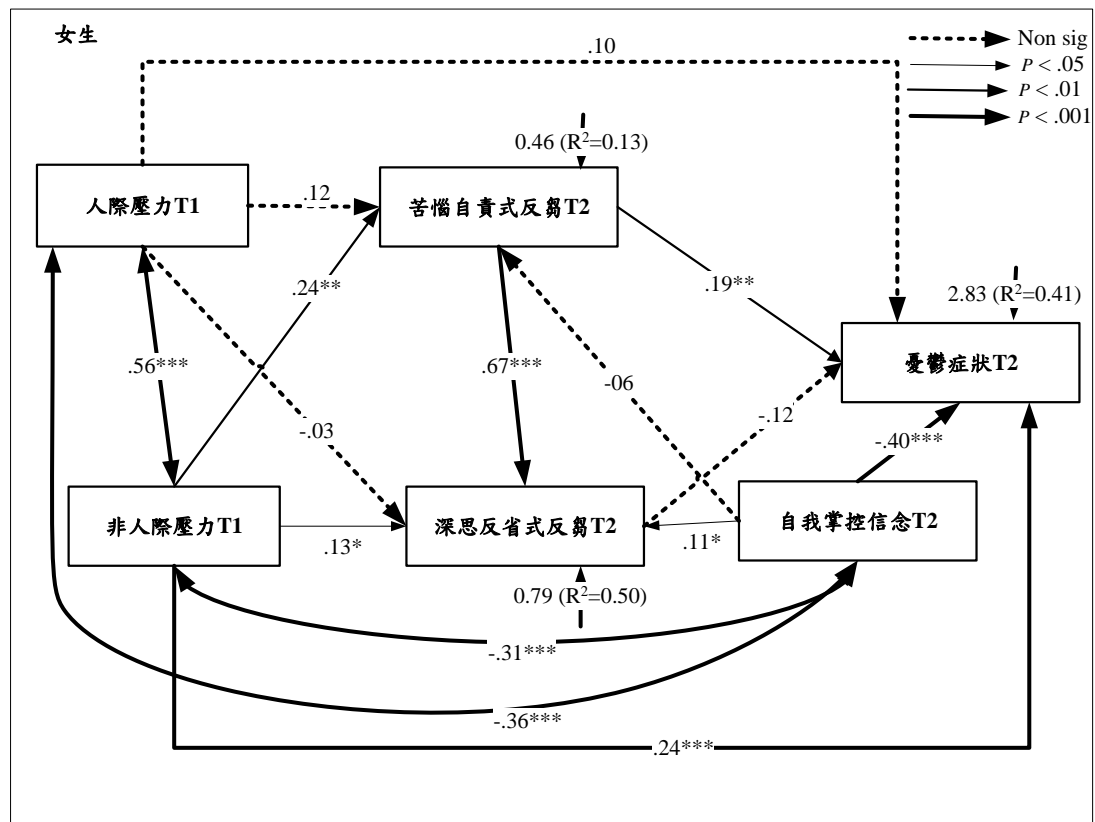


圖七：男生壓力、反芻類型、自我掌控信念與憂鬱症狀的路徑分析

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

如圖八所示，以女生而言，人際壓力 T1 無法顯著預測憂鬱症狀 T2 ( $\beta = 0.10$ )、苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = 0.12$ ) 和深思反省式反芻 T2 ( $\beta = -0.03$ )。非人際壓力 T1 顯著預測苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = 0.24; p < .001$ )、深思反省式反芻 T2

( $\beta = 0.13$ ;  $p < .05$ ) 和憂鬱症狀 T2 ( $\beta = 0.24$ ;  $p < .001$ )，越多的非人際壓力，使用越多的苦惱自責式反芻、深思反省式反芻和有越嚴重的憂鬱症狀。因此女生最終的模式圖將刪除上述未顯著之線段，為人際壓力 T1 至其他變項之線段，但本研究目的之一在於探討不同壓力類型對於不同性別的影響，人際壓力雖不顯著預測其他變項，仍有其重要參考和比對價值，因此將保留相對路徑係數較高之線段，亦即人際壓力 T1 至苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = 0.12$ ) 此預測路徑。而深思反省式反芻 T2 到憂鬱症狀 T2 的路徑雖然也同樣不達顯著，但其對於憂鬱之影響乃本研究關注焦點，因此仍保留其路徑，並以其預測方向、和男生之差異為討論重點。



圖八：女生壓力、反芻類型、自我掌控信念與憂鬱症狀的路徑分析

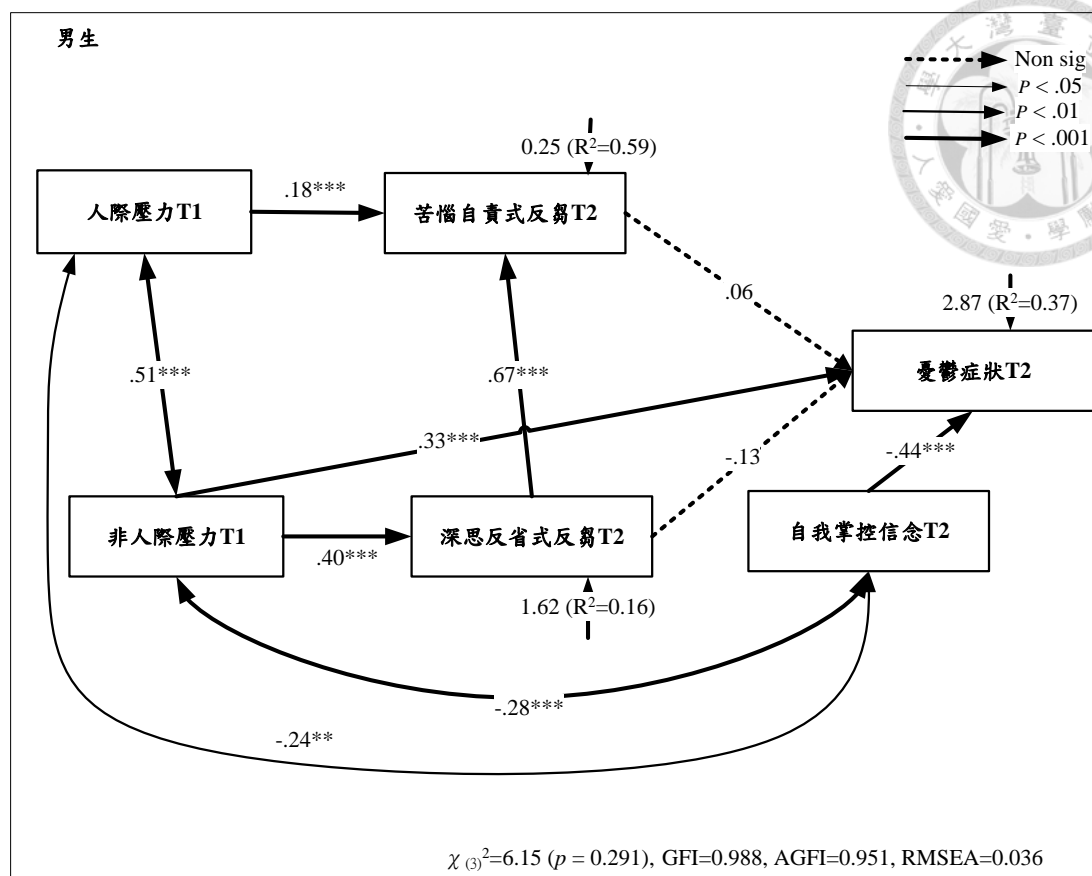
$***p < .001$ .  $**p < .01$ .  $*p < .05$ 。

### 3. 青少年憂鬱的性別特定模式之路徑圖

圖九是男生最後的路徑模式，其配適度理想，各項指標分別為  $\chi(5)^2=6.15$  ( $p = 0.29$ )、GFI=0.99、AGFI=0.95、RMSEA=0.036，整體模式能解釋37%憂鬱症狀T2之變異。

先由壓力事件來看，人際壓力無法預測後來的憂鬱症狀和深思反省式反芻，僅能影響苦惱自責式反芻，但因為苦惱自責式反芻無法預測憂鬱症狀，使得人際壓力亦無法藉由間接效果影響憂鬱症狀。非人際壓力除了對憂鬱症狀有直接影響 ( $\beta = 0.33; p < .001$ )，亦對深思反省式反芻有直接影響 ( $\beta = 0.40; p < .001$ )；但因為深思反省式反芻無法顯著預測憂鬱症狀，因此非人際壓力無法藉由間接路徑來影響憂鬱症狀。綜合而言，男生遭遇的壓力事件中，僅有非人際壓力能直接對憂鬱症狀產生負面影響，非人際壓力越大，後來的憂鬱症狀越嚴重。

接著檢視反芻反應類型之效果，男生的深思反省式反芻會預測同時間的苦惱自責式反芻，反之不然。兩反芻類型均無法顯著預測憂鬱症狀，但若只端看其正負向效果，苦惱自責式反芻直接預測憂鬱症狀的路徑係數為正值，越多苦惱自責式反芻，憂鬱症狀越嚴重 ( $\beta = 0.06$ )；深思反省式反芻直接預測憂鬱症狀的路徑係數為負值，深思反省式反芻越多，憂鬱症狀越輕微 ( $\beta = -0.13$ )。最後為自我掌控信念之影響，自我掌控信念無法預測兩種反芻反應，但對憂鬱症狀有直接影響 ( $\beta = -0.44; p < .001$ )，自我掌控感越高，憂鬱症狀越低，此為男生憂鬱模型中最顯著預測憂鬱症狀之因子。



圖九：青少年憂鬱模式－男性

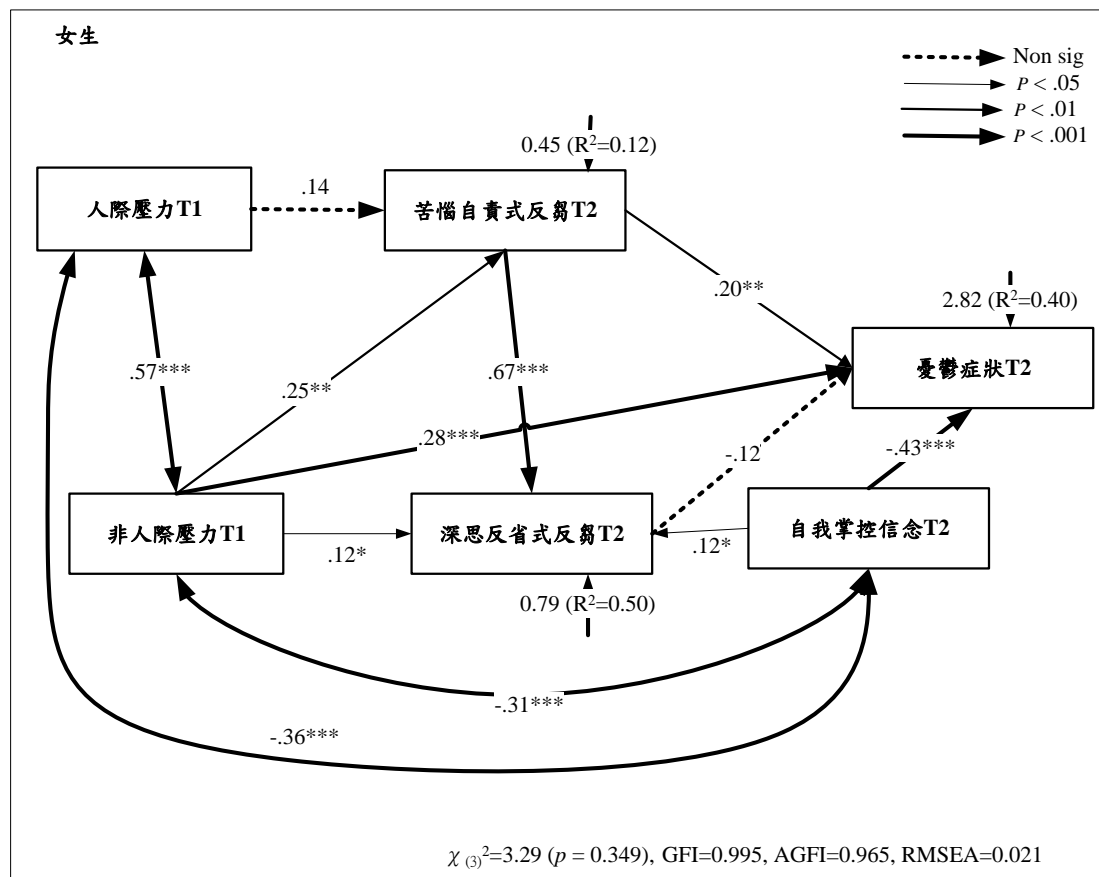
\*\*\* $p < .001$ . \*\* $p < .01$ . \* $p < .05$ 。

圖十是女生最後的路徑模式，其配適度理想，各項指標分別為  $\chi^2(3) = 3.29$  ( $p = 0.35$ )、GFI=0.995、AGFI=0.97、RMSEA=0.021，整體模式能解釋40%憂鬱症狀T2之變異。

先由壓力事件來看，人際壓力無法預測後來的憂鬱症狀、苦惱自責式反芻、深思反省式反芻。非人際壓力除了對憂鬱症狀有直接影響 ( $\beta = 0.28$ ;  $p < .001$ )，亦對苦惱自責式反芻 ( $\beta = 0.25$ ;  $p < .05$ ) 和深思反省式反芻有直接影響 ( $\beta = 0.12$ ;  $p < .05$ )；因為苦惱自責式反芻能顯著預測憂鬱症狀 ( $\beta = 0.20$ ;  $p < .05$ )，因此非人際壓力除了上述所提對憂鬱症狀的直接影響，亦能藉由苦惱自責式反芻間接影響憂鬱症狀。綜合而言，女生遭遇的壓力事件中，僅有非人際壓力能直接和間接地對憂鬱症狀產生負面影響，非人際壓力越大，後來的苦惱自責式反芻越多，憂鬱症狀越嚴重。

接著檢視反芻反應類型之效果，女生的苦惱自責式反芻會預測同時間的深思反省式反芻，反之不然。苦惱自責式反芻顯著預測憂鬱症狀 ( $\beta = 0.20$ ;  $p < .05$ )，越多苦惱自責式反芻，憂鬱症狀越嚴重；深思反省式反芻至憂鬱症狀之路徑雖不達顯著，但若只端看其正負向效果，深思反省式反芻直接預測憂鬱症狀的路徑係數為負值，深思反省式反芻越多，憂鬱症狀越輕微 ( $\beta = -0.12$ )。

最後為自我掌控信念之影響，自我掌控信念會影響深思反省式反芻，自我掌控感越高，深思反省式頻率越高 ( $\beta = 0.12$ ;  $p < .05$ )。其對憂鬱症狀亦有直接影響 ( $\beta = -0.43$ ;  $p < .001$ )，自我掌控感越高，憂鬱症狀越低，此為女生憂鬱模型中最顯著預測憂鬱症狀之因子。



圖十：青少年憂鬱模式—女性

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



## 第三章 綜合討論



本研究旨在建立青少年憂鬱的性別特定模式，藉此了解台灣青少年壓力類型、反芻反應類型、自我掌控信念對憂鬱症狀的影響，而上述影響是否因性別有所不同？重要因子本身是否有不同性別上的差異皆是欲探究主題。

首先，以研究一、二建立中文版自我掌控信念量表修訂版、台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版，確立量表的良好心理計量特性，以作為後續研究的基礎。研究三則聚焦於青少年憂鬱的性別特定模式之驗證，將分為四個部份檢驗：

1. 青少年憂鬱、壓力、反芻與自我掌控信念的性別差異
2. 青少年反芻反應類型的相互關係和其各自對憂鬱症狀的預測
3. 自我掌控信念對反芻反應類型的影響、與對壓力到憂鬱症狀的調節效果。
4. 反芻反應類型對壓力到憂鬱症狀的中介效果。

### 第一節 中文版自我掌控信念量表修訂版之 建立

本研究採用 Pearlin 和 Schooler (1978) 發展的自陳式自我掌控信念量表，經原量表作者同意，並參考台灣大學熊秉荃老師翻譯之中文版量表 (2004)，進行文字的微調、編修，而後以國中生為樣本，檢驗此工具之信效度。

在探索性因素分析部分，英文版原版量表萃取出單一因素，7 個題目的因素負荷量落在.47 至.76 之間 (Pearlin & Schooler, 1978)，本研究從中萃取出一到兩個因素，但考量第二因素僅有兩題反向題、及原量表之理論依據，最後決定以單一因素解釋此量表，其因素負荷量從.40 至.83，和原量表相近，且可解釋總變異量 46.71%，為有效之因素結構。

信度檢驗方面，原英文量表內部一致性係數為.73-.78 (Jang et al., 2002; Bengtsson-Tops, 2004)，間隔四年的再測信度為.44(Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan, 1981)。本研究所得內部一致性係數為.85，間隔平均 16 天的再測信度為.84，中文版本量表之內部一致性信度略高於原英文量表，再測信度因間隔時間不同無法比較，但間隔兩週的再測信度高達.84，亦為相當合理可信的心理計量特性。

整體而言，此量表所測量之概念穩定，具跨時間穩定度，可作為後續研究之測量工具，同時也是一個與原量表契合的中文文化工具。

## 第二節 台灣版兒童青少年憂鬱量表第二版之建立

本量表根據 Kovacs (2011) 發展的兒童青少年憂鬱量表第二版，經原量表作者同意，進行兩階段翻譯，最後由一位臨床心理學者協助審定。檢驗該量表在青少年族群的因素結構，確立量表信效度，以發展適合本地使用的兒童青少年憂鬱量表第二版。而後以國中生為樣本，檢驗此工具之信效度。

在探索性因素分析部分，英文版原版量表於一階因素中包括「負向情緒/身體症狀」、「負向自尊」、「人際問題」、「效率低落」四個因素，因素間相關範圍為.58 至.69，其中「負向情緒/身體症狀」因素中屬於身體症狀的題目，在本研究中與原量表「效率低落」之題目被分析為同一向度，於此命名為「功能不彰」，其他因素均和原量表相似。分別命名為「負向自尊」、「人際問題」、「功能不彰」、「負向情緒」，因素間相關為.48 至.58，此四因素可以解釋 29.4%之變異量。原量表並未提供可解釋之總變異量，但其提及的一個因素的特徵值為 6.3，可解釋 23.3%的變異量；於本量表一個因素的特徵值為 5.9，可解釋變異量

20.9%，與原量表相去不遠。總結而言，台灣版量表在因素解釋之變異量和因素間相關僅略低於原量表，但皆為可接受範圍，且因素構念相仿，對應題目亦相去不遠，為可接受之因素結構。

信度檢驗方面，原量表在內部一致性方面，全樣本之 Cronbach' s  $\alpha$  值為.91；再測信度方面，全樣本為.89；本研究所得知內部一致性係數為.86 ( $n = 391$ )，間隔平均 16 天的再測信度為.88 ( $n = 75$ )，中文版本量表具有和英文版本相似之心理計量特性，為合理可信的概念測量工具。

效度檢驗方面，以台灣版兒童青少年憂鬱量表和研究一所建立的中文版自我掌控信念量表作為效標，發現本量表和台灣版兒童青少年憂鬱量表達顯著正相關，相關係數為.98；和中文版自我掌控信念量表顯著負相關，相關為-.76。說明此量表應能有效測量到兒童與青少年之憂鬱症狀。

整體而言，此量表測量之概念穩定，具跨時間穩定性，結構與原量表相似，可作為後續研究之測量工具。

### 第三節 青少年憂鬱的性別特定模式

#### 壹、青少年憂鬱、壓力、反芻與自我掌控信念的性別差異

於性別差異檢驗中，女生在非人際壓力、苦惱自責式反芻、深思反省式反芻和憂鬱症狀均顯著高於男生；自我掌控信念和人際壓力未有顯著差異，其中不支持假設的包括兩性的人際壓力和自我掌控信念未達顯著差異，此研究結果僅部分支持假設 3，以及不支持假設 4。

### (一) 青少年男女人際壓力的差異


首先以未達顯著差異的人際壓力來看，過去在國外的研究中發現男生會報告較多課業方面的非人際壓力；女生則會報告較多的人際關係壓力(Larson & Ham, 1993; Rudolph & Hammen, 1999)。但此結果在國內並不一致，黃柏蒼(2011)針對759位12至15歲國中生的調查發現，男生報告的浪漫關係壓力稍比女生高之外；其他類別的壓力，包括學業壓力、家人和同儕關係壓力、對於自我和未來的壓力，女生均顯著高於男生，其中差距最大的為學業壓力，次之為家庭與同儕關係壓力，台灣國中女生不論在人際壓力或非人際壓力幾乎都高於男生。因本研究將黃健(2002)與黃柏蒼(2011)之青少年壓力量表的四向度壓力合併為人際壓力和非人際壓力，為求確認人際壓力未達顯著之原因，重新分析四向度壓力在兩性上的差異，見表十九。

表十九

青少年壓力量表四個向度的性別差異

變項	時間	女生	男生	F 檢定
		平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	性別差異
學業壓力	1	1.99 (0.85)	1.77 (1.04)	12.50***
	2	1.85 (0.89)	1.46 (1.08)	( $p < .001$ )
家庭和同儕壓力	1	2.22 (1.60)	1.72 (1.42)	5.29*
	2	1.63 (1.47)	1.56 (1.51)	( $p = .02$ )
浪漫關係壓力	1	0.67 (1.10)	0.88 (1.39)	1.50
	2	0.65 (1.41)	0.72 (1.21)	( $p = .23$ )
自我與未來擔憂壓力	1	1.67 (1.19)	1.42 (1.20)	5.16*
	2	1.57 (1.07)	1.36 (1.25)	( $p = .02$ )
人際壓力	1	2.89 (2.17)	2.58 (2.16)	0.70
	2	2.28 (2.31)	2.28 (2.19)	( $p = .40$ )
非人際壓力	1	3.66 (1.85)	3.20 (1.90)	9.93**
	2	3.43 (1.77)	2.82 (2.05)	( $p = .002$ )

\*\*\* $p < .001$ . \* $p < .05$ 。



由表十九可發現，男生除了浪漫關係壓力稍高於女生之外，其他類型之壓力女生均顯著高於男生，且學業壓力差距最大，其次為家庭與同儕壓力，此結果恰與黃柏蒼（2011）針對台灣北部的中學生研究相同。而人際壓力之所以不達顯著差異之原因，可能是家庭與同儕壓力的差距在綜合浪漫關係壓力後，被稀釋導致。以家庭和同儕關係而言，女生不論在東西方都比男生更在意此壓力，浪漫關係壓力方面，西方亦有相似的未顯著差異之結果，Nieder 和 Krenke（2001）針對德國平均 14 歲至 17 歲的青少年研究，發現 14 歲的青少年報告出相較其他年齡最高的浪漫關係壓力，但兩性在浪漫關係壓力上是不達顯著差異的，Nieder 和 Krenke 認為浪漫關係壓力的出現為發展中必經階段和現象，而青少年的男女可能於此時同時面臨此項關卡。

此外，整理過去台灣青少年壓力事件的文獻發現，國中階段的青少年，最顯著的壓力為學業成就，其次為家庭內與家庭外之人際互動衝突（江承曉，1990；郭靜姿，1985；邱瓊慧，1988；涂柏原，1986）；直到高中、職階段的青少年時，與學校有關之學業成就仍然是首要生活事件，發生相當頻繁，青少年亦備感壓力。此外，人際互動有關的生活事件也由父母親、同學或同儕，逐漸延伸到與異性之間相處的生活事件上，如喜歡某異性而不知如何表達、被異性拒絕…等（朱士炘，1987；吳宜寧，1996；廖淳婉，1985；蔣桂嫻，1992）。因此浪漫關係未達顯著差異的原因可能是此壓力為兩性之共同發展階段，發生時間並無顯著差異；或是此壓力尚未浮現於台灣國中生的生活之中。綜合表十九的浪漫關係壓力平均為 0.65 至 0.88（最大值 5），推測應較屬於後者之狀況，亦即台灣國中生的浪漫關係壓力尚未浮現。

## （二）青少年男女自我掌控信念的性別差異

再者，自我掌控信念也未出現性別差異，Pearlin 和 Schooler（1978）早先發現男性有較高的自我掌控信念；Nolen-Hoeksema（1987, 1991）於後提出女性長期缺乏對自我掌控感，造就男女在憂鬱疾患上性別差異的結果；憂鬱疾患的性別

差異是在前青春期時（約 12 至 15 歲）開始顯現（Kessler et al., 1993; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994），然而上述兩研究均為成年樣本，無法驗證其假設。Falci (2011) 針對 15 至 18 歲的青少年的追蹤調查發現兩性的自我掌控信念有顯著差異，且此差距於 15 至 18 歲的過程中逐漸增大。考量 Nolen-Hoeksema 所說的自我掌控信念差異應和憂鬱的性別差異有因果關係，兩者發生時間應相近，但本研究以 12 歲至 15 歲的青少年為樣本，卻未發現兩性在自我掌控信念上有性別差異。男女平均數分別為 18.78 和 18.18 分（滿分 28 分），男生雖高於女生，但差距僅 0.6 分， $F$  檢定值 3.08 ( $p = .08$ )。可能原因為 Nolen-Hoeksema 所觀察到的女性相比男性在社會上擁有相對弱勢的地位和權力（Bandura, 1986; Miller, 1976; Radloff, 1975; Seligman, 1980），此等現象於剛進入國中階段的青少年身上尚未浮現，但憂鬱症狀的性別差異卻已存在，故推測自我掌控信念之差別並非台灣青少年此階段憂鬱症狀性別差異的原因。

為確認兩性差異在自我掌控的不顯著，並非為自然隨機或其他因素影響之結果，故檢視自我掌控信念之穩定性，再進行一個月間距的跨時間測量上，發現兩時間點的差異甚微， $F$  值為 0.001 ( $p = .97$ )，顯示此概念具有相對穩定性，並不隨時間而有顯著差異；而研究中其他和自我掌控信念相關之變項，均隨時間或性別有顯著差異，難以推論自我掌控信念之不變性乃其他因素影響。總結而言，12 至 15 歲的台灣青少年於自我掌控信念上未有顯著差距，但憂鬱已有顯著差距，故本研究推測此憂鬱之差距應非掌控信念之差距導致。

## 貳、青少年反芻反應類型的相互關係和其各自對憂鬱症狀的預測

### （一）反芻反應類型的相互關係

本研究中，在男生身上發現了深思反省式反芻顯著預測苦惱自責式反芻 ( $\beta = 0.44, p < .001$ ) 的情形，和過去研究結果相同（Takano & Tanno, 2009）。但此結

果僅出現在男生身上，女生的預測方向相反，由苦惱自責式反芻預測深思反省式反芻 ( $\beta = 0.40, p < .001$ )，僅部分支持研究假設 5。

對男生而言，再度驗證過去研究假說，深思反省式反芻的適應性和效益因苦惱自責式反芻而汙染 (Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006)，深思反省者可能因無法藉由聚焦於中性線索解決問題時，轉而自責自己 (Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007)。在控制苦惱自責式反芻後，深思反省式反芻對憂鬱的症狀有負向預測 ( $\beta = -0.13$ )，雖不達顯著，但預測方向顯示其正向效益。

對女生而言，苦惱自責式反芻顯著預測了深思反省式反芻，原本苦惱自責的思考脈絡轉為較中性、被認為和具建設性行為 (如問題解決或分心策略) 有關的深思反省 (Burwell & Shirk, 2007)，當深思反省式反芻和苦惱自責式反芻同時預測憂鬱症狀時，深思反省式反芻對憂鬱的症狀有負預測 ( $\beta = -0.17, p = 0.07$ )，同樣雖不達顯著，但預測方向顯示其具有正向效益。

過去雖未有研究發現兩性有不同的預測方向，但男生的研究結果似乎能夠預期；回溯 Takano 和 Tanno (2009) 過去檢驗兩反芻反應間因果關係的研究，其樣本 111 位大學生中有 91 位為男性，男女比懸殊使研究結果無法直接推論到女性，但其研究結果與本研究的男生一致，說明男生的深思反省式反芻預測苦惱自責式反芻的現象應穩定存在。對女生而言，過去研究雖然一致發現女性使用更多的憂鬱性反芻 (Mezulis, Abramson, & Hyde, 2002; Treynot et al., 2003)，卻未有研究針對不同反芻策略間的關係做後續分析，由本研究結果可推論，過去女性被認為有較高頻率的反芻因應策略，其中苦惱自責式反芻更被視為引發憂鬱的危險因子，但苦惱自責者並非單一方向的導引至憂鬱的結果，而能夠轉而進入深思反省的思考階段。對於此機制，由文獻推論，過去學者發現藉由反芻確認問題無從改變，反而帶給個體較低的不確定感，而減少負向感受 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993)；並且，反芻者比起他人更有機會求助於社會支持 (Nolen-Hoeksema & Davis, 1999)，藉由書寫或和他人述說自己的情緒與挫折將帶給個體心理健康的正向效益 (Niederhoffer & Pennebaker, 2002)。因此，苦惱自

責的個體可能在不確定感下降、或尋求他人協助的過程得到情緒的紓解，進而中性的看待問題，甚或解決問題；但本研究並未針對其他因應策略（如尋求協助）、社會支持資源和不確定感做測量和檢驗，尚待後續研究剖析。

此外，Ward 等人（2003）發現情緒鬱悶者或憂鬱臨床個案，儘管想到了能夠解決問題的有效方法，仍然會抗拒實行，並且對此方法無法有信心。Nolen-Hoeksema、Wisco 和 Lyubomirsky（2008）也發現情緒鬱悶者或憂鬱個案在反芻過後，會負向地看待過去、現在和未來，並且顯著地引發後續更嚴重的情緒反應，但此現象並未在非情緒鬱悶者和非臨床個案身上出現。而本研究樣本為一般國中生，由苦惱自責轉而深思反省的歷程也許在臨床個案上會有所不同，且此歷程乃過去研究未探究和發現，需要更多時間點和不同族群樣本的研究確立此歷程之動態變化。

## （二）憂鬱性別特定模式中反芻反應類型對憂鬱症狀的預測

上述提及當苦惱自責式反芻和深思反省式反芻同時預測憂鬱症狀時，男生的苦惱自責式反芻顯著預測較多的憂鬱症狀（ $\beta = 0.26, p < .05$ ），深思反省式反芻預測較少的憂鬱症狀，但不達顯著（ $\beta = 0.13$ ）。女生的苦惱自責式反芻顯著預測較多的憂鬱症狀（ $\beta = 0.42, p < .001$ ），深思反省式反芻預測較少的憂鬱症狀，但不達顯著（ $\beta = 0.17$ ）。考慮反芻反應類型對憂鬱的影響可能受到其他模式中其他重要變項牽引，因此再度檢驗於整體模式中反芻反應類型對憂鬱症狀的效果。在加入壓力事件和自我掌控信念預測憂鬱後，男生苦惱自責式反芻預測憂鬱症狀的路徑係數為正值（ $\beta = 0.06$ ）；深思反省式反芻直接預測憂鬱症狀的路徑係數為負值，越多深思反省式反芻，憂鬱症狀緩解（ $\beta = -0.13$ ），但均不達顯著。女生的苦惱自責式反芻顯著預測憂鬱症狀（ $\beta = 0.20; p < .05$ ），越多苦惱自責式反芻，憂鬱症狀越嚴重；深思反省式反芻預測憂鬱症狀的路徑係數為負值，越多深思反省式反芻，憂鬱症狀緩解（ $\beta = -0.12$ ），但不達顯著。



綜合而言，上述研究結果僅符合研究假設 6 和 7 的預期方向，對男生而言，雖然苦惱自責式反芻和深思反省式反芻對憂鬱症狀的影響方向達到預期，但不論何種反芻反應類型均無法顯著預測憂鬱症狀；對女生而言，苦惱自責式反芻顯著預測較高的憂鬱症狀；而深思反省式反芻預測較低的憂鬱症狀，但不顯著。

## 參、自我掌控信念對反芻反應類型、憂鬱症狀之預測

### (一) 自我掌控信念對反芻反應類型之影響

Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 提出女性長期缺乏對生活的掌控感，使他們比起男性使用更多的反芻策略，而在大型樣本研究中 ( $n = 1132$ ) 亦發現自我掌控信念越低者，越可以預測後來越高頻率的憂鬱性反芻 ( $\beta = -0.08, p < .05$ ) (Nolen-Hoeksema, Grayson, & Larson, 1999)。爾後 Treynor 等人 (2003) 將上述反芻分為深思反省和苦惱自責，分析其和自我掌控信念的關係，發現深思反省式反芻和自我掌控信念有正相關 ( $r = .05, p = .13$ )；苦惱自責式反芻則和自我掌控信念顯著負相關 ( $r = -.26, p < .0001$ )。

而在本研究中，由圖七和圖八的憂鬱性別特定模式路徑圖中可發現，男生的自我掌控信念無法顯著預測苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = -0.02$ ) 和深思反省式反芻 T2 ( $\beta = 0.10$ )；但女生的自我掌控信念顯著預測深思反省式反芻 T2 ( $\beta = 0.11; p < .05$ )，卻無法顯著預測苦惱自責式反芻 T2 ( $\beta = -0.06$ )。雖然其正負向關係如同預期，但顯著性僅部分支持假設 9 與 10。

首先，比對兩研究標準化的迴歸係數可發現於西方研究中，自我掌控信念預測憂鬱性反芻的迴歸係數雖為  $-0.08$  卻達顯著 (Nolen-Hoeksema, Grayson, & Larson, 1999)，可能是因為樣本數量甚鉅而顯著，後續研究雖將憂鬱性反芻分為苦惱自責與深思反省做相關分析，但未有迴歸分析檢驗其係數之變化，無法得知其於整體模式中的預測值。綜合而言，不論是西方研究或本研究，自我掌控信念對反芻反應類型的預測有限，難以確立缺乏自我掌控信念，導致反芻頻率較高之

假設 (Nolen-Hoeksema, 1991)。於本研究中，自我掌控信念僅在女生樣本中，顯著預測深思反省式反芻，說明自我掌控感較高的女生，在憂鬱情緒時，能以較中性的分析視角看待壓力，亦有學者指出，高掌控感的個體對於壓力能發展出預防性措施，或在壓力發生時早期應對，停止其擴大蔓延 (Pudrovska, Schieman, Pearlin, & Nguyen, 2005)；他們較可能執行問題焦點的因應策略 (Taylor & Aspinwall, 1996)。因此本研究推論，自我掌控感對於反芻策略使用的影響雖是有限的，但能觀察出缺乏掌控感的個體並非使用較高頻率的苦惱自責式反芻，而是較缺乏得引帶領個體聚焦問題、甚而解決問題的深思反省式反芻。

## (二) 自我掌控信念對憂鬱症狀之影響

過去研究發現平均 12 歲的青少年，其自我掌控信念和良好適應、較輕微的憂鬱症狀和自陳較少的生活負向事件有關 (Herman-Stahl & Peterson, 1996)。Ben-Zur (2003) 於 15 至 19 歲青少年的研究中發現，自我掌控信念預測較多的正向情緒、較少的負向情緒。本研究中將青少年以性別分組後，發現不論男女，在控制壓力事件和反芻策略後，自我掌控信念均顯著預測憂鬱症狀的降低 (男： $\beta = -0.44, p < .001$ ；女： $\beta = -0.40, p < .001$ )，符合假設 8，並顯示高自我掌控信念在憂鬱的機制上可能扮演緩衝因子 (buffer factor) 的角色。

## (三) 自我掌控信念的調節作用

過去認為個體處於長期艱困或挑戰時自我掌控信念可減少壓力對健康結果的負面影響，並減少對壓力的易感性 (Pearlin & Schooler, 1978)，自我掌控信念在免疫缺乏病毒感染 (HIV) 的個體中，能調節長期的生活壓力對心理健康的衝擊 (Gibson et al., 2011)、緩衝 65 歲以上老年人經濟困難對憂鬱的影響 (Pudrovska, Schieman, Pearlin, & Nguyen, 2005)、亦是六至七年級學生負向生活事件至憂鬱的保護因子 (Herman-Stahl & Petersen, 1995)。自我掌控信念被視為重要的心理資源，在上述研究中都發現其是作為壓力至挫折情緒關係的調節變項。但於此研究

中，不論是人際壓力或非人際壓力，自我掌控信念都無法對其預測憂鬱症狀的路徑發揮調節效果，無法支持假設 11。

Marshall (1979) 曾對 Pearlin 與 Schooler (1978) 得到自我掌控信念對壓力具有調節效果的研究結果感到質疑，其認為當初所得推論僅由自我掌控信念放入迴歸式後，壓力和挫折感的關係變弱來判斷，並未檢驗自我掌控感和壓力的交互作用項之效果，無法確立其推論；西元 1991 年，Frone, Russell 和 Cooper 以 596 名受雇勞工為樣本，發現自我掌控信念無法調節工作壓力、家庭壓力、工作與家庭衝突壓力對憂鬱的影響。因此，Frone 等人 (1991) 提出未來欲探討自我掌控信念的調節效果應考慮其邊際條件 (boundary condition)，嘗試以調節變項/壓力源專一假說 (moderator/stressor specificity hypothesis) (Cohen & Hoberman, 1983; Cooper et al., 1990; Frone, 1990; Swindle, Heller, & Lakey, 1998) 來解釋此現象，認為自我掌控信念並無法調節所有壓力類型，調節變項的情境應要能和特定壓力類型相符合，譬如在家庭上的自我掌控信念應能調節家庭壓力對憂鬱的影響。

再者，Pudrovskaja 等人 (2005) 儘管發現自我掌控信念能調節經濟困難對於憂鬱症狀的影響，但此僅止於老年時的經濟困難；無法調節幼年和中年時的經濟困難對憂鬱之影響。因此，Pudrovskaja 等人提出自我掌控信念的調節作用亦須考量時間軸的最大效益。

綜合上述，自我掌控信念無法調節青少年人際/非人際壓力至憂鬱症狀的原因可能有自我掌控信念並無法廣泛的對青少年所有壓力產生調節作用，還須相對應的人際/非人際範疇的掌控信念作為調節；又或著，本研究中測量的自我掌控信念與壓力事件的時間間隔過短 (約 1~2 個月) 無法觀察到自我掌控信念於調節緩衝功能方面的最大效益。

## 肆、人際/非人際壓力對反芻反應類型、憂鬱症狀之預測

### (一) 人際/非人際壓力對憂鬱症狀之預測

過去研究將壓力事件分為人際和非人際壓力，前者像是和同儕或兄弟姐妹打架、後者像是課業壓力等 (Rudolph & Hammen, 1999)，人際類型的壓力對於青少年心理健康發展影響相當重要 (Cohen et al., 1987)，因此有研究者認為人際壓力是預測青少年憂鬱的重要因子 (Barnett & Gotlib, 1988; Hammen, 1991)。且已有相當多的研究證實人際壓力比起非人際壓力更能預測後來青少年的憂鬱症狀 (Rudolph & Hammen, 1999; Rudolph et al., 2000; Shih et al., 2006)。而性別差異在此預測路徑上有所差異，女生人際壓力和憂鬱症狀的相關，比起男生更高 (Rizzo et al., 2006)。Cox 等人 (2011) 發現以 111 位 14 至 19 歲的青少年為樣本，在人際、非人際、衍生 (dependent)、獨立 (independent) 四種類型的壓力中，僅有人際壓力能夠顯著預測憂鬱症狀。

本研究根據文獻整理，假設無論男女，人際壓力比起非人際壓力預測較高的憂鬱症狀；且此預測於女性中較強，研究結果卻不支持假設。無論男女，人際壓力均無法顯著預測憂鬱症狀 (男： $\beta = 0.02$ ；女： $\beta = 0.10$ )，但非人際壓力皆顯著預測憂鬱症狀 (男： $\beta = 0.32$ ； $p < .001$ ；女： $\beta = 0.24$ ； $p < .001$ )。與假設 12 恰好相反。

原因之一可能是國中階段台灣青少年的壓力事件以學業成就最為顯著 (江承曉, 1990；邱瓊慧, 1988；涂柏原, 1986；郭靜姿, 1985)，財團法人董氏基金會 (2011) 調查台灣五都 (台北市、新北市、台中市、台南市及高雄市) 國、高中職學生壓力源，前五名依序為：「課業、考試成績不佳」、「父母對自己的期待」、「人際關係」、「身材外貌」、「與父母親的關係不理想」，此結果與其會於 2002、2010 年兩次調查結果相近，對國、高中的青少年來說，課業、考試仍是最主要的壓力來源。且觀察第二名的壓力「父母對自己的期待」，亦和成就表現相關，說明台灣國情下的學業壓力，和歐美情境不可相提並論。Joes、Kramar 和 Hou

(2014) 比較北京和紐西蘭 10 至 15 歲的青少年，發現北京的青少年最在意的壓力乃學業成績和缺乏自主的時間；紐西蘭的青少年則較在意外表吸引力和與家庭成員間的爭執。因此非人際壓力中的學業壓力可能確實為亞洲地區、台灣青少年最顯著、苦惱的壓力。

另一個可能的推論為此研究的施測地點均在學校的上課教室，多半藉由早自習等平常考試時間填寫紙筆問卷，學生可能因情境基模提取更多與考試、學業相關壓力，和相對應之憂鬱情緒，才因此在四項類別壓力（學業、家庭與同儕、浪漫關係、自我與未來）中報告較多的學業壓力；且此非人際壓力亦可顯著的預測憂鬱症狀。

## （二） 人際/非人際壓力對反芻反應類型之預測

過去研究發現女生被鼓勵建立親密的人際關係，雖然為其帶來人際上的正向回饋，但同時也帶來更大的壓力（Thomas & Daubman, 2001），女生比起男生不只報告經歷更多的人際壓力，也報告人際壓力帶給他們更嚴重的情緒困擾（Lengua & Stormshak, 2000）。

過去認為針對不同領域的壓力，採取憂鬱反芻的傾向應有所不同（Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989），面臨較令人困擾的壓力時，個體應有較高頻率的憂鬱性反芻（Alloy, 2002）。而無論男女，青少年在面對人際的壓力過後，比起非人際壓力，更容易發展出憂鬱症狀（Rudolph and Hammen 1999; Rudolph et al. 2000; Shih et al. 2006）；並且有較高頻率的憂鬱性反芻，此狀況在女性身上更為明顯（Mezulis, Abramson, & Hyde, 2002）。由上述文獻可得知，對於青少年而言，人際類型壓力是他們較困擾的壓力，且對於女生而言更為困擾，而較困擾的壓力會引發較高的憂鬱性反芻和較嚴重的憂鬱症狀。但過去卻少有研究將憂鬱性反芻分為苦惱自責式反芻和深思反省式反芻，檢驗兩種反芻類型與人際/非人際壓力間的關係。

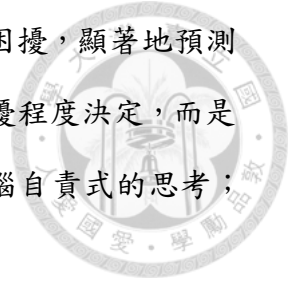
根據兩種反芻反應類型的定義，苦惱自責式的反芻為「將注意力專注在負向、自我責難、灰暗或焦慮的想法上」；深思自省式的反芻指「不帶評價地聚焦在中性或正向的內容上」(Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)。且前者一直被發現為預測憂鬱的危險因子 (Burwell & Shirk, 2007; Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007; O'Connor & Noyce, 2008; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)；後者則被認為較有適應性地預測憂鬱症狀的下降 (Burwell & Shirk, 2007; Treynor et al., 2003)。由上述文獻推論，人際關係所帶來的憂鬱性反芻顯著預測憂鬱，應較屬於苦惱自責式反芻；因此不論男女，人際壓力應能顯著預測苦惱自責式反芻，而非深思反省式反芻，且此顯著於女性較為明顯。面對較不困擾的非人際壓力時，應較能中性的看待問題，推論非人際壓力應能顯著預測深思反省式反芻，而非苦惱自責式反芻。

本研究結果發現以男生而言，人際壓力能預測苦惱自責式反芻 ( $\beta = 0.13; p < .05$ ) 而非深思反省式反芻 ( $\beta = 0.10$ )，越高的人際壓力，爾後會使用越多的苦惱自責式反芻；非人際壓力則顯著預測深思反省式反芻 ( $\beta = 0.36; p < .001$ ) 而非苦惱自責式反芻 ( $\beta = 0.10$ )，符合本研究假設 13、14。

在女生身上，人際壓力無法顯著預測苦惱自責式反芻 ( $\beta = 0.12$ ) 和深思反省式反芻 ( $\beta = -0.03$ )；非人際壓力卻顯著預測苦惱自責式反芻 ( $\beta = 0.24; p < .001$ ) 和深思反省式反芻 ( $\beta = 0.13; p < .05$ )，越多的非人際壓力，使用越多的苦惱自責式反芻、深思反省式反芻，與本研究假設 13、14 不符合。

首先，由上一小節對壓力事件與憂鬱症狀的討論時發現，對台灣的青少年而言，非人際壓力（如學業壓力）比起人際壓力更令人苦惱，在本研究憂鬱的性別特定模式中，非人際壓力可顯著預測憂鬱症狀，人際壓力的預測力則未見顯著。因此若以 Alloy (2002) 提及較困擾的壓力導致苦惱自責式反芻的論述來看，女生面對較困擾的非人際壓力時，確實有較高的苦惱自責式反芻 ( $\beta = 0.24; p < .001$ )，雖然深思反省式反芻也較高 ( $\beta = 0.13; p < .05$ )，但其標準化預測係數較小；較不困擾的人際壓力則並未引起較多的反芻策略。

若以此觀點，回頭檢視男生，非人際壓力同樣較令其感到困擾，顯著地預測憂鬱症狀；人際壓力未見顯著。但反芻反應類型似乎並非由困擾程度決定，而是由壓力類型而定，亦即面對人際關係的壓力，男生會有較多苦惱自責式的思考；面對非人際關係的壓力，有較多深思反省式的思考。



## 第四章 結論

### 第一節 研究貢獻



本研究貢獻可概分為「研究工具」、「研究設計」與「臨床應用」三個方面，以下依序說明

#### 壹、本土化研究工具的發展

在自我掌控信念和兒童青少年憂鬱方面，本研究發展自我掌控信念量表修訂版和兒童青少年憂鬱量表第二版，並以本地國中生為樣本，建立量表初步的信效度、彌補國內現有工具的不足。

以自我掌控信念量表修訂版而言，本研究參考了台灣大學熊秉荃老師翻譯之中文版量表（2004），對七題中的兩題題目進行文字的微調、編修，兩階段翻譯。並檢驗該量表在青少年族群的因素結構，確立量表信效度，方便國內對於自我掌控信念相關研究的發展。

自 Kovacs（1992）編製，陳淑惠（2008）修訂之台灣版兒童青少年憂鬱量表（Children's Depression Inventory\_Taiwan Version, CDI\_TW）出版後。台灣針對兒童青少年憂鬱研究均以此量表作為憂鬱症狀的測量；Kovacs 於西元 2011 年時發展兒童青少年憂鬱量表第二版，國外研究於彼時便以此問卷累積大量相關研究，本研究乃目前為止國內首次對此量表進行中文化，並藉由因素結構分析得出台灣青少年的症狀向度，方便未來跨文化的比較與探討。





## 貳、研究設計與方法之優點

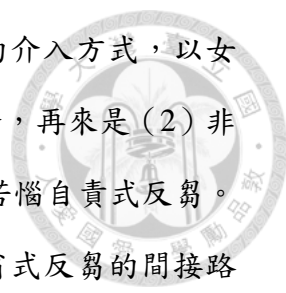
首先，本研究為跨兩時間點之追蹤研究，得以控制時間點一的變項做更精準的預測，輔以路徑分析的非遞迴模式探討反芻反應類型之間的因果關係，與兩反芻對憂鬱之預測，且上述之分析均分成男女兩族群來探討。

再者，本研究由壓力歷程模式修訂版發展出青少年憂鬱的性別特定模式，此模式涵蓋了過去眾多學者認為可能造成憂鬱性別差異的重要變項，其中最重要的對話者為 Nolen-Hoeksema 等人（1999）提出的性別差異假說，其認為憂鬱的性別差異乃源自於兩性於壓力事件、自我掌控信念、憂鬱性反芻的差異。為驗證此假說，此研究以憂鬱性別比例出現差異年齡層的青少年（12-15 歲）作為樣本，且男女比例適中（男女比 = 1.25 : 1），能夠恰當的比較男女差異，並依性別各自發展特有的憂鬱模式，都是國內外研究未有的嘗試。

而比對本研究的憂鬱性別特定模式和 Nolen-Hoeksema 等人（1999）所提出的假說，過去認為憂鬱的性別差異乃生活掌控信念的差異和憂鬱性反芻的差異，本研究僅部分支持，研究結果否定了生活掌控感差異的假說，青少年男女於憂鬱差異之時，尚未有自覺掌控感的差異，且自我掌控信念並未顯著預測反芻的頻率；另一方面，再度驗證了憂鬱性反芻的差異，女生反芻的頻率較高，苦惱自責式反芻對憂鬱的影響也較嚴重。

## 參、臨床上的意涵與應用


本研究針對兩性發展各自的青少年憂鬱模式，嘗試了解從壓力到保護因子、因應策略以至憂鬱的路徑，除了增加臨床上對於憂鬱心理病理機制、性別差異的了解，也提供了未來介入的可能。



憂鬱的性別特定模式可幫助臨床工作上發展出不同性別的介入方式，以女生而言，最能預測憂鬱症狀的因子依序為：(1)自我掌控信念，再來是(2)非人際壓力(學業和對自我與未來擔憂的壓力)，最後才是(3)苦惱自責式反芻。自我掌控信念不只預測了低憂鬱症狀，並會藉由影響深思反省式反芻的間接路徑，對憂鬱症狀產生正面效益，因此幫助女生提升自覺對環境的掌控感應是有效的介入方式，且自我掌控信念為自尊的重要預測因子(Lightsey, Burke, Ervin, Henderson, & Yee, 2006)，若能提升個體自我掌控信念，進而連帶提升自尊，達到憂鬱症狀的減緩；但自我掌控信念乃穩定特質，介入時需估量所需時間。或可藉由改變當前的壓力和因應的方式，女生的非人際壓力除了直接影響憂鬱症狀外，亦藉由苦惱自責式反芻的間接路徑，影響憂鬱症狀。因台灣國中生最困擾的壓力為課業壓力，比起人際壓力，是更有機會中性分析、問題解決的，因此除了幫助個體以問題解決的方式面對當下的壓力(尤其課業壓力)外，亦可藉由停止苦惱自責式反芻達到效益；但要個體停止憂鬱性反芻並不容易，除了藉由於特定、限定的時空書寫、述說等方式轉化反芻外，亦能將思考的焦點由聚焦自我轉移到聚焦問題本身。

過去認為苦惱自責式反芻為不具適應性的思考策略，但本研究中發現女生的苦惱自責式反芻有機會轉變為中性的深思反省式反芻，或可善用此點，讓女生的憂鬱性反芻不再「憂鬱」，進而「頓悟」。上述論述概有正念(mindfulness)意味於其中，Deyo、Wilson、Ong 和 Koopman (2009)發現接受八週正念減壓課程(mindfulness-based stress reduction, MBSR; Kabat-Zinn, 1982, 1990)的個體，於課程結束後自陳較少的憂鬱性反芻和憂鬱症狀，藉此訓練或可讓女生的苦惱自責式反芻有更大的比例轉為深思反省式反芻。

於男生來說，最能預測憂鬱症狀的因子依序為：(1)自我掌控信念，再來是(2)非人際壓力(學業和對自我與未來擔憂的壓力)；男生除了憂鬱性反芻頻率較女生低之外，也不會預測後來的憂鬱症狀，因此或許可較單純地藉由提



高自我效能、掌控感，和練習問題解決的策略作為介入途徑。須注意的是，男孩面臨人際壓力時，會進而產生苦惱自責式反芻；且儘管面對非人際壓力時，會以深思反省式反芻應對，但此中性思考最後容易轉而關注於己，變為自責思考。雖然於此研究中任一反芻反應類型都不顯著預測憂鬱，但於臨床上仍要注意男生面對壓力（尤其人際壓力）時，是否有聚焦於情緒、責怪自己的想法。

## 第二節 研究限制

本研究在研究設計與方法上，均遵守適當的實徵研究原則，但並非完美，除此之外於研究樣本和工具方面，亦有所限制，分別討論如下。

### 壹、研究樣本

本研究樣本以台北市、新北市、基隆市為主，多集中於北部，可能無法將測得的壓力事件和憂鬱症狀各變項特色推論至全台灣的國中生。且研究依循倫理委員會要求，參與研究需經過家長、學生「主動」同意兩道關卡，門檻較國外研究家長「被動」同意即可的標準要高，降低學生參與意願，造成取樣偏誤。並且在不願參與問卷研究的學生中，其中可能有高比例的情緒困擾學生，如筆者於學校收案的真實經歷，一名無法安座於位，染金髮的青少年男生說：「老師你上面說的感覺（憂鬱情緒）我都有耶，和我好像喔！可是我不喜歡寫問卷。」；或有常流連輔導室的情緒躁動孩子見到問卷便趴下睡覺等狀況。青少年憂鬱的躁動、易怒加以學業壓力，可能使得他們抗拒紙筆測驗，也是本研究難以窺探的重要族群。



## 貳、研究工具

本研究多數工具都有適切的心理計量特性，其中測量憂鬱性反芻的中文反芻反應風格量表的因素結構在國內研究至今未能完全符合原始量表。中文反芻反應風格量表包含「苦惱自責」和「深思反省」兩分量表，原作者認為兩分量表各有 5 題 (Treyner et al., 2003)。但在國內研究有不一致的結果，本研究依據因素負荷量發現第三題「想到「為何我總是用這樣的方式反應」在兩分量表上因素負荷量均大於 0.3、數值相近，雖略偏向深思反省式之題目，但考慮過往研究此題之不穩定性 (周嘉琪, 2008) 將其刪除。另外第六題「思考最近的情境，祈望它可以變得更好」在原量表中為苦惱自責式反芻，本研究得到和楊如泰 (2010) 相同的結果，因素負荷量較偏向深思反省式反芻，考慮此題內容亦有深思反省之詮釋可能，將之保留於深思反省式反芻分量表中。承上，西方研究雖然大量採用苦惱自責和深思反省兩分量表作為測量工具，但綜合本地研究結果和香港研究 (Lo et al., 2008) 亦有未能清楚分類之題目，其題目概念於華人地區並不穩定，顯示本地於苦惱自責與深思反省反芻之概念可能與西方不同，尚待釐清。

## 參、研究設計與方法

本研究設計為跨兩時間點追蹤問卷，欲求藉此建立模式的因果推論；之所以採一個月為間隔，原考慮憂鬱情緒的變動性，以 DSM-5 準則為例，重鬱發作之條件以憂鬱情緒與症狀以超過兩個禮拜為準則，說明一般人憂鬱情緒於兩個禮拜間內便足以改變；此外，本研究參考 Takano 和 Tanno (2009) 之設計，以三個禮拜為間隔探討深思反省式、苦惱自責式反芻、憂鬱症狀間的因果關係。

研究結果卻發現，台灣青少年在一個月的間隔時間內除憂鬱症狀未有顯著變化外 ( $F = 1.98, p = 0.16$ )，兩時間點相關更高達 0.75 ( $p < 0.01$ )，將時間點一的憂鬱症狀置入迴歸式之後，除了自我掌控信念外，其他重要變項都無法再預

測時間點二的憂鬱症狀（見附錄五），考量其他變項的重要性和研究重點，妥協將本研究改為半縱貫式（semi-longitudinal）設計做後續分析。過去 Takano 和 Tanno(2009)研究也以此半結構式分析，未放入時間點一的憂鬱症狀控制變異，雖其未解釋，但亦有可能其和本研究有相同的限制——憂鬱症狀未在間隔時間內有足夠的變異。因此在研究設計方面，未來研究者可採用三個時間點以上的追蹤，且間隔建議以半年至一年為準，以 Nolen-Hoeksema 等人（1999）為例，其兩個時間點的追蹤間隔一年，Burwell 和 Shirk（2007）測量三個時間點則分別間隔半年和一年；藉由多時間點測量更能捕捉兩種反芻反應類型的互動、因果關係和其對憂鬱症狀的跨時間影響。

研究方法方面，本研究雖以統計分析探討各變項可能的因果關係，但路徑分析非遞迴模式所得到的僅止於數值的相對大小，難以探究之中的質性歷程，加以考量前述量化研究在華人樣本上，苦惱自責與深思反省反芻構念測量上的不穩定性，未來應可藉由訪談調查，了解數字背後的「故事」。

### 第三節 未來研究方向

綜觀本研究發現與限制，下列幾個議題是後續研究值得探索的方向，敘述如下。

#### 壹、抑制苦惱自責式反芻維持或惡化憂鬱的保護因子

由本研究憂鬱的性別特定模式中可發現，相較於女生，男生不僅反芻較少，儘管苦惱自責，仍不會導致憂鬱，於其中應有屬於男性的保護因子或說是女性的危險因子，卻未列於此模型中。

未來可擴展此模式，由有性別差異的路徑中補充其解釋上的缺口，譬如為何男生面對問題能依類別思考，而不會因困擾程度加劇便陷入苦惱自責；為何男生不反芻？為何反芻也不憂鬱？若能找出其中的調節或中介因子，應更能瞭解性別差異的理由，並作為未來介入女性憂鬱疾患之途徑。

## 貳、深思反省式反芻的背後意涵

深思反省式反芻雖然於此研究中對憂鬱症狀有正面效益，但均不顯著，影響有限，加以過去研究結果混雜，莫衷一是，仍無法確立深思反省式反芻於個體憂鬱中扮演的角色。

對此，可能可以先探究本地深思反省式反芻的內涵為何；過去針對兩種反芻反應類型的研究均發現題目於因素間的不穩定，第一個可能性乃東西方文化對於題目的觀感或許不同，Sakamoto、Kambara 和 Tanno (2001) 認為亞洲社會，相對於西方社會，人們傾向以反芻來解決問題（尤其是人際問題），其是被社會所接受，甚至是符合社會期待的（social desirability）。於本研究的因素分析中，發現原屬於苦惱自責式反芻的題目，有被看做深思反省式題目的傾向，也許對於西方而言苦惱自責的思考方式，是東方中性的自我剖析。

第二個可能是深思反省式反芻的題目題意有詮釋的模糊地帶，易遭誤解 (Verstraeten et al., 2010)；當個體陷入低潮情緒時，深思反省式反芻的題目可能被其看做是負向的。上述兩個可能性也許獨立存在，也許共存，也可能因此模糊了深思反省式反芻的正向效益。因此重新檢視深思反省式反芻的內涵，包括定義、題目與文化差異是後續研究值得探究的。

## 參、苦惱自責式反芻和深思反省式反芻的因果關係

本研究中發現苦惱自責式反芻與深思反省式反芻之間為雙向的互動關係，且在不同性別上有其方向性的強弱之分，男生由深思反省式反芻預測苦惱自責式反芻；女生則相反，由苦惱自責式反芻預測深思反省式反芻。

後續研究可再次確認此性別差異是否存在，並藉由多時間點的結構式訪談挖掘其變化的歷程，和使其變化的理由，以實踐未來臨床應用的可能。

## 參考文獻



### 中文文獻：

- 江承曉 (1991)。「青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究」(未發表之碩士論文)。台北：國立台灣師範大學衛生教育研究所。
- 李欣瑩 (2001)。「桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究」(未發表之碩士論文)。台北：台灣師範大學衛生教育研究所。
- 邱瓊慧 (1988)。「社會支持與國中學生的生活壓力及生活適應之相關研究」(未發表之碩士論文)。台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 周嘉嫻 (2008)。「憂鬱反芻對工作記憶容量的影響之初探」(未發表之碩士論文)。台北：國立台灣大學心理學研究所。
- 施雅薇 (2004)。「國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯」(未發表之碩士論文)。台南：國立成功大學教育研究所。
- 涂柏源 (1987)。「國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式」(未發表之碩士論文)。台北：國立台灣師範大學輔導研究所。
- 翁儷禎 (1995)。因素分析應用之一覽。見章英華、傅仰止、瞿海源 (主編)：「社會調查與分析—社會科學方法檢討與前瞻之一」，頁 245-259。台北：中央研究院民族學研究所。
- 陳柏齡 (2000)。「國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究」(未發表之碩士論文)。高雄：國立高雄師範大學教育研究所。
- 陳淑惠 (2003)。擬像世界中的真實心理問題？從心理病理實徵研究談起。「學生輔導」，86，16-35。
- 陳淑惠 (2008)。「台灣版兒童青少年憂鬱量表指導手冊」。台北：心理出版社。
- 郭靜姿 (1986)。「壓力調適對於國中資優學生及前段班學生心理適應之影響」(未發表之碩士論文)。台北：國立台灣師範大學輔導研究所。



黃柏蒼 (2010)。「台灣青少年網路成癮之心理病理因子與性別差異：其與網路使用、壓力、衝動性之關聯性」(未出版之碩士論文)。台北：國立台灣大學心理學研究所。

黃健 (2002)。「犯罪青少年與一般青少年壓力因應之『問題解決歷程』的比較研究」(未發表之碩士論文)。台北：國立台灣大學心理學研究所。

董氏基金會 (2011)。「台灣五都國、高中職學生運動狀況、壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」線上檢索日期：2015 年 1 月 3 日。網址：

<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=80&Page=1>

楊如泰 (2010)。「整合憂鬱人際與認知模式：苦惱自責式反芻及因果不確定感於過度尋求再保證與憂鬱間之多重中介效果」(未發表之碩士論文)。台北：國立台灣大學心理學研究所。

楊皓然 (2002)。「青少年憂鬱疾患及憂鬱症狀之追蹤研究」(未發表之博士論文)。台北：國立台灣大學流行病學研究所。

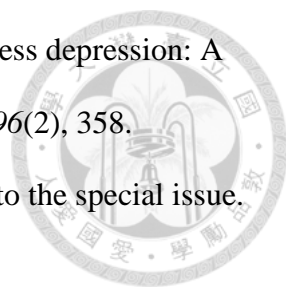
鄭秀足 (2004)。「國中生生活壓力、自尊與偏差行為之相關研究」(未發表之碩士論文)。彰化：彰化師範大學輔導與諮商研究所。

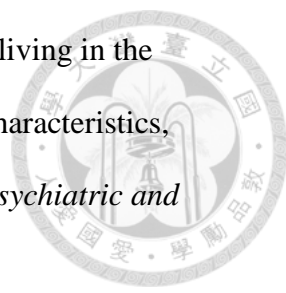
蔡婉莉 (2001)。「生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究~以高中多元入學方案為背景」(未發表之碩士論文)。高雄：國立高雄師範大學教育研究所。

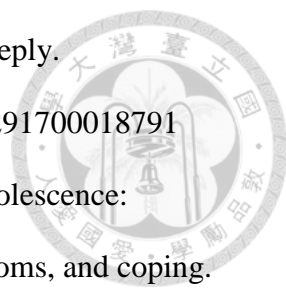
蔡嘉慧 (1998)。「國中生的社會支持,生活壓力與憂鬱傾向之相關研究」(未發表之碩士論文)。高雄：國立高雄師範大學教育學類研究所。

#### 英文文獻：

Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E., & Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 653-674. doi: 10.1521/jscp.23.5.653.50752

- 
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358.
- Alloy, L. B. (2002). Editorial: Depressive rumination: Introduction to the special issue. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 387-389. doi: 10.1891/jcop.16.4.387.52527
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (4th ed., text revision.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*: Englewood Cliffs, NJ Prentice Hall.
- Banks, K. H., & Kohn-Wood, L. P. (2002). Gender, ethnicity and depression: Intersectionality in mental health research with African American women. *African American Research Perspectives*, 8(1), 174-200.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Beck, A.T. (1983). Cognitive therapy of depression: new perspectives. In: P.J. Clayton and J.E. Barrett (Eds.), *Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches*, pp. 265/290. Raven Press, New York

- 
- Bengtsson-Tops, A. (2004). Mastery in patients with schizophrenia living in the community: relationship to sociodemographic and clinical characteristics, needs for care and support, and social network. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 11*(3), 298-304. doi: 10.1111/j.1365-2850.2003.00718.x
- Ben-Zur, H. (2002). Coping, affect and aging: the roles of mastery and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 32*(2), 357-372. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00031-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00031-9)
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(2), 67-79. doi: 10.1023/A:1021864432505
- Besser, A., & Blatt, S. J. (2007). Identity consolidation and internalizing and externalizing problem behaviors in early adolescence. *Psychoanalytic Psychology, 24*(1), 126-149. doi: 10.1037/0736-9735.24.1.126
- Blechman, E. A., McEnroe, M. J., Carella, E. T., & Audette, D. P. (1986). Childhood competence and depression. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 223-227. doi: 10.1037/0021-843X.95.3.223
- Broderick, P. C. (1998). Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *The Journal of Early Adolescence, 18*(2), 173-191.
- Broderick, P. C. (2004). A Prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9*(3), 383-394. doi: 10.1177/1359104504043920
- Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (1989). Biological and social contributions to negative affect in young adolescent girls. *Child Development, 60*(1), 40-55. doi: 10.2307/1131069

- 
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). Social origins of depression: a reply. *Psychological Medicine*, 8(4), 577-588. doi:10.1017/S0033291700018791
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65. doi: 10.1080/15374410709336568
- Catalano, R., & Dooley, C. D. (1977). Economic predictors of depressed mood and stressful life events in a metropolitan community. *Journal of Health and Social Behavior*, 292-307.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 375-395. doi: 10.1002/job.251
- Chung, L., Pan, A.-W., & Hsiung, P.-C. (2009). Quality of life for patients with major depression in Taiwan: A model-based study of predictive factors. *Psychiatry Research*, 168(2), 153-162.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress<sup>1</sup>. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Cole, D. A. (1991). Preliminary support for a competency-based model of depression in children. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 181-190. doi: 10.1037/0021-843X.100.2.181
- Cooper, M. L., Russell, M., & Frone, M. R. (1990). Work stress and alcohol effects: A test of stress-induced drinking. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(3), 260-276. doi: 10.2307/2136891
- Crane, C., Barnhofer, T., & Williams, J. M. (2007). Reflection, brooding, and suicidality: a preliminary study of different types of rumination in individuals

with a history of major depression. *British Journal of Clinical Psychology*,  
46(4), 497-504. doi: 10.1348/014466507X230895

Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of  
the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model.  
*Archives of General Psychiatry*, 57(1), 21-27.

Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and  
rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative  
thinking associated with depression? *Explore (NY)*, 5(5), 265-271. doi:  
10.1016/j.explore.2009.06.005

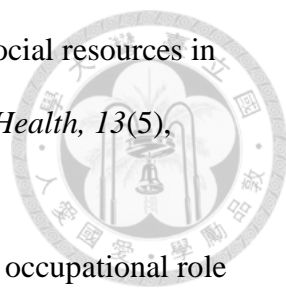
Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of  
learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4),  
674-685. doi: 10.1037/h0077149

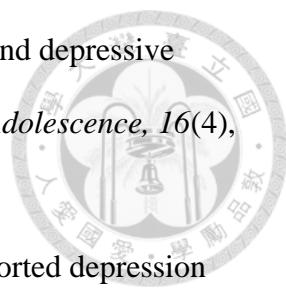
Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a  
longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3),  
607-619. doi: 10.1037/a0024299

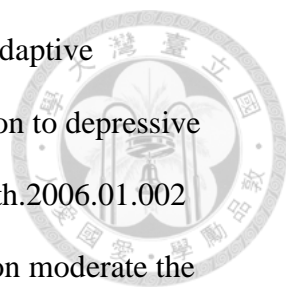
Falci, C. D. (2011). Self-esteem and mastery trajectories in high school by social class  
and gender. *Soc Sci Res*, 40(2), 586-601. doi:  
10.1016/j.ssresearch.2010.12.013

Finkel, S. E. (1995). *Causal analysis with panel data*. Thousand Oaks, CA, US: Sage  
Publications, Inc.

Forehand, R., Brody, G., Long, N., & Fauber, R. (1988). The interactive influence of  
adolescent and maternal depression on adolescent social and cognitive  
functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 12(4), 341-350. doi:  
10.1007/BF01173302

- 
- Franks, F., & Faux, S. A. (1990). Depression, stress, mastery, and social resources in four ethnocultural women's groups. *Research in Nursing & Health, 13*(5), 283-292. doi: 10.1002/nur.4770130504
- Frone, M. R. (1990). Intolerance of ambiguity as a moderator of the occupational role stress—strain relationship: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior, 11*(4), 309-320. doi: 10.1002/job.4030110406
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: testing a model of the work-family interface. *Journal of applied psychology, 77*(1), 65.
- Gibson, K., Rueda, S., Rourke, S. B., Bekele, T., Gardner, S., Fenta, H., . . . Ohtn Cohort, S. (2011). Mastery and coping moderate the negative effect of acute and chronic stressors on mental health-related quality of life in HIV. *AIDS Patient Care STDS, 25*(6), 371-381. doi: 10.1089/apc.2010.0165
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice*: Harvard University Press.
- Gore, S., Aseltine Jr, R. H., & Colten, M. E. (1993). Gender, social-relationship involvement, and depression. *Journal of Research on Adolescence, 3*(2), 101-125.
- Gove, W. R., & Tudor, J. F. (1973). Adult sex roles and mental illness. *American journal of Sociology, 81*, 812-835.
- Grant, K. E., & Compas, B. E. (1995). Stress and anxious-depressed symptoms among adolescents: Searching for mechanisms of risk. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*(6), 1015-1021. doi: 10.1037/0022-006X.63.6.1015
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 293-319. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938

- 
- Hart, B. I., & Thompson, J. M. (1996). Gender role characteristics and depressive symptomatology among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 16(4), 407-426.
- Harter, S., & Whitesell, N. R. (1996). Multiple pathways to self-reported depression and psychological adjustment among adolescents. *Development and Psychopathology*, 8(04), 761-777.
- Herbert, T. B., & Cohen, S. (1993). Depression and immunity: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 113(3), 472-486. doi: 10.1037/0033-2909.113.3.472
- Herman-Stahl, M., & Petersen, A. (1996). The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(6), 733-753. doi: 10.1007/BF01537451
- Hilsman, R., & Garber, J. (1995). A test of the cognitive diathesis-stress model of depression in children: Academic stressors, attributional style, perceived competence, and control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 370-380. doi: 10.1037/0022-3514.69.2.370
- Holden, C. (2000). Global survey examines impact of depression. *Science*, 288(5463), 39-40. doi: 10.1126/science.288.5463.39
- Ialongo, N., Edelson, G., Werthamer-Larsson, L., Crockett, L., & Kellam, S. (1996). Social and cognitive impairment in first-grade children with anxious and depressive symptoms. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(1), 15-24. doi: 10.1207/s15374424jccp2501\_2
- Jang, Y., Haley, W. E., Small, B. J., & Mortimer, J. A. (2002). The role of mastery and social resources in the associations between disability and depression in later life. *The gerontologist*, 42(6), 807-813.

- 
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280. doi: 10.1016/j.beth.2006.01.002
- Jose, P. E., Kramar, K., & Hou, Y. (2014). Does brooding rumination moderate the stress to depression relationship similarly for Chinese and New Zealand Adolescents? *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1). doi: 10.5539/jedp.v4n1p114
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693-710. doi: 10.1037//0022-3514.83.3.693
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221-229. doi: 10.1037/0021-843X.106.2.221
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*: Random House LLC.
- Kasch, K. L., Klein, D. N., & Lara, M. E. (2001). A construct validation study of the Response Styles Questionnaire Rumination scale in participants with a recent-onset major depressive episode. *Psychological Assessment*, 13(3), 375-383. doi: 10.1037/1040-3590.13.3.375
- Kellam, S. G., Rebok, G. W., Mayer, L. S., Ialongo, N., & Kalodner, C. R. (1994). Depressive symptoms over first grade and their responsiveness to a preventive



trial aimed at improving achievement. *Development and Psychopathology*, 6, 463-491.

Kessler, R. C., Avenevoli, S., & Ries Merikangas, K. (2001). Mood disorders in children and adolescents: an epidemiologic perspective. *Biological psychiatry*, 49(12), 1002-1014.

Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Swartz, M., Blazer, D. G., & Nelson, C. B. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime prevalence, chronicity and recurrence. *Journal of Affective Disorders*, 29(2-3), 85-96. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0165-0327\(93\)90026-G](http://dx.doi.org/10.1016/0165-0327(93)90026-G)

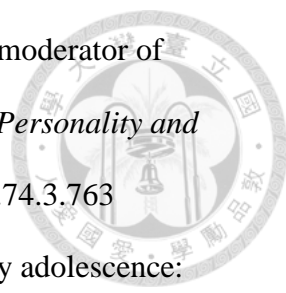
Kovacs, M. (1992). *The children's depression inventory (CDI) Manual*. Toronto, ON: Multi-Health Systems.

Kovacs, M.(2011). *Children's Depression Inventory(2nd ed.)(CDI-2) manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Health System.

Kovacs, M., & Lopez-Duran, N. (2010). Prodromal symptoms and atypical affectivity as predictors of major depression in juveniles: implications for prevention. *J Child Psychol Psychiatry*, 51(4), 472-496. doi: 10.1111/j.1469-7610.2010.02230.x

Kovacs, M., Rottenberg, J., & George, C. (2009). Maladaptive mood repair responses distinguish young adults with early-onset depressive disorders and predict future depression outcomes. *Psychological Medicine*, 39(11), 1841-1854. doi: 10.1017/S0033291709005789

Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2012). Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: a five-wave longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 747-759. doi: 10.1177/0146167212437250

- 
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 763-773. doi: 10.1037/0022-3514.74.3.763
- Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and "storm and stress" in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology, 29*(1), 130.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress. *Appraisal, and coping*, 456.
- Lefkowitz, M. M., & Tesiny, E. P. (1985). Depression in children: Prevalence and correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53*(5), 647-656. doi: 10.1037/0022-006X.53.5.647
- Lengua, L., & Stormshak, E. (2000). Gender, gender roles, and personality: Gender differences in the prediction of coping and psychological symptoms. *Sex Roles, 43*(11-12), 787-820. doi: 10.1023/A:1011096604861
- Lewinsohn, P. M., Clarke, G. N., Seeley, J. R., & Rohde, P. (1994). Major depression in community adolescents: Age at onset, episode duration, and time to recurrence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 33*(6), 809-818. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/00004583-199407000-00006>
- Lewinsohn, P. M., Hoberman, H. M., & Rosenbaum, M. (1988). A prospective study of risk factors for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 97*(3), 251.
- Lewinsohn, P. M., Hoberman, H., Ten, L., & Hautzinger, M. (1985). An integrative theory of depression. In S. Reiss & R. Bootzin (Eds.), *Theoretical issues in behavior therapy* (pp. 331—359). New York: Academic Press.
- Lightsey Jr, O. R., Burke, M., Ervin, A., Henderson, D., & Yee, C. (2006). Generalized self-efficacy, self-esteem, and negative affect. *Canadian Journal*

of *Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*,  
38(1), 72-80. doi: 10.1037/h0087272



Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177. doi: 10.1037/0022-3514.75.1.166

Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi: 10.1037/0022-3514.69.1.176

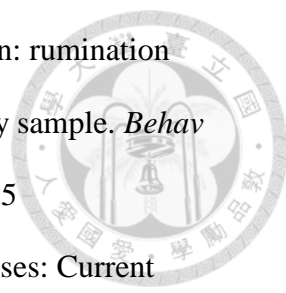
Markov, A. A. (1971). Extension of the limit theorems of probability theory to a sum of variables connected in a chain. In *Dynamic probabilistic systems: Vol. I. Markov models* (pp. 552-577). New York: Wiley.


Marshall, J. R. (1979). Stress, strain, and coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 200-201.

Mausbach, B. T., Aschbacher, K., Patterson, T. L., Ancoli-Israel, S., von Känel, R., Mills, P. J., . . . Grant, I. (2006). Avoidant coping partially mediates the relationship between patient problem behaviors and depressive symptoms in spousal Alzheimer caregivers. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(4), 299-306. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/01.JGP.0000192492.88920.08>

Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., & Hyde, J. S. (2002). Domain specificity of gender differences in rumination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 421-434.

Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Boston: Beacon Press.

- 
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behav Res Ther*, 45(12), 3088-3095. doi: 10.1016/j.brat.2007.07.015
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures.
- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2009). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*: Stanford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1995). Epidemiology and theories of gender differences in unipolar depression. *Gender and psychopathology*, 63-87.
- Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Ruminative responses predict depressive disorders*. Manuscript submitted for publication.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Women who think too much: How to break free of overthinking and reclaim your life*: Macmillan.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814. doi: 10.1037/0022-3514.77.4.801
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(3), 424.

- 
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1061.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion, 7*(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 20.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(1), 92-104. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Patterson, G. R., & Stoolmiller, M. (1991). Replications of a dual failure model for boys' depressed mood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(4), 491.
- Paykel, E. S., Myers, J. K., Dienelt, M. N., Klerman, G. L., Lindenthal, J. J., & Pepper, M. P. (1969). Life events and depression: A controlled study. *Archives of General Psychiatry, 21*(6), 753-760. doi: 10.1001/archpsyc.1969.01740240113014

Pearlin, L. I. 1975 "Sex roles and depression." pp. 191-207 in Nancy Datan and Leon Ginsberg (eds.), *Life-Span Developmental Psychology: Normative Life Crises*. New York: Academic Press.

Pearlin, L. I. (1999). The stress process revisited *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 395-415): Springer.

Pearlin, L. I., & Johnson, J. S. (1977). Marital status, life-strains and depression. *American Sociological Review*, 704-715.

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Morton, A. L., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356. doi: 10.2307/2136676

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. doi: 10.2307/2136319

Pudrovska, T., Schieman, S., Pearlin, L. I., & Nguyen, K. (2005). The sense of mastery as a mediator and moderator in the association between economic hardship and health in late life. *Journal of Aging and Health*, 17(5), 634-660. doi: 10.1177/0898264305279874

Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: a self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102(1), 122.

Radloff, L. (1975). Sex differences in depression. *Sex Roles*, 1(3), 249-265. doi: 10.1007/BF00287373

Renouf, A. G., & Harter, S. (1990). Low self-worth and anger as components of the depressive experience in young adolescents. *Development and Psychopathology*, 2(03), 293-310.

Rizzo, C. J., Daley, S. E., & Gunderson, B. H. (2006). Interpersonal sensitivity, romantic stress, and the prediction of depression: A study of inner-city,

minority adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 444-453.

doi: 10.1007/s10964-006-9047-4

Rude, S. S., Little Maestas, K., & Neff, K. (2007). Paying attention to distress: What's wrong with rumination? *Cognition & Emotion*, 21(4), 843-864. doi:

10.1080/02699930601056732

Rudolph, K. D., & Hammen, C. (1999). Age and gender as determinants of stress exposure, generation, and reactions in youngsters: A transactional perspective. *Child Development*, 70(3), 660-677. doi: 10.1111/1467-8624.00048

Rudolph, K. D., Hammen, C., Burge, D., Lindberg, N., Herzberg, D., & Daley, S. E. (2000). Toward an interpersonal life-stress model of depression: The developmental context of stress generation. *Development and Psychopathology*, 12(02), 215-234.

Sakamoto, S., Kambara, M., & Tanno, Y. (2001). Response styles and cognitive and affective symptoms of depression. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1053-1065. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00203-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00203-8)

Sastry, J., & Ross, C. E. (1998). Asian ethnicity and the sense of personal control. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 101-120. doi: 10.2307/2787064

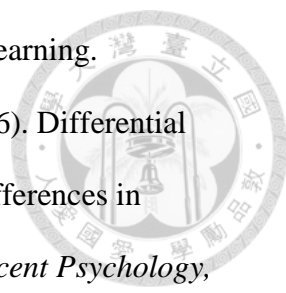
Schieman, S., & Turner, H. A. (1998). Age, disability, and the sense of mastery. *Journal of Health and Social Behavior*, 39(3), 169-186.

Schwartz, J. J., & Koenig, L. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 13-36. doi:

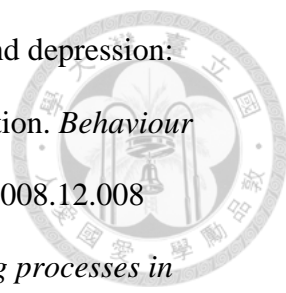
10.1007/BF02229241

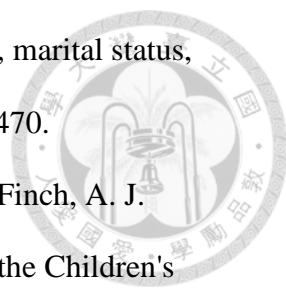
Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 24(6), 783-791. doi: 10.2307/2088565

Seligman, M. E. (1980). *Helplessness: on depression, development and death*:  
Irvington Publishers.

- 
- Shaffer, D. (2008). *Social and personality development*: Cengage Learning.
- Shih, J. H., Eberhart, N. K., Hammen, C. L., & Brennan, P. A. (2006). Differential exposure and reactivity to interpersonal stress predict sex differences in adolescent depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(1), 103-115. doi: 10.1207/s15374424jccp3501\_9
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445. doi: 10.1037//1082-989x.7.4.422
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312. American Sociological Association. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/270723>
- Spence, J. T. (1993). Gender-related traits and gender ideology: Evidence for a multifactorial theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 624-635. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.624
- Stattin, H., & Magnusson, D. (1990). *Pubertal maturation in female development*: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Steinberg, L. (1996). *Beyond the classroom: Why school reform has failed and what parents need to do*. New York: Simon & Schuster.
- Steunenberg, B., Beekman, A. T., Deeg, D. J., Bremmer, M. A., & Kerkhof, A. J. (2007). Mastery and neuroticism predict recovery of depression in later life. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(3), 234-242. doi: 10.1097/01.JGP.0000236595.98623.62
- Swindle, R. W., Heller, K., & Lakey, B. (1988). A conceptual reorientation to the study of personality and stressful life events. In L. Cohen (Ed.), *Life events and psychological functioning*. New York: Sage.



- 
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 260-264. doi: 10.1016/j.brat.2008.12.008
- Taylor, S. E., & Aspinwall, L. G. (1996). *Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance, and vulnerability*. *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course, and methods* (pp. 71-110). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Teasdale, J. D., & Green, H. A. C. (2004). Ruminative self-focus and autobiographical memory. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1933-1943. doi: 10.1016/j.paid.2003.08.022
- Thomas, J., & Daubman, K. (2001). The Relationship between friendship quality and self-esteem in adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(1-2), 53-65. doi: 10.1023/A:1013060317766
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561
- Verhaeghen, P., Joorman, J., & Khan, R. (2005). Why we sing the blues: the relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. *Emotion*, 5(2), 226-232. doi: 10.1037/1528-3542.5.2.226
- Verstraeten, K., Vasey, M. W., Raes, F., & Bijttebier, P. (2010). Brooding and reflection as components of rumination in late childhood. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 367-372. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.001
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107. doi: 10.1177/0146167202238375

- 
- Warheit, G. J., Arey, S. A., Holzer, C. E., & Bell, R. A. (1976). Sex, marital status, and mental health: A reappraisal. *Social Forces*, 55(2), 459-470.
- Weiss, B., Weisz, J. R., Politano, M., Carey, M., Nelson, W. M., & Finch, A. J. (1991). Developmental differences in the factor structure of the Children's Depression Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(1), 38-45. doi: 10.1037/1040-3590.3.1.38
- Weissman, M. M., & Klerman, G. L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives of General Psychiatry*, 34(1), 98-111. doi: 10.1001/archpsyc.1977.01770130100011
- Weisz, J. R., Sweeney, L., Proffitt, V., & Carr, T. (1993). Control-related beliefs and self-reported depressive symptoms in late childhood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(3), 411-418. doi: 10.1037/0021-843X.102.3.411
- Willem, L., Bijttebier, P., Claes, L., Vanhalst, J., & Raes, F. (2013). The cross-temporal associations between rumination subtypes and substance use in adolescence: Exploring the moderating role of gender. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 143-154. doi: 10.1007/s10862-013-9373-2
- Ziegert, D. I., & Kistner, J. A. (2002). Response styles theory: Downward extension to children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 31(3), 325-334. doi: 10.1207/S15374424JCCP3103\_04
- Zisook, S., Shear, K., & Kendler, K. S. (2007). Validity of the bereavement exclusion criterion for the diagnosis of major depressive episode. *World Psychiatry*, 6(2), 102.



## 附錄一：參與研究同意書

親愛的家長您好：

非常感謝您撥冗閱讀這封研究邀請函。我是台灣大學心理系臨床心理學實驗室的研究成員，正在進行青少年生活壓力事件與情緒感受的相關研究。首先，感謝您和貴子弟參與本次的研究。

### 研究目的

此研究發想基於現今臺灣七到九年級的青少年必須面對的壓力與時俱變，不論是學業(例如多元能力訴求)、人際關係(例如霸凌)、自我認同(例如多元性別認同)、生涯規劃(例如教育制度的變換)都不可同日而語，對上述壓力的控制感和掌握度是否因應而變，爾今又如何面對、思索這些生活的困境。青少年是否因上述因素而有低落情緒的結果成為研究欲探索的內容和目的。

### 研究程序

本研究過程包含兩部分，第一部分為研究目的說明與問卷說明，約需時 5 分鐘，首先至各班告知學生本研究目的為了解學生生活中的情緒感受和對生活的掌握感，並說明研究參與者的權益，最後請學生帶回家與家長/監護人討論，同意後簽署知情同意書。第二部份為填寫量表，每次填寫約需時 30 分鐘，請學生針對生活壓力事件、情緒感受、對生活掌握感、和因應方式填答，研究者將於現場直接回收問卷。

### 機密性

此研究以匿名的方式保存填答結果，且僅對群體資料作分析，不會分析個別學生填答的結果，量表上無受試者姓名，僅有班級、學號、性別、出生年月日作為一個月後資料辨識，再次施測追蹤所用，紙本資料輸入加密之電腦後便會將班級、學號等資料移除；紙本問卷則會存放於臺大心理系南館 s406 研究室中封存，並於 10 年後銷毀。收集到的資料除了研究者做資料分析外，不會做其他用途。

### 研究回饋

本研究以群體分析(班級、學校)為目標，因此不會針對個別案例給予回饋，學校老師和校方相關人員除非經過您的同意，無法得知孩子填寫的結果。每一位參與研究的學生能領取文具小禮物(筆和 L 型夾)；未參與的學生則可領取心理學知識的衛教單張參考閱讀(參與的學生亦可於填寫完問卷後索取)。

### 研究潛在風險之保護與補償

且基於我們對於學生個人權益的尊重，本研究對您和您的孩子有以下的承諾：

- ※您或您的孩子可以自由決定是否參加本研究，您的孩子有權隨時停止作答，並且不會因此而受到懲罰，但我們十分希望您能支持，幫助我們完成這個研究。
- ※您或您的孩子可不需提供任何理由而隨時撤銷同意、退出本研究，不會引起任何不良後果。

※如有任何疑問，您或您的孩子可隨時經由參與者聯中所附之聯絡方式與研究人員進行聯絡。

若您的孩子有情緒的困擾需要協助，建議他尋找可信任的大人，如家長/監護人、導師、輔導老師傾訴。若沒有願意諮詢的大人，下列的電話專線均是您可以信任和求助的管道：

➤生命線 24 小時專線：1995

➤張老師 24 小時專線：1980

➤自殺防治 24 小時諮詢電話：0800-788-995

➤青少年視訊諮詢網(免費線上一對一心理諮詢)：<http://young.hpa.gov.tw/ymvc/index.aspx>

➤家暴、性侵害專線：113

➤台北市青少年關懷專線：(02)2545-1100

#### 研究參與者權利

本研究之程序已經通過臺灣大學心理系之研究倫理審核程序(審查編號：xxxxxxx)，審查內容包含利益及風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。如果您有任何疑問，可以直接詢問研究人員。電話：(02)3366-3958，電子信箱：[r01227201@ntu.edu.tw](mailto:r01227201@ntu.edu.tw)

敬祝 平安快樂

如您同意您的孩子參與本研究，請於下方簽上您的姓名，謝謝您。

再次提醒，您孩子個人的作答資訊並不會透漏給校方和第三者知道，若您願意將孩子的填寫資訊提供給學校老師作為教學參考，可於下方同意欄打勾：

我(家長/監護人)願意將孩子作答的資訊提供給學校老師作為教學之參考。

因參與者年齡未滿 20 歲，請家長或監護人簽名。

參與者家長/監護人簽名：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

再次感謝您。

實驗/主試者：陳弘儒

國立臺灣大學心理學系碩班研究生

聯絡地址：台北市羅斯福路四段一號心理系南館 406 室

聯絡電話/手機：02-33663958/0987251090

指導老師：陳淑惠

國立臺灣大學心理學系教授

聯絡地址：台北市羅斯福路四段一號心理系南館 405 室

聯絡電話/手機：02-33663100

研究者簽名：\_\_\_\_\_日期：103 年 9 月

## 附錄二：青少年壓力量表修訂版



以下列出有關青少年日常生活中，經常遭遇到生活事件或壓力，請你仔細的閱讀每一項，並根據自己過去(時間點自訂)以來的日常生活經驗加以填答。

每一題都必須填答兩個部分：第一個部分(左邊)請你在自己曾經經驗過的事件前之打勾，第二個部分(右邊)請你評估主觀的壓力感受程度。如果第一部份有勾選曾經經驗過該事件時，就在第二部份以實際經驗圈選經驗該事件的壓力程度。如果第一部份你填答不曾經驗過該事件時，則無須勾選壓力程度。請您依個人實際情況圈選，由0至4，數字越大，表示你生活中這一項的壓力越沉重。

### 第一部份

不 曾  
曾 經  
經 經  
驗 驗  
0 1

1. 學業成績不理想.....
2. 面臨重大考試.....
3. 聽不懂老師上課所教的內容.....
4. 對某些課程或科目不感興趣.....
5. 成績比別人差.....
6. 與同學或朋友發生爭執.....
7. 和父母發生爭吵.....
8. 與兄弟姊妹產生摩擦.....
9. 好友因某些因素而疏遠我.....
10. 因有了異性朋友而使自己功課退步.....
11. 考試考壞了.....
12. 父母常拿我的學業成績與別人比較.....
13. 父母或師長對我的學業表現期望太高.....
14. 成績退步.....
15. 喜歡某位異性朋友，但被拒絕了.....

### 第二部份

完 有 有 有 有  
全 一 一 蠻 非  
沒 點 些 大的 常  
壓 點 些 的 大的  
力 力 力 壓 壓  
力 力 力 力 力

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

第一部份

不曾  
曾經  
經驗  
0 1

- 16. 父母之間發生吵架.....
- 17. 被同學欺負或取笑.....
- 18. 喜歡某一異性，但不知如何表達.....
- 19. 與男（女）朋友產生摩擦.....
- 20. 與男（女）朋友分手.....
  
- 21. 社會環境不安定.....
- 22. 身體出現健康問題.....
- 23. 煩惱人生規劃問題.....
- 24. 煩惱外貌和身材.....
- 25. 對自己感到失望.....

第二部分

完全沒壓力  
有一點壓力  
有一些壓力  
有蠻大的壓力  
有非常大的壓力

- 
- 
- 
- 
- 
  
- 
- 
- 
- 
- 



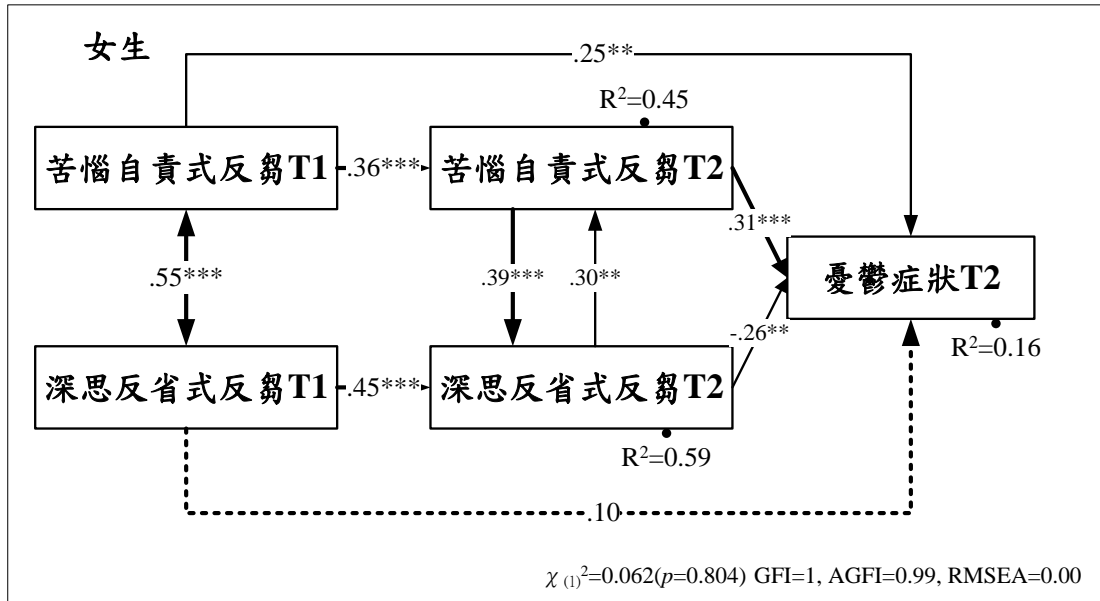
### 附錄三：中文版反芻反應量表短版之因素結構與因素負荷量

量表題目	因素一 深思反省	因素二 苦惱自責	
9. 分析你的人格特性，試圖了解為何你會感到憂鬱	<b>.787</b>	-.106	
2. 分析最近的事件，試圖了解為何你會感到憂鬱	<b>.687</b>	.078	
5. 寫下你的想法並分析它	<b>.635</b>	-.173	
4. 自己離開，並思考為何你會這樣地感覺	<b>.478</b>	.245	
10. 獨自去某些地方思考自己的感受	<b>.435</b>	.200	
6. 思考最近的情境，祈望它可以變得更好	<b>.392</b>	.272	
3. 想到「為何我總是用這樣的方式反應」	.389	.352	因跨兩因素而刪除
8. 想到「為何我無法將事情處理得更好」	-.095	<b>.830</b>	
7. 想到「為何我有這些他人沒有的問題？」	-.150	<b>.820</b>	
1. 想到「我做了什麼，而有如此下場？」	.258	<b>.454</b>	

附錄四：於非遞迴模式中，苦惱自責式反芻 T1 與深思反省式反芻 T1 預測憂鬱症狀 T2 的路徑圖

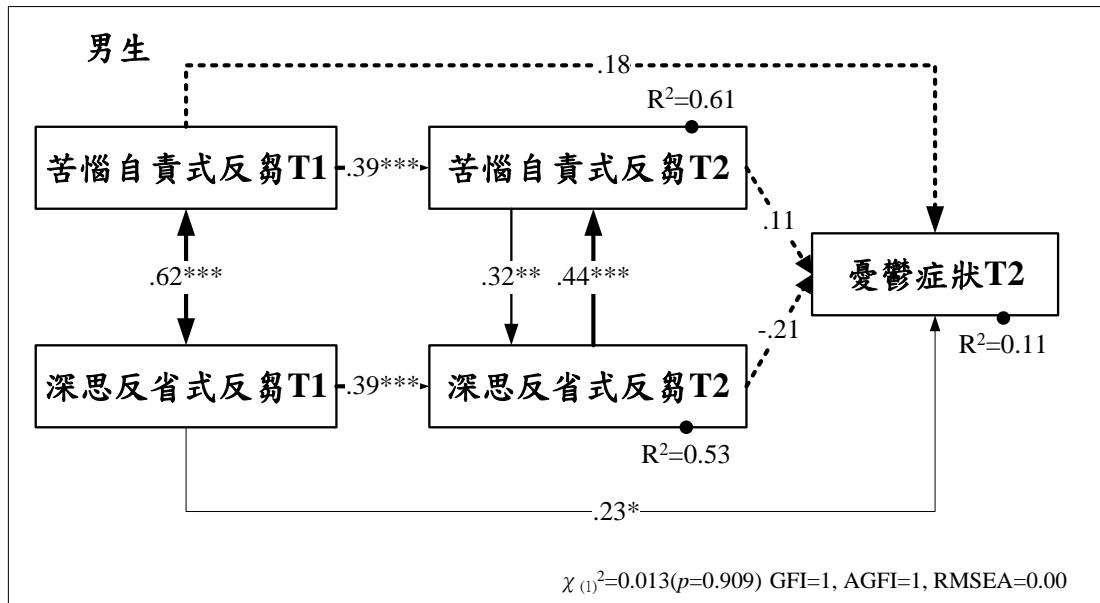


路徑分析：針對女生，苦惱自責式反芻 T1 與深思反省式反芻 T1 預測憂鬱症狀 T2 之路徑呈現 (n = 222)



\*\*\* $p < .001$ . \*\* $p < .01$ .

路徑分析：針對男生，苦惱自責式反芻 T1 與深思反省式反芻 T1 預測憂鬱症狀 T2 之路徑呈現 (n = 177)



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



附錄五：控制憂鬱症狀 T1 後，其它變項對憂鬱症狀 T2 的預測係數



迴歸分析表：針對女生，在控制憂鬱症狀T1後，加入其他變項預測憂鬱症狀T2  
( $n = 222$ )

	B	SE	$\beta$	$R^2$	F
Step1					
憂鬱症狀T1	0.81	0.05	0.77***	0.584	310.96***
Step2					
人際壓力T1	0.04	0.04	0.04		
非人際壓力T1	0.02	0.03	0.04		
苦惱自責式反芻T2	0.07	0.18	0.02		
深思反省式反芻T2	-0.09	0.10	-0.05		
自我掌控信念T2	-0.44	0.09	-0.23***		
憂鬱症狀T1	0.67	0.06	0.63***	0.627	62.95***

註：依變項：憂鬱症狀T2。

\*\*\* $p < .001$ 。

迴歸分析表：針對男生，在控制憂鬱症狀T1後，加入其他變項預測憂鬱症狀T2  
( $n = 177$ )

	B	SE	$\beta$	$R^2$	F
Step1					
憂鬱症狀T1	0.78	0.06	0.73***	0.527	197.39***
Step2					
人際壓力T1	0.00	0.05	0.00		
非人際壓力T1	0.06	0.03	0.11		
苦惱自責式反芻T2	-0.15	0.20	-0.06		
深思反省式反芻T2	-0.21	0.11	-0.13		
自我掌控信念T2	-0.45	0.09	-0.26***		
憂鬱症狀T1	0.67	0.06	0.63***	0.612	47.35***

註：依變項：憂鬱症狀T2。

\*\*\* $p < .001$ 。