

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

台灣青少年日常情感調節經驗與憂鬱之初探：

情感差距、情感調節策略的影響

Taiwanese Adolescents' Affect Regulation Experiences

in Daily Life and Depression:

the Effect of Affect Discrepancy and

Affect Regulation Strategies

游馥瑋

Fu-Wei Yu

指導教授：陳淑惠 博士

Advisor: Sue-Huei Chen, Ph.D.

中華民國 102 年 1 月

January, 2013

## 致謝

這一路走來，也歷經了三個年頭。碩士口試那天，雖然還是有些許緊張的心情，但覺得自己多了些成熟、穩定，更有種期待以及興奮的情緒，一種想向大家分享我的成果的喜悅！相較於當年申請研究所推甄的面試，今日的自己真的成長許多，四年前的那天早上，工作人員都還沒有出現，我就已經在系館外面徘徊許久，唸經似地反覆背誦我的講稿。這一路的成長與蛻變，真的要感謝很多貴人的相助，沒有這些助力，就無法造就今日的我！

首先，最要感謝的是 指導教授—陳淑惠老師。從大四下，老師一路帶領我討論研究，每當我迷失了方向、挫敗的時候，老師總會為我指點迷津，給予我溫暖的加油打氣。遇到撞牆期時，也曾一度因為畏懼困難想要放棄，感謝老師的支持與堅持，才能讓我順利完成這個小小夢想！

婉真老師與福建老師，很感謝您們在百忙之中，前來當我的口委，也很感謝您們在口試中給予我的寶貴建議和鼓勵。

對於協助我研究的學校師生們，真的由衷地感謝您們的協助與參與研究，感謝老師們絞盡腦汁、費心地協助我完成兩次測驗。感謝各位學生們，因為有你們提供了寶貴的訊息，才能成就這篇論文！

「達克特城實驗室」的大家，因為有你們的陪伴、支持與鼓勵，讓我的碩士生涯充滿甜蜜的回憶！勝翔學長感謝你的協助，從大學時期，跟在你身邊開始學習做研究、跑資料，因為你的協助，讓我得以順利進入這個學術殿堂。感謝逸人學長給予我許多研究上的寶貴意見，即使後來你遠飛國外，仍神速地回覆我的 mail，替我解惑！感謝玉蓮學姐、怡文學姐與嘉玲學姐的加油打氣！感謝柏蒼學長、小可愛學長、于涵學姐、雅萍學姐、嘉琪學姐、阿肥學長、佳慧學姐、昱潔學姐、秋玲學姐在特論課程中的腦力激盪，協助我討論我的研究，給了我很多很棒的點子，此外，也讓我從你們的研究中觀摩學習到很多寶貴的研究經驗。也特別感謝柏蒼學長教我很厲害的分析資料工具！和懋學姐雖然和你相處的時間不

長，但非常感謝你教我 HLM 的分析，還幫忙我做問卷翻譯的工作！還有眾多的學弟妹們，感謝你們的陪伴、幫忙與加油打氣！

在此，要特別感謝我論文的推手—元健大師兄，感謝你即使自己忙碌到不行，還能不厭其煩地陪伴我討論論文，在研究概念的釐清、統計分析、論文撰寫上，都幫了我大忙！還幫我逐字逐句地修改論文！此外，還要隨時安撫我那缺乏信心的心靈！真的由衷地感謝您！

感謝我的戰友們—裕翔、逸涵、書仔！每個禮拜的討論課後聚餐，是我們彼此互相討論研究、打氣、宣洩壓力的時光！寫論文的那段時光，很感謝也慶幸有你們的陪伴，讓枯燥的寫稿日子變得有趣許多！這之中，更要特別感謝書仔，感謝你當年帶著我一起去找陳老師，讓我們可以進入這個溫暖的大家庭，除了戰友你更身兼我的實習夥伴以及室友，不僅在學校、醫院要安撫我的焦慮，連回到家，還是要繼續面對我那容易緊張、擔憂的個性，真的是辛苦你了！感謝你的樂觀、陽光，給我許多溫暖，也是我學習的楷模！

感謝建業學長在我論文分析上的鼎力相助！因為臨床兒童助教課的緣份，讓我們變成朋友！在每一次的討論之中，都讓我見識到你在臨床理論及實務、論文研究分析與撰寫的強大能力！每次跟你討論統計時，我心裡只有一個想法：「望塵莫及！」真的只能用讚嘆來形容！也特別感謝你，在工作之中，仍抽空來幫我解答統計分析的問題！實在非常的感謝你！

感謝我的浦城飯友們—均后、書仔、家齊、Golo、婕仔、簡媽、珮芬老師，一天到晚瘋瘋癲癲的我們，不知哪天心血來潮，創了個「浦城飯糰」，一天到晚假藉飯糰名義，舉行吃吃喝喝、練瘋話的活動，好像還辦了個幽默學院！？

四年前剛考上研究所時，只是單純地想說，宿舍不好抽，大家一起搬出來住，沒想到我卻逐漸地愛上這個「浦城家」！而且很愛很愛！謝謝大家願意包容我那容易焦躁又愛抱怨的脾氣！總是義無反顧的挺我！然後又不私藏地分享你們的快樂、溫暖、陽光給我！陪伴我渡過我的碩士生涯！真的很愛你們!!!沒想到，論文完成之際，因為人生的規劃，我要提早離開這個家！心中有好多的不捨！但，對我

來說你們就是我永遠的家人，最愛的家人！我會永遠記得那些年少輕狂的回憶！

感謝從小到大，一路支持我的家人。感謝爸爸媽媽，您們對於我這個任性的女兒的包容。口試完成的那天，我打電話回家說：「媽！我論文考過了！」媽媽只很冷靜地說：「喔！這樣你畢業了嗎？」讓我覺得好好笑！也讓我明白，即使你們常常搞不清楚我在做的事情，但總是無怨無悔地支持及尊重我的任何一個決定！也感謝姐姐與弟弟的加油打氣！

最後，我要感謝對我不離不棄、在我研究上、生活中壓力爆表時挺身而出當我出氣筒的—阿伯，感謝你一路以來的陪伴與照顧，雖然天性樂觀的你，總是不解為何我可以如此杞人憂天，但就因為這樣的互補讓我們形成一個巧妙的組合！完成了碩士論文的這一關，接下來要繼續朝著我們的下一個計劃、夢想前進囉！



## 摘要

**目的：**青少年個體面對內外在此的衝擊與壓力，情感反應激烈且多變而缺乏穩定性為此時期情感發展上的特性，加上尚未成熟的情感調節能力，使得青少年常出現情感困擾的問題，對個體的身心健康、學習及社會適應影響頗鉅。因此，本研究將探究國中生如何調節日常生活中的情感經驗。在本研究以「理想與真實情感差距」概念來探討個體的情感調節需求與調節策略使用的關係；再者，初步調查青少年在不同情感調節策略的使用情況，以及情感調節策略的效果；最後，探討情感調節歷程的個別差異與憂鬱的關聯。**方法：**研究一的第一階段採用 233 名大學生為樣本，第二階段採用 909 名國中生為樣本，旨在發展中文版情感調節量表在本地的因素結構與心理計量特性。研究二採用 820 名國中生為樣本，進行兩個時間點的測量（間隔兩週），探討青少年在情感調節歷程的個別差異，以及其與憂鬱的關聯。**結果：**(1) 中文版情感調節量表的心理計量特性尚稱穩定，能作為研究使用的合理測量工具。(2) 理想與真實情感差距愈大，憂鬱症狀程度愈高，不論正負向情感差距皆是如此；此外，理想與真實情感差距可預測個體調節策略的使用，當情感差距愈大，個體會投入更多的調節策略。(3) 在本研究中，國中生在日常生活經驗中最常使用的情感調節策略為「壓抑」，「積極分心」次之，而「消極分心」使用最少。(4) 在正向情感調節方面，「積極分心」及「社交」策略可預測正向情感的提升，而「壓抑」及「逃避及消極接受」策略則預測正向情感的下降，「涉入」及「消極分心」策略則無效果；在負向情感調節方面，「積極分心」可預測負向情感的下降，而「逃避及消極接受」、「壓抑」及「消極分心」則預測負向情感的提升，「涉入」及「社交」策略則無效果。(5) 高憂鬱傾向組的正負向情感差距皆大於低憂鬱傾向組，但，高憂鬱傾向組的正向情感提升量、負向情感下降量皆小於低憂鬱傾向組。另外，高憂鬱傾向組在「消極分心」、「壓抑」及「逃避及消極接受」等非適應性情感調節策略的使用頻率高於低憂鬱傾向組。**討論：**本研究嘗試以情感調節的發展觀點、文化差異、個體對誘發情感

來源的解讀與評估等角度切入，來探討本研究結果的發現。接著，說明研究結果的可能貢獻、限制與未來研究方向。

**關鍵字：**青少年憂鬱、情感調節、情感差距。



**Taiwanese Adolescents' Affect Regulation Experiences  
in Daily Life and Depression:  
the Effect of Affect Discrepancy and Affect Regulation Strategies**

**Fu-Wei Yu**

**Abstract**

**OBJECTIVE:** The purpose of this study was to investigate how junior high school students regulate their affect in daily life and how such regulation is related to their daily affective experience and psychological adjustment. **METHOD:** Study 1 validated the Chinese version of Measure of Affect Regulation Styles Scale (MARS-C) with a sample of 233 undergraduate students (for pilot study) and a sample of 909 junior high school students (for formal study). Study 2, we designed a two time-point measurement with 2-week interval, and examined: (a) the impact of discrepancy between desired and actual affects on need and strategy use of affective regulation; And (b) the junior high school students' frequency and efficacy of strategies for regulating their affect in daily life. Eight hundred and twenty junior high school students completed measures of ideal affect, actual affect, and strategy use as well as the Children's Depression Inventory. **RESULTS:** The findings include: (1) The MARS-C yielded good psychometric properties with confirmed factor structures and satisfactory internal consistency. (2) Affective discrepancy and depression correlated significantly as expected. (3) The discrepancy between desired and actual affects predicted affect regulation. (4) The most used strategy was suppression, followed by active distraction, and passive distraction the least. (5) For positive affect regulation, active distraction and socialize were associated with increases in positive affects, whereas suppression, avoidance and passive acceptance were associated with decreased positive affects. For negative affect regulation, only

active distraction was associated with decreased negative affects, whereas passive distraction, suppression, avoidance and passive acceptance were associated with increased negative affects. (6) Adolescents who reported more depressive symptoms had higher affect discrepancy, less affect change, and used more non-adaptive strategies. **DISCUSSION:** Based on the above findings, the present study tried to discuss in accordance with viewpoints of affect regulation development, cultural differences, and individual interpretation of the evoked affective sources. Possible applications, limitations and future research were also addressed.

***Keywords : Adolescent depression, affect regulation, affective discrepancy.***





## 目錄

### 第一章 緒論

第一節 研究動機.....	1
第二節 青少年憂鬱.....	2
第三節 情感調節的定義與內涵.....	4
第四節 情感調節困難與青少年憂鬱之關聯.....	14
第五節 研究目的與假設.....	15

### 第二章 研究方法與結果

第一節 研究一：中文版情感調節風格量表的信效度建立.....	19
第二節 研究二：情感調節歷程之檢驗.....	31

### 第三章 綜合討論

第一節 中文版情感調節風格量表之發展.....	46
第二節 情感調節歷程之探討.....	47
第三節 研究貢獻.....	55
第四節 研究限制與未來研究方向.....	56

參考文獻.....	59
-----------	----

### 附錄

附錄一：研究參與同意書.....	68
附錄二：真實情感狀態評量.....	70
附錄三：理想情感狀態評量.....	72
附錄四：情感調節策略評量.....	74

## 表圖目次

表 1-1	研究一第一階段參與樣本性別及年齡分布.....	20
表 1-2	研究一第二階段參與樣本年級及性別分布.....	20
表 1-3	中文版情感調節量表之因素結構與內部一致性係數.....	24
表 1-4	驗證性因素分析模式適配度摘要表。.....	28
表 1-5	內在適配檢測分析表.....	29
表 1-6	各因素區辨力檢驗摘要表.....	30
表 2-1	研究二參與樣本年級及性別分布.....	31
表 2-2	情感變項之描述統計值.....	35
表 2-3	情感調節策略使用頻率之描述統計.....	36
表 2-4	T1、T2 理想正負情感、真實正負情感、正負情感差距的相關係數表..	37
表 2-5	T1、T2 理想情感與真實情感的相關係數表.....	37
表 2-6	T1 理想情感、真實情感、情感差距與憂鬱症狀的相關係數表.....	38
表 2-7	T2 理想情感、真實情感、情感差距與憂鬱症狀的相關係數表.....	38
表 2-8	T1 與 T2 調節策略之相關係數表.....	38
表 2-9	迴歸分析表：分別以「正向情感差距_T1」、「負向情感差距_T1」 來預測「調節策略的使用」.....	39
表 2-10	迴歸分析表：以「調節策略」來預測「正向情感_T2」.....	41
表 2-11	迴歸分析表：以「調節策略」來預測「負向情感_T2」.....	42
表 2-12	基本資料與高低憂鬱傾向組之卡分檢定表.....	43
表 2-13	高低憂鬱組在情感差距、情感改變量之描述統計及 <i>t</i> 檢定值.....	44
表 2-14	高低憂鬱組在不同調節策略使用頻率之描述統計及 <i>t</i> 檢定值.....	44
圖 1	Larsen 之情感調節控制理論模式概念示意圖.....	7
圖 2	研究概念圖.....	17
圖 3	高低憂鬱傾向組在情感調節策略使用頻率的示意圖.....	45

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

近年來，年輕世代中憂鬱疾患的盛行率似乎逐漸增加（Prosser & McArdle, 1996），且憂鬱疾患的初發年齡亦有逐漸下降的趨勢（Kessler, McGonagle, Zhao, & Nelson, 1994）。國外青少年憂鬱症流行病學研究顯示，青少年憂鬱疾患的點盛行率約介於 1.0~6.0% 之間，終生盛行率則約介於 4.0~25.0% 之間（Kessler, Avenevoli, & Merikangas, 2001）。國內楊皓然（2002）進行「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%。由上述的研究結果可知，不論是國內外實徵資料皆顯示，青少年罹患憂鬱症的比例已不容忽視。另一方面，憂鬱對青少年的生活會產生全面性的影響。罹患憂鬱症的青少年可能會出現下列症狀：注意力不易集中、思考緩慢、缺乏學習的動機、疲憊及嗜睡，而導致課業成績明顯退步、缺課、逃學或無法順利完成學業；對平常感興趣的活動也失去興趣、不想參加團體活動、朋友變少、經常抱怨全身不適、缺乏活力、覺得人生沒有希望、自己沒有價值、反覆想到死亡或自殺、充滿無助感，這些症狀會持續一段時日，且通常難以自行好轉，導致個體在許多領域出現功能障礙（孔繁鐘，1997；陳淑惠，2008）。此外，憂鬱疾患也可能會導致發展上的顯著延遲，對正處於成長階段的青少年著實是一大挑戰（鄭欣宜，2009）。因此，從疾病好發年齡的年輕化，以及疾病影響的範疇，皆提醒我們不可輕忽這個心理疾病，需要深入探討。

## 第二節 青少年憂鬱

過去青少年憂鬱症常被誤認為是一時的情緒困擾，或青少年叛逆期的故意反抗，即便有無法避免的事情令其感到失望、落寞，其憂傷、挫折及憤怒的情緒卻常被預期為短暫的。然而，事實並非如此，罹患憂鬱疾患的青少年其憂鬱的心情並無法快速消失。青少年憂鬱症的臨床表現與成年人有相當大的差異，其最大的不同為青少年認知能力未臻成熟，不易以旁人能理解的語言來表達自己，故他人較難以得知其內心的感受，因而青少年傾向以強烈的情感反應或行為改變來呈現他們的情緒性問題，例如社會退縮、焦慮、成績直落、學校適應不良、自傷、失眠、物質濫用等行為，這即是青少年憂鬱較特別之處，與典型憂鬱的核心症狀心情低落或失去喜樂不同（陳淑惠，2008；鄭欣宜，2009）。根據美國精神醫學會出版之《精神疾病診斷與統計手冊—第四版修訂版》（Diagnostic Statistic Manual of Mental Disorders-Forth Edition, Text Revision [DSM-IV-TR]）之診斷標準，青少年期憂鬱之症狀的特殊條例為：「心情可為易怒而非憂鬱」（American Psychiatric Association [APA], 2000）。青少年的憂鬱患者較不會出現長期的心情低落

（anhedonia），而容易隨著外界環境的變化而心情起伏不定，常常以躁動來取代憂鬱心情的表現（Weiss et al., 1991），例如：突發性叫喊、抱怨或莫名的哭泣、容易生氣。因此，青少年憂鬱與成人憂鬱的其中一項主要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一主要特徵。倘若我們能對於青少年的情感調節與因應有更多的認識，將有助於及早辨識出需要被幫助的青少年。

許多研究指出青少年正值生理及心智發展成熟的過渡階段，Hall（1924）以「狂飆期」（storm and stress period）描述此時期的青少年正經歷人生的變動不安與風暴，面臨生理及心理上許多巨大的變化，倘若失去平衡將可能會發展成心理困擾。Erikson（1968）的心理社會發展理論認為，個體在發展過程中不斷經歷各樣的「發展危機」（developmental crisis），青少年階段的發展危機乃是「自我認同」與「角色混淆」，此階段青少年除了生理急遽變化之外，身體上性生理成

熟，使得青少年感到性衝動的壓力；家庭、社會環境對於青少年的期望與要求也日益加重，面對家庭、同儕關係的改變，對同伴的涉入更多、受到的影響漸增，逐漸擺脫兒童期對家庭的依賴，由被他人控制走向獨立自我控制；學校日益繁重的課業、考試壓力與對自己未來茫然無知等也讓青少年感到苦惱。因此，面對身心發展鉅變，個人的生理、情緒、認知、行為與判斷力尚未完全發展成熟，以及對自己的角色、地位不確定所引起的自我認混淆與困擾，常使青少年個體陷入壓力及挫折之中。Highland (1979) 更進一步指出倘若青少年個體未能真正解決自我認同之危機，因處於壓力下而失去自我方向或自我追尋出現挫折等，使其心情常起伏不定、搖擺於極端之間，因此常呈現出浮動不安、易怒、高張及混亂的感受，而導致憂鬱。

國中階段的青少年剛邁出兒童期，加上身心及外在環境劇烈變化的影響，當面臨壓力事件或強烈的情感反應時，心理上亟需宣洩不快。然而，對於同樣處於動盪不安時期的青少年們，為何有些人會無法抒解負向情感，而陷入憂鬱的漩渦中，而有些人卻不會？因此，青少年期可能是個體發展情感調節因應能力的關鍵階段，為了增進對情感經驗與適應的瞭解，探索青少年期情感調節的歷程和運作是重要的 (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001)。

然而，回顧國內外相關文獻，大多聚焦於探討壓力因應或情緒發展等相關研究 (王淑俐, 1990; 江文慈, 1999; 施雅薇, 2004; Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981; Ebata & Moos, 1991; Folkman & Lazarus, 1986)。Catanzaro (1990) 亦指出，在探討憂鬱情感的風險因子時，情感調適比壓力事件更能預測個體憂鬱情感之產生，因此，國外已有許多研究逐漸開始重視情感調節對個體身心適應之影響，但完整且系統性地探討情感調節經驗與身心適應的關聯之研究仍偏少 (Fichman, Koestner, Zuroff, & Gordon, 1999; Nezlek & Kuppens, 2008)。基於以上考量，本研究將聚焦於個體在情感自我調節歷程中的個別差異，探討青少年個體在日常生活的情感經驗、情感調節歷程，以及其與憂鬱症狀間的關聯，以增進對青少年憂鬱症病理演進機制的瞭解。

### 第三節 情感調節的定義與內涵

本節將從情感、情感調節的定義開始，並進一步瞭解情感調節歷程的內涵，以探討青少年個體在日常生活中的情感經驗。

#### 壹、情感的定義與其相近字詞

回顧關於情感調節之眾多研究，目前用來表述「情感 (affect)」的相關概念或用語，除了情感外，還包括情緒 (emotion) 和心情 (mood)。為避免誤解並統一本文中所使用的文字，故以下簡單對這些概念進行解釋。情感是泛指稱個體在任何時間狀態下的感受 (feeling)，包含了所有情緒性的心理狀態 (valenced states)，其下涵括情緒及心情。倘若感受的強度較高，且明顯因特定的事件所引發，則稱為情緒；相較之下，心情則非特定的事件所引起，而是一種持續較久且較為廣泛的心理狀態，在強度及紛擾上不及情緒 (Frijda, 1993)。換言之，心情可視為情緒的後續狀態，當情緒持續時，即成一種心情狀態。由此可知，情緒與心情的意義多所重疊。以時間軸度而言，整個情感歷程中，情緒與心情之間缺乏很明確的區分點。從研究上來看，有些學者使用情感調節 (affect regulation) (Larsen & Prizmic, 2004; Westen, 1994)，亦有些學者使用情緒調節 (emotion regulation) (Gross, 1998) 或心情調節 (mood regulation) (Morris & Reilly, 1987; Thayer, Newman, & McClain, 1994)。然而，在本研究中，基於青少年憂鬱具有「心情起伏不定，以及情感反應強烈且多變」之特性，指稱的並非只有單純短暫的情緒困擾，在內涵上包含了較廣泛的情緒性心理狀態，因此，本研究選用情感調節一詞。

#### 貳、情感調節的定義

在 1980 年代以來，情感調節 (affect regulation) 逐漸受到臨床心理學界關注的焦點，對於情感調節的定義，眾說紛紜，但回顧眾多學者的論述，發現大多數的學者都以歷程觀點來看情感調節，認為情感調節係指個體影響自身情感狀態的

歷程。在此歷程中，主要內涵為，個體扮演監控 (monitoring) 及評估 (evaluating) 情感狀態的角色，並嘗試使用一些策略來修正 (modifying) 情感狀態，以達到維持或改變情感強度、延長或縮短情感持續時間的目標 (Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004; Parkinson, Briner, Reynolds, & Totterdell, 1996; Thompson, 1990; Westen, 1994)。換言之，情感調節的目標在於使用調節策略，以協助個體改變 (增加或減少) 情感狀態，包含調整情感的強度及持續時間 (Larsen & Prizmic, 2004; Thompson, 1990; Walden & Smith, 1997)。

而情感的基調可區分成正向情感和負向情感兩類，因此情感調節的目標包含：增加或減少正向情感、增加或減少負向情感 (Parrott, 1993)。不過，在享樂主義觀點 (hedonic view) 的前提下，個體生而朝向追求正向、喜樂的目標，過去的研究者多支持情感調節是以減少負向情感或增加正向情感為主要目標 (Bryant, 1989; Gross, 1998; Parkinson & Totterdell, 1999)。Westen (1994) 更指出，當個體在情感調節過程當中，若無法達到增加正向情感、減少負向情感的目標，將會出現情感調節困難，進而導致心理疾病的產生。

### 參、情感調節歷程的內涵

當情感產生時，有些人可以成功地調節自己的情感，而有些人卻無法成功地調節自己的情感，因而掉入憂鬱的漩渦之中。因此，本研究欲探究情感調節歷程中的個別差異，以企圖找尋可以解釋個體情感調適不同之現象。從情感調節的基本定義來看，情感調節係指個體影響自身情感狀態的歷程。然而，欲探討個體如何影響、調整情感經驗的歷程，似乎必須要先瞭解個體想要朝向哪個方向做改變，或者說想要變成什麼樣子 (Augustine, 2010)。這就好比說你想要從甲地到乙地旅行，你必須要先清楚知道乙地的位置，才能進一步去想可能的交通方式、路線有哪些。因此，研究者認為在探討個體如何調節情感經驗之前，應先瞭解個體的情感調節需求或動機。故，本研究將針對這兩部分進行探討，一為從個體的情感調節需求與動機來探討，亦即，個體在什麼樣的狀況下，會開始進行情感調節？

換言之，當情感產生之時，個體如何對情感狀態進行評估，以評估是否有調節的需求？二為探究個體覺得情感需要被調節時，在情感調節策略使用上的差異，以及調節策略對情感調節的效果。

## 一、情感差距與情感調節需求的關係

基於個體生而傾向追求正向、幸福的前提假設，多數研究者將增加正向情感、減少負向情感設定為情感調節的目標，進一步探討當個體有情感調整的需求時，個體會使用哪些不同調節策略，以及策略對情感調整的效果。然而，雖然這樣的享樂主義觀點是被大家所廣泛接受的，但 Higgins (1997) 則提出，並非所有個體皆追求最大的快樂以及最小的痛苦；此外，在實徵研究也發現個體追求的最適情感狀態具有個別差異性，且與個人的人格特質有關 (Augustine, Hemenover, Larsen, & Shulman, 2010; Kämpfe & Mitte, 2009; Rusting & Larsen, 1995)。至於探討個體依何標準，以及如何扮演監控自身情感狀態的角色，評估情感狀態是否需要調整的文獻，則付之闕如。在回顧過去眾多文獻中，僅有 Larsen (2000) 借用 Carver 與 Scheier (1982) 的「自我調節模式」(self-regulation model) 說明個體評估情感調節需求的歷程，即個體依照什麼參照價值或目標以評估情感狀態是否需要調整。以下將先簡單介紹自我調節模式的基本理論內涵，再進一步說明 Larsen 如何引用自我調節模式來解釋個體情感調適歷程。

Carver 與 Scheier (1982) 的自我調節模式，其核心思想為：個體藉由認定目標，來展開以目標為導向的行動歷程。其認為個體內在有一個參照價值 (reference value)，是個體所欲 (intended or desired) 前往的標的 (target)，稱之為「理想自我形象 (ideal self-image)」；個體當下所接收到的訊息，稱之為「真實自我狀態 (real self)」。當個體將知覺到的真實自我狀態與理想自我形象做比對，兩者之間的差距影響了個體的情緒經驗，並決定後續行動的方向。簡而言之，Carver 與 Scheier 的自我調節模式是用來解釋個體在處理目標與真實狀態不一致的動態平衡過程，當個體知覺到真實自我狀態與理想自我形象有落差時，伴隨產



生負向情緒，當差距愈大，個體對自我的滿意度(satisfaction)愈低(Kernan & Lord, 1991)，而形成一個負向回饋迴路(negative feedback loop)，以影響個體重新修正行為來縮減差距；當真實自我與理想自我設定達到動態平衡，個體伴隨產生正向情緒、幸福感。在實徵研究亦發現，單就個體的真实自我狀態或理想自我形象之設定，並無法足夠說明個體的心理適應，更重要的是真實與理想自我間的差距，才更能反映出個體的心理適應狀況(Rice, McFarlin, & Bennett, 1989)。

Larsen (2000) 提出情感調節控制理論模式(a control theory model of mood<sup>1</sup> regulation)(見圖 1)，其假設個體都有自己想要的理想情感參照標準(desired affect state, set point)，意指個體希望日常生活中能感受到的情感狀態，而真實情感(current affect state)則是指個體日常生活中當下主觀感受到的情感狀態。個體會將自己當下經驗到的情感與理想情感狀態做比較，當個體知覺真實情感與理想情感產生情感差距(affect discrepancy)時，個體會啟動一些調節策略機制，來幫助自己改變當下的情感狀態，以減少這個差距，此即為 Larsen 所談的負向回饋之情感調控概念。

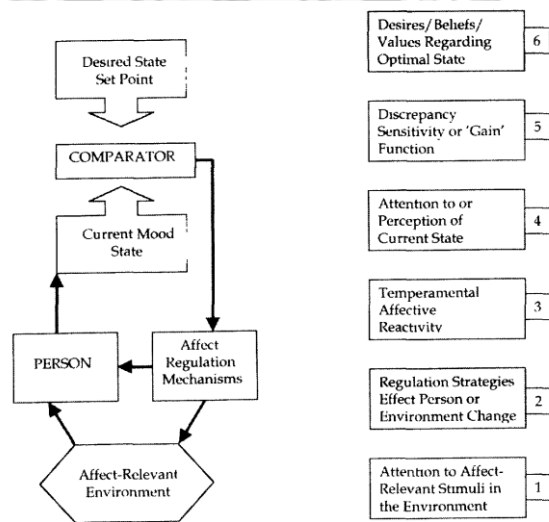


圖 1：Larsen 之情感調節控制理論模式概念示意圖。

資料來源：Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141. doi: 10.1207/S15327965PLI1103\_01

<sup>1</sup> Larsen 於西元 2000 年，以「mood」來探討情感調節控制理論模式(a control theory model of mood regulation)，但其內文中並未詳細區分 affect、mood、emotion 等情緒字詞。Larsen 與 Prizmic(2004) 重新釐清相關情緒字詞之內涵，此後其相關研究皆以「情感調節(affect regulation)」稱之。

Larsen 曾以一個房子內的恆溫系統來比喻個體的情感調控系統。一個恆溫系統，通常會預設一個理想的溫度（即理想情感參照標準），透過此裝置可以幫助我們去監控房子當下的溫度（即當下經驗到的情感）。當恆溫裝置發現室內溫度與理想溫度產生差異（discrepancy）時，這個系統就會開始產生動作來調整這個差異，例如：提供暖氣或是提供冷氣，來升高或降低溫度等。就好比當個體感到疲累，知覺到當下的情感狀態跟理想設定出現差距時，起來走動鬆弛筋骨、或者是和好朋友聊聊天等方式，都可能幫助個體去減少一些負向的感受、放鬆自己，以縮短差距。當然，這個調節的歷程亦會受到外在環境事件的影響，房間的恆溫系統可能因房間的門或窗戶被打開，這時，環境條件就會影響、阻礙恆溫系統的調控能力；而情感調控系統亦是如此，當外在環境的壓力事件出現，如：考試考差了、跟父母吵架等，也會造成情感的波動。

總而言之，Larsen（2000）將情感調節視為是一種自我控制（self-control）的歷程。個體內在存有理想情感參照標準，透過個體監控自身當下的情感狀態。當理想與真實情感，兩者之間產生差距、不一致時，讓個體產生調節需求與動機，個體將會啟動調節機制、執行策略以減少理想與真實之間的情感差距。而根據調節結果的回饋，個體會修正調節策略以繼續縮減差距。換言之，倘若個體對於理想正向情感的預設值較高，可能代表他們追求較高或是較強烈的正向情感，當真實正向情感未能達到目標，會促使個體使用策略以達到提升正向情感的目標；而若個體對於理想負向情感的預設值較高，可能代表他們對於負向情感的容忍度較高，當真實負向情感略高，但未超過閾值時，個體將不會有調節需求，也不會覺得有困擾，需等到負向情感累積到超過理想情感標準，個體才有調節需求，進而影響個體進行負向情感調節。因此，從 Larsen 的情感調控理論得知，「理想與真實情感差距」在個體情感調節歷程中扮演了極重要的角色，是個體調節行為的啟動子。

然而，目前探討「理想與真實情感差距」對情感調節影響的實徵研究很缺乏，Kämpfe 與 Mitte（2009）探討個體的真實情感、理想情感、調節需求及主觀幸福

感的研究中發現，理想情感與真實情感有顯著正向關係存在，若個體追求的理想正向情感值愈高，其真實正向情感亦愈高，反之亦然。理想與真實情感差距和個體主觀的幸福感之間有負向關聯，當兩者間的差距愈大，個體主觀的幸福感愈低。此外，研究亦發現若個體較常抱怨對自己的正向情感經驗不滿意的，其對於負向情感經驗的抱怨亦愈多。當個體對真實正負向情感愈不滿意，其主觀報告的情感調節需求愈較高，愈希望可以改變當下的情感經驗。因此，在該研究中，支持了「理想與真實情感差距」與個體的情感調節需求及動機具有關聯性，但，可惜的是，仍無法驗證理想與真實情感差距所引發的調節需求對個體實際行使情感調節策略的影響 (Larsen, 2000)。故，研究者認為直接去探討「情感差距」與「情感調節因應」的關聯是重要的。

另一方面，在本研究中為了能更貼近探究情感調節的動態歷程，擬採用跨時間點的測量研究來回答上述問題。因此，本研究將以兩個時間點的研究設計，搜集個體當下的真實情感、理想情感標準、情感調節策略的使用頻率來探究在個體日常的情感調節經驗中，「理想與真實情感差距」是否扮演了情感調節歷程的啟動角色。

## 二、情感調節策略的分類與效果

前文已談論了理想情感目標設定與真實情感的差距引發個體調節動機，對個體情感調節策略啟動之影響。接著，本研究將探討當個體啟動調節機制後，個體會嘗試使用哪些不同的策略來處理或改變自己的情感經驗、以及這些情感調節策略對於情感經驗的影響。

Rippere (1977) 探究個體調節負向情感經驗的研究，發現個體的調節因應策略具有異質性，進而提出了一系列的認知以及行為調節策略。後來陸續有多位學者也提出了情感調節策略的整理，Morris 與 Reilly (1987) 從壓力與因應的概念延伸而來，將心情調節分成四個類別，分別為心情管理 (management of the mood)、重新詮釋或是修正問題的意義 (modification of the meaning or significance

of the problem)、問題導向行為(problem-directed action)以及尋求聯繫(affiliation)。

Thayer 等人(1994)根據個體使用策略的頻率及效果,將調節策略分成六大類,分別為積極心情管理(active mood management)、尋求愉悅活動和分心(seeking pleasurable activities and distraction)、被動心情管理(passive mood management)、社會支持、情感宣洩與感激(social support, venting, and gratification)、直接壓力解除(direct tension reduction)、以及退縮/逃避(withdrawal/avoidance)。

Parkinson 與 Totterdell(1999)則依照策略執行的管道(implementation medium)分成認知或行為策略;根據意圖(strategic intention)分成涉入(engagement)或轉移(diversion),交織兩個面向後將調節策略分成四大類。

Larsen 與 Prizmic(2004)回顧文獻以及透過實徵研究收集個體在日常生活中採用的情感調節策略等方式,將情感調節策略分類為七大類,分別為:主動分心(active distraction)、認知涉入(cognitive engagement)、行為涉入(behavioral engagement)、宣洩及表達情感、消極分心及接受(passive distraction and acceptance)、反芻與逃避(rumination and withdraw)、以及等待與重新評估(waiting and reframing)。

本研究回顧整理過去文獻之情感調節策略分類,歸納如下。在負向情感調節方面,可略粗分成九類:

(1)積極分心(active distraction),意即個體暫時擱置負向事件或負向情感,將注意力轉移至其他需要耗費心力的活動上,包括:從事一些自己喜歡的事物或放鬆活動等,以分散個體的注意力,避免個體沉浸在負向事件或負向情感之中。在實徵研究中發現分心對情感緩解有所幫助,讓個體暫時逃離負向事件或情感,避免陷入憂鬱反芻的迴圈(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Larsen & Cowan, 1988; Nolen-Hoeksema & Corte, 2004; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Totterdell & Parkinson, 1999)。

(2)消極分心(passive distraction),意即個體從原先的負向情境中抽離,將焦點轉移至其他替代活動上,且這些活動通常是不太需要耗費個體的心力,如:飲食、喝酒,亦有人稱之為自我放縱策略(consumption-based self-indulgence

strategy) (Fichman et al., 1999)。有些實徵研究發現，個體借助飲食、喝酒等因應策略來調節情感，或許在當下覺得情感被釋放、宣洩，常導致個體無限制地放縱而形成惡性循環，伴隨衍伸出更多的問題（如：攝取過多的卡路里、肥胖），造成負向情感的持續或累積 (Grzywacz & Almeida, 2008; Thayer, 2001)，但亦有些研究不支持此結果 (Fichman et al., 1999)。

(3) 情感宣洩 (Venting)，意即直接表達負向情感。過去研究指出，情感宣洩無助於降低負向情感 (Fichman et al., 1999; Totterdell & Parkinson, 1999)；此外，Bushman (2002) 發現宣洩生氣情緒不但不會降低個體的憤怒，甚至會讓個體激起憤怒情緒、反而增加攻擊行為。Larsen、Kasimatis 及 Frey (1992) 提出情緒回饋理論 (emotion feedback theories) 解釋上述現象，其認為當個體表達情緒時，會放大該情緒對個體的影響，增強個體的情緒感受。因此，倘若個體沒有限度的表達負向情感，不但無助於降低負向情感，反而會持續停留在負向情感之中，而更具有破壞力及殺傷力。

(4) 壓抑 (Suppression)，意即個體有意識地壓抑自己的情感表達行為。過去研究大多支持情感壓抑對身心健康不利的說法，Kennedy-Moore 與 Watson (1999) 將情感比喻為水壓，壓抑情感而不宣洩，可能會導致山洪爆發，有害身心健康。實徵研究也指出，長期使用壓抑策略，不利於情感交流、社會溝通，會產生人際疏離，同時也會不斷消耗個體的認知資源，對情感、認知與社會後果，皆有負面影響 (Gross, 2002)；此外，因長期壓抑造成負向情感經驗的累積，亦是導致憂鬱心理病理的主要來源 (Nezlek & Kuppens, 2008; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。

(5) 認知再評估 (Cognitive reappraisal)，意即個體對事件或環境重新詮釋，賦予新的意義，通常為正向的，亦有人稱之為正向再評價 (positive reappraisal)、認知重整 (cognitive reframing)。Lazarus 與 Folkman (1984) 認為個體透過認知再評估的過程對事件的意義進行重新詮釋，有助於個體緩解情感經驗。Davis、Nolen-Hoeksma 及 Larson (1998) 的研究發現，面對親人的逝世，個體若能從這

樣的經驗中找到正向的意義，包括：凝聚家人的力量與支持等，對於減少個體日後的痛苦及身心適應有很大的幫助。Gross(2001)、Totterdell 與 Parkinson(1999) 的研究亦指出使用認知再評估策略可以幫助個體緩解預期性焦慮或緊張，有情感舒緩、放鬆的效果。此外，也有學者提出向下社會比較 (Downward social comparison)，意即當個體遭遇某種挫折或失敗時，跟比自己情況更糟的人相比，亦是一種個體透過認知再詮釋的歷程以重新看待事件的結果 (Morris & Reilly, 1987)，對於提升自己的正向情感、自我價值有所幫助 (Larsen & Prizmic, 2004)。

(6) 問題解決行動 (Problem-directed action)，意即個體思考、直接採取行動策略以解決問題情境和負向情感。這個策略是將行為著重在解決問題，或降低事件的威脅程度，目的在於直接改變外在情境以降低負向情感。在實徵研究發現，問題解決策略是個體最常使用的調節方法之一，且具有良好的情感調適效果

(Totterdell & Parkinson, 1999)。另外，有學者認為雖然問題解決導向的策略很有幫助，但有些時候問題事件已經發生且無法改變，這時候，個體會重新思考以計畫以避免未來遭遇相同的問題 (planning to avoiding problems in the future)，雖然這樣的方式並不是直接處理問題情境，而是試圖去調整其所造成的負向情感或者減輕問題情境導致的困擾，但對於個體調適內在情感反應是有幫助的 (Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004)。

(7) 自我酬賞 (Self-reward)，意即替自己找尋一些快樂的活動來參與。然而，自我酬賞的經驗可以是真實發生的事件，如：逛街購物，亦可以是認知層面的，如：回憶一些美好愉快的經驗等。過去研究指出憂鬱者普遍缺乏自我增強的經驗或活動 (Dobson & Joffe, 1986)。實徵研究亦指出，參與愉快的活動，如：給自己買一個禮物犒賞自己等，有助於個體降低負向情感 (Fichman et al., 1999; Parkinson et al., 1996)。

(8) 社交 (Socializing)，意即以尋求他人的慰藉、幫忙或建議。過去實徵研究發現，參與社交活動有助於個體的負向情感調節 (Fichman et al., 1999; Totterdell & Parkinson, 1999)。Larsen 與 Prizmic (2004) 認為參與社交活動之所

以對於負向情感的調節有所幫助，可能的原因很多，包括：因藉由與別人分享的過程中，讓個體對於原發事件有新的詮釋、體悟；另外，參與社交活動本身亦是一種分心策略，讓個體得以暫時離開困難情境。

(9) 逃避和消極接受 (Avoidance and passive acceptance)，意即個體暫時擱置負向事件或情感，將自己從問題情境中抽離，或試圖去接受這個事實，訴諸於天命而任由事情發展。過去實徵研究指出，逃避或消極接受對於個體調節負向情感沒有幫助，且加深個體的自責與愧疚感，對個體的心理適應造成負面影響 (Fichman et al., 1999; Silk, Steinberg, & Morris, 2003; Totterdell & Parkinson, 1999)。

在正向情感調節方面，可分成四類：

(1) 品味 (Savoring)，意即個體將注意力投注生活中美好的部分、或沉浸在正向情感中，這對於維持或者延長個體的正向情感經驗有很大的助益 (Bryant, 1989)。在 Emmons 與 Shelton (2002) 的研究，將參與者隨機分派成三組，分別要他們在每週寫下生活的瑣事、令他們感動的事物、生活中遇到的困難，並記錄自己的心情、因應行為及心理適應及症狀等，連續進行 10 週下來，發現寫感動事件組的幸福感、心理適應與健康明顯較其他組別來的高分。因此，維持或增加正向情感，需要個體主動、涉入的調節策略 (Masters, 1991)。

(2) 追求愉悅或酬賞的活動 (Seeking pleasant, rewarding activity)，意即替自己找尋一些快樂的活動來參與，如：逛街購物、回憶一些美好愉快的經驗等，有助於個體增加正向情感 (Nezlek & Kuppens, 2008)。

(3) 社交 (Socializing)。Diener 與 Seligman (2002) 指出人際關係的品質、量與個體的幸福感有顯著的關係。過去實徵研究發現，參與社交活動有助於個體維持或提升正向情感調節 (Fichman et al., 1999)；Langston (1994) 的研究更進一步發現，面對正向情感時，與跟他人分享喜悅、慶祝，可使個體維持或產生更多的正向情感。在一些探討幫助他人的相關研究中發現，助人者對於幫助的結果預期會影響他們決定是否幫忙，倘若對於結果的預期是正向的，助人者會主動伸

手幫忙，且伴隨產生正向情感(Rosenhan, Salovey, & Hargis, 1981; Wegener & Petty, 1994)。

(4) 表達正向情感 (expressing positive affect)，研究指出表達正向情感、微笑可以放大正向情感感受，幫助個體提升正向情感經驗(Kuiper & Martin, 1998; Newman & Stone, 1996)。

綜合上述整理，雖然研究者們各自提出不同的調節策略分類方式，但大致的內涵相同。在負向情感調節部分，積極分心、認知再評估、問題解決行動或計畫避免未來遭遇相同的問題、自我酬賞、以及社交等可能為具適應性之負向情感調節策略，有助於負向情感下降；而消極分心、情感宣洩和壓抑、逃避、以及消極接受等可能為非具適應性之負向情感調節策略，無助於負向情感下降。在正向情感調節部分，品味、追求愉悅或酬賞的活動、社交、以及表達正向情感等可能為具適應性之正向情感調節策略，有助於正向情感的提升與維持。

#### 第四節 情感調節困難與青少年憂鬱之關聯

上一章節已初步談論了個體情感調節歷程的內涵，一為個體的理想與真實情感差距產生調節需求與動機，促使個體啟動調節策略機制；二為個體在不同情感調節策略類型使用的差異，以及調節策略對情感調節的效果。接著，研究者將進一步探討個體在情感調節歷程的個別差異與憂鬱的關聯。

從過去研究結果顯示，當個體對真實正負向情感愈不滿意，意即理想與真實情感差距愈大，其主觀報告的幸福感愈低 (Kämpfe & Mitte, 2009)。依此推測，當個體的理想與真實正負向情感差距愈大，其憂鬱傾向應愈高，這似乎意涵著當個體無法調節理想與真實情感間的差距，將產生情感調適困難，而可能落入憂鬱。另外，Westen (1994) 亦指出，當個體在情感調節過程當中，若無法達到增加正向情感、減少負向情感的目標，將會出現情感調節困難，進而導致心理疾病的產生。因此，研究者認為高憂鬱傾向者，其理想與真實情感差距愈大；另外，這些個體在面對情感差距時，可能傾向選擇使用非具適應性的情感調節策略，無助於



增加或維持真實正向情感、減少真實負向情感，也就是無法縮減理想與真實情感的差距，而可能走向憂鬱。

## 第五節 研究目的與假設

### 壹、研究目的

青少年時期是個體歷經身心發展的重要階段，面對內外在此的衝擊與壓力，常有情感反應激烈且多變的情況，以致心情起伏大而缺乏穩定性。因此，青少年時期情感發展上的特質，加上尚未成熟的情感調控能力，使得青少年常出現情感困擾的問題，對青少年的身心健康、學習及社會適應影響頗鉅。因此，本研究將聚焦於個體在情感自我調節歷程中的個別差異，探究剛邁入青春期階段的國中生如何因應及調節日常生活中的情感經驗，以及其與憂鬱症狀間的關聯，以增進對青少年憂鬱症病理演進機制的瞭解。

根據文獻回顧，情感調節的定義大致相同，其基本概念係指個體影響自身情感狀態的歷程，在此歷程中個體扮演監控及評估情感狀態的角色，並嘗試使用一些調節策略來修正情感狀態，以達到維持或改變情感強度、延長或縮短情感持續時間的目標(Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004; Parkinson et al., 1996; Thompson, 1990; Westen, 1994)。然而，情感調節歷程其實涉及龐大且複雜內涵，在本研究將聚焦於探討當情感產生之時，個體如何評估情感狀態是否需被調節；再者，個體在不同情感調節策略的使用情況，以及其情感調節的效果。

回顧過去文獻中探討個體情感調節需求、動機的研究付之闕如。不過，在心理學領域裡，常以「自我調節理論」來探討個體目標設定對行為動機、決策之影響(Augustine et al., 2010)。Larsen (2000) 提出情感調節控制理論，借用Carver與Scheier (1982) 的自我調節模式來說明個體評估情感調節需求的歷程。Larsen認為個體心中存有一套理想情感狀態標準，是個體追求的最適情感狀態，它就像是一個潛在的具體目標，引領個體去評估當下的真實情感狀態，當理想與真實之

間出現情感差距 (discrepancy) 時，個體產生了調節動機、需求，將會啟動調節機制、執行策略，幫助自己改變當下的情感狀態，以縮減理想與真實情感差距，反之，若個體的理想與真實情感間很少出現差距，個體則不太需要去調整情感經驗。另外，在實徵研究中，Kämpfe 與 Mitte (2009) 發現，當個體對真實正負向情感愈不滿意，意即理想與真實情感差距愈大，其主觀報告的情感調節需求愈高，愈希望可以改變當下的情感經驗，且個體主觀的幸福感愈低。

承上所述，理想與真實情感差距應與心理適應指標具有一定關聯性，情感差距愈大，其憂鬱症狀程度愈高，反之，情感差距愈小，其憂鬱症狀程度愈低，且不論對正負向情感而言應皆是如此。而真實情感或理想情感分別單獨與憂鬱症狀程度的關聯性則未必存在。此外，理想與真實情感差距讓個體產生調節需求與動機，促使個體嘗試運用調節策略去調整真實情感，以縮減差距。倘若情感差距愈大，個體為達到目標，則需投入更多的努力。因此，本研究目的之一在探討「理想與真實情感差距」與個體憂鬱症狀程度的關聯性，以及對個體情感調節策略啟動之影響。

另一方面，研究者回顧過去文獻中發現探討國中生日常情感經驗與情感調節策略的研究不多，因此本研究目的之二為初步探索本地國中生日常使用不同情感調節策略的情形，以及不同調節策略對於情感改變的效果。

最後，研究者將進一步探索情感調節歷程的個別差異與憂鬱的關聯。回顧過去研究顯示，當個體的理想與真實情感差距愈大，其主觀報告的幸福感愈低

(Kämpfe & Mitte, 2009)。另外，Westen (1994) 亦指出，當個體在情感調節過程當中，若無法達到增加正向情感、減少負向情感的目標，將會出現情感調節困難，進而導致心理疾病的產生。承上所述，研究者認為高憂鬱傾向者，其理想與真實情感差距應愈大；此外，這些個體在面對情感差距時，可能傾向選擇使用非具適應性的情感調節策略，而無助於增加或維持真實正向情感、減少真實負向情感，換言之，無法縮減理想與真實情感的差距，將產生情感調適困難，而可能落入憂鬱。

在研究策略上，由於本地情感調節策略之相關研究不多，也缺乏良好之測量工具，因此，本研究擬透過中文測量工具的建立，加上本地實徵資料的蒐集，以期建立一個較為完善的中文測量工具，作為本研究進行相關假設驗證的基礎。



圖 2：研究概念圖。

## 貳、研究假設

基於前述文獻回顧與研究目的之討論，本研究擬針對以下假設進行檢驗：

### 一、理想與真實情感差距與憂鬱症狀程度之關聯探索

假設 1-1a：正向情感差距與憂鬱症狀程度具有正相關。

假設 1-1b：負向情感差距與憂鬱症狀程度具有負相關。

### 二、理想與真實情感差距對情感調節策略啟動之影響

假設 2-1a：理想與真實正向情感差距可以預測個體情感調節策略的使用程度，當正向情感差距愈大，個體亟需投入更多的調節策略。

假設 2-1b：理想與真實負向情感差距可以預測個體情感調節策略的使用程度，當負向情感差距愈大，個體亟需投入更多的調節策略。

### 三、不同調節策略的情感調節效果

#### I) 對「正向情感」的改變：

假設 3-1a：具適應性情感調節策略（如：品味、追求愉悅或酬賞活動、社交、情感表達等）可以預測正向情感提升。

假設 3-1b：非具適應性情感調節策略（如：情感壓抑）可以預測正向情感下降。

#### II) 對「負向情感」的改變：

假設 3-2a：具適應性情感調節策略（如：積極分心、認知再評估、問題解決、社交、自我酬賞等）可以預測負向情感下降。

假設 3-2b：非具適應性情感調節策略（如：消極分心、情感宣洩與壓抑、逃避、消極接受）可以預測負向情感提升。

### 四、高低憂鬱傾向在情感調節歷程之差異探討

假設 4-1a：正向情感差距：高憂鬱傾向組 > 低憂鬱傾向組。

假設 4-1b：負向情感差距：高憂鬱傾向組 > 低憂鬱傾向組。

假設 4-2a：正向情感提升量：高憂鬱傾向組 < 低憂鬱傾向組。

假設 4-2b：負向情感下降量：高憂鬱傾向組 < 低憂鬱傾向組。

假設 4-3a：具適應性情感調節策略（如：積極分心、認知再評估、問題解決、社交、自我酬賞等）的使用頻率：高憂鬱傾向組 < 低憂鬱傾向組。

假設 4-3b：非具適應性情感調節策略（如：消極分心、情感壓抑、逃避、消極接受）的使用頻率：高憂鬱傾向組 > 低憂鬱傾向組。

## 第二章 研究方法與結果

本研究包含二個子研究。研究一主要目的在於建立與發展可信的中文版情感調節風格量表，第一、二階段分別以本地大學生、國中生為參與者，檢驗量表的心理計量特性，以作為後續研究的基礎。研究二則以自陳式問卷探究國中生在日常情感經驗中，情感差距、情感調節策略對其情感改變的影響，以及其與憂鬱症狀間的關聯。

本章將依序說明各子研究的研究對象、研究工具、研究設計、統計分析程序和研究結果。

### 第一節 研究一：中文版情感調節風格量表的信效度建立

#### 壹、研究對象

本研究分成兩階段，第一階段為中文版情感調節風格量表初步因素結構分析，並以此結果作為中文翻譯題目潤飾的參考，第二階段則是為了正式檢驗量表的內部結構在本地國中生的適宜性。

第一階段的研究樣本來源為民國 99 年上學期國立台灣大學修習普通心理學課程的學生，共有 255 名參與者，刪除未填完、亂填、有遺漏值之無效問卷 22 份後，有效樣本人數為 233 人（佔原樣本之 91.4%）。平均作答時間不超過 30 分鐘，參與者於填答完畢後，給予 0.5 小時的普心實驗時數。

基本人口學變項方面，參與者平均年齡為 19.85 歲（標準差為 1.59 歲），其中，男生 103 名（佔 44.2%），女生 130 名（佔 55.8%），詳細資料如表 1-1 所列。

表 1-1

研究一第一階段參與樣本性別及年齡分布 ( $n = 233$ )。

	人數	百分比%	平均數	標準差	最小值	最大值
男	103	44.2	19.97	1.71	18	28
女	130	55.8	19.75	1.48	18	26
全樣本	233		19.85	1.59	18	28

第二階段的研究樣本來源為研究者透過便利取樣招募，以高雄市某兩所公立國中共 40 班之學生為樣本，總計有 1023 名學生參與，刪除未填完、亂填、有遺漏值之無效問卷 114 份後，有效樣本人數為 909 人（佔原樣本之 88.9%）。平均作答時間約 20 至 30 分鐘。參與者於填答完畢後，可獲得精美小禮物作為報酬。

基本人口學變項方面，參與者平均年齡為 14.31 歲（標準差為 0.98 歲），其中，男生 437 名（佔 48.1%），女生 472 名（佔 51.9%），詳細資料如表 1-2 所列。

表 1-2

研究一第二階段參與樣本年級及性別分布 ( $n = 909$ )。

性別 年級	男		女		全樣本	
	人數	百分比%	人數	百分比%	人數	百分比%
七年級	118	13.0	122	13.4	240	26.4
八年級	211	23.2	216	23.8	427	47.0
九年級	108	11.9	134	14.7	242	26.6
全樣本	437	48.1	472	51.9	909	100

註：百分比之分母為全樣本人數。

## 貳、研究工具

### 中文版情感調節風格量表 (The Measure of Affect Regulation Styles [MARS])

英文版量表共有 38 題，分為七個量尺，包括：(1) 主動分心量尺 (active distraction) 共 10 題，如：「我做一些有趣的事，一些我能真正樂在其中的事。」；(2) 認知涉入量尺 (cognitive engagement) 共 5 題，如：「我試圖對事情作全盤的考慮。」；(3) 行為涉入 (behavioral engagement) 共 6 題，如：「我擬定計劃或解決策略以避免未來遭遇相同問題。」；(4) 宣洩及表達情感 (venting and expressing affect) 共 5 題，如：「我藉由直接表達情緒來表露我的感受。」；(5) 被動分心及接受 (passive distraction and acceptance) 共 4 題，如：「我試圖去接受這就是我的命運，未來會怎麼樣，就會怎麼樣。」；(6) 反芻與退縮 (rumination and withdraw) 共 4 題，如：「我把我的感受寫在日記裡。」；(7) 等待與重新評估 (waiting and reframing) 共 4 題，如：「我把事情擱著。」。原版的情感調節風格量表採取 Likert 式七點評量量尺的填答方式，要求參與者依所描述的內容之發生頻率強度來作答，從 0 分 (從來沒有) 到 6 分 (幾乎總是)。量表可根據研究需求要求參與者以平常的使用頻率亦或是一週內的使用頻率來作答。在內部一致性方面，原量表之各分量表的 Cronbach'  $\alpha$  值落於 .34 - .78 之間。

## 參、研究程序

### 一、中文版情感調節風格量表編製過程

經郵件獲得 Dr. Larsen 正式授權後，進行情感調節風格量表之中文翻譯與信效度建立。首先由研究者將原始英文量表內容翻譯為中文後，再由另外兩位主修臨床心理學的研究生試作題目，經過討論進行文字之修改，再商請兩位精通英文的研究生及一位曾在美國攻讀博士學位的研究助理將中譯題目翻回英文。將翻譯英文內容與原始題目加以比較後，進行中文量表题目的修改。最後經由一位臨床

心理學者協助審定、修正後，決定初步中文版量表的內容。

## 二、量表施測程序

本子研究經臺灣大學心理學系暨研究所設立之學術倫理委員會審查通過<sup>2</sup>。本研究採團體施測方式進行，共分為兩階段。第一階段研究，參與者在知情同意並簽署同意書後，進行中文版情感調節風格量表的作答。此部份資料分析結果將做為中文版量表題目潤飾之參考及因素結構之初步探索。

第二階段研究，由受過訓練之學校輔導老師及研究者協助各班施測。施測前一週會先發放家長同意書交由學生帶回，若家長拒絕子女參與研究，則該學生將不會被邀請參加；其餘家長未拒絕參與的學生，於施測當場經說明研究目的與程序，並簽署同意書後，方開始填寫問卷。問卷內容包含基本人口變項資料(姓名、年齡、性別、系級及聯絡方式)、修訂後之中文版情感調節風格量表及未在研究中一呈現之其餘量表(此部份將在研究二中呈現)。

## 肆、統計分析程序

本研究使用 SPSS18.0 與 Amos16.0 等套裝統計軟體進行下列分析：

1. 探索性因素分析：由於本研究無法確知中文版情感調節風格量表在本地樣本的心理計量特性，因此採用探索性因素分析 (exploratory factor analysis)，以期對量表的因素結構有初步的概念。研究者採用主成分 (Principal component [PC]) 估計因素負荷量，並參考陡階圖以及原作者提出的概念決定因素個數。同時，由於無法確知分量表間是否相互獨立，依照翁儷禎(1995)建議，選用斜交最優法 (promax) 進行轉軸。
2. 驗證性因素分析：根據第一階段的因素結果，進行中文版情感調節風格量表在本地國中生成樣本之模型適配度檢驗。採用最大概似估計法 (maximum likelihood estimation [ML]) 進行參數估計，以了解本量表之建構。

---

<sup>2</sup>本子研究申請 IRB 編號：9910001-大 01，通過日期：2010 年 09 月 07 日。  
本子研究申請 IRB 編號：992 個 32，通過日期：2011 年 03 月 09 日。



3. 信效度分析：以個別項目的信度 (individual item reliability)、潛在變數組合信度 (composite reliability) 係數、潛在變異解釋量及判別效度來檢驗中文版情感調節量表之適宜性。

## 伍、研究結果

### 一、探索性因素分析

本子研究第一階段旨在初步了解本量表之因素結構，並以此結果作為中文翻譯題目潤飾的參考。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.797，球型檢定值為 3086.15，達顯著水準 ( $p < .001$ )，顯示此筆資料取樣適切且非常適合進行因素分析。因素分析採用主成分及斜交最優法轉軸，對中文版情感調節風格量表進行探討，同時設定以因素負荷量大於.30 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，但發現第 17 題、第 21 題及第 36 題在因素間重覆負荷量過高，因此針對這幾題翻譯的適切性進行探討，並將題目進行潤飾。

此外，如表 1-3 所示，分析結果與原量表因素結構不符，參考陡階圖建議以四到七個因素為最佳選擇，在考量原量表之結構及理論基礎後，決定選取四個因素，分別命名為「涉入 (Engagement to manage the affect)」、「分心 (Distraction)」、「宣洩與表達情感 (Venting and expressing affect)」、「逃避及消極接受 (Avoidance and passive acceptance)」，各由 11 題、14 題、6 題與 7 題題目組成，此四因素可以解釋 39.2% 之變異量。

表1-3

中文版情感調節量表之因素結構與內部一致性係數 ( $n = 233$ )。

量表題目	主成分因素法			
	因素一	因素二	因素三	因素四
<b>因素一：涉入策略 (Engagement to manage the affect)</b>				
23.我試圖對事情作全盤的考慮	.82	.05	-.19	-.07
2.我試圖透過思考與分析來了解我的感受	.80	-.30	.07	.09
3.我擬定計劃或解決策略以避免未來遭遇相同問題	.76	-.15	.09	-.01
18.我試圖重新詮釋這個情境，替它找一個不同的意義	.69	-.05	.02	.20
24.我試圖去思考那些對我來說進展順利的事情	.69	.18	-.09	.00
1.我採取行動來解決問題	.59	.04	.05	-.23
27.我試圖在這個情境中找尋一些正向的事物	.59	.14	.12	.05
38.我計畫未來	.57	.21	.07	-.11
9.我試圖對我生命中發展順遂的事抱持感激	.51	-.06	.40	-.07
36.我試圖去完成最困難的事情	.41	.34	-.24	-.14
13.我禱告、信仰上帝或者從事一些跟宗教有關的事	.32	-.23	.17	.03
Cronbach's alpha = .86				
<b>因素二：分心策略 (Distraction)</b>				
30.我睡覺或者打盹一下	-.15	.65	-.07	-.02
29.我做運動	.06	.61	-.21	-.18
25.我笑或是開些玩笑，試著讓自己或他人笑	.17	.60	.10	.01
37.我跟我的朋友一起出去	-.04	.57	.31	-.10
22.我用一些特別的事物來犒賞自己	.14	.55	.04	.22
34.我做一些我很早以前就想做的事情	.15	.53	-.06	-.01
11.我喝咖啡或含咖啡因的飲料	-.13	.53	-.04	.10
28.我努力做某件事或讓自己保持忙碌	.10	.51	-.03	.05
12.我做一些有趣的事，一些我能真正樂在其中的事	.00	.50	.09	-.08
14.我看電視、讀書或聽音樂	-.17	.47	.11	.10
4.我吃東西	-.13	.42	.17	.24
15.我喝酒	-.18	.37	.03	.16
10.我思索其他的事物來移轉我的情緒	.14	.36	-.07	.27
31.我不辭辛勞的幫助他人	.23	.32	.08	-.29
Cronbach's alpha = .80				

(續下頁)

續 表 1-3

中文版情感調節量表之因素結構與內部一致性係數 ( $n = 233$ )。

量表題目	主成分因素法			
	因素一	因素二	因素三	因素四
<b>因素三：宣洩與表達情感策略 (Venting and expressing affect)</b>				
8.我跟某人或者我的朋友談論自己的感受	.03	.12	.69	-.02
20.我藉由直接表達情緒來表露我的感受	.04	.16	.65	.20
7.我試圖不要顯露出我的感受，以抑制情緒的表達 (反)	-.29	.04	.56	-.31
16.我和諮詢者/心靈導師或者是可以給我意見的長輩談談	.21	-.26	.55	.17
17.我參加社交活動	-.01	.43	.44	-.03
5.我把我的感受寫在日記裡	.08	.01	.37	.18
Cronbach's alpha = .64				
<b>因素四：逃避及消極接受策略 (Avoidance and passive acceptance)</b>				
6.我離開或逃避這個情境	-.07	-.16	.06	.59
35.我把事情擱著	-.26	.28	.00	.54
19.我試圖去接受這就是我的命運，未來會怎麼樣，就會怎麼樣	.24	.09	.26	.54
21.我不想說出來、我想要獨處 (反)	-.10	-.15	.45	-.49
26.我拿自己跟比我還差的人做比較	.07	-.03	.21	.48
33.我什麼事都不做	-.33	.12	-.05	.48
32.我幻想著自己將不再有這個問題的時候	.16	.19	-.06	.30
Cronbach's alpha = .58				

## 二、驗證性因素分析

由於本子研究第一階段已初步探索中文版情感調節風格量表之因素結構，第二階段將以驗證性因素分析對中文版情感調節風格量表之因素結構進行驗證，以考驗此量表之建構效度，比較第一階段所得之量表結構與原作者量表結構在本地國中生樣本的適配性。

本驗證性因素分析採用最大概似估計法 (maximum likelihood estimation [ML]) 進行參數估計，多變量常態分配乃為最大概似估計的重要假設 (Sharman, 1996)，故在進行中文版情感調節風格量表的驗證性因素分析前，將先考驗樣本資料是否符合常態分配。本子研究根據 West、Finch 及 Curran (1995) 之建議，將在結構方程模式中觀察變項的峰度係數的絕對值大於或等於 7 者視為非常態

分配，分析後發現樣本資料的峰度介於-1.269 至 5.212，均符合常態分配假設。

測量模式的適配度檢定，包括絕對適配（absolute fit）指標，和相對或增量適配（relative or incremental fit）指標。最常用的絕對適配統計量是 $\chi^2$ 值和 GFI 指標，但由於 $\chi^2$ 值容易受樣本大小及觀察變項是否常態分配影響，所以 Jöreskog 與 Sörbom (1996) 建議採用其他適合度指標如  $NC=(\chi^2/df)$  來考驗模式適配度。至於增量適配方面，Hu 與 Bentler (1999) 建議 CFI 與 RMSEA 兩個指標都需報告在論文中。

分析結果，如表 1-4 所示，以本地大學生之四因子模式而言，整體模式適配度情形： $\chi^2 = 3883.055$ 、 $\chi^2/df = 5.579$ 、 $GFI = 0.789$ 、 $CFI = 0.649$ 、 $RMSEA = 0.071$ ；就原作者之七因子模式來看，整體模式適配度情形： $\chi^2 = 4242.026$ 、 $\chi^2/df = 6.229$ 、 $GFI = 0.759$ 、 $CFI = 0.608$ 、 $RMSEA = 0.076$ ，上述模式估計結果皆未達合理適配。

Byrne (2010) 指出如果參數估計的結果不理想，也就是當理論模式與觀察資料的適配度不佳時，研究者可利用不同的程序與方法去修正模式，以提高模式的適配度，稱為模式修正（model modification）。AMOS 16.0 分析結果提供了修正指標（modification index [MI]）以供了解造成適配度不佳的來源。在參考模式修正指標及理論基礎之共同考量下，進行下列修正：首先，第 5 題「我把我的感受寫在日記裡」就理論模式應屬於情感表達向度，但，此題在該向度之因素負荷量過低（Estimate = -.10, SE = .06,  $p = .105$ ），故選擇刪除該題。再來，模式修正指標建議第 8 題「我跟某人或者我的朋友談論自己的感受」、第 16 題「我和可能給我意見的長輩（導師、師長或比較年長的人）談談」和第 17 題「我參與社交」與第一、二向度概念應有所關聯，研究者發現第 8 題、第 16 題、第 17 題、第 37 題「我跟我的朋友一起出去」等四題，都是指稱個體藉由參與社交互動情境以抒解情感的技巧，根據前面文獻回顧之整理，在社交互動中，可以使得個體從原情境中抽離，具有分心的效果；或因與他人分享讓情感得到紓解及宣洩；亦或是尋求他人的幫忙與建議，以達到問題解決的效用等（Larsen & Prizmic, 2004），基於上述理由，研究者認為實難以將上述各題歸屬至目前之任一向度中，故將此

四題從原向度抽離形成一個新的因素為社交 (Socialize)。另外，根據模式修正指標建議，第 15 題「我喝酒」和第 30 題「我睡覺或打盹一下」在各向度之因素負荷量皆不佳，而回顧過去研究中，亦發現並非所有分心策略皆有助於負向情感調節 (Grzywacz & Almeida, 2008; Thayer, 2001)，因此將第 15 題及第 30 題，加上第 4 題「我吃東西」和第 11 題「我喝咖啡或含咖啡因的飲料」等四題抽出為被動分心 (Passive distraction)，而其他分心策略則稱之為積極分心 (active distraction)。此外，第 26 題「我拿自己跟比我還差的人做比較」根據模式修正指標及前述文獻理論概念 (Larsen & Prizmic, 2004; Morris & Reilly, 1987) 之建議，移至涉入策略因素之下，但，此題在該向度之因素負荷量仍過低 (Estimate = -.01, SE = .07,  $p = .872$ )，故最後選擇刪除該題。最後，第 13 題「我禱告、信仰上帝或者做一些跟宗教有關的事」根據模式修正指標及前述文獻理論概念 (Larsen & Prizmic, 2004) 之建議，移至逃避及消極接受策略因素之下，但，此題在該向度之因素負荷量仍偏低 (Estimate = .14, SE = .07,  $p = .046$ )，故最後選擇刪除該題。修正後共有「涉入 (Engagement)」、「積極分心 (Active distraction)」、「消極分心 (Passive distraction)」、「社交 (Socialize)」、「壓抑 (Suppress affect)」、「逃避及消極接受 (Avoidance and passive acceptance)」等六個因素結構。此修正之六因子模式之整體模式適配度情形： $\chi^2 = 2811.021$ 、 $\chi^2/df = 4.855$ 、GFI = 0.842、CFI = 0.741、RMSEA = 0.065。本研究結果的  $\chi^2/df$  符合學者建議的比值，RMSEA 亦符合學者建議之標準，此外，適配度指標 (GFI) 雖未達大於 0.9 的標準，但仍符合學者建議可將 GFI 酌量放寬至 0.8 的要求 (MacCallum & Hong, 1997)，但仍有一指標未能符合學者之建議。

表 1-4

驗證性因素分析模式適配度摘要表。

	$\chi^2$	$\chi^2/df$	GFI	CFI	RMSEA
大學生之四因子模式	3883.055	5.579	.789	.649	.071
原作者之七因子模式	4242.026	6.229	.759	.608	.076
修正後之六因子模式	2811.021	4.855	.842	.741	.065

註：絕對適配指標： $\chi^2$ ：愈小愈好； $\chi^2/df$  介於 1.0~5.0 則代表  $\chi^2$  值可接受。GFI 值大於 0.9 時表示有良好的適合度。相對或增量適配指標：CFI 大於 0.9 時表示有良好的適合度。RMSEA 等於或小於 0.05，表示假設模型可以被接受，通常將此視為良好適配；0.05~0.08 視為不錯的適配；0.08~0.10 之間則是中度適配；大於 0.10 表適不良適配。

### 三、信效度分析

然而，為了進一步檢驗六因素模式的適切性，進行了測量模式內在適配的評估。根據邱皓政（2010）建議檢測個別項目的信度（individual item reliability）、潛在變項的組成信度（composite Reliability [CR]）及潛在變項的平均變異抽取量（average Variance Extracted [AVE]）。

分析結果，如表 1-5 所列，各題項對其個別潛在變項的因素負荷量，也就是完全標準化估計值，介於 .16~.71 之間，所有參數的顯著性考驗均達 .05 顯著水準，顯示題項能反映其所建構的潛在變項。各因素的組合信度介於 .82~.98 之間，皆大於 .60，顯示本量表具有測量理論建構的理想組合信度。變異平均解釋量落於 .56~.82 之間，皆大於 .50，表示因素的解釋變異量良好。上述符合學者的建議值（Fornell & Larcker, 1981），顯示各構面在衡量效度上具不錯的解釋能力，意即本研究各構面之衡量具有一定程度的信度與收斂效度。

然而，各潛在構面除要有足夠的收斂效度，潛在變項間的測量變數對某一變數的關係值需小於任一變數的平均變異抽取量（AVE 值），才表示該潛在變項之間具有判別效度，參考 Fornell 與 Larcker（1981）建議的  $\rho_c$  比較法，結果顯示，如表 1-6 所列，所有各因素兩兩  $\rho_c$  的平均值皆大於相關係數的平方，代表各構面之間具有理想的區辨力。

表 1-5  
內在適配檢測分析表。

向度	題目	因素負荷量	測量誤差	組合信度	變異萃取量
涉入	1我採取行動來解決問題。	.62	.06	.98	.82
	2我試著透過思考與分析來了解我的感受。	.63	.08		
	3我擬定計劃或解決策略以避免未來遭遇相同問題。	.63	.08		
	9我試著對我生命中發展順遂的事抱持感激。	.60	.09		
	18我試著重新詮釋這個情境，替它找一個不同的意義。	.64	.07		
	23我試著對事情作全盤的考慮。	.63	.09		
	27我試著在這個情境中找尋一些正向的事物。	.68	.08		
	36我試著去完成最困難的事情。	.56	.11		
	38我計畫未來。	.59	.12		
積極分心	10我思索其他的事物來移轉我的情緒。	.54	.10	.96	.72
	12我做一些有趣的事，一些我能真正樂在其中的事。	.55	.09		
	14我看電視、讀書或聽音樂。	.37	.07		
	22我用一些特別的事物來犒賞自己。	.56	.11		
	24我試著去想想那些對我來說順利的事情。	.70	.08		
	25我笑或是開些玩笑，試著讓自己或他人笑。	.57	.11		
	28我努力做某件事或讓自己保持忙碌。	.45	.12		
	29我做運動。	.42	.15		
	31我不辭辛勞的幫助他人。	.47	.10		
	34我做一些我很早以前就想做的事情。	.49	.11		
消極分心	4我吃東西。	.36	.19	.82	.56
	11我喝咖啡或含咖啡因的飲料。	.38	.17		
	15我喝酒。	.25	.09		
	30我睡覺或者打盹一下。	.66	.15		
社交	8我跟某人或者我的朋友談論自己的感受。	.49	.15	.86	.61
	16我和可能給我意見的長輩（導師、師長或比較年長的人）談談。	.48	.16		
	17我參與社交。	.58	.17		
	37我跟我的朋友一起出去。	.48	.17		
壓抑	7我試著不要顯露出我的感受，以抑制情緒的表達。	.66	.14	.86	.71
	20我藉由直接表達情緒來表露我的感受。	.20	.12		
	21我不想說出來。	.71	.14		
逃避及消極接受	6我離開或逃避這個情境。	.61	.11	.90	.63
	19我試著去接受這就是我的命運，未來會怎麼樣，就會怎麼樣。	.16	.13		
	32我會做白日夢，幻想自己已沒有這個問題。	.46	.18		
	33我什麼事都不做。	.48	.12		
	35我把事情擱著。	.57	.11		
	39我想要獨處。	.48	.17		

註：組成信度  $\rho_c = \frac{\sum(\text{標準化因素負荷量})^2}{\sum(\text{標準化因素負荷量})^2 + \sum(\text{各測量變項的測量誤差})}$ ；變異抽取量  $\rho_\theta = \frac{\sum(\text{標準化因素負荷量}^2)}{\sum(\text{標準化因素負荷量}^2) + \sum(\text{各測量變項的測量誤差})}$ 。

表 1-6  
各因素區辨力檢驗摘要表。

因子		涉入	積極分心	消極分心	社交	壓抑
積極分心	r (r <sup>2</sup> )	.87 (.76)				
	ave ρ <sub>g</sub>	.77				
消極分心	r (r <sup>2</sup> )	.25 (.06)	.58 (.34)			
	ave ρ <sub>g</sub>	.69	.64			
社交	r (r <sup>2</sup> )	.56 (.31)	.68 (.46)	.47 (.22)		
	ave ρ <sub>g</sub>	.72	.67	.59		
壓抑	r (r <sup>2</sup> )	.04 (.00)	.08 (.01)	.15 (.02)	-.28 (.08)	
	ave ρ <sub>g</sub>	.77	.72	.64	.66	
逃避 及 消極接受	r (r <sup>2</sup> )	-.13 (.02)	.04 (.00)	.46 (.22)	-.13 (.02)	-.80 (.63)
	ave ρ <sub>g</sub>	.73	.68	.60	.62	.67

註：Fornell 與 Larker (1981) 建議的 ρ<sub>g</sub> 比較法：檢驗兩個潛在變數的 ρ<sub>g</sub> 平均值是否大於兩個潛在變數的相關係數的平方。

## 陸、小結

綜上所述，本子研究所建立的中文版情感調節風格量表，第一階段在大學生的樣本中，透過主成分法及斜交最優法轉軸進行探索性因素分析，可以初步抽取出「涉入」、「分心」、「宣洩與表達情感」、「逃避及消極接受」，題數分別為 11 題、14 題、6 題與 7 題。第二階段進一步蒐集國中生樣本資料，以最大概似法進行驗證性因素分析，參考模式修正指標及理論基礎之共同考量下，將量表修正為「涉入」、「積極分心」、「被動分心」、「社交」、「壓抑」及「逃避及消極接受」等六個因素結構，題數分別為 9 題、10 題、4 題、4 題、3 題及 6 題。信效度方面，中文版情感調節量表的個別項目信度、潛在變項組合信度及變異平均解釋量、因素間的區辨效度皆落於合理範圍，顯示此量表所測量之概念尚穩定，能作為本地研究使用的合理測量工具。



## 第二節 研究二：情感調節歷程之檢驗

### 壹、研究對象

本子研究樣本來源為研究者透過便利取樣招募，以高雄市某兩所公立國中，共 40 班之學生為樣本，總計 1023 名學生參與，刪除未填完、亂填、遺漏值過多（遺漏資料大於個人全部應答資訊的 5%）、或兩次測量時間點間隔大於二週之無效問卷 200 份後，有效樣本人數為 820 人（佔原樣本之 80.2%）。平均作答時間約 20 至 30 分鐘。參與者於填答完畢後，可獲得精美小禮物作為報酬。

基本人口學變項方面，參與者平均年齡為 14.28 歲（標準差為 0.99 歲），其中，男生 385 名（佔 47%），女生 435 名（佔 53%），詳細資料如表 2-1。

表 2-1  
研究二 參與樣本年級及性別分布 ( $n = 820$ )。

性別 年級	男		女		全樣本	
	人數	百分比 %	人數	百分比 %	人數	百分比 %
七年級	119	14.5	113	13.8	232	28.3
八年級	171	20.9	180	21.9	351	42.8
九年級	95	11.6	142	17.3	237	28.9
全樣本	385	47.0	435	53.0	820	100

註：百分比之分母為全樣本人數。

### 貳、研究工具

#### 台灣版兒童青少年憂鬱量表 (Children's Depression Inventory\_Taiwan version)

本子研究採用 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'  $\alpha$  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'  $\alpha$  值為.84，男生和女生之 Cronbach'  $\alpha$  值分別為.80 與.86；而再測信度方面，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。

### 情感狀態評量

本研究者參考 Watson、Clark 及 Tellegen (1988) 所發展的正負向情感量表 (Positive and Negative Affect Schedule [PANAS]) 以及國外學者 (Ekman, 1999; Izard, 1992) 所提出情緒的內涵及相關分類結構，經研究者加以整合、編製而成，並將內容的情感形容詞修飾成適合國中學生理解。本量表共有 34 題，依情感性質分成兩個量尺：(1) 正向情感，如「放鬆的、愉快的、興奮的...等」，共 17 題；(2) 負向情感，如：「厭惡的、生氣的、緊張的、沮喪的...等」，共 17 題。本量表為自陳式量表，在本研究同時以上述題項測量個體之真實情感狀態以及理想情感標準，請參與者依照各個情感字詞，選擇最適合描述自己兩週內情感程度的選項，以代表他們的真實情感狀態；另外請參與者選擇希望擁有的理想情感狀態，以代表自己的理想情感標準，因此，本量表共有「真實正向情感」、「真實負向情感」、「理想正向情感」和「理想負向情感」四部分。本量表採用 Likert 氏五點評量量尺，選項從 1 分（非常輕微）到 5 分（非常強烈）。在內部一致性方面，真實情感全量表之 Cronbach'  $\alpha$  值為.84、理想情感全量表之 Cronbach'  $\alpha$  值為.86，顯示本量表為合宜的情感狀態評量指標。

## 中文版情感調節風格量表 (The Measure of Affect Regulation Styles [MARS])

本項研究採用研究一所建立之中文版情感調節風格量表。本量表為 36 題的自陳式量表，在初次施測 (T1)，請參與者選擇平時使用各種情感調節策略來改變正負向情感經驗的頻率；第二次施測 (T2)，則是請參與者選擇最適合描述過去兩週內，使用這些情感調節策略來改變負向情感經驗以及正向情感經驗的頻率選項。本量表採用 Likert 氏七點評量量尺，要求參與者依所描述的內容之發生頻率來作答，從 0 分 (從來沒有) 到 6 分 (幾乎總是)。在信效度方面，各因素的組合信度介於 .82~.98 之間，變異平均解釋量落於 .56~.82 之間，顯示本量表具有測量理論建構的理想組合信度；且各因素在衡量效度上具不錯的解釋能力，可用來作為情感調節策略的評量指標。

### 參、研究程序

本項研究經臺灣大學心理學系暨研究所設立之學術倫理委員會審查通過<sup>3</sup>。本研究採團體施測方式進行，共分為兩個階段，由受過訓練之學校輔導老師及研究者協助各班施測。初次施測前一週會先發放家長同意書交由學生帶回，若家長拒絕子女參與研究，則該學生將不會被邀請參加；初次施測 (T1) 當場會說明研究目的與程序，並請參與者簽署同意書後，方開始填寫問卷。問卷內容包含基本人口變項資料 (姓名、年齡、性別、系級、及聯絡方式)、中文版兒童青少年憂鬱量表、理想正負向情感狀態、真實正負向情感狀態以及修訂後之中文版情感調節風格量表。間隔兩週後再進行第二次施測 (T2)，請參與者填寫中文版兒童青少年憂鬱量表、真實正負向情感狀態以及中文版情感調節風格量表。

---

<sup>3</sup> 本項研究申請 IRB 編號：992 個 32，通過日期：2011 年 03 月 09 日。

## 肆、統計分析程序

本研究使用 SPSS 18.0 套裝統計軟體進行下列分析：

1. 描述統計：計算各量表之平均數、標準差、最小值、最大值。
2. 相關分析：由於本研究變項皆為連續變項，故採取皮爾森相關係數 (Pearson correlation coefficient)，檢驗兩兩變項之間的統計相關性。
3. 階層迴歸分析 (hierarchical regression analysis)：此方法為將多個獨變項，依照理論架構決定放入迴歸式的順序，第一層先放入控制變項，第二層放入欲檢驗之獨變項探討其對依變項的解釋力，透過迴歸方程式的建立與考驗，以瞭解變項間的關係。
4. 差異分析：將參與者依憂鬱症狀程度分成高憂鬱傾向組與低憂鬱傾向組，使用  $t$  檢定來判斷不同組別在不同變項表現上是否有顯著差異。

## 伍、研究結果

### 一、基本描述統計

#### 1. 情感變項之描述統計

理想-真實情感差距為理想情感分數減去真實情感分數，差異值的絕對值愈大，代表理想-真實情感差距愈大。參與者情感變項之描述統計結果請見表 2-2。

表 2-2

情感變項之描述統計值 ( $n = 820$ )。

變項	量尺	最小值	最大值	平均數	標準差
理想正向情感	1-5	1.27	5.00	3.88	0.75
理想負向情感	1-5	1.00	3.05	1.26	0.37
真實正向情感_T1	1-5	1.00	4.80	2.74	0.81
真實負向情感_T1	1-5	1.00	4.90	2.37	0.88
正向情感差距_T1	0-4	-1.60	3.93	1.14	0.83
負向情感差距_T1	0-4	-3.90	0.70	-1.12	0.85
憂鬱_T1	0-54	1.00	51.00	16.65	8.19
真實正向情感_T2	1-5	1.00	5.00	2.74	0.85
真實負向情感_T2	1-5	1.00	5.00	2.11	0.85
正向情感差距_T2	0-4	-2.40	4.00	1.14	0.88
負向情感差距_T2	0-4	-3.95	1.10	-0.86	0.83
憂鬱_T2	0-54	1.00	50.00	15.87	8.21

註：憂鬱總分：CDI 量表之總分

正向情感差距\_T1 = 理想正向情感 - 真實正向情感\_T1；

負向情感差距\_T1 = 理想負向情感 - 真實負向情感\_T1；

正向情感差距\_T2 = 理想正向情感 - 真實正向情感\_T2；

負向情感差距\_T2 = 理想負向情感 - 真實負向情感\_T2。

## 2. 情感調節策略變項之描述統計

如表 2-3 所列，在 T1 之測量為瞭解個體在日常生活經驗中使用涉入、積極分心、被動分心、社交、壓抑、逃避及消極接受等六種不同調節策略改變情感經驗的習慣，意即反映了個體之情感調節風格。其中，最常被使用的策略為壓抑策略、積極分心次之；而被動分心策略使用最少。在 T2 之測量為個體於過去兩週內（兩次測量間），使用情感調節策略改變情感經驗的使用狀況，各個調節策略類型之使用頻率與 T1 之測量結果雷同，最常被使用的策略仍為壓抑策略、積極分心次之；而被動分心策略仍使用最少。

表 2-3  
情感調節策略使用頻率之描述統計 ( $n = 820$ )。

變項	量尺	最小值	最大值	平均數	標準差
涉入_T1	0-6	0.00	6.00	3.03	1.11
積極分心_T1	0-6	0.10	6.00	3.43	0.97
消極分心_T1	0-6	0.00	6.00	2.34	1.13
社交_T1	0-6	0.00	6.00	2.84	1.27
壓抑_T1	0-6	0.00	6.00	3.47	1.26
逃避及消極接受_T1	0-6	0.00	5.83	2.57	1.04
涉入_T2	0-6	0.00	5.40	2.42	1.13
積極分心_T2	0-6	0.00	6.00	2.92	1.10
消極分心_T2	0-6	0.00	6.00	2.02	1.14
社交_T2	0-6	0.00	6.00	2.36	1.23
壓抑_T2	0-6	0.00	6.00	3.38	1.26
逃避及消極接受_T2	0-6	0.00	6.00	2.25	1.11

## 二、相關分析

### 1. 情感測量變項間之相關分析

如表 2-4 所列，在理想情感上，理想正向情感與理想負向情感顯著低度負相關 ( $r = -.10, p = .005$ )；在真實情感上，真實正向情感與真實負向情感顯著低度負相關 ( $r_{T1} = -.33, p < .001$ ； $r_{T2} = -.35, p < .001$ )；在理想與真實情感差距上，正向情感差距與負向情感差距顯著中度負相關 ( $r_{T1} = -.57, p < .001$ ； $r_{T2} = -.50, p < .001$ )。

如表 2-5 所列，在理想與真實情感之間，理想正向情感與真實正向情感顯著中度正相關 ( $r_{T1} = .44, p < .001$ ； $r_{T2} = .40, p < .001$ )，理想負向情感與真實負向情感顯著低度正相關 ( $r_{T1} = .30, p < .001$ ； $r_{T2} = .28, p < .001$ )。

如表 2-6 及 2-7 所列，在理想情感與憂鬱程度之間，理想負向情感與憂鬱症狀程度顯著低度正相關 ( $r_{T1} = .26, p < .001$ ； $r_{T2} = .24, p < .001$ )，而理想正向情感與憂鬱症狀程度無顯著相關 ( $r_{T1} = -.02, p = .651$ ； $r_{T2} = -.04, p = .440$ )。在真實情

感與憂鬱程度之間，真實正向情感與憂鬱症狀程度顯著中度負相關 ( $r_{T1} = -.48, p < .001$ ;  $r_{T2} = -.52, p < .001$ )，真實負向情感與憂鬱症狀程度顯著高度正相關 ( $r_{T1} = .73, p < .001$ ;  $r_{T2} = .72, p < .001$ )。在情感差距與憂鬱程度之間，正向情感差距與憂鬱症狀程度顯著中度正相關 ( $r_{T1} = .45, p < .001$ ;  $r_{T2} = .48, p < .001$ )，而負向情感差距與憂鬱症狀程度顯著中度負相關 ( $r_{T1} = -.64, p < .001$ ;  $r_{T2} = -.64, p < .001$ )。

表 2-4

T1、T2 理想正負情感、真實正負情感、正負情感差距的相關係數表 ( $n = 820$ )。

	理想情感 <sup>1</sup>		真實情感 <sup>2</sup>		情感差距 <sup>3</sup>	
	正向	負向	正向	負向	正向	負向
$r_{T1}$	-.10**		-.33***		-.57***	
$r_{T2}$	--		-.35***		-.50***	

註：<sup>1</sup>:理想正向情感與理想負向情感的相關值；<sup>2</sup>:真實正向情感與真實負向情感的相關值；

<sup>3</sup>:正向情感差距與負向情感差距的相關值。

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 。

表 2-5

T1、T2 理想情感與真實情感的相關係數表 ( $n = 820$ )。

1	真實情感			
	正向_T1	負向_T1	正向_T2	負向_T2
理想情感				
正向	.44***	--	.40***	--
負向	--	.30***	--	.28***

\*\*\* $p < .001$ 。

表 2-6

T1 理想情感、真實情感、情感差距與憂鬱症狀的相關係數表( $n = 820$ )。

	理想情感		真實情感		情感差距	
	正向	負向	正向	負向	正向	負向
CDI	-.02	.26 ***	-.48 ***	.73 ***	.45 ***	-.64 ***

\*\*\* $p < .001$ 。

表 2-7

T2 理想情感、真實情感、情感差距與憂鬱症狀的相關係數表( $n = 820$ )。

	理想情感		真實情感		情感差距	
	正向	負向	正向	負向	正向	負向
CDI	-.03	.24 ***	-.52 ***	.72 ***	.48 ***	-.64 ***

\*\*\* $p < .001$ 。

## 2. 情感調節策略變項之相關分析

如表 2-8 所列，各調節策略的使用頻率在 T1 及 T2 的測量具有顯著正相關（涉入： $r_{T1-T2} = .76, p < .001$ ；積極分心： $r_{T1-T2} = .69, p < .001$ ；消極分心： $r_{T1-T2} = .70, p < .001$ ；社交： $r_{T1-T2} = .68, p < .001$ ；壓抑： $r_{T1-T2} = .62, p < .001$ ；逃避及消極接受： $r_{T1-T2} = .66, p < .001$ ）。

表 2-8

T1與T2 調節策略之相關係數表 ( $n = 820$ )。

	T 1					
	1	2	3	4	5	6
T 2	涉入	.76 ***				
	積極分心		.69 ***			
	消極分心			.70 ***		
	社交				.68 ***	
	壓抑					.62 ***
	逃避及消極接受					

註：1: 涉入，2: 積極分心，3: 消極分心，4: 社交，5: 壓抑，

6: 逃避及消極接受。

\*\*\* $p < .001$ 。



### 三、理想與真實情感差距對調節策略啟動之影響

為瞭解理想情感與真實情感差距對個體啟動情感調節策略以改變情感狀態的影響。由於情感差距對調節策略使用之預測，未牽涉到策略的好壞，而是涉及到使用程度。因此，分析上以「取個體在 T2 測得之不同調節策略使用頻率之總分」作為依變項，分別以「正向情感差距\_T1」、「負向情感差距\_T1」作為預測變項，進行簡單迴歸分析，檢驗各變項的標準迴歸係數與解釋變異量是否達顯著。

如表 2-9 所列，結果發現，負向情感差距可以顯著預測調節策略的使用， $\beta$  值為 -0.33， $(F(1,818) = 99.22, p < .001)$ ，解釋變異量為 10.8%；而正向情感差距雖然仍可顯著預測調節策略的使用， $\beta$  值為 0.17， $(F(1, 818) = 23.27, p < .001)$ ，但解釋變異量偏低為 2.8%。

表 2-9

迴歸分析表：分別以「正向情感差距\_T1」、「負向情感差距\_T1」來預測「調節策略的使用」( $n = 820$ )。

變項	B	SE B	$\beta$	$R^2$	F
<b>模式 1</b>					
正向情感差距_T1	.88	.18	.17***	.03	23.27***
<b>模式 2</b>					
負向情感差距_T1	-1.71	.17	-.33***	.11	99.22***

### 四、不同調節策略的情感調節效果

以下將分別檢視不同調節策略對正向及負向情感經驗改變的效果。

#### 1. 調節策略對正向情感的迴歸分析

為瞭解不同調節策略對正向情感經驗改變的效果，故以「正向情感\_T2」作為依變項，以「正向情感\_T1」、「涉入策略\_T2」、「積極分心策略\_T2」、「消極分心策略\_T2」、「社交策略\_T2」、「壓抑策略\_T2」與「逃避及消極接受策略\_T2」

作為解釋變項。然而，因解釋變項有多個，故在進行迴歸分析前，先評估個別解釋變項是否有共線性的問題，參考邱皓政（2010）之建議，若變異數膨脹因素（variance inflation factor, VIF）大於 5 時，自變數之間就有很高的相關；若大於 10 時，表示共線性已經嚴重威脅參數估計的穩定性，分析後發現本迴歸模式解釋變項之 VIF 值落於 1.30 至 3.25 間，故應無明顯共線性之問題，進行階層迴歸分析。

本研究先在第一階層放入「正向情感\_T1」當作控制變項，第二階層再同時將「涉入」、「積極分心」、「消極分心」、「社交」、「壓抑」與「逃避及消極接受」等六個調節策略放入迴歸式中。先放入「正向情感\_T1」乃因兩個時間點之正向情感共變性高，本研究旨在探討調節策略對於正向情感\_T2 之影響，所以先放入正向情感\_T1，可排除其對正向情感\_T2 變項的解釋量，再檢驗之後放入的調節策略之標準迴歸係數（ $\beta$ ）是否達顯著。

如表 2-10 所示，結果發現，控制掉正向情感\_T1 的影響後，調節策略可解釋正向情感\_T2 的變異量為 10.2%，F 改變量 = 34.71,  $p < .001$ ，進一步看個別策略變項對依變項的考驗，係數估計的結果指出，積極分心策略具有最佳的解釋力， $\beta$  值達顯著水準（ $\beta = .28, p < .001$ ），顯示積極分心策略使用頻率越高，正向情感越高。其次為壓抑策略， $\beta$  值達顯著水準（ $\beta = -.11, p < .001$ ），顯示壓抑策略使用頻率越高，正向情感越低。再者為逃避策略， $\beta$  值達顯著水準（ $\beta = -.10, p < .001$ ），顯示逃避策略使用頻率越高，正向情感越低。接著為社交策略， $\beta$  值達顯著水準（ $\beta = .08, p = .003$ ），顯示社交策略使用頻率越高，正向情感越高。而涉入、消極分心策略的  $\beta$  值則未達顯著水準。綜此，積極分心、社交策略可有效幫助個體提升正向情感，而壓抑、逃避等策略則無助於提升正向情感。

表 2-10

迴歸分析表：以「調節策略」來預測「正向情感\_T2」(n = 820)。

	B	SE B	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	F
Step1						
正向情感_T1	0.74	0.03	0.71 ***	.50	.50	811.52 ***
Step 2						
正向情感_T1	0.56	0.03	0.53 ***			
涉入	0.02	0.03	0.03			
積極分心	0.22	0.03	0.28 ***			
消極分心	-0.01	0.02	-0.02			
社交	0.06	0.02	0.08 **			
壓抑	-0.08	0.02	-0.11 ***			
逃避及消極接受	-0.07	0.02	-0.10 ***	.60	.10	174.35 ***

註：此處放入之調節策略皆為 T2 測得之變項。

## 2. 調節策略對負向情感的迴歸分析

為瞭解不同調節策略對負向情感經驗改變的效果，仿照上述正向情感之分析方式，以「負向情感\_T2」作為依變項，以「負向情感\_T1」、「涉入策略\_T2」、「積極分心策略\_T2」、「消極分心策略\_T2」、「社交策略\_T2」、「壓抑策略\_T2」與「逃避及消極接受策略\_T2」作為解釋變項。在迴歸分析前，先評估個別解釋變項是否有共線性的問題，VIF 值落於 1.30 至 3.08 間，故應無明顯共線性之問題，進入階層迴歸分析。

本研究先在第一階層放入「負向情感\_T1」當作控制變項，第二階層再同時將「涉入」、「積極分心」、「消極分心」、「社交」、「壓抑」與「逃避及消極接受」等六個調節策略放入迴歸式中。先放入「負向情感\_T1」乃因兩個時間點之負向情感共變性高，本研究旨在探討調節策略對於負向情感\_T2 之影響，所以先放入負向情感\_T1，可排除其對負向情感\_T2 變項的解釋量，再檢驗之後放入的調節策略之標準迴歸係數 ( $\beta$ ) 是否達顯著。

如表 2-11 所示，結果發現，控制掉負向情感\_T1 的影響後，調節策略可解釋負向情感\_T2 的變異量為 4.2%，F 改變量 = 15.87,  $p < .001$ ，進一步看個別策略

變項對依變項的考驗，係數估計的結果指出，逃避策略具有最佳的解釋力， $\beta$  值達顯著水準 ( $\beta = .20, p < .001$ )，顯示逃避策略使用頻率越高，負向情感越高。其次為積極分心策略， $\beta$  值達顯著水準 ( $\beta = -.11, p = .004$ )，顯示積極分心策略使用頻率越高，負向情感越低。再者為消極分心策略， $\beta$  值達顯著水準 ( $\beta = .06, p = .021$ )，顯示消極分心策略使用頻率越高，負向情感越高。接著為壓抑策略， $\beta$  值達顯著水準 ( $\beta = .05, p = .031$ )，顯示壓抑策略使用頻率越高，負向情感越高。而其餘涉入、社交策略的  $\beta$  值則未達顯著水準。

表 2-11

迴歸分析表：以「調節策略」來預測「負向情感\_T2」 ( $n = 820$ )。

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	<i>F</i>
Step1						
負向情感_T1	0.75	0.02	0.78 ***	.60	.60	1233.05 ***
Step 2						
負向情感_T1	0.63	0.02	0.65 ***			
涉入	0.04	0.03	0.06			
積極分心	-0.08	0.03	-0.11 **			
消極分心	0.04	0.02	0.06 *			
社交	0.02	0.02	0.03			
壓抑	0.03	0.02	0.05 *			
逃避及消極接受	0.15	0.02	0.20 ***	.64	.04	208.96 ***

註：此處放入之調節策略皆為 T2 測得之變項。

## 五、高低憂鬱傾向在情感調節歷程之差異探討

為瞭解情感調節歷程中理想與真實情感差距、調節策略使用傾向，對個體憂鬱症狀程度之影響，以「T2 之憂鬱症狀程度總分」將參與者分組，進行「情感差距」、「情感改變量」及「調節策略使用」之獨立樣本之差異檢定。

分組方式參考陳淑惠 (2008) 建議以憂鬱症狀程度總分的 T 分數 65 分為切分點，T 分數大於 65 分者，稱為高憂鬱傾向組，而 T 分數小於等於 65 分者，稱為低憂鬱傾向組，以便進行 *t* 檢定。根據此切分原則，高憂鬱傾向組共有 96 位

(佔全樣本之 11.7%， $M = 31.35$ ， $SD = 5.12$ )，其中男生 40 位，女生 56 位；低憂鬱傾向組共有 724 位 (佔全樣本之 88.3%， $M = 13.82$ ， $SD = 6.08$ )，其中男生 345 位，女生 379 位，兩組 CDI 總分達顯著差異( $t(818) = 27.03, p < .001, d = 3.12$ )。經卡方檢驗，高低憂鬱傾向組與其性別及年級比例無顯著差異，如表 2-12。

表 2-12

基本資料與高低憂鬱傾向組之卡分檢定表 ( $n = 820$ )。

項目	高憂鬱傾向		低憂鬱傾向		卡分檢定值	
	人數	百分比	人數	百分比		
性別	男	40	41.7	345	47.7	$\chi^2 = 1.22$ $p = .270$
	女	56	58.3	379	52.3	
年級	七年級	25	26.1	207	28.6	$\chi^2 = 1.05$ $p = .590$
	八年級	39	40.6	312	43.1	
	九年級	32	33.3	205	28.3	

註：百分比之分母為高低憂鬱傾向組的各組人數。

如表 2-13 所列，結果發現，在情感差距方面，高憂鬱傾向組在 T1 及 T2 的正向情感差距皆顯著大於低憂鬱傾向組 ( $t_{T1}(818) = 7.70, p < .001, d = 0.78$ ； $t_{T2}(818) = 9.37, p < .001, d = 0.91$ )，在 T1 及 T2 的負向情感差距亦皆顯著大於低憂鬱傾向組 ( $t_{T1}(818) = -11.86, p < .001, d = -1.15$ ； $t_{T2}(818) = -15.16, p < .001, d = -1.38$ )。在情感改變量方面，高憂鬱傾向組在正向情感提升量顯著小於低憂鬱傾向組 ( $t(818) = -2.62, p = .009, d = -0.29$ )，在負向情感下降量亦顯著小於低憂鬱傾向組 ( $t(818) = 3.18, p < .001, d = 0.33$ )。

表 2-13

高低憂鬱組在情感差距、情感改變量之描述統計及  $t$  檢定值 ( $n = 820$ )。

	高憂鬱傾向 ( $n = 96$ )		低憂鬱傾向 ( $n = 724$ )		Test for equality of means			
	平均數	標準差	平均數	標準差	$t$	$df$	$p$	$d$
正向情感差距_T1	1.73	0.93	1.06	0.78	7.70	818	.000	0.78
正向情感差距_T2	1.89	1.06	1.04	0.80	9.37	818	.000	0.91
正向情感提升量	-0.15	0.62	0.03	0.64	-2.62	818	.009	-0.29
負向情感差距_T1	-2.01	0.99	-1.00	0.75	-11.86	818	.000	-1.15
負向情感差距_T2	-1.92	1.03	-0.71	0.68	-15.16	818	.000	-1.38
負向情感下降量	-0.09	0.64	-0.29	0.57	3.18	818	.002	0.33

註：正向情感提升量= 正向情感\_T2 - 正向情感\_T1；負向情感下降量=負向情感\_T2 - 負向情感\_T1。

如表 2-14 及圖 2 所示，在調節策略的使用方面，高憂鬱傾向組整體的調節策略使用頻率顯著高於低憂鬱傾向組 ( $t_{\text{strategyuse}}(818) = 5.81, p < .001, d = 0.62$ )，在消極分心、壓抑、逃避及消極接受等無效調節策略使用的頻率顯著高於低憂鬱傾向組 ( $t_{\text{消極分心}}(818) = 4.70, p < .001, d = 0.47$ ;  $t_{\text{壓抑}}(818) = 9.27, p < .001, d = 1.02$ ;  $t_{\text{逃避及消極接受}}(818) = 12.20, p < .001, d = 1.30$ )。

表 2-14

高低憂鬱組在不同調節策略使用頻率之描述統計及  $t$  檢定值 ( $n = 820$ )。

	高憂鬱傾向 ( $n = 96$ )		低憂鬱傾向 ( $n = 724$ )		Test for equality of means			
	平均數	標準差	平均數	標準差	$t$	$df$	$p$	$d$
涉入_T2	2.23	1.30	2.44	1.10	-1.70	818	.090	
積極分心_T2	2.86	1.28	2.93	1.07	-0.63	818	.531	
消極分心_T2	2.52	1.36	1.95	1.09	4.70	818	.000	0.47
社交_T2	2.24	1.45	2.38	1.20	-1.01	818	.314	
壓抑_T2	4.44	1.16	3.24	1.20	9.27	818	.000	1.02
逃避及消極接受_T2	3.44	1.05	2.09	1.02	12.20	818	.000	1.30
調節策略總使用量_T2	17.75	4.55	15.03	4.28	5.81	818	.000	0.62

註：調節策略總使用量\_T2 = 涉入\_T2 + 積極分心\_T2 + 消極分心\_T2 + 社交\_T2 + 壓抑\_T2 + 逃避及消極接受\_T2。

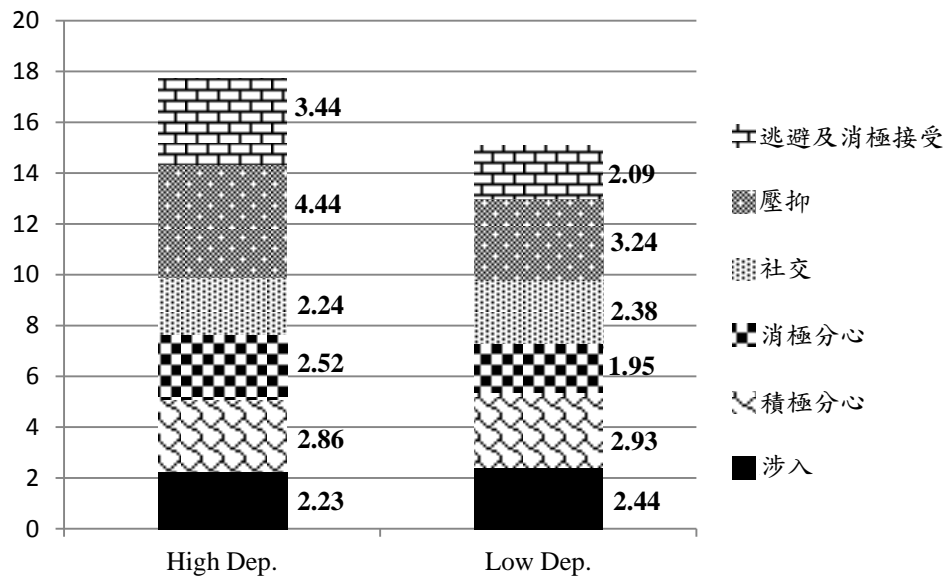


圖 3：高低憂鬱傾向組在情感調節策略使用頻率的示意圖。



### 第三章 綜合討論

本研究旨在瞭解青少年個體情感自我調節歷程中的個別差異對個體日常情感經驗以及憂鬱症狀的影響。

首先，以研究一來發展中文版情感調節風格量表，並檢驗該量表的心理計量特性，以作為後續研究的基礎。研究二則聚焦於國中生的日常情感調節經驗，探討「理想與真實情感差距」與個體憂鬱症狀程度的關聯性，以及對個體情感調節策略啟動之影響；此外，亦探索本地國中生在不同情感調節策略的使用情形，以及不同調節策略對情感調節的效果；最後，探討高低憂鬱傾向者在情感調節歷程的個別差異性。本章將根據所得之研究結果，依序討論如下。

#### 第一節 中文版情感調節風格量表之發展

本研究第一個目的在於發展本地研究使用之中文版情感調節風格量表。本研究分成兩個階段，第一階段以大學生為樣本，藉由初步探索性因素分析結果做為中文翻譯題目之潤飾參考，第二階段則以國中生為樣本，藉由驗證性因素分析檢驗量表結構的適宜性。

在探索性因素分析部分，英文版原版量表可萃取出七個因素，包括：主動分心、認知涉入、行為涉入、宣洩及表達情感、被動分心及接受、反芻與逃避、等待與重新評估。原量表之各分量表的 Cronbach'  $\alpha$  值落於 .34 - .78 之間 (Larsen & Prizmic, 2004)。本研究結果發現第 17 題、第 21 題及第 36 題在因素間重覆負荷量過高，因此針對這幾題翻譯的適切性進行探討，並將題目進行潤飾。另外，根據結果萃取出四個因素，分別命名為「涉入」、「分心」、「宣洩與表達情感」以及「逃避及消極接受」，可解釋 39.3% 之變異量。

在驗證性因素分析部分，研究結果發現以本地國中生為樣本驗證四因子模式



之整體模式適配度不佳。在參考模式修正指標及理論基礎之共同考量下，將量表修正為「涉入」、「積極分心」、「消極分心」、「社交」、「壓抑」及「逃避及消極接受」等六個因素結構，共有 36 題。修正後之模式適配度提升，但仍有一指標未能符合學者之建議；另外，因素之重新結構後，雖然各因素仍符合學者建議之最低變項數目的要求（翁儷禎，1995），但各因素的題數差距大，可能也是它的潛在弱點。不過在量表之信效度檢驗上，各因素之組合信度落於.82~.98 之間，變異平均解釋量落於.56~.82 之間；效度方面，因素間的區辨效度皆落於合理範圍，符合學者的建議值（Fornell & Larcker, 1981）。整體而言，此量表所測量之概念尚稱穩定，能作為本地研究使用的合理測量工具，以供後續使用。

## 第二節 情感調節歷程之探討

### 壹、理想與真實情感差距與憂鬱症狀的關聯、以及對情感調節策略

#### 啟動之影響

Larsen (2000) 提出情感調節控制理論解釋個體情感調節歷程的運作，認為個體都有一套理想情感參照標準，是個體情感調節之目標。當個體知覺到當下的真實情感與理想情感產生差距 (discrepancy) 時，促發了個體的情感調節需求、動機，個體進而嘗試使用一些調節策略，來幫助自己改變當下的情感狀態，以縮減差距。另一方面，在有關自我調節的研究中，學者們認為單就個體的真實狀態或理想目標不足以說明個體的心理適應，更重要的是真實與理想之間的差距，才是影響個體主觀幸福感以及後續的調節行為 (Rice et al., 1989)。依此推論，理想與真實情感差距愈大，個體之憂鬱症狀程度應愈大 (假設 1-1)；理想與真實情感差距應會影響個體情感調節策略的使用程度，當情感差距愈大，個體為縮減差距，亟需投入更多的調節策略 (假設 2-1)。就相關分析之研究結果支持假設 1-1，理想與真實正向情感差距與憂鬱症狀程度有正相關，理想與真實負向情感差距與憂鬱症狀程度有負相關，換言之，當理想與真實正向情感差距或理想與真實負向情

感差距愈大，個體之憂鬱症狀程度愈高。另外，分析結果亦進一步發現，理想正向情感與憂鬱症狀程度無相關，理想負向情感與憂鬱症狀程度有微弱正相關；真實正向情感與憂鬱症狀程度有負相關，真實負向情感與憂鬱症狀程度有正相關。因此，個體當下的情感狀態、理想與真實情感差距對個體的憂鬱症狀程度具有一定影響力，而理想情感則幾乎無影響力。換言之，個體的理想情感目標設定與憂鬱之間可能無直接的關聯，假如個體對於理想負向情感的目標設定低，可能意謂著個體對負向情感的容忍度較高，但這並不意味著其憂鬱傾向必定較高，唯有當個體的真实負向情感超過其所容忍之理想範圍時，才會覺得困擾、有調節需求。另外，本研究以簡單迴歸的方式驗證假設 2-1，結果支持理想與真實情感差距可以預測個體調節策略的使用，當個體的情感差距愈大，個體亟需投入更多的調節策略以幫助自己調整情感狀態，以縮減差距，此情況尤在負向情感差距大時更為明顯。換言之，理想與真實情感差距就像是潛在的驅力，啟動了個體的情感調節行為。

在過去實徵研究中，探討理想與真實情感差距對情感調節影響的研究很少，Kämpfe 與 Mitte (2009) 的研究結果顯示理想與真實情感差距和個體主觀的幸福之間有負向關聯，當兩者間的差距愈大，個體主觀的幸福愈低；當個體對真實正負向情感愈不滿意，其主觀報告的情感調節需求愈較高，愈希望可以改變當下的情感經驗。整體而言，本研究與該研究之結果相符，另外，在本研究中更直接驗證了理想與真實情感差距對個體情感調節行為的影響力。

## 貳、情感調節策略的使用與其情感調節的效果

本研究欲探討在日常生活中，青少年會嘗試使用哪些調節策略來處理或改變自己的情感經驗，以及這些情感調節策略對於情感調節的效果。

首先，從本研究之國中生樣本在日常生活經驗中使用不同調節策略改變情感經驗的調查描述統計資料來看，最常被使用的調節策略為「壓抑」，「積極分心」次之，而「消極分心」策略使用最少。

回顧過去直接探討個體在日常生活使用各種調節策略的文獻，在國外研究方面，Totterdell 與 Parkinson (1999) 以實習老師為對象的研究顯示，個體使用轉移類型策略的頻率明顯高於涉入類型策略，其中又以認知分心、合理化以及參與愉悅活動等策略的使用最多。Silk、Steinberg 及 Morris (2003) 以七和十年級的青少年為對象之研究顯示，個體使用初級(如：問題解決、情感表達)、次級(如：認知再詮釋、分心、正向思考)調控策略的頻率較高，而使用非涉入(如：否認、逃避)及非自主(如：反芻)策略的頻率較低。Lipovcan、Prizmic 及 Renata(2009) 的研究則發現不同年齡階層在調節策略的使用有顯著差異，在 18 到 29 歲的青少年最常使用積極分心策略，認知或行為涉入策略次之；30 到 59 歲的中年人最常使用認知或行為涉入策略，積極分心策略次之；60 到 92 歲的老年人，除了較少使用等待策略外，其餘策略的使用頻率無明顯差異。在國內研究方面，王淑俐 (1990) 對本地國中生進行情緒經驗的訪談調查，該研究結果顯示，面對情緒，國中生個體最常見的反應是訴諸直接的情緒表達 (60%)，其次為情緒的抑制及隱藏 (50%)，積極或消極的想要解除不當情緒反應的較少 (40%)，向老師求助或接受老師指導最少 (10%)。因此，整合過去國外的研究結果，個體在進行情感調節之時，似乎有傾向選擇使用有助於情感調適的策略之趨勢，包括直接面對問題積極尋求解決辦法、改變思考、轉移注意力至其他能帶來愉悅的活動上。然而，在本研究中，雖然個體亦經常使用積極分心策略以紓解情感，但，在本研究或國內王淑俐的研究結果中，卻發現國中生族群在非具適應性之情感壓抑策略的使用頻率不低。此結果差異，可能是因研究對象、研究工具的不同，而使得研究者得到不同的調節策略使用頻率之結果。在國外研究中僅有一篇的研究對象與本篇研究對象年齡相符，但該測量工具並未涵蓋情感壓抑的測量，亦可能導致結果的不一致，實難以定論。

然而，對於本子研究發現國中生經常使用情感壓抑策略之結果，除了測量工具之不同的可能解釋外，在談情感調節發展之相關文獻中，Thompson (1991) 提出不同發展階段個體情感調節的發展特徵。在幼兒階段因受限於生理發展之不

成熟，幼兒的衝動控制能力較為薄弱，以直接情感宣洩方式表達情感，必須仰賴成人的指導與外在調整。學前兒童階段是個體由外在調節轉至內在調節的過渡期。因語言能力的發展，藉由語言溝通與互動，成人可以教導兒童做出情境規範適宜的情感表達，同時促進兒童對於自我情感的覺察，拓展兒童對不同情感概念、經驗的理解，對於兒童學習統整情感經驗及瞭解社會文化規範的發展有很重大的影響。另外，成人亦可以透過言語教導兒童學習使用一些簡單的策略，管理自己的情感，例如：用分心、自我安撫等技巧，來改變情感經驗等。兒童中期至青少年階段，隨著認知能力、社會文化規範以及角色取代能力的成長，對情感的瞭解漸趨複雜，調整策略的量與複雜度在此時期拓展極為快速，瞭解情感經驗，可藉由內在情感的再調整加以改變，或是經由認知再解釋、歸因以改變情感經驗，逐漸建構出自己的情感調節風格。另外，Brenner 與 Salovey（1997）將調節策略分成「外在（external）—內在（internal）」、「社會（social）—獨自（solitary）」兩個向度。第一個向度中，外在策略意指改變個人的行為或環境，藉以調整情感，例如：藉由運動來減低焦慮；內在策略意指改變個人的內在經驗，藉以調整情感，例如：以正向思考替代負向思考。第二個向度中，社會策略係指有關別人的或尋求外在的支持；獨自策略係指個人自行處理情感問題。根據此分類原則，Brenner 與 Salovey 歸納出情感調節的發展特徵如下：（1）隨年齡增長，使用內在策略、認知策略者漸漸增多。（2）隨年齡增長，使用個人策略者也較多。（3）隨年齡增長，愈能區分「可控制」與「不可控制」的情感來源，並根據狀況選擇適合的策略因應。在可控制的情境中，傾向採取問題解決策略；在不可控制的情境中，則傾向採取分心策略。

承上所論，情感調節的發展，可說是從仰賴他人處理到學習自我調節的過程。對於正值於脫離兒童時期，剛邁入青少年階段的國中生而言，一方面，因面對內外壓力與鉅變，衝動控制的能力又尚未成熟，所以常為宣洩內心的不快而有許多立即、強烈的情感反應；而另一方面，伴隨個體情感知識與經驗的累積以及社會成熟度之提升，逐漸理解到社會文化背景所期待及允許的情感表達方式，所

以個體處於欲擺脫「直接、外顯」的情感宣洩及表達方式，轉向「間接」的自我調節、處理方式之過渡時期，但又還不太懂得如何適當表達或處理感受，而可能傾向使用消極的做法，例如：青少年逐漸瞭解哭或叫等方式會讓人顯得幼稚，所以儘量克制、壓抑。然而，倘若個體經常使用壓抑策略，可能導致情感累積，無法適時紓解，而釀成更多的問題，例如自傷、犯罪行為等，而這也是常常會在青少年身上看到。不過，慢慢地隨著時間的成長，青少年認知能力發展愈趨成熟，情感調節策略的量與複雜度逐漸提升，除了簡單行為策略(包括：放鬆、分心等)之外，個體也逐漸學習藉由認知調整的方式，改變個體對事件或環境的詮釋與感受，或透過一些問題解決導向的策略以幫助自己有效因應情感。因此，從情感調節發展觀點，或許能對本研究不同調節策略使用情況之結果提供一些可能的解釋角度。

另外，從文化差異的觀點來看，雖然在綜多情感調節與適應的相關研究皆指出，情感表達壓抑不利於個體的身心健康。然而，在本研究及國內王淑俐(1990)的研究皆指出，青少年個體使用情感壓抑策略的頻率不低。在傳統華人文化社會中，深受儒家思想的影響，崇尚隱忍與含蓄，這樣的文化價值，潛移默化地影響華人的情感表露(江文慈，2012)。「忍」可謂是華人人際情感調整的重要策略(陳依芬，2008)，希望個體要能理性克制情感，不要隨意表露情感，以免破壞人際關係。因此，傾向使用情感壓抑策略可能為華人文化脈絡下的特殊現象。

接著，情感調節策略對於情感調節的效果之探討，根據過去理論與相關研究之回顧整理，在正向情感調節部分，具適應性之調節策略(如：「積極分心」、「社交」)應有助於正向情感的維持或提升(假設 3-1a)，而非具適應性之調節策略(如：「壓抑」)則應無助於正向情感的維持或提升(假設 3-1b)；在負向情感調節部分，具適應性之調節策略(如：「涉入」、「積極分心」以及「社交」等)應有助於負向情感的下降(假設 3-2a)，而非具適應性之調節策略(如：「消極分心」、「壓抑」以及「逃避及消極接受」等)則應無助於負向情感的下降(假設 3-2b)。本研究以多元迴歸的方式進行分析，研究結果發現，在正向情感調節部分，「積極分心」

以及「社交」策略為具適應性之情感調節策略，可預測正向情感的提升，而「壓抑」及「逃避及消極接受」策略則為非具適應性之情感調節策略，可預測正向情感的下降；在負向情感調節部分，「積極分心」為具適應性之情感調節策略，可預測負向情感的下降，而「逃避及消極接受」、「壓抑」以及「消極分心」則為非具適應性之情感調節策略，可預測負向情感的提升。

在正向情感調節的結果，符合過去研究結果，對於正向情感的提升，需要個體主動將注意力投入在生活中美好的部分（Bryant, 1989; Emmons & Shelton, 2002; Masters, 1991），包括：追求愉悅或酬賞的活動（Nezlek & Kuppens, 2008）、參與社交（Fichman et al., 1999）等。另外，表達正向情感亦可幫助個體提升正向情感經驗（Kuiper & Martin, 1998; Newman & Stone, 1996）。在負向情感調節方面，大部分結果仍符合過去研究發現，其中，社交對負向情感調節不具預測效果，但其對於正向情感的提升則有顯著的預測效果，這可能隱含著青少年個體在面對負向情感時，較不願意或不懂得如何面對人群，傾向獨自處理。另外，涉入策略無助於個體減緩負向情感，此與過去研究結果不相符（Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004; Totterdell & Parkinson, 1999）。

回顧過去情感調節之相關研究，Silk、Steinberg 及 Morris（2003）以七和十年級的青少年為對象，探索個體在日常生活中情感調節經驗與憂鬱症狀、問題行為之關聯的研究結果與本研究結果類似，該研究顯示，對負向情感改變最具影響力的調節方式為否認、逃避或反芻等策略，當個體使用愈多這些策略，個體的負向情感愈高；然而，認知再詮釋或分心等策略則有些微的效果，有助於降低負向情感，問題解決或情感表達等策略則無任何效果。可惜的是，在該篇研究中，並未對此提出進一步的可能解釋。

進一步回顧過去探討影響因應策略效果的文獻中，有學者指出在評估因應的效果時，需要同時考量「情境」因素的影響，沒有單一個策略是跨情境皆有用的，個體對於誘發情感的來源是否具有可控制感，可能影響個體抉擇因應策略及其效果，在可控制情境下，個體傾向使用積極改變情境或解決問題的直接面對策略，

且此有助於降低情境或問題的威脅性，進而降低負向情感；而在不可控制情境下，個體則傾向使用認知轉移、分心等策略來適應情境（Brenner & Salovey, 1997; Westen, 1994）。因此，不同的調節策略可能並非全然有效或無效，而仍需考量情境因素。但，在本研究中並未對誘發個體情感的來源做探討，因此，對於涉入策略（包括：問題解決、認知處理等）無助於青少年個體減緩負向情感的結果可能需持保留態度。然而，同時這也提供了研究者另一個思考角度，對於青少年個體而言，其主觀世界對於情感促發來源的情境或事件的解讀，可能會進一步影響個體調節策略的選擇與其效用。近年來有些研究開始關注自我效能對情感調節的影響，Zeman 與 Shipman（1997）指出個體知覺自己是否可以控制情感反應，對情感調節是很重要的，當個體認為自己無法勝任調節情感的工作，則會進一步影響調節的結果。另外，Reijntjes、Stegge、Terwogt 及 Hurkens（2007）的研究結果更進一步指出，當個體對於自己使用某調節策略來調整情感經驗的結果有負向預期時，個體會較不願意使用該調節策略來調整情感。因此，研究者揣測對於正在學習獨立自我情感管理的國中生而言，其對於直接面對問題情境或問題的主觀控制感可能不夠，或者是其對於使用問題解決、認知調整等策略可能仍不太具有信心，亦可能進而影響青少年個體使用該調節策略的頻率與效用。

最後，整合本研究中青少年個體在日常生活調節策略的使用與其調節效果之分析結果，個體最常使用的因應方式是壓抑策略，積極分心次之，被動分心策略最少。而對負向情感改變的影響力，則以逃避及消極接受策略的影響力最大，接著依序為積極分心、消極分心以及壓抑策略。這結果表示，當青少年個體面對身心的巨大變化以及各種壓力，負向感受迎面而來，然而，某些個體可能選擇了壓抑、逃避及消極接受等消極作法，而無力排解情感，使得負向情感反應持續不散，以致心情浮動，隱約透露出了青少年情感反應及情感自我調控的不穩定性。

### 參、高低憂鬱傾向在情感調節歷程之差異探討

子研究二以「T2 之憂鬱症狀程度總分」將參與者分組，以瞭解「情感差距」、「情感改變」及「調節策略使用」的差異(假設 4-1 至 4-3)。研究結果支持假設，在情感差距部分，高憂鬱傾向組的正負向情感差距皆較低憂鬱傾向組大；就情感調節的效果來看，高憂鬱傾向組的情感調節效果明顯較低憂鬱傾向組差。進一步分析其調節策略使用的差異，發現高憂鬱傾向組在整體調節策略使用頻率較低憂鬱傾向組高，意即其投入的調節策略努力亦比低憂鬱傾向組多。但，也發現高憂鬱傾向組在「消極分心」、「壓抑」及「逃避及消極接受」等非具適應性情感調節策略的使用頻率高於低憂鬱傾向組。

在回顧過去探討憂鬱與情感調節之相關文獻中，學者們對於情感調節困難對於憂鬱症狀之促發與維持提出了幾個可能的假設：(1) 個體對於情感反應的覺察能力偏弱，以致於不知道情感反應需要被調節；(2) 個體傾向使用消極因應策略，以致無法有效調節情感；(3) 個體間在使用調節策略的選擇並無差異，但個體對調節的預期效果會影響策略的作用 (Garber, Braafladt, & Weiss, 1995; Garber, Braafladt, & Zeman, 1991)。然而，從本研究結果，研究者推論高憂鬱傾向組的情感調節效果差，應該不是因為缺乏調節需求或動機，抑或是投入的解決努力程度不夠，而是使用了錯誤的因應策略，以至於無法有效改變情感經驗。而至於為何高憂鬱傾向個體會使用不適當策略來調節自己的情感經驗，Parrott (1993) 提出了可能的解釋，認為憂鬱個體受其潛在的負向信念所影響，他們可能認為自己應該受懲罰來彌補自己的罪惡感、避免未來更大的不幸、或者覺得自己沒有能力改變情感等，使得他們傾向於使用「壓抑」及「逃避及消極接受」等策略，因而無法有效地減少自己的負向情感經驗。Garber 等人 (1995) 從自我效能感的觀點提出另一種可能的解釋機制，認為個體可能受到過去調節失敗經驗之影響，以致對於自我調節效能產生質疑，因而降低了使用積極因應策略的意願。因此，仍有待未來的研究加以釐清。



### 第三節 研究貢獻

本研究之貢獻可分為「研究議題與設計」與「臨床應用」兩方面，以下依序說明。

#### 壹、研究議題與設計之優點

雖然學者普遍支持青少年在調降 (down-regulate) 負向情感或維持、調升 (up-regulate) 正向情感的能力不足，是導致個體憂鬱之重要關鍵 (Cole, Michel, & Teti, 1994; Westen, 1994)。但大多數的研究多從壓力因應的觀點來探討青少年個體的適應問題，較少直接探討青少年情感調節議題。在少數以青少年為研究對象之實徵研究中，有研究者以模擬負向情境的方式來探討個體如何調節負向情感 (Garber et al., 1995; Reijntjes et al., 2007)；然而，在上述文獻中，探討情感調節策略對於「情感調節結果」的影響，以間接透過憂鬱症狀程度，或者是個體對自我知覺 (預期) 策略使用效能的主觀評估，缺乏一個客觀的依變項。另外，有幾篇研究則是實際直接探討青少年個體在日常生活中的情感經驗、情感調節歷程，以及其與憂鬱症狀間的關聯 (Fichman et al., 1999; Silk et al., 2003)，可惜的是，探討皆以負向情感調節為主，尚缺乏同時探討正向情感調節之實徵研究。因此，為能更完整瞭解青少年個體的情感調節經驗，在本研究中，同時探討青少年個體在日常生活中的正負向情感調節，以及其與憂鬱之關聯；在研究設計上，以前瞻性研究設計，採用兩個時間點的測量，搜集個體的真實情感、理想情感標準、情感調節策略的使用頻率、憂鬱症狀程度，以期能更貼近描繪青少年個體在真實生活中的情感調節經驗。此外，以「理想與真實情感差距」討論個體情感調節的需求與動機。這些都是本研究的主要貢獻。

## 貳、臨床應用

Larsen (2000) 的情感調節控制理論認為個體之所以有心理適應的困擾，是由於個體無法縮減理想情感設定與真實情感反應間的差距，當差距愈大，憂鬱症狀程度亦愈高。從此觀點，可以從兩個方向來縮減情感差距，一為調整真實情感狀態，即本篇所談之情感調節因應；另一則為降低理想情感設定標準。首先，從理想情感目標設定來看，倘若個體對於理想情感的標準設定過高，有一個潛在「不想要有負向情感」的理想目標，這類的人則不容許亦不接受自己可以有負向情感。然而，就現實面而言，人皆自然會有情感反應。長期下來，個體頻繁地歷經真實中的「負向情感反應」與理想中的「不要有負向情感」之落差，總想著要做些什麼，思考如何解決來處理情感困擾，易導致個案對於情感本身的反應或處理帶來了更多的問題，而且這類個體容易傾向使用逃避、壓抑或否認的策略來因應情感，更延長了負向情感 (Williams, Teasdale, & Kabat-Zinn, 2010)。因此，建議在協助青少年時，先從調整個體之理想情感目標，學習接納情感反應，使某些原本正常的感受，不因壓抑而變質。另外，在本研究中亦發現，青少年較習慣使用逃避、消極接受、或消極分心等不具適應性的情感調節策略，而導致情感調節失敗，因此，在介入輔導上應著重於協助青少年個體學習面對情感反應，提升尋求積極解決之道的因應方式，以排解情感。

## 第四節 研究限制與未來研究方向

### 壹、情感調節策略之測量

在本研究中關於情感調節策略的測量，為研究者翻譯自 Larsen 與 Prizmic (2004) 發展之情感調節風格量表 (The Measure of Affect Regulation Styles, MARS)。在國中生樣本上，以驗證性因素分析檢驗在大學生樣本所得之四因子模式的結果，整體模式適配度不佳。經參考模式修正指標及理論基礎之共同考量下，將量表進行修正，雖然修正後之六因子模式的整體適配度提升，仍有其中一

指標未能符合學者之建議；另外，雖然各因素符合學者建議之最低變項數目的要求（翁儷禎，1995），但不同因素的題數差距大，可能影響結構之穩定性。雖然，在後續信效度檢驗方面，顯示量表所測量之概念尚稱穩定，但對於結果仍需做保守的推論。另外，原量表設計之初並非以青少年族群為主，可能無法完整反映出國中生的情感調節策略特性；但，該測量工具將正向情感調節納入探討著實為其一大優點。未來研究上，或許可再思考國中生情感調節發展的特徵，以建立出更適合作為青少年情感調節策略研究之良好測量工具。

## 貳、統計分析方法之考量

在本研究中同時探討了個體在日常生活中的正負向情感調節，在分析情感調節策略對正負向情感改變的效果時，採取將正負向情感獨立開來，以階層迴歸分析進行檢驗，但正負向情感間其實並非完全獨立，因此就某些調節策略而言，無法確知其效用是對正向情感增加還是使負向情感減少。不過雖有上述限制，以下兩原因仍顯本研究之結果有其效度，其一是正負向情感雖然有顯著相關（ $r = -.33$ ,  $p < .001$ ），但彼此之間互相解釋之變異量僅 10%，顯示兩種情感並非單純在一個向度兩的兩端，分開討論有其必要。其二，研究結果顯示，不同調節策略對於正負向情感有不同的效果，如：「社交」策略可預測正向情感的提升，但對負向情感的下降則無預測效果。此結果顯示，部分策略可能僅對於正向或負向情感調節有效。其中的詳細機制，未來宜另做專文研究探討。

## 參、研究樣本

本研究樣本之取樣，在現實環境條件的限制下，為研究者透過便利取樣招募，以高雄市某兩所公立國中之學生為樣本，因此，樣本無法代表全台的國中生。未來若能將樣本拓展，增加不同縣市之樣本研究，應能增加研究之類推性。

#### 肆、未來研究方向

在本研究由個體之情感差距、情感調節策略使用的個別差異觀點切入，探討個體情感調節經驗與憂鬱的關聯，但並非意指這樣就能足以解釋青少年個體的情感調節歷程。情感調節歷程其實涉及更龐大且複雜的內涵，如：情感的覺察和瞭解；接納自身的情感反應；能配合情境彈性的使用適當的調節策略等。未來或許可由不同角度切入探討，以朝向建構更完整而全面性瞭解青少年的情感調節。



## 參考文獻

中文部分：

- 孔繁鐘 (1997)。「DSM-IV 精神疾病的診斷與統計」。台北：合記圖書出版社。
- 王淑俐 (1990)。「國中階段青少年情緒的發展與問題及輔導」(未發表之博士論文)。台北：國立臺灣師範大學教育學系。
- 江文慈 (1999)。「情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究」(未發表之博士論文)。台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 江文慈 (2012)。大學生人際互動情緒表達壓抑的探究。「教育心理學報」, 43, 657-680。
- 邱皓政 (2010)。「量化研究與統計分析」(五版)。台北：五南。
- 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。
- 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。
- 陳依芬 (2008)。「忍的情緒調控策略及其對心理適應之影響」(未發表之碩士論文)。台北：國立台灣大學心理學系研究所。
- 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。
- 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。
- 威廉斯、蒂斯岱、卡巴金 (Williams, M., Teasdale, J., & Kabat-Zinn, Z. S. J., 2007)。「是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量」(劉乃誌、林肇賢、王韋婷、梁記雯、涂珮瓊、呂嘉寧、黃君瑜譯)。台北：心靈工坊。
- 鄭欣宜 (2009)。情感性疾患。載於梁培勇 (主編),「兒童偏差行為」(二版), 頁 257-306。台北：心理出版社。

英文部分：

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text revision.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Augustine, A. A., Hemenover, S. H., Larsen, R. J., & Shulman, T. E. (2010). Composition and consistency of the desired affective state: The role of personality and motivation. *Motivation and Emotion, 34*, 133-143. doi: 10.1007/s11031-010-9162-0
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 168-195). New York: Basic Books.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality, 57*, 773-797. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 724-731. doi: 10.1177/0146167202289002
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin, 92*, 111-135. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 73-102. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*,

87-127. doi: 10.1037/0033-2909.127.1.87

- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 90*, 439-447. doi: 10.1037/0021-843X.90.5.439
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 561-574. doi: 10.1037/0022-3514.75.2.561
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Dobson, K. S., & Joffe, R. (1986). The role of activity level and cognition in depressed mood in a university sample. *Journal of Clinical Psychology, 42*, 264-271. doi: 10.1002/1097-4679%28198603%2942:2%3C264::AID-JCLP2270420207%3E3.0.CO;2-E
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 12*, 33-54. doi: 10.1016/0193-3973%2891%2990029-4
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). Sussex, UK: John Wiley & Sons.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Oxford, England: Norton & Co.
- Fichman, L., Koestner, R., Zuroff, D. C., & Gordon, L. (1999). Depressive styles and the regulation of negative affect: A daily experience study. *Cognitive Therapy and Research, 23*, 483-495. doi: 10.1023/A:1018768320680
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 107-113. doi: 10.1037/0021-843X.95.2.107
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*, 39-50. doi: 10.2307/3151312

- Frijda, N. H. (1993). Moods, emotion episodes, and emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 381-404). New York: Guilford Press.
- Garber, J., Braafladt, N., & Weiss, B. (1995). Affect regulation in depressed and nondepressed children and young adolescents. *Development and Psychopathology*, 7, 93-115. doi: 10.1017/S0954579400006362
- Garber, J., Braafladt, N., & Zeman, J. (1991). The regulation of sad affect: An information-processing perspective. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 208-240). New York: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. doi: 10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi: 10.1017/S0048577201393198
- Grzywacz, J. G., & Almeida, D. M. (2008). Stress and binge drinking: A daily process examination of stressor pile-up and socioeconomic status in affect regulation. *International Journal of Stress Management*, 15, 364-380. doi: 10.1037/a0013368
- Hall, G. S. (1924). *Adolescence its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology sex, crime, religion and education*. New York: D Appleton & Company.
- Higgins, E. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300. doi: 10.1037/0003-066X.52.12.1280
- Highland, A. C. (1979). Depression in adolescents: A developmental view. *Child Welfare*, 58, 577-585.
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. [Comment/Reply]. *Psychological Review*, 99, 561-565. doi:



10.1037/0033-295X.99.3.561

Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Chicago, IL: Scientific Software International.

Kämpfe, N., & Mitte, K. (2009). What you wish is what you get? The meaning of individual variability in desire affect and affective discrepancy. *Journal of Research in Personality*, *43*, 409-418.

Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: Guilford Press.

Kernan, M. C., & Lord, R. G. (1991). An application of control theory to understanding the relationship between performance and satisfaction. *Human Performance*, *4*, 173-185. doi: 10.1207/s15327043hup0403\_1

Kessler, R. C., Avenevoli, S., & Merikangas, K. R. (2001). Mood disorders in children and adolescents: An epidemiologic perspective. *Biological Psychiatry*, *49*, 1002-1014. doi: 10.1016/S0006-3223%2801%2901129-5

Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., & Nelson, C. B. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study. *Archives of General Psychiatry*, *51*, 8-19. doi: 10.1001/archpsyc.1994.03950010008002

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

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, *22*, 133-153. doi: 10.1023/A:1021392305352

Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 1112-1125. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1112

Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, *11*, 129-141. doi: 10.1207/S15327965PLI1103\_01

Larsen, R. J., & Cowan, G. S. (1988). Internal focus of attention and depression: A study of daily experience. *Motivation and Emotion*, *12*, 237-249. doi: 10.1007/BF00993113

Larsen, R. J., Kasimatis, M., & Frey, K. (1992). Facilitating the furrowed brow: An

- unobtrusive test of the facial feedback hypothesis applied to unpleasant affect. *Cognition and Emotion*, 6, 321-338. doi: 10.1080/02699939208409689
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 40-61). New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lipovcan, L. K., Prizmic, Z., & Renata, F. (2009). Age and gender differences in affect regulation strategies. *Journal for General Social Issues*, 1075-1088.
- MacCallum, R. C., & Hong, S. (1997). Power analysis in covariance structure modeling using GFI and AGFI. *Multivariate Behavioral Research*, 32, 193-210. doi: 10.1207/s15327906mbr3202\_5
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). New York: Cambridge University Press.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, 11, 215-249. doi: 10.1007/BF01001412
- Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 101-109. doi: 10.1007/BF02909582
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76, 561-579. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x
- Nolen-Hoeksema, S., & Corte, C. (2004). Gender and self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 411-421). New York: Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570. doi: 10.1080/02699939308409206
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28. doi: 10.1037/0021-843X.102.1.20

- Parkinson, B., Briner, R., Reynolds, S., & Totterdell, P. (1996). *Changing moods: Psychology of mood and mood regulation*. London, UK: Longman.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion, 13*, 277-303.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D.M. Wegner & J.W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Prosser, J., & McArdle, P. (1996). The changing mental health of children and adolescents: Evidence for a deterioration? *Psychological Medicine, 26*, 715-725.
- Reijntjes, A., Stegge, H., Terwogt, M. M., & Hurkens, E. (2007). Children's depressive symptoms and their regulation of negative affect in response to vignette depicted emotion-eliciting events. *International Journal of Behavioral Development, 31*, 49-58. doi: 10.1177/0165025407073541
- Rice, R. W., McFarlin, D. B., & Bennett, D. E. (1989). Standards of comparison and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 74*, 591-598. doi: 10.1037/0021-9010.74.4.591
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy, 15*, 185-191. doi: 10.1016/0005-7967%2877%2990104-8
- Rosenhan, D., Salovey, P., & Hargis, K. (1981). The joys of helping: Focus of attention mediates the impact of positive affect on altruism. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 899-905. doi: 10.1037/0022-3514.40.5.899
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1995). Moods as sources of stimulation: Relationships between personality and desired mood states. *Personality and Individual Differences, 18*, 321-329. doi: 10.1016/0191-8869%2894%2900157-N
- Sharman, S. (1996). *Applied multivariate techniques*. New York: John Wiley.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*, 1869-1880. doi: 10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x

- Thayer, R. E. (2001). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. New York: Oxford University Press.
- Thayer, R. E., Newman, J., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 910-925. doi: 10.1037/0022-3514.67.5.910
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*, 269-307. doi: 10.1007/BF01319934
- Totterdell, P., & Parkinson, B. (1999). Use and effectiveness of self-regulation strategies for improving mood in a group of trainee teachers. *Journal of Occupational Health Psychology*, *4*, 219-232. doi: 10.1037/1076-8998.4.3.219
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, *21*, 7-25.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wegener, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 1034-1048. doi: 10.1037/0022-3514.66.6.1034
- Weiss, B., Weisz, J. R., Politano, M., Carey, M., Nelson, W., & Finch, A. (1991). Developmental differences in the factor structure of the Children's Depression Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *3*, 38-45. doi: 10.1037/1040-3590.3.1.38
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, *62*, 641-667. doi: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00312.x

Zeman, J., & Shipman, K. (1997). Social-contextual influences on expectancies for managing anger and sadness: The transition from middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 33, 917-924. doi: 10.1037/0012-1649.33.6.917



## 附錄一 研究參與同意書

### [家長同意書]

#### 國中生日常情緒經驗初探說明信函

班級：\_\_年\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_

#### 親愛的家長：

您好！本校即將在下週起與台灣大學心理學系合作進行一項有關青少年情緒經驗調查的研究。

目的是想瞭解青少年的情緒以及如何透過某些思考或是行為策略來改善情緒經驗。

在本次問卷調查中：

1. 青少年填寫的所有個人資料和問卷內容將絕對保密。
2. 研究結果只針對全部團體做分析，不對個人做分析，研究結果僅供學術使用以及提供學校輔導老師輔導學生參考之用，除此之外，不做其他用途。
3. 您有權利不同意您的孩子參加這份問卷調查，但我們十分希望您能支持，幫助我們完成這份研究。

一、若您同意，便不需簽名。

二、若您不同意孩子參加本次調查，請在此簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

謝謝您的協助！

民國 100 年 3 月

## [學生同意書]

### 【國中生日常情緒經驗初探】

填寫日期： 年 月 日

研究編號： \_\_\_\_\_ (研究者填寫)

親愛的同學，您好：

本研究名稱為國中生日常情緒經驗初探。首先，感謝您參與本次的研究。

此研究目的為探討青少年的情緒以及如何透過思考或是行為策略來改善情緒經驗。

本研究分成「前測」以及「後測」，兩次測驗時間間隔約為兩週，測驗形式為問卷作答，每次測驗所需時間約為 30 分鐘。

作答前請您仔細閱讀作答說明。答案無所謂對錯，只反映個人的生活經驗，請依據個人實際狀況逐題填答，不要跳題，以免有所遺漏。

基於我們對於您個人權益的尊重，本研究對您有以下的承諾：

※您的所有個人資料在進行資料分析及結果報告時將被保密。

※研究結果只針對全部團體結果分析；不對個人做分析，所以，請您放心作答。

※如有任何疑問，您可隨時經由下方之聯絡方式與研究人員進行聯絡。

※本研究之結果，僅供學術使用，將不做其他用途。

※您有權隨時停止作答，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。

謝謝您的合作！

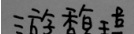
如您同意參與本研究，請在下方打勾，並簽名。

本人已詳細閱讀本同意書，  同意參與研究。

參與者簽名： \_\_\_\_\_

實驗/主試者：游馥瑋  
國立臺灣大學心理學系 碩班研究生  
指導老師：陳淑惠

國立臺灣大學心理學系 教授  
聯絡地址：台大心理系南館 S406  
聯絡信箱：elaine1108@hotmail.com  
聯絡電話：02-33663100

研究者簽名：  日期： 100 年 3 月



#### 基本資料

姓名： \_\_\_\_\_ 就讀學校： \_\_\_\_\_ 縣(市) \_\_\_\_\_ 國中 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班

性別：女 男 年齡： \_\_\_\_\_ 歲

## 附錄二 真實情感狀態評量

下列是一些形容「情緒」的句子。請依您最近這兩個星期的情緒狀態回答下列問題，勾選最適合的數字來描述：您最近這兩個星期的情緒感受。

### 作答說明

選項共有 5 個，由「1」依序到「5」，

隨著數字的變大，表示您對於這個情緒的感受程度更加強烈。

	非 常 輕 微 <b>1</b>	輕 微 <b>2</b>	中 等 <b>3</b>	強 烈 <b>4</b>	非 常 強 烈 <b>5</b>
1. 我覺得驚喜。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我對自己的生活感到滿意。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我對身邊的人和事物感到有興趣。...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我對身邊的人和事物感到厭惡。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得心情平靜。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
6. 我覺得放鬆。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得悲傷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得心情愉快。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得生氣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我以自己為傲。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
11. 我覺得充滿自信。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得有罪惡感。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得寂寞。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得快樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得害怕。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	非 常 輕 微 1	輕 微 2	中 等 3	強 烈 4	非 常 強 烈 5
16. 我覺得羞愧。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得生活充滿希望。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我覺得焦慮。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我覺得灰心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我覺得沮喪。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我覺得苦惱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我覺得緊張。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我覺得擔心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我覺得興奮。.....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我覺得充滿活力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我覺得自在。.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我覺得心情煩躁。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我對身邊的人和事物充滿熱忱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我覺得無聊。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我覺得疲倦。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我覺得挫折。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我覺得欣喜。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我覺得昏昏欲睡。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我覺得心煩。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我覺得惱怒。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 附錄三 理想情感狀態評量

下列是一些形容「情緒」的句子。請依您心目中理想的情緒狀態回答下列問題，勾選最適合的數字來描述：

**理想中，您希望自己擁有的情緒感受。**

#### 作答說明

選項共有 5 個，由「1」依序到「5」，

隨著數字的變大，表示您希望擁有更多的情緒、希望情緒感受更加強烈。

	非 常 輕 微 <b>1</b>	輕 微 <b>2</b>	中 等 <b>3</b>	強 烈 <b>4</b>	非 常 強 烈 <b>5</b>
1. 我希望驚喜。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我希望對自己的生活感到滿意。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我希望對身邊的人和事物感到有興趣。...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我希望對身邊的人和事物感到厭惡。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我希望心情平靜。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
6. 我希望放鬆。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我希望悲傷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我希望心情愉快。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我希望生氣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我希望以自己為傲。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
11. 我希望充滿自信。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我希望有罪惡感。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我希望寂寞。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我希望快樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我希望害怕。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

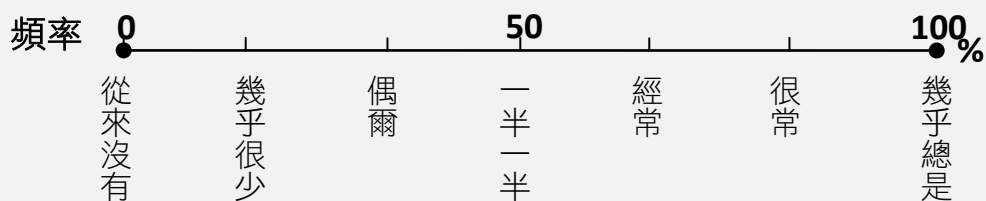
	非 常 輕 微 <b>1</b>	輕 微 <b>2</b>	中 等 <b>3</b>	強 烈 <b>4</b>	非 常 強 烈 <b>5</b>
16. 我希望羞愧。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我希望生活充滿希望。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我希望焦慮。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我希望灰心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我希望沮喪。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我希望苦惱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我希望緊張。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我希望擔心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我希望興奮。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我希望充滿活力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我希望自在。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我希望心情煩躁。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我希望對身邊的人和事物充滿熱忱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我希望無聊。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我希望疲倦。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我希望挫折。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我希望欣喜。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我希望昏昏欲睡。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我希望心煩。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我希望惱怒。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 附錄四 情感調節策略評量

下列是一些用來調整情緒的策略。請您仔細閱讀每一題，勾選最適合的答案來表示：

**您平時多常使用這些行為來改變情緒 (包括增加正向情緒以及減少負向情緒)。**

**作答說明** 選項共有 7 個，如圖所示，請選出最符合您使用頻率的選項。



	從 來 沒 有 <b>0</b>	幾 乎 很 少 <b>1</b>	偶 爾 <b>2</b>	一 半 一 半 <b>3</b>	經 常 <b>4</b>	很 常 <b>5</b>	幾 乎 總 是 <b>6</b>
1. 我採取行動來解決問題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我試著透過思考與分析來了解我的感受。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我擬定計劃或解決策略以避免未來遭遇相同問題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我吃東西。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我把我的感受寫在日記裡。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我離開或逃避這個情境。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我試著不要顯露出我的感受，以抑制情緒的表達。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我跟某人或者我的朋友談論自己的感受。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我試著對我生命中發展順遂的事抱持感激。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我思索其他的事物來移轉我的情緒。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我喝咖啡或含咖啡因的飲料。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我做一些有趣的事，一些我能真正樂在其中的事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我禱告、信仰上帝或者做一些跟宗教有關的事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我看電視、讀書或聽音樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我喝酒。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	從 來 沒 有 <b>0</b>	幾 乎 很 少 <b>1</b>	偶 爾 <b>2</b>	一 半 一 半 <b>3</b>	經 常 <b>4</b>	很 常 <b>5</b>	幾 乎 總 是 <b>6</b>
16. 我和可能給我意見的長輩(導師、師長或比較年長的人)談談。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我參與社交。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我試著重新詮釋這個情境，替它找一個不同的意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我試著去接受這就是我的命運，未來會怎麼樣，就會怎麼樣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我藉由直接表達情緒來表露我的感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我不想說出來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我用一些特別的事物來犒賞自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我試著對事情作全盤的考慮。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我試著去想想那些對我來說順利的東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我笑或是開些玩笑，試著讓自己或他人笑。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我拿自己跟比我還差的人做比較。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我試著在這個情境中找尋一些正向的事物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我努力做某件事或讓自己保持忙碌。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我做運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我睡覺或者打盹一下。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我不辭辛勞的幫助他人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我會做白日夢，幻想自己已沒有這個問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我什麼事都不做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我做一些我很早以前就想做的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我把事情擱著。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 我試著去完成最困難的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我跟我的朋友一起出去。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 我計畫未來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 我想要獨處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>