



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

青少年心理韌性與情緒調節策略

對校園受凌經驗導致憂鬱之影響

Effects of Resilience and Emotion Regulation Strategies  
on the Link Between School Bullying and Depression  
Among Taiwanese Adolescents

黃舒亭

Shu-Ting Huang

指導教授：陳淑惠 博士

Advisor: Sue-Huei Chen, Ph.D.

中華民國 112 年 01 月

January 2023



國立台灣大學理學院心理學研究所

論文口試委員會審定書

黃舒亭 先生所提論文 青少年心理韌性與情緒調節策略  
對校園受凌經驗導致憂鬱之影響

經本委員會審議，符合 碩 士學位標準，特此證明。

論文考試委員會

主席 洪福建

委員 葉光輝

陳淑惠

洪福建

指導教授：陳淑惠

所主任：周泰立

中華民國 112 年 01 月 04 日



## 誌謝

時光飛逝，一晃眼已經是即將登出台大的日子了，回顧研究所三年多的時光，依舊感到不可思議，一路走來承蒙許多貴人的幫助才讓我順利走到今日。

首先由衷感謝我的指導教授陳淑惠老師，還記得在 2019 年台灣心理學年會上，老師的創傷主題演講讓我深受感動與啟發，至此決定進入台大後一定要加入老師的研究室！我至今仍感到很幸運能有老師作為我的指導教授。從進入台大開始，無論是在學術教學、研究指導抑或是待人接物上，老師總能以獨到的眼光以及柔和而充滿智慧的談吐提點我們，同時也給予學生鼓勵，讓我們學習過程中除了發現研究的思考盲點外，也能看見自身優點所在。老師對待學術工作的嚴謹、作為治療者的專業與責任感，以及待人處事的彈性與寬厚，我都銘記於心，時時刻刻提醒著自己也要抱持著相同的態度認真看待未來的工作、處事與學習。最後非常感謝老師對我學術論文的指導，也特別感謝葉光輝老師、洪福建老師百忙之中願意擔任口試委員，給予我許多學術上寶貴而獨到的建議與指教，協助我的論文更加完善。

另外，也非常感謝我的家人們，在漫長的研究所生涯中，爸爸、媽媽與哥哥總是默默支持著我，聽我訴苦，也聽我分享所有的喜怒哀樂，謝謝我的家人們總是第一個為我開心、第一個為我難過，雖然不一定完全清楚我的生活，但從不會給予壓力，總是無條件的支持、尊重我的所有決定，有你們的關心及照顧，三年下來我才能無後顧之憂的學習與成長，希望未來我能將所學應用於臨床及社會中，也期待自己往後持續朝著成為一位專業臨床工作者的方向努力，不辜負父母的用心，也有能力好好回饋愛我的家人們！



另外，也要感謝欣烜學長、前研究助理毓臻以及書凡學姊，謝謝你們在我碩一剛加入老師的計畫案時，給予懵懂的我好多幫助！謝謝欣烜在計畫案中的大力協助，不論是研究收案、學校聯絡、資料整理、報告分析等，你總能設想的比誰都周到，也很樂於回答我無論是計畫案或是學術上的所有問題，還主動關心我的吸收及學習狀況，你真的是個溫暖又讓人安心的存在！也很感謝碩一在研究室時，毓臻對我的諸多照顧，當時明明不是你的業務卻願意陪我一起整理資料、到各校收案，真的讓我非常感動。也感謝書凡學姊認真、細心的做事態度，讓研究案在起步及收案的過程中都很順利、圓滿，你是我學習的榜樣！

也特別感謝 R08 臨床組的同學們！首先謝謝我的論文好戰友亭妘和佳媛，這半年我們一起努力奮鬥、一起互相鼓勵，一起排憂解難，只能說有你們的陪伴我才能順利完成論文，知道自己不是孤軍奮戰，而你們一直都在的感覺真的很棒！還有感謝柏任，謝謝你總能在寫論文的枯燥日子裡相約聚餐、聊天、喝一杯 XD，給予滿滿的精神支持、療癒我們的身心靈！也謝謝你口試前認真的幫我聽口頭報告，給了我很多寶貴的建議！另外，也很感謝我們的前輩鄭晴，總是不吝於分享論文寫作經驗技巧，讓我整個論文寫作、口試、行政流程都少走很多彎路！還要感謝臨床組的其他好夥伴們：麗心、璟容、承運、Grace，謝謝你們一路上的關心與鼓勵，讓苦悶的寫作生活中總有你們帶來的歡樂相伴！

最後感謝 S406 研究室可愛的大家！謝謝蔚群的咖啡總給我滿滿的能量，也感謝慈怡提供我很多行政上的協助，還舉辦了冬至湯圓和熱紅酒的溫馨小活動，讓我們鄰近口試時身心都能暖暖的！也謝謝子銘辛苦的幫忙傳達訊息、安排報告時間，以及劉靜、李芸在口試前的報告上提供我許多重要的修改建議！還有其他可愛的學弟妹們：余絮、洛涵、若喬，有你們的 S406 總是充滿食物和歡樂！

一路走來，我很幸運身邊有許多貴人協助、好多溫暖的夥伴相伴，支持著我順利的走到這裡，雖然研究所的生活即將劃下句點，但我會帶著你們滿滿的愛與溫暖，成為更好的人，未來也持續將這份溫情傳遞下去！



## 摘要

**目的：**校園霸凌已在全球盛行多時，臺灣校園霸凌事件也屢見不鮮，目前國外已積累許多相關研究支持個體的校園受凌為提高憂鬱風險之危險因子，然國內探討校園霸凌受害者的心理健康及心理歷程的研究相對有限，故本研究將探索臺灣中學校園霸凌受害者的受凌經驗與憂鬱症狀之關聯，另也納入心理韌性及情緒調節策略，以瞭解兩者對校園受凌經驗嚴重度預測個體憂鬱傾向的影響性。**研究方法：**以臺灣校園霸凌受害之青少年為研究對象 ( $n = 261$ )，並採用自陳式量表搜集資料。研究首先針對量表工具進行信效度檢驗，確認量表對青少年族群之適用性，並於正式研究探討青少年受凌經驗、心理韌性、情緒調節策略及憂鬱症狀的關係。**研究結果：**(一) 研究量表具良好的心理計量特性。(二) 受凌者的校園受凌嚴重度、心理韌性及情緒調節策略均可顯著預測憂鬱傾向。(三) 心理韌性及情緒調節策略對校園受凌嚴重度到憂鬱的預測路徑具顯著序列中介效果。(四) 男性受凌者「肢體」受凌嚴重度與心理韌性的「自我」子向度顯著高於女性；女性受凌者在消極策略使用頻率及憂鬱傾向顯著高於男性。(五) 性別對受凌嚴重度與各心理變項之關係均不具有調節效果。**結論：**本研究結果可作為協助教師及心理專業人員了解校園受凌青少年之心理適應面向的參考，同時，性別對個體受凌經驗、因應方式及心理健康之影響，亦值得特別留意。

**關鍵詞：**校園霸凌、受凌經驗、心理韌性、情緒調節策略、青少年憂鬱



**Effects of Resilience and Emotion Regulation Strategies  
on the Link Between School Bullying and Depression  
Among Taiwanese Adolescents**



Shu-Ting Huang

**Abstract**

**Background:** School bullying has been prevalent in the world for decades, and bullying incidents are also common in Taiwan. Many studies have evidenced bullying victimization as a risk factor for depression. However, studies on the psychological health and process of school bullying victimization are limited in Taiwan. Therefore, this study aimed to investigate the effect of bullied experience on depressive symptoms of the school bullying victims in Taiwan, taking resilience and emotion regulation strategies into consideration to understand their influences on the association with depression tendency in bullied adolescents. **Methods:** A total of 261 victims of school bullying in Taiwan participated in this study. Data were collected by using self-report measures. This study first tested the reliability and validity on the research scales to confirm the applicability of the scale to the adolescences, and subsequently examined the association among the severity of bullying victimization, resilience, emotion regulation strategies, and the depressive symptoms. **Results:** (1) The scales used in this study yielded good psychometric properties. (2) The severity of bullying victimization, resilience and emotion regulation strategies all predicted depression tendency. (3) Severity of bullying victimization significantly predicted depression, with resilience and emotion regulation strategies yielding significant serial mediation effect. (4) Severity of physical victimization and the self-factor of

resilience in male victims were significantly higher than those of females, while female victims were significantly higher than males in depression tendency and the use of negative emotion regulation strategies. (5) Gender has no moderating effect on the relationship between bullying victimization and various psychological variables.

**Discussion:** The results on the association among bullying victimization and depression as well as related influential factors such as resilience and emotion regulation strategies may bring up more attention for school teachers and psychological professionals to implant relevant school-based programs to enhance the psychological adjustment of adolescents who are bullied in school. Gender-specific impacts on bullied experience, resilience, emotion regulation strategies and mental health also deserve special attention.

*Keywords:* school bullying, bullying victimization, resilience, emotion regulation strategy, adolescent depression



## 目次

誌謝.....	i
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
第一章 緒論.....	1
第一節 校園霸凌.....	2
第二節 青少年憂鬱.....	6
第三節 心理韌性.....	9
第四節 情緒調節策略.....	16
第五節 性別效果.....	22
第六節 研究目的與假設.....	25
第二章 研究量表的信效度檢驗.....	29
第一節 檢驗方法.....	29
第二節 檢驗結果.....	35
第三節 小結.....	43
第三章 心理韌性與情緒調節策略對校園受凌嚴重度與憂鬱關聯之檢驗.....	45
第一節 研究方法.....	45
第二節 研究結果.....	51
第三節 小結.....	72
第四章 綜合討論.....	75
第一節 量表檢驗及修訂.....	75
第二節 校園受凌經驗、心理韌性、情緒調節策略與憂鬱之關聯.....	77

第三節	心理韌性與情緒調節策略之關聯 .....	80
第四節	心理韌性、情緒調節策略對校園受凌預測憂鬱的中介效果 .....	80
第五節	心理變項的性別差異 .....	85
第六節	性別的調節效果 .....	88
第五章	研究貢獻、限制與未來研究方向 .....	91
第一節	研究貢獻 .....	91
第二節	研究限制與未來研究建議 .....	93
參考文獻	.....	97
附錄	.....	129
附錄一	研究參與同意書 .....	129
附錄二	家長同意書 .....	133
附錄三	校園霸凌量表-受害者分量表短版 .....	137
附錄四	中文版心理韌性量表 .....	138
附錄五	中文版情感調節風格量表 .....	140
附錄六	臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表 .....	141





## 表目次

表 1 中文版情感調節風格量表內部因素結構 .....	33
表 2 校園霸凌量表-受害者分量表短版-因素結構與各項度內部一致性係數.....	36
表 3 中文版心理韌性量表-因素結構與各項度之內部一致性係數 .....	37
表 4 中文版情感調節風格量表-因素結構與各項度 .....	40
表 5 中文版情感調節風格量表-因素間相關矩陣 .....	41
表 6 臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表-因素結構與各項度之內部一致性係數 ...	42
表 7 受凌樣本基本人口學變項摘要表 .....	46
表 8 受凌樣本校園霸凌種類 .....	46
表 9 受凌樣本主要量表及因素之描述統計表 .....	52
表 10 受凌樣本基本相關與控制性別及年齡的淨相關分析 .....	53
表 11 重要變項對憂鬱之多元階層迴歸分析表 .....	56
表 12 心理韌性中介路徑分析 .....	58
表 13 情緒調節策略中介路徑分析 .....	59
表 14 控制性別及年齡後的序列中介路徑分析 .....	61
表 15 性別對各心理變項之獨立樣本 T 檢定摘要表.....	67
表 16 性別的調節式序列中介效果 1 .....	68
表 17 性別的調節式序列中介效果 2 .....	70
表 18 性別的調節式序列中介效果 3 .....	71





## 圖目次

圖 1 研究概念圖 .....	27
圖 2 心理韌性及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 .....	62
圖 3 心理韌性及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 .....	63
圖 4 友誼與人際關係的建立及積極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 .....	63
圖 5 友誼與人際關係的建立及積極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 .....	63
圖 6 友誼與人際關係的建立及積極策略對關係受凌預測憂鬱的序列中介 .....	64
圖 7 家庭凝聚力和家庭系統及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 .....	64
圖 8 家庭凝聚力和家庭系統及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 .....	64
圖 9 自我效能與對未來展望及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 .....	65
圖 10 自我效能與對未來展望及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 .....	65
圖 11 友誼與人際關係的建立及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 .....	65
圖 12 友誼與人際關係的建立及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 .....	66



## 第一章 緒論

根據教育部統計，台灣 2020 年校園霸凌通報案已超過一千件，達歷年來新高。一直以來，校園霸凌問題皆是普遍且跨文化的世紀難題。過往許多研究者以及教育者致力於霸凌成因探究與預防措施擬定及執行，然直至今日霸凌問題仍層出不窮。過去研究發現，相較先天基因遺傳缺陷，後天遭受校園霸凌對個體心理健康的侵害有更強烈的負面影響。這些校園受凌經驗對生理、心理、社會層面皆是重要發展時期的青少年而言格外具破壞性，容易使其產生如心理疾患、生理不適、社會適應低落等問題，此負面影響力甚至將延續至成年期。在眾多與霸凌相關的心理疾患，諸如焦慮、憂鬱、物質使用障礙症中，又以憂鬱與其關聯性最高 (Moore et al., 2017)。然青少年憂鬱雖與成人憂鬱診斷標準相似，卻常只被視為青春期的情緒困擾，加上比起成年人，青少年較無法精準表達內在情緒，傾向以模糊的生理症狀、憤怒、飲食問題、拒絕就學、學業表現下降、物質濫用、攻擊行為等方式作為情緒困擾的體現，因而使青少年憂鬱更難以為人所察。然眾多研究均已指出校園霸凌及青少年憂鬱的密切關係，比起未經經驗者，受霸凌者往往有更高的憂鬱比例 (Pranjić & Bajraktarević, 2010)，台灣青少年也同樣展現相同趨勢 (Yen et al., 2014)，且青少年憂鬱不論是現階段抑或是未來生活，皆易造成個體嚴重的失能問題，故減少受凌者發展青少年憂鬱症狀刻不容緩，也使得了解受害者的內在歷程成為值得深入探究的議題。



過往研究多致力於探討致使校園受凌個體產生憂鬱症的致病因子，而近年來，正向心理因素的探討也逐漸受到關注。在這些正向心理因素中，「心理韌性」尤在校園受凌經驗及憂鬱的關係中展現積極、正面的影響力。心理韌性意指遭受困境後，仍使個體得以展現良好適應結果的能力（Luthar et al., 2000），幫助置身於困境中的個體保持心理健康不受損害或從創傷中恢復。研究顯示，擁有較高的心理韌性可作為保護因子，避免青少年憂鬱生成（Hjemdal et al., 2007）。此外，情緒調節策略，也在校園霸凌及憂鬱的關係中佔有不容忽視的地位。情緒調節策略意指在面臨壓力情境或負面情緒下，個體經評估後所採用的因應技巧。根據後續產生心理困擾或潛在情緒疾患的程度，情緒調節策略可分成適應性以及非適應性兩大類，而降低適應性策略或提高非適應性策略的使用頻率，皆會大為提高個體受霸凌後的憂鬱風險（Undheim et al., 2016）。

雖心理韌性及情緒調節策略對受凌個體憂鬱症的生成皆具有重要影響力，然國內卻少有研究探討兩者間的關聯以及兩者如何影響校園霸凌對憂鬱症的關係，因此本研究將聚焦探討這些面向以便了解校園受凌者產生憂鬱的心理歷程，研究結果期待能釐清其中關連以提供後續相關研究參考，也期待有助於臨床實務中，及早針對霸凌受害者進行心理介入，如提供強化心理韌性的教育方案、協助使用具適應性的情緒調節策略，以有效降低後續憂鬱發展之風險。

以下將依序說明校園霸凌、青少年憂鬱、心理韌性以及情緒調節策略的意涵、發展、現況以及影響，另也深入探討心理韌性及情緒調節策略間的相互關係以及性別扮演的關鍵角色。

## 第一節 校園霸凌

校園霸凌始終是國內校園安全尚待解決的一大憂患。依據 2019 年家扶基金會公布的「兒少自我保護的態度與行動調查」，台灣有超過三成的學生出現被

同學嘲笑或欺負、拒學之情況，也有兩成學生陳述曾透過網路交友而在網路上被人謾罵的經驗（家扶基金會，2019）。由此顯示，校園霸凌已非少數學生才會遭遇的困境，因此需要更多持續的關注與投入。為進一步瞭解校園霸凌，本節將依序探討校園霸凌之意涵、盛行率、種類以及其造成的負面影響。

## 壹、校園霸凌之發展、內涵及其盛行率

同儕霸凌現象於 1960 末至 1970 年初期由瑞典校醫 Heinemann 提出後，開始引起廣泛的社會關注。當時 Heinemann 以「圍攻」（mobbing）一詞指稱校內的同儕攻擊現象（Heinemann, 1969），然而後續學者卻對「圍攻」的本質內涵提出質疑，認為其所強調的短暫性以及同質群體對單一個體實施侵害的特點並非同儕攻擊行為的本質，因此提出霸凌作為攻擊行為（aggression）的一個分支，應涵蓋三個基本要素，包括：1）「蓄意性」（intentionality）：施加者意圖造成對方傷害；2）「重覆性」（repetition）：負向行為發生不只一次；以及 3）「權力不對等」（power imbalance）：施加者的力量高於受害者，此力量不局限於實質的身體力量或群體優勢，而可為抽象的自信、社會地位、受歡迎程度等（Olweus, 1978）。雖校園霸凌目前仍未有普世皆準的定義，然 Olweus 對霸凌之觀點仍受大部分學者所認同（Bowes et al., 2009; Olweus, 1994, 2013; Salmivalli, 2010; Smith et al., 2012）。因此依循上述內涵，整合三項重要的霸凌元素後，將「校園霸凌」定義為：發生於求學期間，同儕間長期、重複造成個體心理恐懼、焦慮或肢體上的惡意攻擊，也因施加者與受害者的權力不對等，致使受害者無法加以反抗。

當論及校園霸凌，「同伴受害」（Peer Victimization）一詞也常見於霸凌研究中，甚至多有研究將其與校園霸凌合併使用，然 Finkelhor 等人（2012）指出兩者的差異所在，其認為同伴受害不像校園霸凌易明確的將較輕微、非重複



或是未有權力不對等的受害行為予以排除，而是廣泛的涵蓋了不同嚴重度及種類的同伴受害行為，且也不僅止於校園領域和學生之間，也包含像是校外的約會受害及手足受害等。然權力不平衡是霸凌的核心要素，較廣泛的同伴受害可能產生無法排除純粹衝突的問題，因而同時將兩方實力相當的打架行為也包含進去。加上考慮到限縮於校園同儕之間的霸凌可使研究對象更為清晰、明確，因此本研究將仍舊使用「校園霸凌」的定義作為研究探討的目標。

霸凌盛行率上，Olweus 的早期研究發現挪威中小學生中有 7% 是霸凌者、9% 為被霸凌者，1.6% 為雙重身分者 (Olweus, 1993)，而後續在 Olweus 在 1997 年的調查研究中也顯示類似的結果，有 6.5% 的霸凌者、10.1% 的受凌者以及 1.6% 的雙重身分者 (Solberg & Olweus, 2003)。近代美國校園霸凌調查也發現，美國本土有 37% 的中學生曾有霸凌受害的經驗 (Hicks et al., 2018)。另 Modecki 等人在一篇結合了 80 篇霸凌盛行率調查的後設分析研究顯示，平均而言，傳統霸凌者盛行率為 35%，而網路霸凌者則為 15% (Modecki et al., 2014)。台灣的霸凌盛行率同樣不容小覷，吳文琪等人 (2013) 的霸凌調查研究中，以全台公立國中學生為樣本，並將臺灣分成北、中、南、東四區進行分層抽樣，發現國內也有 18.63% 的國中生為霸凌事件的涉入者。此外，台灣兒童福利聯盟 2018 年的「台灣校園霸凌防制現況調查」更詳細指出，國內有 7 成以上的孩子曾接觸校園霸凌，其中有六成曾作為旁觀者、近兩成曾作為受凌者，而同時為霸凌及受凌者也有近一成的比例 (兒童福利聯盟, 2019)。由此可見，過往至今校園霸凌不分國界皆為難以忽視的存在，是值得持續探討的公共衛生議題。



## 貳、校園霸凌的種類

過往研究主要將校園霸凌分成三種類型：肢體型、言語型以及關係型（Rigby, 2007）。肢體型包含踢、打、揍、損壞他人所有物等行為；語言型包含嘲笑、威脅、辱罵等；關係型則包含散播謠言、社會排斥等間接形式的霸凌（Monks & Smith, 2006）。除了上述三種傳統霸凌類型外，近年來隨著網路興起，電腦與手機使用日趨頻繁，也使網路霸凌逐漸成為研究者關注的面向。Slonje 與 Smith（2008）詳細描述了網路霸凌的幾項特點，包括，1. 發生場域的擴大：網路霸凌比起校園霸凌更易延伸至學校場域外，而使受害者面臨無處可躲的境地。2. 影響範圍的擴大：由於網路的傳播特性，造成網路霸凌對受凌者的影響範圍更為廣泛且易迅速擴張。3. 匿名性：網路的匿名特性也易造成霸凌施加者往往不只一人也無處可循。4. 間接性：網路霸凌並非當面或在實際環境的攻擊行為，而是藉由線上平台對受凌者進行間接傷害，因而易導致加害者或旁觀者對霸凌的行為意識及同理心降低，也使得旁觀者的介入機會下降。由此可知，雖網路霸凌並非校園霸凌的典型，然其受害群體仍大量涵括校園內的青少年，種種特徵也可能造成霸凌行為與影響力更勝傳統校園霸凌。國內網路霸凌案件也居高不下，根據兒福聯盟於 2021 年針對國一至高三青少年的台灣兒少網路社交焦慮與網路霸凌經驗調查報告結果，台灣有超過兩成的青少年曾經遭受過網路霸凌（兒童福利聯盟，2021），由此可見網路霸凌也具有不容忽視的影響性，因此本研究也將其納入校園霸凌種類一併討論。



### 參、校園霸凌的負面影響

無論是加害者、受凌者抑或是旁觀者，校園霸凌對所有霸凌涉入者皆會造成生理、心理、學業表現及社會適應方面程度不一的負面影響（Armitage, 2021），然與加害者及旁觀者相比，霸凌更容易使受害者產生內在身心問題，如低度心理健康、社會適應以及高度心理困擾、憂鬱症狀及生理不適症狀（Estévez et al., 2019; Rigby, 2003; Undheim & Sund, 2010; Vanderbilt & Augustyn, 2010），且此負面影響將延續至成年時期（Copeland et al., 2013; Östberg et al., 2018; Sourander et al., 2007）。在 Winding 等人的前瞻性研究中發現，15 或 18 歲遭受校園霸凌的青少年，在 28 歲時會回報較明顯的憂鬱症狀（Winding et al., 2020）。由此可見校園霸凌對霸凌涉入者身心健康的破壞性不容小覷，且尤以受凌者最為顯著，故本研究將聚焦探討青少年受凌經驗之負向影響性，並進一步了解其中的心理機制。

### 第二節 青少年憂鬱

世界衛生組織（WHO）曾指出，憂鬱症在 2020 年是僅次於癌症，造成人類失能（disability）的第二大原因（World Health Organization, 2008）。而全球的憂鬱症人口也從 1990 年 1.7 億人口增至 2017 年的近 2.6 億，攀升了 49.86% 的人口量（Liu et al., 2020），由此可見憂鬱症為人類普遍且重大的心理健康問題，而其影響性隨時間持續增長。在青少年族群間憂鬱症也相當盛行，且初發症狀的年紀有逐年下降之趨勢，而校園霸凌對青少年憂鬱存在重要影響性，因此以下我們將逐一討論青少年憂鬱的內涵、盛行率以及與校園霸凌之關聯。



## 壹、青少年憂鬱及其盛行率

憂鬱症是最常見的心理疾患，在精神疾病診斷手冊第五版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition; DSM-5）中，針對鬱症（Major Depressive Disorder）的診斷準則為：A. 須在兩週中同時出現至少五項以下症狀，並造成先前功能改變，且至少應包含第 1 或第 2 點其中一項：1. 幾乎整天且每天心情憂鬱，可由主觀報告或由他人觀察得知（註：孩童及青少年可以是情緒易怒）、2. 幾乎整天且每天明顯對所有活動降低興趣或愉悅感、3. 體重明顯減輕或增加，或幾乎每天食慾降低或增加、4. 幾乎每天都失眠或嗜眠、5. 幾乎每天精神動作激動或遲緩、6. 幾乎每天疲倦或無精打采、7. 幾乎每天自我感到無價值感，或有過度或不恰當的罪惡感、8. 幾乎每天思考能力和專注力降低，或是猶豫不決、9. 反覆想到死亡、反覆有自殺意念或自殺計畫、行為。B. 症狀引起臨床上顯著苦惱或社交、職業或其他重要領域功能減損。C. 症狀無法歸因於某一物質或另一身體病況的生理效應。D. 鬱症發作無法以其他心理疾患做更好的解釋。E. 從未有過躁症或輕躁症發作（American Psychiatric Association, 2013）。

青少年憂鬱雖與上述成人憂鬱診斷非常相似，部分研究也因兩者類似的風險因子、神經的關聯性以及症狀的持續性而視青少年憂鬱為成人憂鬱的早發型式（Maughan et al., 2013）。雖診斷上青少年憂鬱與成人相去不遠，然兩者的症狀表現形式卻有許多差異。相較成人，青少年尚無法精準的表達內在情緒，且易將模糊的生理症狀、憤怒、自我厭惡、飲食問題、拒絕就學、學業表現下降、物質濫用、攻擊行為等，作為情緒困擾的表達方式（Mullarkey et al., 2019; Nardi et al., 2013; Ryan et al., 1987），加上青少年時期本就具情緒反應強烈以及

情緒易波動之特質，因而外界不易將這些行為表現視為症狀的一環，使得青少年憂鬱難以為人所察。

憂鬱的患病率在兒童期雖小於 1%，但進入青春期後便會快速上升（Green et al., 2005），使得憂鬱症的盛行率可從青春期早期的 5% 到青春期結束的 20%（Hankin et al., 1998）。患病率的提升，可能源自於青少年階段是身心發展的關鍵時期，更是大腦的重要發展階段，此時期個體的認知及情感系統持續形塑及改變（Blakemore & Mills, 2014），有研究指出，大腦對酬賞和危險反應的迴路在青少年階段開始發生變化，讓個體易回報較高的壓力水平，而使其感知的壓力有所提升，另，除了生理的變化外，此時期的個體也面臨許多外在環境的壓力源，巨大的環境變動包含家庭角色、學業壓力及同儕關係等多方面的改變，皆可能成為青少年的壓力，並進一步影響憂鬱的生成（Thapar et al., 2012）。

於盛行率上，美國青少年的調查研究發現，全國青少年有憂鬱症診斷者的終身盛行率為 11%、年度盛行率則為 7.5%（Avenevoli et al., 2015）。近期一篇綜合全球共 72 篇憂鬱相關調查的後設分析研究則顯示，全球青少年自我報告具憂鬱症狀的盛行率從 2001-2010 年的 24%，提升至 2011-2020 年的 37%（Shorey et al., 2022）。聚焦台灣，近期衛福部的一項調查研究指出，國內 8 至 14 歲兒童青少年約 1.4% 有憂鬱症診斷，其中又以 7 年級學生為最多（陳儀龍, 2018），而國內針對國、高中青少年進行憂鬱問卷調查結果則顯示，台灣中學以上有約 12.3% 的青少年正處於憂鬱之中（Lin et al., 2008），由此可見無論處在何種階段的青少年，皆存在憂鬱的風險。

青少年憂鬱對個體的負面影響，除了造成現階段的社會退縮、成績退步、學校適應不良之外，往往也能預測成年後的心理疾患及生活問題，如：憂鬱症、焦慮症、物質使用、躁鬱症、自殺行為、失業、失婚、身體疾患等（Clayborne et al., 2019; Copeland et al., 2009; Kim-Cohen et al., 2003）。青少年

憂鬱不論是現階段抑或是未來生活，皆會造成個體嚴重的失能問題，因此如何降低憂鬱症對個體的影響值得後續研究持續關注。



## 貳、青少年憂鬱與霸凌之關聯

針對校園霸凌與憂鬱症的探討，過往至今已有眾多一致結果顯示，校園霸凌受凌者比起未介入者有顯著較高的憂鬱症狀（Stapinski et al., 2015），且部分縱貫性研究也進一步指出校園受凌對憂鬱的預測性。校園霸凌作為危險因子，使受害者在遭受霸凌後比起一般人更有機會發展憂鬱症狀（Noret et al., 2021; Ttofi et al., 2011）。除單方向的預測關係，也有部分研究支持兩者具有雙向影響力。在 Christina（2021）後設分析研究中可見校園霸凌與憂鬱之間的相互影響力，個體的內在特性（如憂鬱特質），使其易淪為霸凌受害者，而此受害者角色又將增加個體後續發展更多憂鬱症狀的風險，故該研究認為兩者間具有雙向影響力，此雙向關係也可在其他研究中獲得支持（Forbes et al., 2019; Reijntjes et al., 2010）。由此可見，無論單向或是雙向關係，皆顯示校園霸凌與青少年憂鬱之間具有密不可分的連結性，而本研究因期待了解校園霸凌嚴重度對青少年身心健康的影響力，故後續研究將著重探討校園受凌經驗如何預測青少年憂鬱的發展。

## 第三節 心理韌性

### 壹、心理韌性之發展

綜觀精神醫學的發展，過往研究多致力於探究精神病理負向的致病因子（Garmezy & Rutter, 1985），然近期研究則逐漸開始重視促使個體有良好適應



及發展的正向心理因素。其中「心理韌性」(Resilience)被視為是促進個體正面發展的關鍵角色。這扭轉了原先認為置身於困境的個體，將無可避免的產生心理負面影響的想像(Masten, 2001)。若聚焦於校園霸凌，有研究進一步顯示在校園受凌的困境和憂鬱之關係裡，「心理韌性」也有著舉足輕重的地位(Zhou et al., 2017)，因此本研究將深入討論心理韌性的發展、定義以及內涵，以便了解其全貌。

心理韌性的研究興起於1970年代，心理學家好奇部分處在高度風險、受不良對待的孩童與常人存在何種差異，使其不受遭遇的困境所侵害(Anthony, 1974; Garmezy, 1971, 1974)。由於孩童若在發展軌跡中暴露於高度困境，如創傷或危險因子等，將容易造成許多負向結果，如學業表現低落(Shumow et al., 1999)、產生心理病症(Garmezy, 1974)，以及暴力行為(Madsen & Abell, 2010)。然而研究結果顯示，並非所有遭受早年困境的孩童都會導致負向結果，大部分孩童甚至得以展現正向發展軌跡，如良好的競爭力、情感適應以及學業表現(Buckner et al., 2003; Masten et al., 1990)。因此，研究者開始對這群孩子產生好奇，並認為他們身上必定存在超乎常人的能力才能倖免於難，因而稱其為「無敵孩童」(The invulnerables)(Pines, 1975)。然隨著研究日益增多，這種「無敵」(Invulnerability)逐漸被「心理韌性」(Resilience)所取代，研究認為相較「無敵」一詞具有天生穩定不可改變、全面且高強度的抵禦困境之特性，心理韌性更展現了隨著發展以及情境不同而有所變動之特徵，是一種有賴於個體適應系統正常運作、常人便可擁有的普遍能力(Rutter, 1993)，若適應系統運作正常，縱使遭遇重大困境，個體也得以有良好發展(Masten, 2001)。



## 貳、心理韌性之定義及內涵

儘管心理韌性的定義眾說紛紜，但多數研究皆認同心理韌性的主要概念與個體在遭遇負面困境後正向適應力以及維持並重新回復到心理健康狀態之能力有關 (Wald et al., 2006)。美國精神醫學會也將心理韌性定義為：個體適應壓力及困境的能力 (American Psychological Association, 2016)。由此不難發現，大部分針對心理韌性的討論，皆認同其由兩大核心要素：「困境」以及「適應力」所組成 (Fletcher & Sarkar, 2013; Kay, 2016)。Luthar 等人 (2000) 對困境的定義為：特定會產生心理調適困難的負向生活事件。原先針對困境，強調須出現重大的災難事件，然而也有研究認為，並非只有重大壓力事件需要心理韌性，一般生活當中的壓力事件，也能有心理韌性的展現 (Seery & Quinton, 2016)。此外，困境除了可以是短暫急促的創傷事件，如人際暴力、親人死亡、天災、恐怖攻擊等，也可以是長時間、無法得知持續多久的負向事件，如長期受凌、失功能的人際關係、貧窮、天災造成的持久負面影響等 (Matheson et al., 2020; Mostafavi et al., 2018; Schetter & Dolbier, 2011)。另針對正向適應力的定義，研究上卻有著較分歧的觀點。精神病理學家認為個體未出現精神症狀或情緒困擾，即為具有適應性 (Conrad & Hammen, 1993; Kirchner et al., 2017)；然以發展學家的角度，則主張個體需展現符合社會脈絡與各階段發展目標之行為，才稱其具有適應性 (Elder Jr, 1998; Masten & Barnes, 2018; Masten & Obradović, 2006)。另也有學者支持定義應兩者兼具，認為內在的心理健康及外在的目標行為皆為適應力的重要依據 (Luthar, 1999; Luthar et al., 2000)。

過去台灣針對心理韌性 (Resilience) 的研究，多將之譯作「復原力」(王紹穎, 2007; 常欣怡、宋麗玉, 2007; 曾文志, 2006)。但復原力之翻譯卻容易

侷限其內涵，因心理韌性不僅是遭受困境後從傷痛中復原的能力，同時也包含了前端的心理預防，使個體足以抵禦困境，縱使面臨負面事件後也能免於受害，並持續保持正常功能之運作（Fletcher & Sarkar, 2013），因此相較於復原力，採用心理韌性作為翻譯較能完整涵蓋個體復原及維持正常功能之內涵。

論及心理韌性的內涵及定位，過往研究多傾向視其為幫助個體適應所遭遇之環境的「個人特質」（Block & Block, 1980; Bonanno, 2004; Hart et al., 1997）。Block 與 Block（1980）以「自我韌性」（ego-resilience）反映心理韌性的內含，認為擁有高度自我韌性的個體，也會出現樂觀、有好奇心、有活力的特質。後續也有許多研究認為一些個人特質對心理韌性有所貢獻，如：高度的自尊、自我效能、堅韌、自我賦能、希望感、外向性等（Carver & Connor-Smith, 2010），因其皆與遭遇困境後，幫助個體展現適應的結果正相關，因此也被視為心理韌性的範疇。然這些擁有相對穩定、不隨時間變動特性的個人特質，卻也同時限制了個體在經歷過困境後產生改變的可能性。

後續有越來越多的學者認為心理韌性不單只受個體先天的個人特質所影響，後天環境與正向的人際互動也在心理韌性的構成上扮演重要角色（Luthar & Zelazo, 2003; Rutter, 2012）。許多研究開始逐漸將心理韌性的重點放在特定某些系統上，如家庭、族群以及社群等，這也進一步使得心理韌性的定義有所擴張，除了探討個人特質外，更擴展到視其為一種保護因子、一種過程或機制，這樣的保護因子或過程對於個體在遭遇高風險的壓力，仍可有良好適應結果有所貢獻（Hjemdal et al., 2006）。相對於先前認為心理韌性是穩定不變的個人特質，第二波心理韌性研究開始視其為一種「動態心理歷程」（Anyan & Hjemdal, 2016; Luthar et al., 2000），強調心理韌性並非完全與生俱來，而是個體內在特質與多種環境不斷互動的脈絡下，發展而來能成功適應困擾的心理能力（Demenescu et al., 2010; Egeland et al., 1993; Fergus & Zimmerman, 2005; Liu et al., 2017; Masten, 2014; Masten & Barnes, 2018; Matheson et al., 2020）。Connor 與 Davidson（2003）也認為心理韌性是一種多向度的特質，會隨時間、年齡、

性別、環境脈絡、文化及個體經驗到的不同生活狀態而有所差異。在一篇探討運動選手心理適應性的訪談研究也指出：心理韌性可隨時間逐漸累積，其中涉及數次個體內在想法及認知上的調整（Galli & Vealey, 2008），這也進一步支持了心理韌性可隨時間或環境改變的動態心理歷程觀點。

雖除了特質觀或動態歷程觀點，也有研究支持心理韌性是一種正向適應的「結果」，甚至進一步將遭遇到困境後，未出現心理困擾視為是心理韌性的展現（Compas et al., 2001; Kirchner et al., 2017; Masten, 2001; Seery & Quinton, 2016; Stratta et al., 2015; Troy & Mauss, 2011）。然歷程觀學者認為，比起展現出正向適應或未出現症狀的固定結果，心理韌性更傾向是可變動的、縱使遭遇壓力或負面情境下仍維持或復原到原先狀態的能力，可以是個體的保護因子、歷程或機制，雖不是結果，但卻對好的發展結果有重要貢獻（Hjemdal et al., 2006; Panter-Brick & Leckman, 2013）。心理韌性的可變動特性使其會隨時間、情境的不同而有所變化，因此個體在不同的生活領域或人生時期，皆可能展現不同程度的心理韌性（Kim-Cohen & Turkewitz, 2012; Pietrzak & Southwick, 2011）。舉例而言，在工作場域上有良好適應性的個體卻可能在生活的人際關係中出現適應困難，又或是嬰兒時期父母的高度保護可作為個體的保護因子，卻可能在個體青少年時期成為發展阻礙。

就心理韌性的組成而言，除了個人內在系統外，心理韌性和社會認同、與他人正向連結以及社會支持系統等皆有緊密的聯繫（Haslam et al., 2016），是多種系統相互作用的過程，包含內在特質、社會、文化以及環境因素等（Liebenberg et al., 2015）。Werner（1995）的研究中將心理韌性主要分成個體、家庭以及社群系統三大部分。也有研究把三大因素間的交互作用也一併考慮，將心理韌性分類為個人特質、生理特性、環境系統以及三者交互作用的四大結構（Herrman et al., 2011）。此外，在Friborg等人（2003）編製心理韌性量表的研究中，則將心理韌性的組成分成五大因素，包含將人強度（Personal Competence）、社交能力（Social Competence）、組織風格（Structured



Style)、家庭團結 (Family Cohesion) 以及社會資源 (Social Resources)，而此研究也同樣提及在這五大因素之上存在更高階層次的「個體」、「家庭系統」、「社群系統」三大系統 (Friborg et al., 2003)。另 Liu 等人 (2017) 甚至將心理韌性視為層層遞進的多元系統，且逐漸向外延展，從最核心的韌性：個人素質，到中間的人際因素，再到最外圍的社會、生態外部韌性。由上述的文獻回顧可見，雖不同研究針對心理韌性的內涵結構不盡相同，然幾乎所有分類皆不脫離「個體」、「家庭系統」以及「社群系統」此三大架構。因此，本研究將以此三大結構為主軸進行心理韌性的測量。

過往部分研究者會將心理韌性與脆弱性視為同一種連續向度的兩端，然其實並非必然 (Fergus & Zimmerman, 2005)，兩者可同時並存 (Matheson et al., 2020)，也正因兩者可為不同的兩向度，因此儘管個體先天擁有一定的脆弱性，仍可透過增強心理韌性來緩解脆弱性所帶來的負向影響力。此外，心理韌性也與部分心理學名詞存在關聯性，如與正向適應 (positive adjustment) 以及勝任力 (competence) 等概念相似，卻又存在差異性。Fergus 與 Zimmerman (2015) 指出，正向適應是心理韌性展現後的結果，而克服困境的過程才是心理韌性的本質，且研究認為「困境」本身是心理韌性不可或缺的一部分，從未接觸過負向困境的個體仍可被認為是正向適應的，然心理韌性則需要透過經歷困境才可彰顯。此外，心理韌性也與勝任力有所差異。勝任力被視為是一種個人內在資源，可作為心理韌性中一種重要的組成要素，有勝任力的個體被認為有更高傾向能克服困境所帶來的負面影響，然除了勝任力的個人資源外，環境脈絡以及外部因素也是心理韌性重要的影響因素。

由於青少年尚處於發展時期，若從發展系統角度觀看心理韌性，Cutuli 與 Herbers (2018) 認為有 4 大重點：第一，發展角度同樣視適應能力是動態的歷程，受到多種因素影響，且會隨著時間、情境不同展現出不同程度的心理韌性。第二，心理韌性需考量發展軌跡。不同發展時期的個體會被期待達成不同的發展任務，包含行為、心理、社會等面向，以便幫助個體因應步入青少年或



成人階段所面臨的挑戰。第三，發展是交互影響的。一個因素的發生會影響其他面向的功能以及外界的回應，再進一步影響下一階段的適應性。第四，因青少年期為發展上的過渡期，個體在此階段將面臨許多內外在此的壓力及變化，這些變動皆可能成為危險因子為青少年帶來負向的發展，因此心理韌性作為保護因子，在青少年階段尤為重要（Cutuli & Herbers, 2018）。而 Luthar（2000）認為個體是否能在動態的心理歷程裡展現心理韌性，取決於危險因子與保護因子之間的抗衡。危險因子指稱任何足以傷害個體的影響力，而保護因子則為可減緩危險因子的內在資源—個體特質與能力，以及外在資源—家庭與社會支持系統。當個體於各系統上都擁有較多保護因子及較少的危險因子，其心理韌性就會提升，而展現較好的心理適應性（Rew & Horner, 2003）。

綜合上述文獻回顧中心理韌性的各項特徵，並顧及青少年的發展特性，本研究將心理韌性定義為：個體遭遇壓力或困境後，得以從中復原或維持正常功能、展現符合發展階段行為的心理能力，且此能力具有可隨時間或環境變動之特性。

### 參、心理韌性的中介角色

Davydov（2010）曾表示，心理韌性與心理疾患的關係就如同免疫系統與身體疾病的關聯一樣，是保護個體免於受負面事件影響且降低其產生心理疾患風險的關鍵因素。在 Skrove 等人（2013）的研究中也呼應了這樣的觀點，研究結果發現心理韌性與青少年的焦慮與憂鬱症狀負相關，意指心理韌性較高的青少年展現了較低的心理症狀。此外也有許多研究進一步的描繪負向生活事件、心理韌性與心理症狀之間關聯的方向性。研究發現心理韌性會部分中介負向生活事件與青少年憂鬱的關係。進言之，擁有較多的負向生活事件會使個體的心

理韌性較低，並進一步造成心理症狀的生成（Ding et al., 2017; Liu et al., 2019）。

若聚焦校園霸凌的壓力事件進行探究，心理韌性在校園霸凌、學校適應及心理健康中也扮演著重要的角色。Zhou 等人（2017）針對兒童及青少年的校園霸凌研究中，發現心理韌性可以部分中介校園霸凌及憂鬱症狀的關係，意指遭遇霸凌會降低個體的心理韌性，進而展現較高的憂鬱症狀，而 Zhao（2020）同樣展現相同的研究結果。另除傳統霸凌外，網路受凌與情緒疾患的關係裡，心理韌性同樣具有中介效果（Brighi et al., 2019）。由此不難發現，心理韌性可作為校園霸凌及憂鬱症之間的關鍵因素。為此，本研究將以台灣受凌青少年樣本加以驗證，觀察心理韌性是否同樣在台灣校園霸凌與憂鬱症間扮演著中介角色。

#### 第四節 情緒調節策略

##### 壹、情緒調節策略的定義及內涵

因應（Coping），即為個體面臨壓力時偏好採用以減低當下壓力的心理或行為策略（Visser et al., 2014），其也具備穩定、可被調整的特性（Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007）。Lazarus 與 Folkman（1991）針對因應的定義為：個體對於被知覺或被評估為超出自身所擁有資源的需求時，如面臨威脅或挑戰的壓力下，所做出的應對方式。在廣泛的認知因應策略中，最普遍的分類方式是將其分類為「情緒焦點」、「任務導向」及「迴避性」三大面向（Endler & Parker, 1990; McWilliams et al., 2003）。情緒焦點與較低的適應性及較高的心理困擾相關；任務導向則傾向使用較多的問題解決技巧，如重新將問題概念化並降低問題所帶來的影響（Endler & Parker, 1990; Endler & Parker, 1994）。除了



後續從情緒焦點劃分出來的迴避策略，也就是藉由分散注意力來逃避壓力事件的第三種策略外，前述的「情緒焦點」、「任務導向」策略兩大分類，則是參考 Lazarus 的壓力評估認知理論中，針對因應策略的分類方式。理論中說明個體所感知的壓力程度會依據自身對壓力的認知評估以及是否具備良好認知反應的能力而有所不同，其中提及在壓力評估後，個體主要會使用兩大策略進行因應，分別為情緒焦點及任務導向（Folkman and Lazarus, 1985）。情緒焦點策略主要直接調節問題或困境所產生的情緒，如否認、逃避、分心、縮小化問題、自我責怪、抒發感受等，而這樣的調節方式通常具有主觀信念：相信沒有什麼事可以改變環境現況的。另一方面，問題解決焦點策略則是以實際行動解決個體所面臨的環境問題，此策略多用於環境問題可被修正、改變的情況之下。雖研究多將策略明確區隔為兩大種類，但研究中特別提及兩大策略之使用並非互斥，甚至可具互補關係（Lazarus, 1993）。

情緒調節（Emotion Regulation），則為另一與因應相似的概念，雖其定義眾說紛紜，但最廣泛且共同被學者所接受之定義為：所有展現於內在及外在，用以幫助達成個體和情緒反應相關之目標的過程。此過程包含情緒的監控、評估及調整（Gross et al., 2011; Thompson, 1994），而「情緒調節策略」則為調節過程中個體所使用的方法。相關研究根據使用後所產生心理困擾以及潛在情緒疾患的程度，將情緒調節策略分成適應性及非適應性兩大類（Kovacs et al., 2006）。適應性策略會為個體帶來較好的心理健康狀況，而非適應性策略則會使個體增加罹患心理疾病的風險（Richardson et al., 2021; Schäfer et al., 2017; Wante et al., 2017），此兩種策略的分類，可以大致對應前述的任務導向以及情緒焦點策略，意即任務導向策略與適應性策略的分類相似，而情緒焦點策略則與非適應性策略分類相似。

雖壓力因應與情緒調節皆有各自獨立的研究，然兩者卻有相似的認知概念（Compas et al., 2014）。以較廣泛的概念來看情緒調節，其涉及所有情緒相關歷程的改變，意指除了情緒本身的改變外，其他與情緒相關的心理歷程改變也

同屬情緒調節的範疇 ( Cole et al., 2004 )。基於以「情緒相關歷程之改變」為主的觀點，部分學者認為，「因應」應是比情感調節更廣泛的概念 ( Compas et al., 2001; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007 )，意即除了情緒的因應之外，部分學者主張因應也負責對其他的心理、生理歷程進行處理，因而情緒調節可被視為是因應策略下的分支。然另一方學者則參考 Lazarus 與 Folkman ( 1991 ) 對因應的定義，認為因應只是一種在特殊情境—壓力下的情緒調節方式，然此方學者主張無論是否為壓力情境，個體皆可進行情緒調節，故認為因應應被視為情緒調節的一種類型 ( Eisenberg et al., 2001; Garnefski et al., 2001 )。

無論兩者從屬關係為何，我們已然了解兩者之間概念的連結性，有鑒於兩概念皆涵蓋了認知處理及對情緒訊息的接收與反應之管理 ( Thompson, 1991 )，且兩者在相關研究中皆可看到部分策略種類如認知評估以及分心策略等具有重疊性 ( Ochsner et al., 2002 )，考量因應及情緒調節間難以分捨的關係，本研究合併兩概念，並稱個體因應壓力及調整情緒時使用的策略為「情緒調節策略」。

## 貳、情緒調節策略的種類

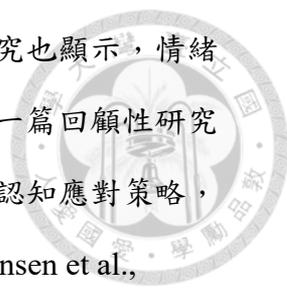
針對情緒調節策略的種類，誠如前述所述，相關研究主要將其區分為任務導向以及情感焦點兩大策略，然仍有許多研究對策略有更細部的分類方式。如 Larsen 與 Prizmic ( 2004 ) 透過蒐集日常生活中個體傾向採用的情緒調節策略，將所有策略分成 7 大類別，分別為：主動分心 ( active distraction )、認知涉入 ( cognitive engagement )、行為涉入 ( behavioral engagement )、宣洩及表達情感 ( venting and expressing )、消極分心及接受 ( passive distraction and acceptance )、反芻與逃避 ( rumination and withdraw )、以及等待與重新評估 ( waiting and reframing )。另在 Garnefski 等人 ( 2002 ) 所編製的情緒調節策略



量表裡，先以適應性與否將所有策略區分為兩大類，再細分為九大向度，分別為具適應性的：接受（acceptance）、積極重新聚焦（positive refocusing）、重新計畫（refocus on planning）、正確看待（putting into perspective）、以及積極重新評估（positive reappraisal）、以及不具適應性的：自我責怪（self-blame）、反芻（rumination）、災難化（catastrophizing）、責怪他人（other-blame）。雖不同學者針對策略皆有不同的分類方式，然 Aldao 等人（2010）則將策略區分為最具共識性的六大種類，分別為具適應性的：問題解決（Problem Solving）、重新評估（Reappraisal）與接受（Acceptance），以及不具適應性的逃避（Avoidance）、反芻（Rumination）與壓抑（Suppression）。本研究也將參考過往研究的策略種類，且以「適應性與否」作為眾多策略的初步分類基礎，並探索受凌個體在不同策略分類的使用情況以及策略對發展憂鬱的影響性。

### 參、情緒調節策略的中介角色

誠如先前所述，部分過往研究將可預測心理疾患之策略視為不具適應性的調節策略，因此策略的選用與後續憂鬱傾向可能存在密不可分的關係。研究顯示，曾經經歷過負面生活事件且較常使用負面情緒調節策略，卻較少使用積極策略的兒童及青少年，更易預測後續憂鬱症狀的產生（Cohen et al., 2019; Wright et al., 2010）。也有研究顯示，青少年使用低度的任務導向、高度情緒焦點策略會與較高的情緒及行為問題相關，而感知到壓力或情緒並使用迴避因應方式的個體會與其產生適應性問題有關（Hampel and Peterman, 2006）。而在 Kirchner（2017）的研究中也可以看到人際受害程度越高的青少年越會使用較高的逃避型策略，且受害程度會與較低的心理健康程度有關，該研究也進一步發現逃避型策略可以部分中介人際受害與憂鬱之間的關聯，而問題導向策略則不



具中介效果。若聚焦霸凌經驗與情緒調節策略之關係，許多研究也顯示，情緒調節策略同樣具有影響校園霸凌經驗與負面心理健康的效果。一篇回顧性研究指出，校園霸凌的受害者傾向使用消極、情緒導向、迴避性的認知應對策略，且這些不具適應性的策略會與憂鬱及負向的心理健康相關（Hansen et al., 2012）。挪威的校園霸凌研究中，霸凌受害者會傾向使用情緒性高、任務性低、迴避性高的認知策略，同時受害者也展現較高的憂鬱症狀（Undheim et al., 2016）。而在 Monti 等人（2017）的研究中，則發現唯有反芻的因應策略，而非其他問題解決策略會部分中介校園霸凌受害與憂鬱之關係。

總結而論，雖從上述文獻回顧發現，雖個體具適應性的調節策略與負向心理健康之關聯仍待釐清，然過去研究普遍支持非適應情緒調節策略對負向生活事件如霸凌經驗與較高憂鬱傾向之關連具有顯著的影響性。

#### 肆、心理韌性與情緒調節策略之關係

從心理韌性及情緒調節策略的文獻回顧中，了解兩者各自在校園霸凌與青少年憂鬱之間扮演重要角色，然在校園霸凌導致青少年憂鬱的歷程中，兩者間存在何種關聯，也是本研究好奇之面向。

Fletcher 與 Fletcher（2005）探討心理韌性在壓力歷程的角色。研究中的後設模型假設為：外在的環境壓力，會受個體的感知、認知評估以及調節因應所影響，最後產生正向或負向的反應或情緒結果（Fletcher & Fletcher, 2005; Fletcher et al., 2008）。其中壓力歷程的中介變項包含了正向情感、自尊、自我效能等，皆是心理韌性的範疇，而這些保護因子會影響壓力歷程的諸多面向，包含個體對壓力的情緒感知、認知評估以及情緒調節策略的選擇。由此可見，心理韌性及情緒調節策略間有著密切關聯。而部分研究認為具有心理韌性者會使用較高度的因應策略（Li & Nishikawa, 2012; Wu et al., 2013）。在 Pidgeon



與 Pickett (2017) 針對大學生心理韌性的研究結果也顯示，心理韌性會與正向因應策略的使用正相關，且與負向因應策略負相關。Groth 等人 (2019) 也發現與心理韌性內涵相關的正向自控力以及對自我能力之信念均可預測個體正向因應策略的使用，而負向自控力則可預測消極策略的使用。此外，消極策略還可部分中介負向自控力以及心理疾患的關係。Thompson (2018) 同樣表示消極策略可中介心理韌性以及未來產生 PTSD 症狀之關聯。

雖心理韌性及認知情感調節間存在正向關聯，甚至許多研究也將心理韌性及認知情感調節兩名詞交互使用，然兩者可能是不甚相同的概念。若從結果討論兩者差異，心理韌性往往代表著對壓力或困境的良好、正向反應結果，但情緒調節則不然，個體會因使用適應性不一的策略，而導致正向或負向的相異結果 (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007; Van Vliet, 2008)。

另也可從心理韌性及情緒調節策略的出現次序來了解兩者間的關係。部分研究支持情緒調節策略有著對心理韌性的預測性。這一觀點之研究認為情緒調節策略為用以面對壓力情境下的認知或行為策略 (Folkman & Moskowitz, 2004)，而心理韌性則為對於負向情境下的適應性結果。進言之，此觀點更加支持認知情感策略是一項技能，而心理韌性則為一種成功應用這些技能後的結果 (Compas et al., 2004)，而這樣的結論也可在 Mayordomo (2016) 針對成人的研究中看見，研究顯示問題焦點解決策略可以正向預測心理韌性。然上述理論往往是將心理韌性視作個體適應後之結果進行討論，但若將心理韌性視為動態的心理歷程，部分研究以 Lazarus 與 Folkman (1984) 的壓力評估理論為基礎，主張心理韌性應為壓力下對壓力的一種評估，而因應則是在壓力評估過後選擇使用的應對策略 (Fletcher & Sarkar, 2013)，此觀點可支持心理韌性並非遭遇困境後的最終適應結果，而是心理歷程的一部份，且每次的適應結果會進一步影響原先的心理韌性並發展為新的心理韌性，使其成為動態可調整的心理變項。然目前較少國內研究針對兩概念的關係進行討論，為此本研究將初步探討心理韌性對情緒調節策略的預測性。



## 第五節 性別效果

從過往研究中可知，無論是校園霸凌、心理韌性、情緒調節策略又或是憂鬱傾向，性別均扮演重要角色，故本節將依序說明性別對上述心理變項的影響力。

### 壹、校園受凌經驗的性別差異

校園受凌經驗中，性別存在顯著差異。研究發現，整體而言男性的霸凌涉入比率顯著高於女性（吳文琪 et al., 2013; Hosozawa et al., 2021; Smith et al., 2019）。而在不同的霸凌種類中，研究指出男性受凌者在「直接霸凌」種類中的言語及肢體霸凌經驗均顯著多於女性，而女性受凌者則在「間接霸凌」種類的關係霸凌，顯著多於男性（Crick & Nelson, 2002; Markkanen et al., 2021）。部分研究則顯示，無論是霸凌施加者抑或是受害者，皆發現直接霸凌與間接霸凌盛行率的性別趨勢（Craig, 1998），不過亦有其他研究則未能展現性別在關係霸凌的差異效果（Card et al., 2008; Stubbs-Richardson et al., 2018），由此可見，性別在校園霸凌種類的盛行率上隨著研究的不同存在分歧結果，然回顧台灣研究，顯少針對不同的霸凌種類進行性別差異之探究，故本研究也將探討性別對霸凌種類的影響。

另校園霸凌造成的負面影響也具性別差異，研究指出相較男性，整體而言校園受凌經驗會對女性受凌者造成更強烈的負面後果，如較嚴重的精神、健康問題等（Gruber & Fineran, 2008），研究推測此現象可能源自於女性較易遭受關係霸凌，而相比男性，女性較重視建立親密、延續的人際關係，因而更容易因關係問題影響身心適應（Crick & Nelson, 2002）。



## 貳、憂鬱的性別差異

過往至今，多數憂鬱調查研究均一致的發現，男女在憂鬱傾向上具顯著差異。從青春期開始，女性發展憂鬱的風險明顯高於男性（Shorey et al., 2022），並在青春期的中後段達到高峰，此時期的男女比例甚至可達到約 1：2 的結果（Hyde et al., 2008; Salk et al., 2017），且 Droogenbroeck 等人（2018）發現，2008 至 2013 年間的女性憂鬱盛行率大幅上升，然此現象卻未出現在男性群體中。如此顯著的性別差異或許可用素質壓力理論進行解釋憂鬱：青春期前，女性相對男性就已存在較多引發憂鬱的特質，而這些特質與進入青春期後開始面臨的眾多壓力及挑戰相互作用後，便更容易使女性產生憂鬱症狀（Girgus & Yang, 2015; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994）。

## 參、心理韌性的性別差異

過往研究也針對心理韌性的性別差異進行探討。在印度的青少年研究發現，整體而言相較男性，女性青少年有較高程度的心理韌性（Vinayak & Judge, 2018），而 Sun 與 Stewart（2017）也發現比起男性，女性有較高度的同理心、溝通力、尋求幫助、自主感以及與社會系統的正向連結。部分研究推測女性相比男性在社會上較容易面臨許多不公的對待，這些經驗的逐步積累，進而提升了女性面對困境時的心理韌性，而女性較多的社會支持及較低的憤怒宣洩，也可作為提升其心理韌性的重要因素（Galambos et al., 2006; Isaacs, 2014）。在 Hjemdal（2006）的研究中更細部的發現青少年在不同向度的心理韌性上也展現性別差異，研究顯示男性在「自我能力」向度顯著高於女性，而女性則在「社會資源」顯著高於男性。此外，Namy 等人（2017）針對烏干達青少年的心理

韌性調查中也顯示性別會調節暴力對青少年心理韌性的影響，研究將心理韌性分成五大組成因素，結果發現，男性所有受暴經驗皆與心理韌性中的「個人資產」( Psychological Assets ) 關聯性較強，而女性則在師長暴力經驗與心理韌性的「學校連結」之關係顯著高於男性，因此研究推論面對暴力時，男性較多採用個人相關的心理韌性，而女性較男性親社會，也較可能採取與人際相關的因應策略，如同理心、社會支持等，這將更有利於此後的心理適應。由此可見，性別在個體心理韌性上的展現有所不同，而其後選擇使用的因應策略也可能進一步影響個體的心理適應，因此後續也將進一步說明情緒調節策略的性別差異。

#### 肆、情緒調節策略的性別差異

承上所述，不同性別的策略種類選擇存在差異。眾多研究皆顯示女性相較男性較常使用情緒導向策略，而男性則偏好使用問題導向策略 ( Sanchis-Sanchis et al., 2020; Tamres et al., 2002 )，部分研究指出可能原因在於女性相較男性對情緒的經驗、表達及反思較有偏好 ( Barrett & Bliss-Moreau, 2009 )。而在一篇針對兒童青少年為樣本的研究則發現，女性較易尋求社會支持的情緒調節策略，男性則較常使用迴避性策略 ( Eschenbeck et al., 2007 )，然也有研究主張，整體而言女性相較男性在所有的情緒調節策略上均有較高的使用率 ( Nolen-Hoeksema, 2012 )，且除一般女性外，遭受校園霸凌的女性也較願意嘗試使用多種的情緒調節策略 ( Skrzypiec et al., 2011 )。由上述文獻回顧可見，策略使用的性別差異仍存在分歧結果，因此本研究也將進一步探索性別對台灣青少年情緒調節策略使用情況之影響。



## 第六節 研究目的與假設

### 壹、研究目的

整合前述研究之資訊，可知校園受凌經驗對青少年心理健康產生重大負向影響，目前國外已積累許多探討校園霸凌受害經驗與憂鬱關聯之研究，且針對個體內在心理歷程的討論也數量頗豐，除了聚焦探討負向心理因素，如：反芻思考、負向基模、認知歸因、自我參照認知（self-referential cognitive）等，近期也有諸多研究針對正向心理因素進行討論，其中已證實「心理韌性」在個體身心健康中扮演關鍵角色，另也支持個人「情緒調節策略」的使用程度顯著影響個體身心症狀，而心理韌性及情緒調節策略的關聯也受部分研究關注。然觀察目前國內霸凌相關研究，雖部分已開始探究校園受凌經驗對青少年憂鬱的影響性，但仍較乏對受凌個體內在歷程的深入了解，故本研究將聚焦探討青少年遭受校園霸凌致使憂鬱的內在歷程，探索心理韌性及情緒調節策略使用頻率對後續憂鬱的影響。此外，國外也有部分研究分析性別對青少年心理歷程之作用，然研究結果目前未有定論，因此本研究也進一步檢驗性別在上述心理歷程中扮演的角色。本研究期待透過協助辨識受凌個體心理歷程中的特定心理因素，提供校方教育方針的參考及臨床應用，以達到降低受凌個體後續發展負向身心症狀之風險。

綜合上述，本研究將有以下幾點目的：

1. 探討臺灣青少年的校園受凌經驗以及憂鬱症狀的嚴重度。
2. 探討受凌嚴重度、心理韌性、情緒調節策略使用頻率與憂鬱傾向的關聯。
3. 探討性別在受凌嚴重度、心理韌性、情緒調節策略、憂鬱之差異。

4. 檢驗性別在校園受凌嚴重度、心理韌性、情緒調節策略與憂鬱間關聯的調節角色。



## 貳、研究假設

綜合前述文獻回顧之結果以及研究目的，本研究將檢驗以下假設，研究架構及各變項間關係如圖 1 所示。

### 一、各研究變項對憂鬱傾向之預測性

假設 1-1：校園受凌及不同受凌種類嚴重度皆正向預測憂鬱傾向。

假設 1-2：心理韌性及其子向度皆負向預測憂鬱傾向。

假設 1-3：積極策略使用頻率可負向預測憂鬱傾向、消極策略使用頻率可正向預測憂鬱傾向。

### 二、心理韌性對情緒調節策略之預測性

假設 2-1：心理韌性及其子向度可正向預測積極策略使用頻率，且負向預測消極策略使用頻率。

### 三、心理韌性與情緒調節策略的中介效果

假設 3-1：心理韌性及其子向度皆可部分中介校園受凌及不同種類受凌嚴重程度與憂鬱傾向之關係。

假設 3-2：積極、消極策略的使用頻率可部分中介校園受凌及不同種類受凌嚴重程度與憂鬱傾向之關係。

假設 3-3：校園受凌及不同種類受凌嚴重程度對憂鬱傾向的預測性可依序受心理韌性及情緒調節策略序列中介。



#### 四、性別對校園受凌嚴重度、心理韌性、情緒調節策略、憂鬱的差異比較

假設 4-1：男性整體校園受凌嚴重度顯著高於女性。

假設 4-2：男性肢體及言語受凌嚴重度顯著高於女性；女性關係受凌嚴重度顯著高於男性。

假設 4-3：女性整體心理韌性程度顯著高於男性。

假設 4-4：女性在家庭凝聚力與家庭系統、友誼與人際關係建立之心理韌性顯著高於男性；男性在自我效能與對未來展望之心理韌性顯著高於女性。

假設 4-5：女性消極策略使用頻率顯著高於男性。

假設 4-6：女性憂鬱傾向顯著高於男性。

#### 五、性別的調節效果

假設 5-1：性別可調節校園受凌嚴重度與心理韌性之關係。

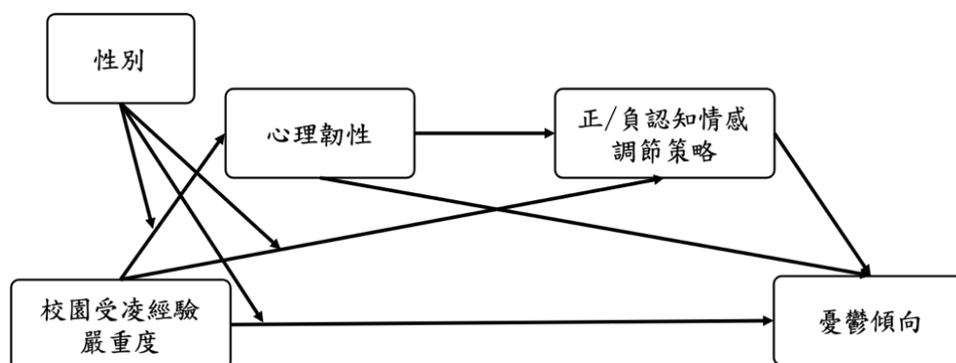
假設 5-2：性別可調節校園受凌嚴重度與情緒調節策略之關係。

假設 5-3：性別可調節校園受凌嚴重度與憂鬱傾向之關係。

假設 5-4：性別在校園受凌經驗嚴重度透過心理韌性及情緒調節策略預測憂鬱的中介路徑中具調節作用。

圖 1

研究概念圖







## 第二章 研究量表的信效度檢驗

在進入正式研究階段前，為瞭解研究量表對青少年族群的適用性，故先以青少年樣本對校園霸凌、憂鬱、心理韌性以及情緒調節策略量表進行結構與信度檢驗，此階段的資料分析結果將作為研究量表計量特性的初步探索。本章以預試階段的台北市小學五年級至高中/職三年級學生為參與者，檢驗研究量表的心理計量特性並進行結構修訂，作為正式研究之基礎。本章將針對預試階段蒐集的資料進行研究方法說明。

### 第一節 檢驗方法

#### 壹、研究對象

本研究採用陳淑惠教授「108年台北市青少年心理韌性、壓力環境、人際關係、情緒調節策略、同理心之研究」計劃案之資料庫進行篩選。該研究以臺北市國小五、六年級、國中及高中/職學生為研究對象，參與者均為具備流利中文讀寫能力者。另考量各區不同的社經地位及人口數，透過教育部協助，將國中、小學依照行政區及學校數及進行分層抽樣，而高中職學校並非以行政區設置，故以隨機抽樣方式進行。該研究同時抽樣預試及正式研究階段之樣本，以確保兩階段樣本具相同特性。

採用該計劃案之預試樣本進行量表的信效度檢驗。預試階段抽取台北市小學、國中及高中職 6 所學校，共 358 人，其中男性 207 人 ( 57.8% )、女性 151 人 ( 42.2% )，平均年齡 14.45 歲，標準差 2.28 歲。



## 貳、檢驗工具

### 一、基本資料

蒐集研究參與者的基本人口學變項，包含性別、年齡、年級、學校名稱等，以初步了解研究參與者的背景資訊。

### 二、校園霸凌量表-受害者分量表短版 ( Victim Scale of the School Bullying Scales-Short Version, V-SBS-SV )

此量表改編自 Olweus ( 1996 ) 所編製的霸凌量表修定版 ( Revised Bullying-Victim Questionnaire , OBVQ-R )。原量表從不同角度了解霸凌的種類及盛行率，故區分為霸凌者及受凌者兩分量表，兩分量表各涵蓋言語、關係及肢體三種霸凌種類，共 42 題。體認到近代網路霸凌對個體之影響性，後期 Chen 等人 ( 2012 ) 編製修訂的中文版校園霸凌量表 ( School Bullying Scales , SBS ) 採用 Berger ( 2007 ) 的分類方式，並加入「網路霸凌」並形成四種不同的校園霸凌種類，另考量目擊者之角色對霸凌的重要性，故除霸凌者及受害者外，也加入目擊者作為第三分量表。而本研究聚焦探討受凌者族群，因此採用中文版校園霸凌量表-受害者分量表短版 ( Victim Scale of the School Bullying Scales-Short Version, V-SBS-SV ) ( Mok et al., 2013 ) 作為施測工具，量表題目包含言語、關係、肢體以及網路霸凌各 2 題，共 8 題，以李克特氏五點量尺評量，詢問近半年內受霸凌的頻繁程度 ( 0 = 從未，4 = 每週數次 )。其內部一致性係數 ( Cronbach's  $\alpha$  ) 為 .81，具良好內部一致性 ( Mok et al., 2013 )。

### 三、中文版心理韌性量表 ( Chinese Version of Resilience Scale, CRS )



本量表改編自 Friborg 等人 ( 2003 ) 所編製的心理韌性量表 ( Friborg et al., 2003 )。量表測量目的為了解個體內外在有助於提升適應力的保護因素。該量表在國外施測多年，內部一致性係數為 .88。內部由五因素組成，包含「個人強度」 ( Personal Strength )、「社交能力」 ( Social Competence )、「組織風格」 ( Structured Style )、「家庭團結」 ( Family Cohesion ) 以及「社會資源」 ( Social Resource )，共 33 題。後由王紹穎與陳淑惠 ( 2007 ) 翻譯並修訂中文版，採用 7 點之語意差異量表 ( Semantic Differential Scale ) 進行評量以了解參與者的心理韌性特徵，並經探索性因素分析將題目修減為 29 題，維持原有因素架構，唯將第五因素「組織風格」修改命名為「未來組織風格」。總量表內部一致性係數為 .89，間隔 3 至 4 週後之再測信度 ( Intra Class Correlation ) 為 .89 ( 王紹穎，2007 )。此中文版量表原名為復原力量表，且以成人為研究對象，然考量量表的定義及內涵，盧佳慧與陳淑惠 ( 2011 ) 將其更名為「中文版心理韌性量表」，且為瞭解此量表於青少年族群之結構特性，故預試將以台北市青少年為研究對象，進行量表信效度及結構之檢驗。

### 四、中文版情感調節風格量表 ( Chinese Version of Measure of Affect Regulation Styles, C-MARS )

本量表翻譯改編 Larsen 等人 ( 2004 ) 所編製的情感調節量表 ( Measure of Affect Regulation Styles, MARS ) ( Larsen & Prizmic, 2004 )，量表目的為了解個體不同情緒調節策略的使用情況，採用李克特氏七點量尺評量，詢問個體平時使用改變情緒的行為頻率 ( 0 = 從未沒有，6 = 幾乎總是 )。原版量以 7 因素構成，分別為「主動分心」、「認知涉入」、「行為涉入」、「宣洩與表達情感」、「被動分析及接受」、「反芻與退縮」以及「等待與重新評估」，共 38

題。後經游馥瑋與陳淑惠教授翻譯及修訂成中文版情感調節風格量表（游馥瑋，2013）。中文版量表此採用台灣大學生為樣本，進行結構及信效度驗證後，將量表調整為6大因素結構，共36題。分別為「涉入」、「積極分心」、「消極分心」、「社交」、「壓抑」以及「逃避與消極接受」，各因素的組合信度介於.82~.98之間（游馥瑋，2013）。本研究透過此量表了解青少年在不同情緒調節策略的使用情況，另因題數考量，故參考游馥瑋等人（2013）之研究資料，預先進行題目刪減，且為保持原有因素結構，因此將個別因素之因素負荷量較低者按比例予以刪除後，修訂為以下版本，如表1所示，共23題。

### **五、臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表（ The Short-Form Version of the Depression, Anxiety, Stress Scale, Chinese Version, C-DASS-21 ）**

本量表原版本為Lovibond等人（1995）所編製的憂鬱、焦慮、壓力量表（Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS）（Lovibond & Lovibond, 1995），其為涵蓋憂鬱、焦慮及壓力三大面向的自陳式量表，題項透過描述負向情緒症狀了解個體症狀的嚴重程度。後經Henry等人（2005）修訂21題的簡短版（DASS-21）（Henry & Crawford, 2005）。本研究採用的臺灣中文短版，則由陳昱潔與陳淑惠教授（2019）翻譯修訂，內含憂鬱、焦慮及壓力三分量表各7題，共21題，以李克特氏四點量尺評量症狀嚴重程度（0 = 一點都不適用，3 = 非常適用），具良好內部一致性，憂鬱、焦慮及壓力的內部一致性係數分別為.89、.77以及.89（Chen & Chen, 2019）。

表 1

中文版情感調節風格量表內部因素結構 (n = 233)

向度	量表題目	因素負荷量
涉入	1 我採取行動來解決問題。	.62
	2 我試著透過思考與分析來了解我的感受。	.63
	3 我擬定計劃或解決策略以避免未來遭遇相同問題。	.63
	18 我試著重新詮釋這個情境，替它找一個不同的意義。	.64
	27 我試著在這個情境中找尋一些正向的事物。	.68
積極 分心	10 我思索其他的事物來移轉我的情緒。	.54
	12 我做一些有趣的事，一些我能真正樂在其中的事。	.55
	22 我用一些特別的事物來犒賞自己。	.56
	24 我試著去想想那些對我來說順利的的事情。	.70
	25 我笑或是開些玩笑，試著讓自己或他人笑。	.57
消極 分心	4 我吃東西。	.36
	11 我喝咖啡及含咖啡因的飲料。	.38
	30 我睡覺或者打盹一下。	.66
社交	8 我跟某人或者我的朋友談論自己的感受。	.49
	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
	17 我參與社交。	.58
壓抑	37 我跟我的朋友一起出去。	.48
	7 我試著不要說出我的感受，以抑制情緒的表達。	.66
	20 我藉由直接表露情緒來表達我的感受。	.20
逃避	21 我不想說出來。	.71
	6 我離開或逃避這個情境。	.61
與消	33 我什麼事都不做。	.48
極接 受	35 我把事情擱著。	.57

註：本表之樣本數與題項之因素負荷量皆摘自游馥瑋（2013）。

### 參、預試階段程序

本研究經臺灣大學理學院心理學系學術倫理委員會審核通過。整體研究共分兩階段，分別為預試及正式研究階段。以下將為預試階段程序進行說明，而正式研究之程序將在第三章呈現。

研究施測前，研究者提前一週發放家長同意書，取得家長同意後，測驗當天說明研究目的及參與者權益，獲得學生本人同意後開始問卷填答。研究採不具名團體施測，以紙本自陳式問卷進行。問卷填寫階段約為 30 分鐘，內容包含基本人口變項資料（年齡、性別、年級及學校名稱）、校園霸凌量表-受害者分量表短版（V-SBS-SV）、中文版心理韌性量表（CRS）、中文版情感調節風格量表（C-MARS）以及台灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表（C-DASS-21）。在參與者完成問卷後，回收問卷並贈送文具禮品作為報酬。

## 肆、統計分析程序

本研究以 Statistical Product and Service Solution（SPSS）25.0 套裝統計軟體作為資料處理工具進行統計分析，用以了解本研究量表的心理計量特性。

### 一、探索性因素分析

由於尚未得知校園霸凌量表、心理韌性量表、情感調節風格量表及憂鬱、焦慮、壓力量表對台灣 12-18 歲青少年的心理計量特性，因此採用探索式因素分析（exploratory factor analysis）以對量表因素結構有初步認知。研究者採用主軸因素法（principal axis factors）抽出因素。因無法確知因素間是否相互獨立，故依照翁儷禎（1995）之建議，選用斜交最優法（promax）進行轉軸。過程中將透過估計因素負荷量、參考陡階圖以及原量表作者提出的概念決定因素個數。

### 二、內部一致性信度

了解修訂過後量表項目的適宜度。



## 第二節 檢驗結果

### 壹、校園霸凌量表-受害者分量表短版 ( Victim scale of the school bullying scales-short version, V-SBS-SV )

本研究預試有效樣本共 358 人，在進入因素分析前，先進行取樣適切性量數 KMO ( Kaiser-Meyer-Olkin ) 檢定及 Barlett 球型檢定 ( Barlett-Test of Sphericity )，用以確定資料分析效果及是否適合進行因素分析。分析結果顯示：此筆資料的 KMO 值為 .870，球型檢定值為 359.888，已達顯著水準 (  $p < .001$  )，顯示此資料取樣適當且適合進行後續因素分析。

本研究的探索性因素分析採主軸因子法及斜交最優法轉軸，設定因素負荷量大於 0.40 作為選取標準，低於者予以刪除。因素負荷量及陡坡圖顯示此量表可用 4 因素進行解釋，考量原量表架構，決定選取四因素，並依序命名為「網路受凌」、「關係受凌」、「言語受凌」、「肢體受凌」，四因素共可解釋 43.84% 的變異量，整體內部一致性係數為 .75，個別內部一致性係數依序為網路受凌 .82、關係受凌 .71、言語受凌 .68、肢體受凌 .66，如表 2 所示。

### 貳、中文版心理韌性量表 ( Chinese Version of Resilience Scale, CRS )

本筆資料的有效樣本數為 347 人，KMO 及 Barlett 球型檢定之分析結果顯示其 KMO 值為 .935，球型檢定值為 5448.592，達顯著水準 (  $p < .001$  )，結

表 2

校園霸凌量表-受害者分量表短版-因素結構與各項度內部一致性 (  $n = 358$  )

量表題目	因素一 網路 受凌	因素二 關係 受凌	因素三 言語 受凌	因素四 肢體 受凌
2. 別人在網路上散播關於我的謠言。	(.994)	-.021	-.062	.040
7. 別人在網路上批評我 ( 任何網路溝通平台 ) 。	(.516)	.038	.096	-.091
5. 別人破壞我跟他人的友誼。	.008	(.965)	.029	.030
1. 別人結合同伴排擠我。	.055	(.543)	.094	.130
8. 別人當眾說我的壞話。	-.029	-.004	(.595)	-.107
3. 別人用言語威脅我。	.035	-.085	(.514)	.302
4. 別人對我拳打腳踢。	-.051	-.023	.137	(.505)
6. 別人私下拿走我的財務。	.011	.120	.038	(.442)
整體內部一致性係數 ( Cronbach's $\alpha$ )				
全量表			.75	
分量表	.82	.71	.68	.66

註：括弧數字為該因素內題項的因素負荷量數值。

果表明此資料取樣適當且適合進行後續因素分析。後續同樣採用主軸因子法及斜交最優法轉軸進行因素分析。研究以因素負荷量需大於 .45 為選取標準，將未有明確因素對應的題目予以刪除。在調整反向題目後，分析結果顯示，因素負荷量及陡坡圖建議此量表以三至四因素進行解釋，考慮原量表之結構及理論基礎後，選擇三因素結構，共可解釋 47.90% 的變異量，並刪除因素負荷量低於 .45 的第 25 題「我親近的朋友們或家人們欣賞我的特質/不喜歡我的特質」，以及因素間重複負荷量過高的第 14 題「在社交場合上保持彈性對我並不重要/對我真的很重要」、第 20 題「當需要時沒有人可以幫助我/總是有人可以幫助我」、第 28 題「在困難時我傾向對每件事持悲觀的想法/找一些好的事情幫助我自己振作起來」，三因素分別命名為「家庭凝聚力與家庭系統」、「自我效能與對未來展望」、「友誼與人際關係建立」，分別由 10 題、9 題以及 6 題，共 25 題組成，內部一致性分別為 .74、.88、.83，如表 3 所示。

表 3

中文版心理韌性量表-因素結構與各項度內部一致性係數 (  $n = 347$  )

量表題目	因素一 家庭凝 聚力與 家庭系 統	因素二 自我效 能與對 未來的 展望	因素三 友誼與 人際關 係建立
13. 我的家庭特性是 ( 沒有連結/健康的團結一致 )。	(.871)	-.009	-.106
7. 我覺得和我的家人在一起 ( 很不快樂/很快樂 )。	(.819)	.013	-.084
23. 面對其他人, 我們家表現出對彼此 ( 不支持/忠誠 )。	(.721)	.061	-.049
16. 在困難的時候, 我的家人對未來 ( 持悲觀的看法/保持正面的展望 )。	(.695)	.151	-.100
9. 那些善於鼓勵我的人 ( 無處可循/是一些親近的朋友和家人 )。	(.584)	-.146	.313
27. 在我的家庭裡, 我們喜歡 ( 各做各的事/起做事 )。	(.578)	.027	-.077
3. 我的家庭裡對生命中什麼是重要的體會 ( 和我相當不同/和我非常相似 )。	(.541)	.064	-.013
15. 我所獲得的支持來自於 ( 沒有任何人/朋友或家人 )。	(.507)	-.115	.427
12. 當家人經歷危機或緊急時 ( 過好一陣子才會通知我/我會馬上被通知 )。	(.479)	.002	-.056
6. 我可以和誰討論個人的事情 ( 沒有人/朋友或家人 )。	(.458)	-.027	.262
(25.) 我親近的朋友或家人們 ( 不喜歡我的特質/欣賞我的特質 )。	.441	.166	.176
(20.) 當我需要時 ( 沒有人可以幫助我/總是有人可以幫助我 )。	.431	-.002	.409
17. 我的能力 ( 我不確定/我強烈的相信 )。	-.031	(.808)	.060
4. 我覺得我的未來是 ( 不確定的/很有前途的 )。	.052	(.771)	-.075
1. 我的未來計畫 ( 很難實現/可能實現 )。	-.030	(.767)	-.091
18. 我的判斷和決定 ( 我常常懷疑/我完全相信 )。	-.145	(.737)	.041
5. 我的未來目標 ( 我不確定如何實現/我知道如何實現 )。	.073	(.713)	-.048
29. 我未來的目標是 ( 不清楚的/好好想過的 )。	.148	(.611)	-.054

表 3

中文版心理韌性量表-因素結構與各項度內部一致性係數 ( $n = 347$ ) (續)

量表題目	因素一 家庭凝 聚力與 家庭系 統	因素二 自我效 能與對 未來的 展望	因素三 友誼與 人際關 係建立
11. 我個人的問題 (是無法解決的/我知道如何解決)。	.088	(.501)	.144
26. 我擅長 (浪費我的時間/安排我的時間)。	.047	(.493)	.091
2. 當無法預料的事情發生時 (我常常覺得困惑/我總是能找到解決辦法)。	.057	(.453)	-.011
(28.) 在困難時我會傾向 (對每件事持悲觀看法/找一些好的事情幫助我自己振作起來)。	.212	.366	.224
19. 新的友誼 (我有建立的困難/我很容易建立)。	-.276	.038	(.891)
21. 認識新朋友 (對我是困難的/是我所擅長的)。	-.239	.093	(.839)
10. 我朋友之間的連結是 (弱的/強的)。	.019	.010	(.707)
24. 對我而言,想個好的聊天話題是 (困難的/容易的)。	-.033	.186	(.592)
08. 我喜愛 (自己一個人/與其他人在一起)。	.180	-.157	(.570)
22. 當我和他人在一起時 (我很少笑/我很容易笑)。	.117	-.120	(.547)
(14.) 在社交場合上保持彈性 (對我並不重要/對我真的很重要)。	.250	-.004	.437
整體內部一致性係數 (Cronbach's $\alpha$ )			
全量表		.92	
分量表	.74	.88	.83

註：括弧內數字為該因素內題項的因素負荷量數值、題號括弧為已刪除之題項。



## 參、中文版情感調節風格量表 ( Chinese Version of Measure of Affect Regulation Styles, C-MARS )

本筆資料的有效樣本數為 336 人，KMO 及 Barlett 球型檢定之分析結果顯示：KMO 值為 .827，球型檢定值為 1821.38，達顯著水準 ( $p < .001$ )，亦即此資料取樣適當且適合進行後續因素分析。本量表採用主軸因子法及斜交最優法轉軸進行因素分析，研究以因素負荷量需大於 .5 為選取標準，將未有明確結構對應的題目予以刪除。分析依據研究理論意涵，同時參考因素負荷量及陡坡圖建議，最終判斷以 2 因素結構最具解釋性，共可解釋 31.71% 的變異量，並刪除因素負荷量低於 .5 及因素間重複負荷量過高的題項：「我做一些有趣的事，一些我能真正樂在其中的事」、「我思索其他的事物來移轉我的情緒」、「我試著重新詮釋這個情境，替它找一個不同的意義」、「我和可能給我意見的長輩（導師、師長或比較年長的人）談談」、「我跟我的朋友一起出去」、「我吃東西」、「我睡覺或者打盹一下」、「我藉由直接表露情緒來表達我的感受」，以及「我喝咖啡或含咖啡因的飲料」共 9 題。後將兩因素分別命名為「積極涉入、分心與社交」情緒調節策略 9 題，及「消極接受、壓抑與逃避」情緒調節策略 5 題，共 14 題，整體內部一致性為 .68，個別內部一致性為積極策略 .79 及消極策略 .73，如表 4 所示，雖整體內部一致性低於個別內部一致性，然兩因素間仍具相關性，如表 5 所示，故仍視兩者為隸屬於同一量表下的分量表。

表 4

中文版情感調節風格量表-因素結構與各項度之內部一致性係數 ( $n = 336$ )

量表題目	因素一 積極涉入、 分心與社交	因素二 消極接受、 壓抑與逃避
16. 我試著在這個情境中找尋一些正向的事物。	(.670)	-.030
2. 我試著透過思考與分析來了解我的感受。	(.652)	.008
3. 我擬定計劃或解決策略以避免未來遭遇相同問題。	(.618)	-.121
14. 我試著去想想那些對我來說順利的事情	(.617)	.049
1. 我採取行動來解決問題。	(.588)	.040
15. 我笑或是開些玩笑，試著讓自己或他人笑。	(.585)	.194
13. 我用一些特別的事物來犒賞自己。	(.562)	-.138
10. 我參與社交。	(.545)	.135
6. 我跟某人或者我的朋友談論自己的感受。	(.523)	-.029
(9.) 我做一些有趣的事，一些我能真正樂在其中的事。	.448	.264
(7.) 我思索其他的事物來移轉我的情緒。	.435	-.115
(11.) 我試著重新詮釋這個情境，替它找一個不同的意義。	.342	-.171
(21.) 我和可能給我意見的長輩（導師、師長或比較年長的人）談談。	.338	.158
(20.) 我跟我的朋友一起出去。	.234	.183
19. 我把事情擱著。	-.104	(.652)
12. 我不想說出來。	-.067	(.633)
4. 我離開或逃避這個情境。	.007	(.574)
18. 我什麼事都不做。	-.146	(.550)
5. 我試著不要顯露出我的感受，以抑制情緒的表達。	.088	(.507)
(22.) 我吃東西。	.156	.490
(17.) 我睡覺或者打盹一下。	.267	.488
(23) 我藉由直接表露情緒來表達我的感受。	.256	.341
(8.) 我喝咖啡或含咖啡因的飲料。	.174	.338

表 4 (續)

中文版情感調節風格量表-因素結構與各項度之內部一致性係數 ( $n = 336$ )

量表題目	因素一 積極涉入、 分心與社交	因素二 消極接受、 壓抑與逃避
個別內部一致性係數 (Cronbach's $\alpha$ )		
全量表		.68
分量表	.79	.73

註：括弧內數字為該因素內題項的因素負荷量數值、題號括弧為已刪除之題項。

表 5

中文版情感調節風格量表-因素間相關矩陣 ( $n = 336$ )

因素	因素一 積極涉入、 分心與社交	因素二 消極接受、 壓抑與逃避
積極涉入、分心與社交	1.00	-.32
消極接受、壓抑與逃避	-.32	1.00

#### 肆、臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表 (The Short-Form Version of the Depression, Anxiety, Stress Scale, Chinese Version, C-DASS-21)

量表有效樣本數為 350 人，KMO 及 Barlett 球型檢定之分析結果顯示：此筆資料的 KMO 值為 .945，球型檢定值為 4438.655，達顯著水準 ( $p < .001$ )，亦即此資料取樣適當且適合進行後續因素分析。研究同樣採用主軸因子法及斜交最優法轉軸進行因素分析，結果設定因素負荷量大於 .4 作為選取標準，並參考陡坡圖建議及原先量表結構及理論，採納三因素的組成結構，共可解釋 53.90% 的變異量，三因素按原先理論架構維持原有因素名稱，分別為「壓力」、「憂鬱」、「焦慮」，依序為 8 題、7 題及 6 題，且其整體信度係數為 .94，個別內部一致性信度係數則為 .91、.91 及 .75，如表 6 所示。雖三因素間項目不符

合原有各分量表皆為 7 題項（原「壓力」分量表中的「我覺得自己相當敏感易怒」被歸類至「焦慮」分量表），然本研究將聚焦探討個體的憂鬱傾向，而因素分析後顯示憂鬱分量表的題目均與原量表題項結構相符，故仍選擇採用此量表做為後續研究工具。

**表 6**

臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表-因素結構與各項度內部一致性係數 ( $n = 350$ )

量表題目	因素一 壓力	因素二 憂鬱	因素三 焦慮
1. 我覺得會被一些很微不足道的事情弄得心情不好。	(.911)	-.112	-.077
11. 我覺得自己很容易心情不好。	(.840)	.183	-.196
9. 我發現有些處境會讓自己非常焦慮，只有當這些事情結束後，才能鬆一口氣。	(.822)	-.146	.033
6. 我容易對一些事情過度反應。	(.807)	-.139	.102
18. 我覺得自己相當敏感易怒。	(.715)	.034	.043
12. 我覺得自己消耗了很多精神與心力。	(.619)	.137	.050
8. 我覺得難以讓自己放鬆。	(.580)	.149	.103
14. 我發現當自己因為任何原因被耽擱了（例如：在電梯上、等紅綠燈或其他需要的等待情況），會變得很沒耐心。	(.450)	.006	.183
21. 我覺得人生是沒有價值的。	-.114	(.980)	-.064
10. 我覺得沒有事情是可以期待的。	.062	(.753)	.000
17. 我覺得我不配當一個人。	-.036	(.742)	.025
16. 我對所有事情都失去興趣。	.007	(.740)	.067
13. 我覺得傷心和憂鬱。	.328	(.649)	-.096
5. 我似乎無法提起勁去做事情。	.246	(.447)	.130
3. 我似乎連一點正向愉快的心情也無法感受到。	.290	(.420)	.130
15. 我會有暈眩的感覺。	.005	.026	(.635)
7. 我曾有身體顫抖搖晃的感覺（例如：腿快站不穩）。	-.055	.155	(.634)
4. 我會呼吸困難（例如：過度快速地呼吸、沒有體能透支卻不停喘氣）。	-.109	.100	(.552)
2. 我覺得口乾舌燥。	.262	-.020	(.433)

表 6

臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表-因素結構與各項度內部一致性係數 (  $n = 350$  ) ( 續 )

量表題目	因素一 壓力	因素二 憂鬱	因素三 焦慮
19. 在沒有高溫或是從事體能活動的情況下，我也很明顯地會出汗（例如：流手汗）。	.213	-.192	(.405)
20. 沒有甚麼特別原因，我卻會感到害怕。	.167	.186	(.397)
內部一致性係數 ( Cronbach's $\alpha$ )			
全量表		.94	
分量表	.91	.91	.75

註：括弧內數字為該因素內題項的因素負荷量數值。

### 第三節 小結

綜合上述所述，本章旨在以青少年為樣本檢驗量表的適用性。校園霸凌量表-受害者分量表短版 ( V-SBS-SV ) 共 8 題，原為單一結構量表，本研究經因素分析及參考原量表結構後，發現可將其分為「網路」、「關係」、「言語」、「肢體」霸凌四因素，內部一致性係數分別為 .82、.71、.68、.66。中文版心理韌性量表 ( CRS ) 原為五因素量表，經因素分析並參考原量表結構及相關理論基礎，將其合併為三大因素，分別為「家庭凝聚力與家庭系統」、「自我效能與對未來的展望」以及「友誼與人際關係建立」，共 25 題，其內部一致性係數依序為 .74、.88、.83。中文版情感調節風格量表 ( C-MARS ) 原為六因素量表，經因素分析且參考相關理論基礎後，將量表修改為「積極涉入、分心與社交」及「消極接受、壓抑與逃避」情緒調節策略兩因素，並將總題項修訂為 14 題，內部一致性係數分別為 .79 和 .73。臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表 ( C-DASS-21 ) 依據研究結果，維持原量表「壓力」、「憂鬱」及「焦慮」三因素結構，共 21 題，內部一致性係數依序為 .91、.91、.75。

從檢驗結果可知，校園霸凌量表-受害者分量表短版（V-SBS-SV）、中文版情感調節風格量表（C-MARS）、中文版心理韌性量表（CRS）以及臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表（C-DASS-21）於台灣青少年樣本中皆具有尚可至良好的信度，可作為具有合理心理計量特性之工具供本地青少年研究使用。



### 第三章 心理韌性與情緒調節策略對校園受凌嚴重度與憂

#### 鬱關聯之檢驗

##### 第一節 研究方法

##### 壹、研究對象

本研究之樣本以陳淑惠教授與台北市政府衛生局合作之台北市青少年之心理韌性研究計畫案中進行篩選，該計畫之正式研究抽樣台北市的高中職、國中及國小共 31 所學校，參與者共 2708 人，其中涵蓋高中職 1141 人，國中 951 人，以及國小 616 人。本研究以國小五、六年級、國中及高中職學生為研究對象，另因過往研究報告擁有高於每個月至少 2-3 次受凌經驗者與受凌經驗低於此頻率的非受凌者存在高度的適應差異，前者的社交退縮、自我負向評價以及憂鬱傾向均明顯高於後者 (Solberg & Olweus, 2003)，因此本研究參考該研究的篩選標準，依據參與者於校園霸凌-受凌者分量表 (V-SBS-SV) 中，填答至少一個項目之受凌頻率高於每個月 2-3 次作為條件進行樣本篩選，若符合條件者才納入研究中。經篩選後，共有 261 位參與者符合受凌標準，佔全樣本 2708 人的 9.6%。其中，男性 147 人 (56.3%)、女性 114 人 (43.7%)，平均年齡為 13.18 歲，標準差 2.24 歲，年齡範圍介於 10-18 歲間。學層中，國小、國

中、高中之比例分別為 37.2%、38.7%、24.1%。各學層的受凌人數佔各學層總人數之比例分別為國小 15.75%、國中 10.62%、高中 5.52%，詳見表 7。另調查參與者所經歷的校園霸凌種類中，以言語受凌形式最多，接續則為關係、肢體及網路受凌，詳見表 8。

**表 7**

受凌樣本基本人口學變項摘要表 ( $n = 261$ )

人口學變項	內容	人數	整體百分比	抽樣比例 (受凌人數/ 各學層人數)
性別	男	147	56.3%	
	女	114	43.7%	
年齡 (歲)	9	0	0%	
	10	34	13.0%	
	11	44	16.9%	
	12	33	12.6%	
	13	32	12.3%	
	14	43	16.5%	
	15	26	10.0%	
	16	25	9.6%	
	17	19	7.3%	
	18	5	1.9%	
學層	國小	97	37.2%	15.75%
	國中	101	38.7%	10.62%
	高中/職	63	24.1%	5.52%

**表 8**

受凌樣本校園霸凌種類 ( $n = 261$ )

校園霸凌種類	人次	百分比 (分類人數/總受凌人數)
言語受凌	200	76.63%
關係受凌	199	76.25%
肢體受凌	134	51.34%
網路受凌	114	43.68%



## 貳、研究工具

### 一、基本資料

蒐集研究參與者的基本人口學變項，包含性別、年齡、年級、學校名稱等，以初步了解研究參與者的背景資訊。

### 二、校園霸凌量表-受害者分量表短版 (Victim Scale of the School Bullying Scales-Short Version, V-SBS-V)

本研究採用 Mok 等人 (2014) 編製的校園霸凌量表－受害者版本的 8 題簡短版。量表相關內容可詳見第二章之研究工具敘述。本量表題目包含言語、關係、肢體以及網路受凌各 2 題，共 8 題，以李克特氏五點量尺評量，詢問近半年內受霸凌的頻繁程度 (0 = 從未, 4 = 每週數次)。根據檢驗結果，量表整體內部一致性係數為 .75，個別內部一致性係數分別為網路受凌 .82、關係受凌 .71、言語受凌 .68、肢體受凌 .66，顯示此量表尚可用來作為合理的校園受凌嚴重度評量指標。

### 三、中文版心理韌性量表 (Chinese version of resilience scale, CRS)

本研究採用王紹穎與陳淑惠 (2007) 翻譯及修訂的中文版復原力量表 (王紹穎, 2007)，用以了解個體內外在有助於提升適應力的保護因素，並依據「Resilience」本身的名詞概念及定義，將量表更名為心理韌性量表 (盧佳慧, 2011)，詳細量表內容可見第二章研究工具之敘述。另考量原量表採用的語意差異量表評分方式對青少年族群理解上較顯困難，故本研究修改量表為李克特氏七點量尺以評估參與者心理韌性特徵的符合程度 (1 = 完全不符合, 7 = 完

全符合)，且修改原量表的部分用詞，如將「我的家庭裡對生命中什麼是重要的體會」修改為「我的家庭裡在理解什麼是生命中重要的事物」以增加青少年對題項的理解程度。信效度檢驗結果將原量表心理韌性的五大因素修改為三大因素，共 25 題，量表整體內部一致性係數為 .92，分別的內部一致性係數依序為：家庭凝聚力與家庭系統 = .74、自我效能與對未來的展望 = .88、友誼與人際關係建立 = .83，尚具良好內部一致性，顯示本量表於台灣青少年也具有良好的穩定度。

#### 四、中文版情感調節風格量表 ( Chinese Version of Measure of

#### Affect Regulation Styles, C-MARS )

本研究採用由游馥瑋與陳淑惠教授翻譯的中文版情感調節風格量表 ( 游馥瑋，2013 )。檢驗結果將此量表修訂為兩因素結構的自陳式量表共 14 題，並採用李克特氏七點量尺評量，詢問研究參與者平時使用改變情緒的行為頻率 ( 0 = 從未沒有，6 = 幾乎總是 )，用以了解青少年不同情緒調節策略的使用情況。詳細量表修訂內容可見第二章研究工具之敘述。工具檢驗結果中，量表整體內部一致性係數為 .68，個別內部一致性係數分別為積極涉入、分心與社交 ( 積極策略 ) .79，以及消極接受、壓抑與逃避 ( 消極策略 ) .73，顯示此修訂量表用於測量本研究青少年樣本尚為穩定可靠的測量工具。

#### 五、台灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表 ( The Short-Form Version of the Depression, Anxiety, Stress Scale, Chinese Version, C-DASS-21 )

本研究採用由陳昱潔與陳淑惠教授翻譯的台灣中文短版憂鬱、焦慮、壓力量表 DASS-21 ( Chen & Chen, 2019 )，量表詳細內容可見第二章研究工具之敘

述。此自陳式量表採用李克特四點量尺進行評估（0 = 完全不符合，3 = 非常符合）。由量表檢驗結果可知，量表整體內部一致性係數為 .94，後續研究將主要採用量表內的憂鬱分量表題項進行研究分析，憂鬱分量表內部一致性為 .91，具良好內部一致性。



## 參、研究設計程序

本研究經臺灣大學理學院心理學系學術倫理委員會審核通過。誠如第二章所述，本研究共分兩部分：預試及正式研究階段。第二章已呈現預試階段的工具檢驗過程，故本章將針對正式研究之程序進行說明。

在正式施測前，事先獲得教育局參與學校名單，並聯絡各校以確認施測日期，且於一週前郵寄家長同意書至各班級，請學生家長/監護人填寫及簽名。考慮到同意書的回收率與國中以上青少年的自主性，本研究之國小參與者採用知情同意，國中以上參與者則採被動知情同意（若未繳回同意書則視為同意）方式進行，並於施測當日統一回收。

本研究採不具名團體施測，施測過程研究者先簡要說明研究內容，確認家長及學生本人皆知情同意後，才會進入問卷填寫，而不同意施測之參與者則由班級導師安排自習或規劃其他活動。研究問卷採電子問卷形式以降低漏答情況，填答階段約為 20 分鐘，問卷內容包含基本人口變項資料（年齡、性別、年級及學校名稱）、校園霸凌量表-受害者分量表短版（V-SBS-SV）、中文版心理韌性量表（CRS）、中文版情感調節風格量表（C-MARS）以及台灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表（C-DASS-21）。於參與者完成問卷時贈送文具禮品作為報酬。資料收集完成後，所有匿名參與者的問卷資料與電子檔均存放於有鎖之計畫主持人辦公室、研究助理室與有設定密碼之電腦中留存，並於保存年限屆滿時銷毀。



## 肆、統計分析程序

本研究以 Statistical Product and Service Solution ( SPSS ) 25.0 套裝統計軟體為主要資料處理工具以檢驗原初研究假設。分析方式與程序如下：

### 一、描述統計與相關分析

為了解樣本特性進行分析，計算各量表的平均數、標準差、最大與最小值、項目平均數與標準差及偏態與峰度，並以皮爾森相關 ( Pearson correlation ) 分析兩兩變項間的關聯性，變項包含基本人口學變項及各研究變項。

### 二、差異檢定

根據參與者之性別，將樣本分為男性組及女性組，利用獨立樣本  $t$  檢定判斷組別間在不同變項上是否存在顯著差異。

### 三、PROCESS v3.5 多元線性迴歸分析

1. **中介效果檢驗**：以 PROCESS 統計軟體進行分析 ( Hayes, 2017 )，使用模式 4 檢驗預測變項對效標變項的中介效果、以模式 6 檢驗兩中介變項的序列中介效果。PROCESS macro 透過拔薛法 ( bootstrapping ) 重複抽樣 5000 次，並以 95% 信賴區間 ( Confidence interval, C.I. ) 作為檢驗標準。解讀結果時，檢驗 95% C.I. 是否包含 0，若不包含 0，則代表中介效果顯著。
2. **調節效果檢驗**：採用多元階層迴歸分析檢驗性別對相關變項關係間的調節效果，解讀結果時，檢視交互作用項對各結果變項的標準化迴歸係數 (  $\beta$  ) 是否達顯著水準，即  $< .05$ ，代表調節效果顯著。
3. **調節式中介分析**：使用多元階層迴歸進行調節中介效果分析，以檢驗性別對預測變項及中介變項的調節式中介效果，以及經兩中介變項的調節式序

列中介效果。解讀結果時，視交互作用項對結果變項的標準化迴歸係數是否達顯著水準 ( $p < .05$ )，若達顯著則表示具調節效果。



## 第二節 研究結果

### 壹、主要變項的描述統計

表 9 為研究中各變項之描述統計資料，共有 261 位符合受凌標準之參與者填答本研究的各式量表，在心理韌性及情緒調節策略量表中刪除部分無效樣本，故兩量表之有效樣本數依序為 254 及 245 人，其他量表則皆為 261 人。

### 貳、相關分析

#### 一、簡單相關與淨相關分析

除各研究變項的相關外，為避免研究變項受人口學變項影響，本研究也檢驗控制性別及年齡後研究變項間的淨相關，結果呈現於表 10。相關分析結果顯示，整體而言，簡單相關與淨相關之趨勢大致無明顯落差，唯在肢體受凌和憂鬱之關聯〔簡單相關 ( $r = .08, p = .20$ )、淨相關 ( $r = .16, p < .05$ )〕、肢體受凌和自我效能與未來展望之關聯〔簡單相關 ( $r = -.07, p = .24$ )、淨相關 ( $r = -.13, p < .05$ )〕，以及網路受凌與消極策略之關聯〔簡單相關 ( $r = .13, p < .05$ )、淨相關 ( $r = .10, p = .16$ )〕稍有差異，故以下將以淨相關結果進行說明。



表 9

受凌樣本主要量表及因素之描述統計表

量表/ 因素	樣本數	分數 範圍	最小值	最大值	平均數	標準差	每題分數 範圍	項目 平均數	項目 標準差	偏態	峰度
校園霸凌 量表總分	261	0-40	2	32	8.16	5.99	0-4	1.02	0.37	1.78	3.52
言語受凌	261	0-8	0	8	2.59	2.21	0-4	1.30	0.51	0.74	-0.02
關係受凌	261	0-8	0	8	2.62	2.38	0-4	1.31	0.08	0.85	-0.07
肢體受凌	261	0-8	0	8	1.59	2.07	0-4	0.79	0.18	1.34	1.24
網路受凌	261	0-8	0	8	1.35	1.99	0-4	0.68	0.06	1.56	1.90
心理韌性 量表總分	254	25-175	29	175	116.57	31.10	1-7	4.66	0.38	-0.26	-0.41
家庭凝聚力與家庭 系統	254	10-70	13	70	47.72	14.29	1-7	4.82	0.26	-0.39	-0.59
自我效能與 未來展望	254	9-63	9	63	39.24	12.98	1-7	4.36	0.33	-0.16	-0.68
友誼與人際 關係建立	254	6-42	6	42	28.93	9.11	1-7	4.82	0.37	-0.52	-0.44
積極策略	245	0-54	3	54	28.35	10.85	0-6	3.15	0.22	-0.28	-0.27
消極策略	245	0-30	0	30	14.78	6.85	0-6	2.96	0.89	0.08	-0.35
憂鬱	261	0-21	0	21	7.23	6.13	0-3	1.03	0.21	0.61	-0.70

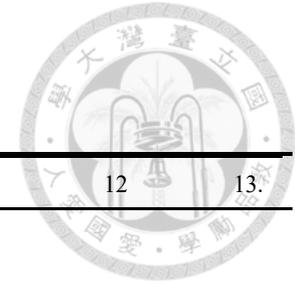


表 10

受凌樣本基本相關與控制性別及年齡的淨相關分析矩陣 (  $n = 243$  )

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1.性別	-												
2.年齡	-.07	-											
3.校園受凌	-.09	-.02	-										
4.關係受凌	.19**	-.15*	.73*** (.76***)	-									
5.網路受凌	.04	.15*	.62*** (.64***)	.32*** (.35***)	-								
6.言語受凌	-.05	-.08	.76*** (.75***)	.46*** (.47***)	.25*** (.27***)	-							
7.肢體受凌	-.36***	-.04	.48*** (.49***)	.02 (.09)	.10 (.13*)	.19** (.18**)	-						
8.心理韌性	-.08	-.06	-.21** (-.24**)	-.14 (-.15*)	-.11 (-.09)	-.22*** (-.25***)	-.11 (-.13)	-					
9.family	.03	-.04	-.20** (-.21**)	-.10 (-.11)	-.11 (-.12)	-.19** (-.21**)	-.13* (-.12)	.91*** (.91***)	-				
10. self	-.18**	-.06	-.15* (-.17**)	-.12 (-.10)	-.05 (-.05)	-.16* (-.18**)	-.07 (-.13*)	.87*** (.87***)	.68*** (.68***)	-			

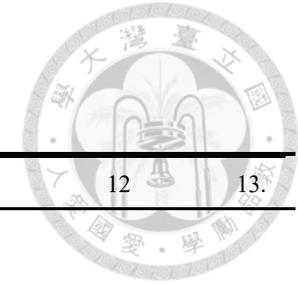


表 10

受凌樣本基本相關與控制性別及年齡的淨相關分析矩陣 (  $n = 243$  ) ( 續 )

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
11. inter	-05	-04	-.19** (-.23***)	-.17** (-.20**)	-.02 (-.03)	-.25*** (-.28**)	.05 (-.06)	.76*** (.75***)	.52*** (.50***)	.57*** (.56***)	-		
12.積極策略	.02	.13*	-.17* (-.16*)	-.13* (.12)	-.08 (-.10)	-.15* (-.14*)	-.06 (-.05)	.53*** (.55***)	.49*** (.50***)	.47*** (.50***)	.39*** (.40***)	-	
13.消極策略	.13*	.17**	.16* (.18**)	.10 (.11)	.13* (.10)	.17** (.20**)	-.003 (.06)	-.40*** (-.39***)	-.35*** (-.34***)	-.35*** (-.33***)	-.32*** (-.31***)	-.10 (-.13*)	-
14.憂鬱	.13*	.21**	.3*** (.29***)	.19** (.19**)	.28*** (.26***)	.26*** (.30***)	.08 (.16*)	-.44** (-.45***)	-.43*** (-.44***)	-.39*** (-.38***)	-.27*** (-.27***)	-.26*** (-.3***)	.5*** (.47***)

註：1. 括弧內為控制性別及年齡後的淨相關係數

2. family = 家庭凝聚力與家庭系統、self = 自我效能與未來展望、inter = 友誼與人際關係的建立

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

在控制了年齡以及性別後，憂鬱與校園受凌及其種類、消極策略皆顯著正相關，而與心理韌性及其子向度、積極策略則顯著負相關。另校園受凌與心理韌性及其子向度、積極策略顯著負相關，而與消極策略顯著正相關。此外，心理韌性及其子向度與積極策略顯著正相關、與消極策略顯著負相關。

## 參、 預測效果檢驗

### 一、 不同變項對憂鬱的預測效果檢驗

以階層迴歸分析在控制了性別及年齡變項後，校園受凌、心理韌性以及情緒調節策略對憂鬱的預測性。分析結果顯示，當採取逐一放入各研究變項與同時放入各研究變項的不同分析方式時，研究結果有所差異，故以下將分別說明兩種分析結果。

若單獨放入各變項檢驗其對憂鬱傾向的預測性，結果顯示，所有變項均對憂鬱有顯著預測力，分別為校園受凌 ( $\beta = .29, p < .001$ )、心理韌性 ( $\beta = -.42, p < .001$ )、積極策略 ( $\beta = -.29, p < .001$ )，以及消極策略 ( $\beta = .47, p < .001$ )。而校園霸凌的不同種類以及心理韌性子向度也均對憂鬱具顯著預測性，分別為：言語受凌 ( $\beta = .28, p < .001$ )、關係受凌 ( $\beta = .16, p < .01$ )、肢體受凌 ( $\beta = .15, p < .05$ )、網路受凌 ( $\beta = .23, p < .001$ )；家庭凝聚力與家庭系統 ( $\beta = -.41, p < .001$ )、自我效能與未來展望 ( $\beta = -.37, p < .001$ )、友誼與人際關係的建立 ( $\beta = -.26, p < .001$ )。

然若將研究變項同時放入進行檢驗，結果可見表 11，分析結果顯示，性別及年齡可以解釋憂鬱  $\beta$  變異中的 6%， $F(2, 240) = 7.84, p < .01$ ，而各研究變項中，唯言語受凌與網路受凌對憂鬱具顯著解釋力，意指受凌程度越高則憂鬱程度越高，然關係受凌與肢體受凌則對憂鬱無顯著解釋力；心理韌性方面，僅家庭凝聚力與家庭系統對憂鬱症有顯著解釋力，意指家庭凝聚力與家庭系統之

分數越高，則憂鬱程度越低；自我效能與未來展望以及友誼與人際關係建立則對憂鬱無顯著解釋力。最後，情緒調節策略方面，消極策略的使用頻率對憂鬱傾向有顯著解釋力，意即消極策略的使用頻率越高則憂鬱程度越高，而積極策略則無顯著解釋力。

**表 11**  
重要變項對憂鬱之多元階層迴歸分析表

	憂鬱程度	
	$\Delta R^2$	$\beta$
<i>Step 1</i>	.06**	
性別		.16*
年齡		.20**
<i>Step 2</i>	.12***	
言語受凌		.22**
關係受凌		.02
肢體受凌		.10
網路受凌		.18**
<i>Step 3</i>	.14***	
fam		-.27***
self		-.15
inter		.01
<i>Step 4</i>	.09***	
積極策略		-.10
消極策略		.34***
Total $R^2$	.41***	
<i>n</i>	243	

註：fam = 家庭凝聚力與家庭系統、self = 自我效能與未來展望、inter = 友誼與人際關係的建立

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

## 二、心理韌性及其子向度對積極、消極策略的預測效果檢驗

利用階層迴歸分析檢驗心理韌性對情緒調節策略的預測效果。在控制性別及年齡後，研究發現整體心理韌性對積極策略具正向預測效果 ( $\beta = .55$ ,  $p < .001$ )，其也對消極策略具負向預測效果 ( $\beta = -.36$ ,  $p < .001$ )。

另也檢驗心理韌性子向度對情緒調節策略的預測力。研究結果顯示，家庭凝聚力與家庭系統對積極策略具正向預測效果 ( $\beta = .47, p < .001$ )，對消極策略具負向預測效果 ( $\beta = -.32, p < .001$ )；自我效能與對未來展望對積極策略具正向預測力 ( $\beta = .48, p < .001$ )、對消極策略具負向預測力 ( $\beta = -.32, p < .001$ )；友誼及人際關係建立對積極策略具正向預測力 ( $\beta = .40, p < .001$ )、對消極策略具負向預測力 ( $\beta = -.32, p < .001$ )。無論是整體心理韌性抑或是其子向度均對積極策略具顯著正向預測力、對消極策略具顯著負向預測力。

## 肆、 中介效果檢驗

### 一、 心理韌性對校園受凌嚴重度與憂鬱傾向的中介效果檢驗

以 PROCESS 之模型 4 檢驗控制了性別與年齡後，整體心理韌性及其子向度對校園受凌及其不同種類預測憂鬱傾向的中介效果，檢驗結果如表 12 所示。

首先，研究結果顯示整體心理韌性可部分中介整體校園受凌、言語受凌以及關係受凌與憂鬱傾向之關聯，且可完全中介肢體受凌與憂鬱傾向之關聯，然對網路受凌與憂鬱傾向之關聯則不具顯著中介效果。

另也檢驗心理韌性子向度對不同受凌種類預測憂鬱傾向的中介效果。結果發現，整體校園受凌、言語受凌與憂鬱傾向之關聯均可被心理韌性三子向度部分中介；關係受凌與憂鬱傾向之關聯則僅可被友誼與人際關係建立部分中介，但家庭凝聚力與家庭系統以及自我效能與未來展望子向度則不具中介效果；肢體受凌嚴重度與憂鬱傾向之關聯可受家庭凝聚力與家庭系統完全中介，且受自我效能與未來展望部分中介，然友誼與人際關係建立則無中介效果。最後，心理韌性三子向度均無法顯著中介網路受凌與憂鬱傾向之關聯。

表 12

心理韌性中介路徑分析 ( PROCESS model 4,  $n = 254$  )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
$R^2 = .17, F = 16.74^{***}$		
直接效果	.27	[0.15, 0.39]
間接效果 (校園受凌 → 心理韌性 → 憂鬱)	.08	[0.04, 0.13]
直接效果	.28	[0.16, 0.40]
間接效果 (校園受凌 → fam → 憂鬱)	.07	[0.03, 0.12]
直接效果	.30	[0.18, 0.42]
間接效果 (校園受凌 → self → 憂鬱)	.05	[0.01, 0.10]
直接效果	.32	[0.19, 0.44]
間接效果 (校園受凌 → inter → 憂鬱)	.04	[0.01, 0.08]
$R^2 = .15, F = 14.28^{***}$		
直接效果	.59	[0.28, 0.90]
間接效果 (言語受凌 → 心理韌性 → 憂鬱)	.09	[0.04, 0.14]
直接效果	.63	[0.32, 0.93]
間接效果 (言語受凌 → fam → 憂鬱)	.07	[0.03, 0.13]
直接效果	.67	[0.36, 0.99]
間接效果 (言語受凌 → self → 憂鬱)	.06	[0.01, 0.10]
直接效果	.69	[0.36, 1.02]
間接效果 (言語受凌 → inter → 憂鬱)	.05	[0.02, 0.10]
$R^2 = .09, F = 8.46^{***}$		
直接效果	.33	[0.03, 0.62]
間接效果 (關係受凌 → 心理韌性 → 憂鬱)	.06	[0.01, 0.12]
直接效果	.36	[0.07, 0.66]
間接效果 (關係受凌 → fam → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.39	[0.09, 0.70]
間接效果 (關係受凌 → self → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.37	[0.05, 0.69]
間接效果 (關係受凌 → inter → 憂鬱)	.04	[0.01, 0.09]
$R^2 = .09, F = 8.01^{***}$		
直接效果	ns	ns
間接效果 (肢體受凌 → 心理韌性 → 憂鬱)	.07	[0.01, 0.12]
直接效果	ns	ns
間接效果 (肢體受凌 → fam → 憂鬱)	.06	[0.01, 0.11]
直接效果	.37	[0.0001, 0.74]
間接效果 (肢體受凌 → self → 憂鬱)	.05	[0.01, 0.10]
直接效果	.48	[0.10, 0.86]

表 12

心理韌性中介路徑分析 ( PROCESS model 4,  $n = 254$  ) ( 續 )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
間接效果 (肢體受凌 → inter → 憂鬱)	ns	ns
$R^2 = .12, F = 11.88^{***}$		
直接效果	.74	[0.39, 1.09]
間接效果 (網路受凌 → 心理韌性 → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.70	[0.35, 1.06]
間接效果 (網路受凌 → fam → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.79	[0.43, 1.15]
間接效果 (網路受凌 → self → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.83	[0.45, 1.20]
間接效果 (網路受凌 → inter → 憂鬱)	ns	ns

註：1. fam = 家庭凝聚力與家庭系統、self = 自我效能與未來展望、inter = 友誼與人際關係的建立。

2. \*\*\*  $p < .001$ ，ns 表示路徑效果不顯著。

## 二、情緒調節策略對校園受凌與憂鬱傾向的中介效果檢驗

另也利用 PROCESS 之模型 4 分析在控制性別及年齡後，情緒調節策略對校園受凌與憂鬱之關係的中介效果。研究結果如下表 13 所示。檢驗結果發現，整體校園受凌以及言語受凌與憂鬱傾向之關聯，均可被積極及消極策略部分中介。而在不同校園受凌種類中，關係受凌及憂鬱傾向之關聯僅受積極策略部分中介，而消極策略中介效果不顯著；在網路受凌及肢體受凌對憂鬱傾向之關聯中，積極、消極策略均不具顯著中介效果。

表 13

情緒調節策略中介路徑分析 ( PROCESS model 4,  $n = 245$  )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
$R^2 = .16, F = 15.51^{***}$		
直接效果	.30	[0.18, 0.43]
間接效果 (校園受凌 → 積極策略 → 憂鬱)	.04	[0.01, 0.07]
直接效果	.27	[0.16, 0.39]
間接效果 (校園受凌 → 消極策略 → 憂鬱)	.07	[0.02, 0.12]

表 13

情緒調節策略中介路徑分析 ( PROCESS model 4,  $n = 245$  ) ( 續 )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
$R^2 = .14, F = 13.52^{***}$		
直接效果	.70	[0.38, 1.03]
間接效果 (言語受凌 → 積極策略 → 憂鬱)	.04	[0.01, 0.07]
直接效果	.58	[0.27, 0.88]
間接效果 (言語受凌 → 消極策略 → 憂鬱)	.08	[0.03, 0.14]
$R^2 = .31, F = 27.11^{***}$		
直接效果	.16	[0.09, 0.72]
間接效果 (關係受凌 → 積極策略 → 憂鬱)	.03	[0.0004, 0.08]
直接效果	.38	[0.09, 0.67]
間接效果 (關係受凌 → 消極策略 → 憂鬱)	ns	ns
$R^2 = .08, F = 7.42^{***}$		
直接效果	.44	[0.04, 0.83]
間接效果 (肢體受凌 → 積極策略 → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.43	[0.07, 0.80]
間接效果 (肢體受凌 → 消極策略 → 憂鬱)	ns	ns
$R^2 = .12, F = 11.21^{***}$		
直接效果	.70	[0.33, 1.08]
間接效果 (網路受凌 → 積極策略 → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.66	[0.32, 1.01]
間接效果 (網路受凌 → 消極策略 → 憂鬱)	ns	ns

註：\*\*\*  $p < .001$ ，ns 表示路徑效果不顯著。

### 三、心理韌性及情緒調節策略的序列中介效果

本研究將上述中介分析結果中，心理韌性及情緒調節策略中介效果均顯著者進一步以 PROCESS 模型六檢驗在控制性別與年齡後，兩者對校園受凌與憂鬱間關係的序列中介效果，結果可見表 14。

首先研究結果顯示，整體校園受凌、言語受凌、關係受凌對憂鬱的預測性中，當以整體心理韌性為前中介變項 ( M1 )、積極策略為後中介變項 ( M2 ) 時，序列中介效果均不顯著。

接續檢驗整體校園受凌、言語受凌對憂鬱的預測性中，當以整體心理韌性為前中介變項 (M1)、消極策略為後中介變項 (M2) 時的序列中介效果。結果指出兩序列中介效果均達顯著，可見圖 2、3。

接著檢驗整體校園受凌、言語受凌、關係受凌對憂鬱的預測性中，當以心理韌性三子向度為前中介變項 (M1)、積極策略為後中介變項 (M2) 時的序列中介效果。結果指出，唯有 M1 為友誼與人際關係的建立時，序列中介效果才達顯著，可見圖 4、5、6。

最後檢驗整體校園受凌以及言語受凌對憂鬱的預測性中，當以心理韌性三子向度為前中介變項 (M1)、消極策略為後中介變項 (M2) 時的序列中介效果。結果發現無論以何種心理韌性子向度作為 M1，其序列中介效果均達顯著，結果可見圖 7 至 12。

表 14

控制性別及年齡後的序列中介路徑分析 (PROCESS model 6)

假設路徑	效果量	95%信賴區間
$R^2 = .17, F = 16.38^{***}$		
直接效果	.28	[0.15, 0.41]
間接效果 (校園受凌 → 心理韌性 → 積極策略 → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.29	[0.16, 0.41]
間接效果 (校園受凌 → fam → 積極策略 → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.31	[0.18, 0.44]
間接效果 (校園受凌 → self → 積極策略 → 憂鬱)	ns	ns
直接效果	.32	[0.18, 0.45]
間接效果 (校園受凌 → inter → 積極策略 → 憂鬱)	.02	[0.005, 0.04]
直接效果	.25	[0.13, 0.37]
間接效果 (校園受凌 → 心理韌性 → 消極策略 → 憂鬱)	.03	[0.01, 0.05]
直接效果	.25	[0.13, 0.37]
間接效果 (校園受凌 → fam → 消極策略 → 憂鬱)	.02	[0.01, 0.04]
直接效果	.27	[0.15, 0.39]
間接效果 (校園受凌 → self → 消極策略 → 憂鬱)	.02	[0.004, 0.04]
直接效果	.28	[0.15, 0.40]
間接效果 (校園受凌 → inter → 消極策略 → 憂鬱)	.02	[0.01, 0.05]

表 14

控制性別及年齡後的序列中介路徑分析 ( PROCESS model 6 ) ( 續 )

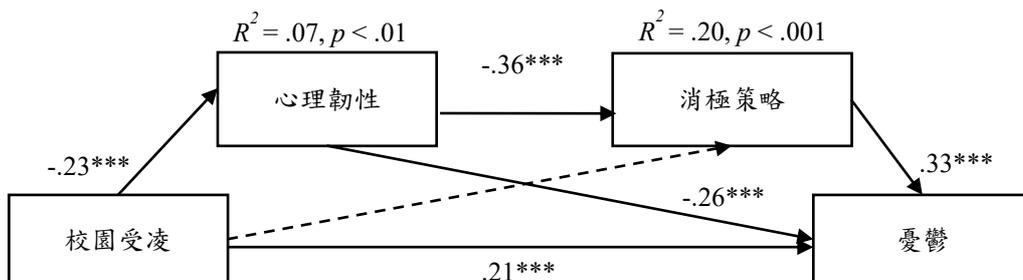
假設路徑	效果量	95%信賴區間
$R^2 = .14, F = 13.32^{***}$		
直接效果	.55	[0.23, 0.87]
間接效果 ( 言語受凌 → 心理韌性 → 積極策略 → 憂鬱 )	ns	ns
直接效果	.58	[0.26, 0.90]
間接效果 ( 言語受凌 → fam → 積極策略 → 憂鬱 )	ns	ns
直接效果	.64	[0.31, 0.96]
間接效果 ( 言語受凌 → self → 積極策略 → 憂鬱 )	ns	ns
直接效果	.65	[0.31, 0.98]
間接效果 ( 言語受凌 → inter → 積極策略 → 憂鬱 )	.02	[0.01, 0.04]
直接效果	.45	[0.14, 0.75]
間接效果 ( 言語受凌 → 心理韌性 → 消極策略 → 憂鬱 )	.03	[0.01, 0.05]
直接效果	.47	[0.16, 0.77]
間接效果 ( 言語受凌 → fam → 消極策略 → 憂鬱 )	.02	[0.01, 0.04]
直接效果	.51	[0.21, 0.82]
間接效果 ( 言語受凌 → self → 消極策略 → 憂鬱 )	.02	[0.004, 0.04]
直接效果	.53	[0.21, 0.85]
間接效果 ( 言語受凌 → inter → 消極策略 → 憂鬱 )	.03	[0.01, 0.06]
$R^2 = .10, F = 8.52^{***}$		
直接效果	.35	[0.04, 0.66]
間接效果 ( 關係受凌 → 心理韌性 → 積極策略 → 憂鬱 )	ns	ns
直接效果	.37	[0.04, 0.70]
間接效果 ( 關係受凌 → inter → 積極策略 → 憂鬱 )	.02	[0.004, 0.04]

註：1. fam = 家庭凝聚力與家庭系統、self = 自我效能與未來展望、inter = 友誼與人際關係的建立。

2.\*\*\*  $p < .001$ ，ns 表示路徑效果不顯著。

圖 2

心理韌性及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 (  $n = 243$  )



註：1.實線表路徑顯著，虛線表路徑不顯著。

2.線上數值為標準化係數 $\beta$

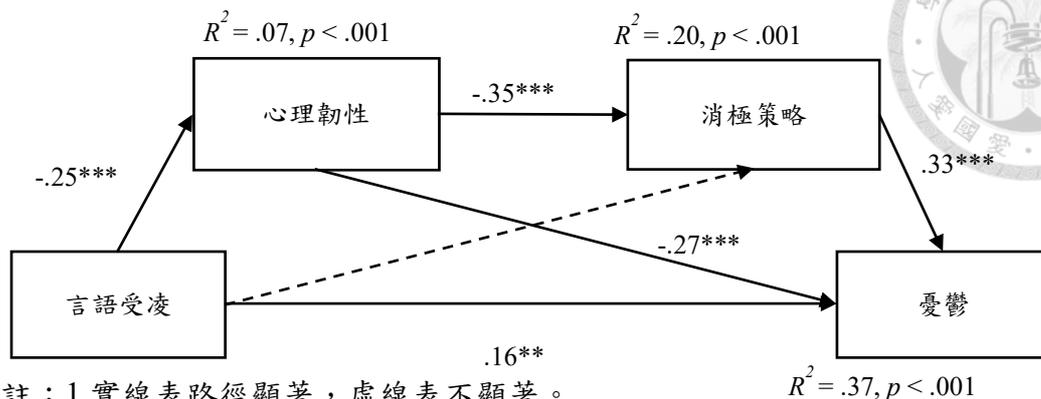
\*\*\*  $p < .001$

$R^2 = .39, p < .001$



圖 3

心理韌性及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



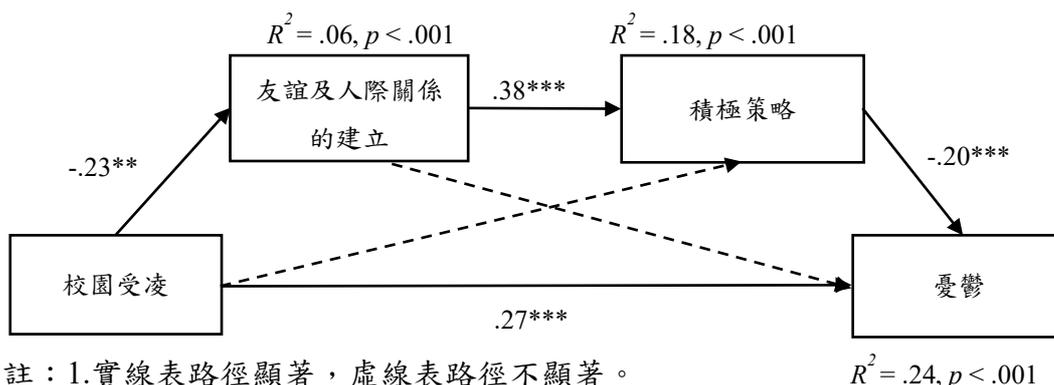
註：1.實線表路徑顯著，虛線表不顯著。

2.線上數值為標準化係數 $\beta$

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

圖 4

友誼與人際關係的建立及積極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



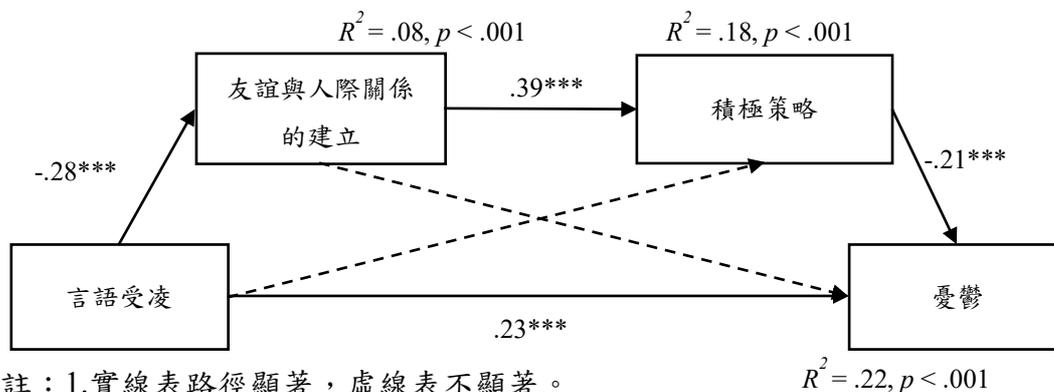
註：1.實線表路徑顯著，虛線表路徑不顯著。

2.線上數值為標準化係數 $\beta$

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

圖 5

友誼與人際關係的建立及積極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



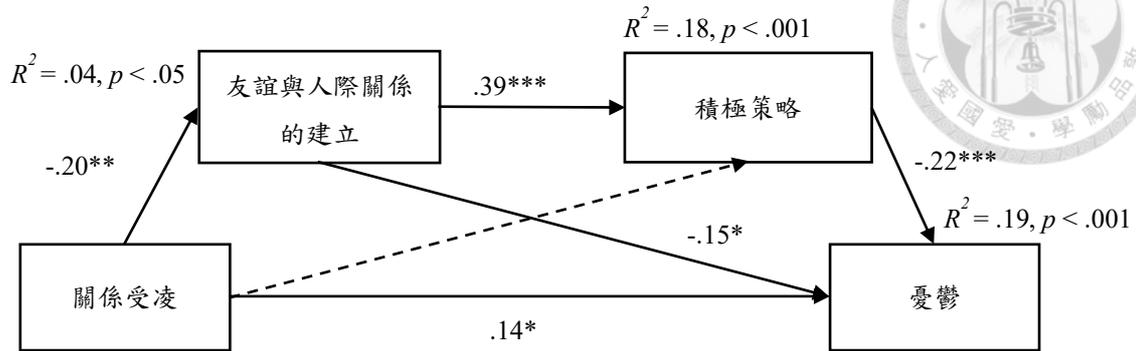
註：1.實線表路徑顯著，虛線表不顯著。

2.線上數值為標準化係數 $\beta$

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

圖 6

友誼與人際關係的建立及積極策略對關係受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



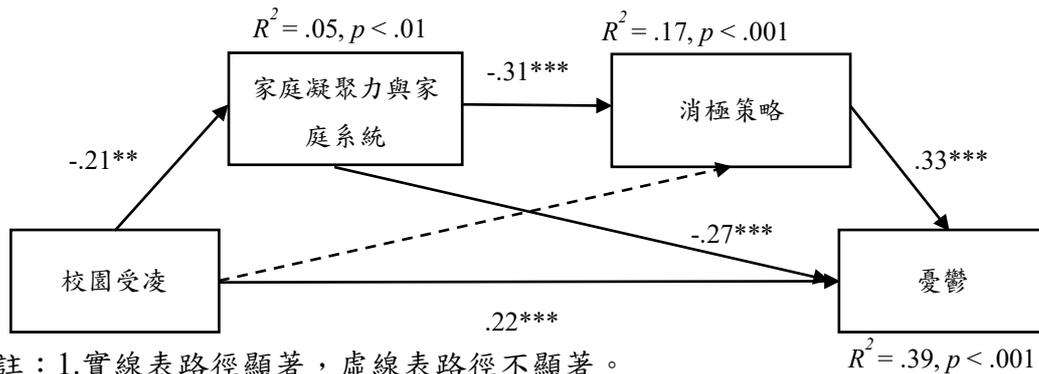
註：1.實線表路徑顯著，虛線表不顯著。

2.線上數值為標準化係數β

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

圖 7

家庭凝聚力和家庭系統及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



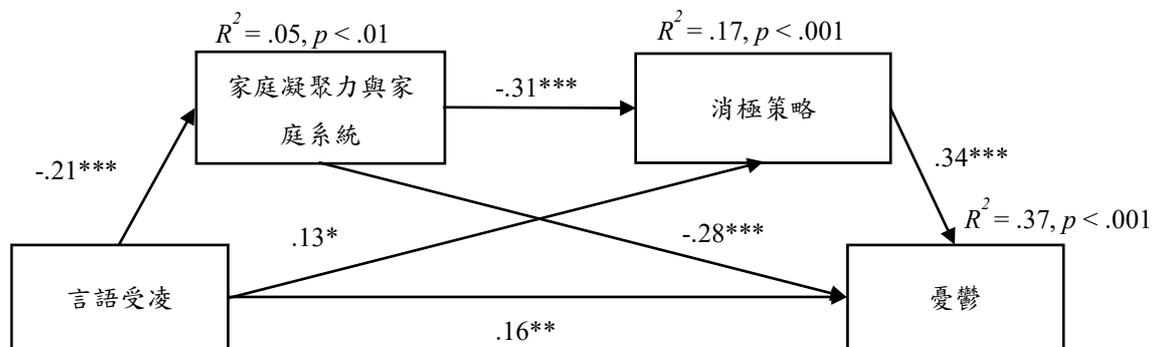
註：1.實線表路徑顯著，虛線表路徑不顯著。

2.線上數值為標準化係數β

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

圖 8

家庭凝聚力和家庭系統及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



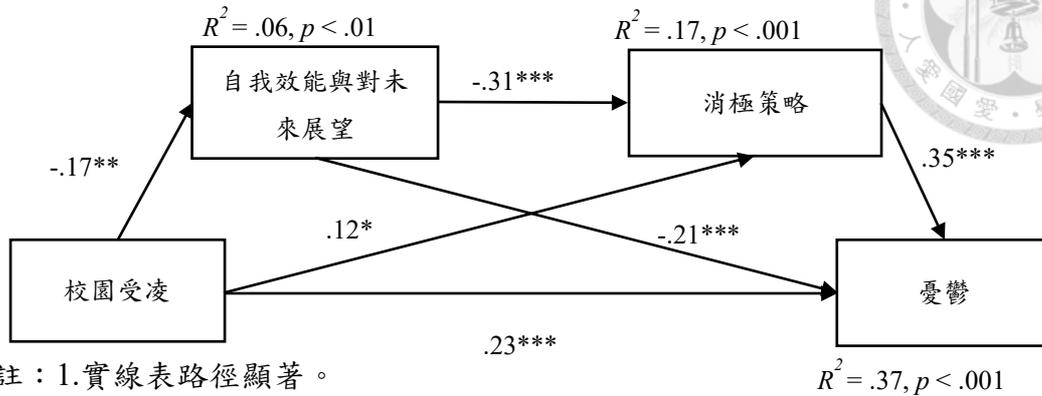
註：1.實線表路徑顯著，虛線表不顯著。

2.線上數值為標準化係數β

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

圖 9

自我效能與對未來展望及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



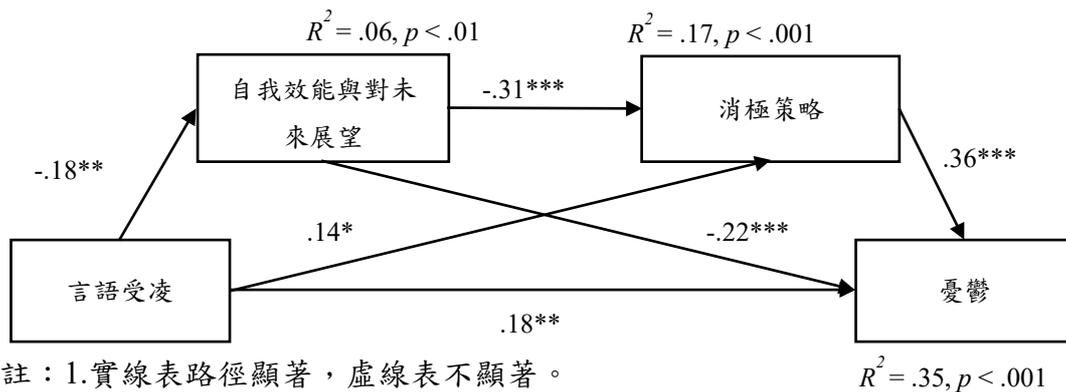
註：1.實線表路徑顯著。

2.線上數值為標準化係數β

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

圖 10

自我效能與對未來展望及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



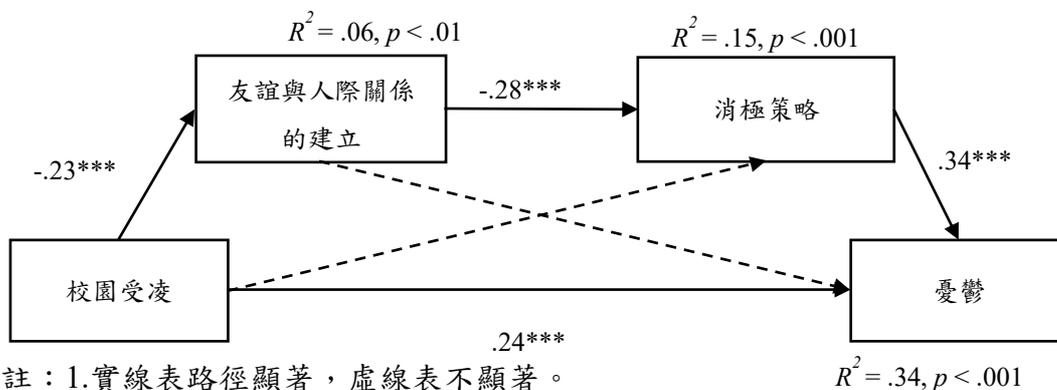
註：1.實線表路徑顯著，虛線表不顯著。

2.線上數值為標準化係數β

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

圖 11

友誼與人際關係的建立及消極策略對校園受凌預測憂鬱的序列中介 (n = 243)



註：1.實線表路徑顯著，虛線表不顯著。

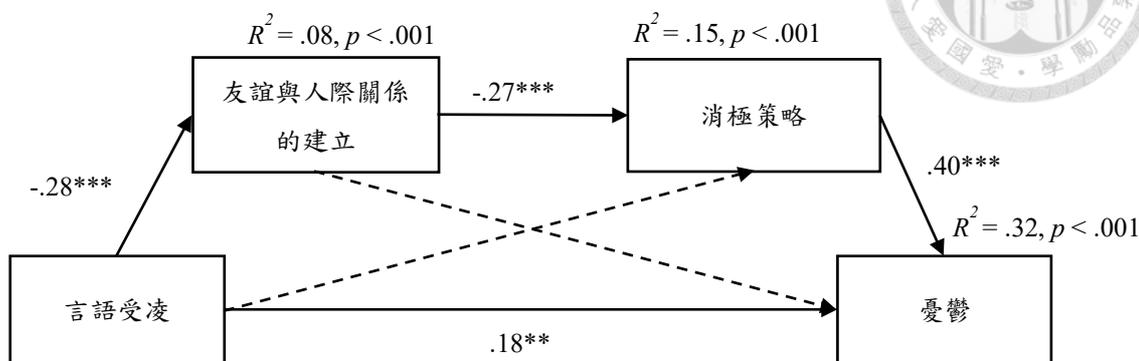
2.線上數值為標準化係數β

\*\*\* p < .001.



圖 12

友誼與人際關係的建立及消極策略對言語受凌預測憂鬱的序列中介 (  $n = 243$  )



註：1.實線表路徑顯著，虛線表不顯著。

2.線上數值為標準化係數β

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

## 伍、 性別效果檢驗

### 一、 性別對主要心理變項之差異分析

以獨立樣本  $t$  檢定檢驗性別差異對主要心理變項的影響。分析結果如表 15 所示。校園受凌中，整體校園受凌不具顯著性別差異，而不同受凌種類中，女性關係受凌程度顯著高於男性；男性肢體受凌程度顯著高於女性；言語及網路受凌的性別差異不顯著。在憂鬱傾向中，女性憂鬱程度顯著高於男性。在心理韌性中，整體心理韌性不具顯著性別差異，但在心理韌性子向度裡，男性自我效能與對未來展望顯著高於女性，其他心理韌性子向度則均無顯著性別差異。在情緒調節策略中，女性消極策略使用頻率顯著高於男性，然積極策略使用率則無顯著性別差異。

表 15

性別對各心理變項之獨立樣本 *t* 檢定摘要表

<i>n</i> = 261	男 ( <i>n</i> = 147)		女 ( <i>n</i> = 114)		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
校園霸凌	8.61	6.67	7.58	4.94	259	1.38	0.18
言語受凌	2.73	2.27	2.42	2.13	259	1.11	0.14
關係受凌	2.29	2.32	3.05	2.38	259	-2.59*	0.32
肢體受凌	2.20	2.26	0.79	1.45	250.71	6.14***	0.72
網路受凌	1.38	2.19	1.32	1.70	259	.27	0.03
憂鬱	6.51	6.03	8.17	6.17	259	-2.18*	0.27

<i>n</i> = 254	男 ( <i>n</i> = 140)		女 ( <i>n</i> = 114)		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
心理韌性	118.93	32.20	113.68	29.59	252	1.34	0.17
家庭凝聚力 與家庭系統	48.04	14.64	47.32	13.90	252	0.40	0.05
自我效能與 對未來展望	41.36	13.08	36.64	12.42	252	2.93**	0.37
友誼與人際 關係的建立	29.29	9.53	28.47	8.59	252	0.71	0.09

<i>n</i> = 245	男 ( <i>n</i> = 137)		女 ( <i>n</i> = 108)		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
積極策略	28.18	10.91	28.57	10.82	243	-.29	0.04
消極策略	14	6.93	15.78	6.63	243	-2.03*	0.26

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

## 二、性別的調節式中介效果檢驗

為檢驗在心理韌性及情緒調節策略對校園受凌嚴重度與憂鬱的序列中介裡，性別的調節效果，本研究將前述中介及序列中介檢驗裡間接效果皆達顯著者，以多元階層式迴歸進行調節式中介分析。分析方式如下：第一步先以心理韌性為結果變項，於第一層依序放入預測變項（校園受凌嚴重度），第二層放

入調節變項（性別）以及交互作用項（校園受凌 x 性別）。第二步則以情緒調節策略為結果變項，第一層放入預測變項（校園受凌嚴重度），第二層放入中介變項（心理韌性），第三層放入調節變項（性別）與交互作用項（校園受凌嚴重度 x 性別），第三部則以憂鬱為結果變項，第一層放入預測變項（校園受凌嚴重度），第二層放入中介變項（心理韌性、情緒調節策略），第三層放入調節變項（性別）與交互作用項（校園受凌 x 性別）。

研究結果如表 16 所列，在校園受凌經驗及憂鬱之關聯受前中介變項（M1）：自我效能與對未來展望，以及後中介變項（M2）：消極策略序列中介的路徑中，當以 M1 為結果變項時，性別對校園受凌嚴重度及 M1 之關聯無顯著調節效果；當以 M2 為依變項，性別也對校園受凌及 M2 無顯著調節效果；當以憂鬱為依變項時，性別亦對校園受凌及憂鬱無顯著調節效果。

另言語受凌經驗預測憂鬱的序列中介模型中也具相似結果，無論 M1 為家庭凝聚力與家庭系統抑或是自我效能與對未來展望，當以 M1 為結果變項時，性別對言語受凌嚴重度及 M1 之關聯無顯著調節效果；當以消極策略（M2）為結果變項時，性別對言語受凌及 M2 之關聯均無顯著調節效果；當以憂鬱為結果變項時，性別對言語受凌及憂鬱之關聯亦無顯著調節效果，如表 17、18 所列。

**表 16**

性別的調節式序列中介效果 1 ( $n = 243$ )

中介路徑：校園受凌 → self → 消極策略 → 憂鬱			
結果變項：self			
變項	模式一	模式二	模式三
<b>預測變項</b>			
校園受凌	-.16*	-.16*	
<b>調節變項</b>			
性別		-.19**	
校園受凌 x 性別		.05	

表 16

性別的調節式序列中介效果 1 ( $n = 243$ ) (續)

	模式一	模式二	模式三
$\Delta R^2$	.02		
整體 $R^2$	.03		
Adjust $R^2$	.02		
$F$	3.57*		
自由度	(1, 251)		
結果變項：消極策略			
<b>預測變項</b>			
校園受凌	.17**	.12	.15*
<b>中介變項</b>			
self		-.33***	-.31***
<b>調節變項</b>			
性別			.10
校園受凌 x 性別			.10
$\Delta R^2$	.03	.10	.02
整體 $R^2$	.06	.16	.18
Adjust $R^2$	.05	.15	.16
$F$	7.08**	15.05***	10.06***
自由度	(1, 240)	(1, 239)	(2, 237)
結果變項：憂鬱			
<b>預測變項</b>			
校園受凌	.32***	.23***	.24***
<b>中介變項</b>			
self		-.23***	-.22***
消極策略		.36***	.35***
<b>調節變項</b>			
性別			.08
校園受凌 x 性別			.66
$\Delta R^2$	.10	.23	.01
整體 $R^2$	.14	.36	.37
Adjust $R^2$	.13	.35	.36
$F$	19.19***	33.96***	23.29***
自由度	(1, 240)	(2, 238)	(2, 236)

註：self = 自我效能與未來展望。表內數值為標準化係數  $\beta$ 。\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

表 17

性別的調節式序列中介效果 2 ( $n = 243$ )

中介路徑：言語霸凌 → fam → 消極策略 → 憂鬱			
fam			
變項	模式一	模式二	模式三
<b>預測變項</b>			
言語受凌	-.19**	-.20**	
<b>調節變項</b>			
性別		-.04	
言語受凌 x 性別		-.09	
$\Delta R^2$	.04	.01	
整體 $R^2$	.04	.05	
Adjust $R^2$	.03	.03	
$F$	4.98**	3.05*	
自由度	(1, 251)	(2, 249)	
結果變項：消極策略			
<b>預測變項</b>			
言語受凌	.19**	.12*	.13*
<b>中介變項</b>			
fam		-.31***	-.31***
<b>調節變項</b>			
性別			.14*
言語受凌 x 性別			.01
$\Delta R^2$	.04	.09	.02
整體 $R^2$	.06	.16	.17
Adjust $R^2$	.06	.14	.16
$F$	7.99***	14.56***	9.90***
自由度	(1, 240)	(1, 239)	(2, 237)
結果變項：憂鬱			
<b>預測變項</b>			
言語受凌	.28***	.15**	.17**
<b>中介變項</b>			
fam		-.28***	-.27***
消極策略		.36***	.34***
<b>調節變項</b>			
性別			.12*
言語受凌 x 性別			.03

表 17

性別的調節式序列中介效果 2 (  $n = 243$  ) ( 續 )

	模式一	模式二	模式三
$\Delta R^2$	.08	.25	.02
整體 $R^2$	.11	.36	.38
Adjust $R^2$	.10	.35	.36
$F$	15.07***	33.51***	23.66***
自由度	(1, 240)	(2, 238)	(2, 236)

註：fam = 家庭凝聚力與家庭系統。表內數值為標準化係數  $\beta$ 。\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

表 18

性別的調節式序列中介效果 3 (  $n = 243$  )

中介路徑：言語受凌 → self → 消極策略 → 憂鬱			
結果變項：self			
變項	模式一	模式二	模式三
<b>預測變項</b>			
言語受凌	-.16*	-.17**	
<b>調節變項</b>			
性別		-.19**	
言語受凌 x 性別		.06	
$\Delta R^2$	.03	.04	
整體 $R^2$	.03	.07	
Adjust $R^2$	.02	.05	
$F$	3.68*	4.61**	
自由度	(1, 251)	(2, 249)	
結果變項：消極策略			
<b>預測變項</b>			
言語受凌	.19**	.14*	.15*
<b>中介變項</b>			
self		-.32***	-.31***
<b>調節變項</b>			
性別			.09
言語受凌 x 性別			.06
	.04	.10	.01
整體 $R^2$	.06	.16	.17

表 18

性別的調節式序列中介效果 3 ( $n = 243$ ) (續)

	模式一	模式二	模式三
Adjust $R^2$	.06	.15	.16
$F$	7.99***	15.53***	9.99***
自由度	(1, 240)	(1, 239)	(2, 237)
結果變項：憂鬱			
<b>預測變項</b>			
言語受凌	.28***	.17**	.18**
<b>中介變項</b>			
self		-.23***	-.23***
消極策略		.37***	.07***
<b>調節變項</b>			
性別			.09
言語受凌 x 性別			.07
$\Delta R^2$	.08	.23	.01
整體 $R^2$	.11	.34	.36
Adjust $R^2$	.10	.33	.34
$F$	15.07***	31.02***	21.62***
自由度	(1, 240)	(2, 238)	(2, 236)

註：self=自我效能與未來展望。表內數值為標準化係數  $\beta$ 。\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

### 第三節 小結

統整上述分析結果，整體研究結果大致符合原先研究假設。個體的校園受凌經驗、遭受不同種類霸凌之嚴重程度以及消極策略均可正向預測憂鬱傾向，而心理韌性與其次因素、積極策略則皆可負向預測憂鬱傾向。另在心理韌性對情緒調節策略的預測中，整體心理韌性及其次因素均可顯著正向預測積極策略、負向預測消極策略。

中介效果部分，心理韌性方面，整體心理韌性可部分中介整體校園受凌、言語受凌以及關係受凌對憂鬱之預測性，且可完全中介肢體受凌對憂鬱的預測



性，然在網路受凌對憂鬱的預測性中則無顯著中介效果。而心理韌性子向度中，整體受凌、言語受凌對憂鬱的預測性均可被心理韌性三子向度部分中介；關係受凌對憂鬱的預測性僅可被友誼與人際關係的建立部分中介；肢體受凌對憂鬱的預測性則可被家庭凝聚力與家庭系統完全中介，並受自我效能與未來展望部分中介；三子向度在網路受凌對憂鬱的預測中則皆無顯著中介效果。情緒調節策略方面，積極、消極策略均可部分中介整體校園受凌、言語受凌與憂鬱之關聯，然關係受凌與憂鬱之關係僅受積極策略部分中介，而在肢體、網路受凌與憂鬱之關聯則未呈現顯著中介效果。

序列中介效果中，發現校園受凌以及言語受凌對憂鬱的預測中，以整體心理韌性為前中介變項（M1）、消極策略為後中介變項（M2）的序列中介效果達顯著。此外，當以任一心理韌性子向度為 M1、消極策略為 M2 時，此序列中介效果也均達顯著。另以友誼及人際關係建立之心理韌性為 M1、積極策略為 M2 時的序列中介效果在校園受凌、言語受凌以及關係受凌預測憂鬱中也均達顯著。

最後檢驗性別對不同心理變項的影響力，結果顯示受凌男性在肢體受凌嚴重度、自我效能與未來展望之心理韌性顯著高於女性，而女性則在關係受凌嚴重度、消極策略使用頻率以及憂鬱傾向顯著高於男性。此外，性別對序列中介模型的調節效果均不顯著。





## 第四章 綜合討論

### 第一節 量表檢驗及修訂

為瞭解研究量表對青少年的適用性，本研究事先對研究工具進行量表結構探索及信度檢驗，並依照檢驗結果進行問卷修訂與調整。校園霸凌-受凌者分量表短版 (Victim Scale of the School Bullying Scales-Short Version, V-SBS-SV) 以發生頻率評估個體遭受不同種類校園受凌的嚴重程度。原量表為單因素結構，研究結果依據因素分析結果並參考原量表擷取四種霸凌種類為題項的編製架構，發現可將其以「網路受凌」、「關係受凌」、「言語受凌」以及「肢體受凌」四因素進行解釋，每因素各 2 題，共 8 題，內部一致性分別為 .82、.71、.68、.66，具可接受至良好的信度表現。

另因應青少年閱讀理解能力，本研究修改中文版心理韌性量表 (Chinese Version of Resilience Scale, CRS) 中的部分用詞且採用李克特氏 7 點量尺進行評分，檢驗結果顯示量表以「家庭凝聚力與家庭系統」、「自我效能與未來展望」、「友誼與人際關係建立」三因素結構進行解釋最為適切，內部一致性係數依序為 .74、.88、.83，具良好內部一致性，共 25 題。此量表用以評估個體內外在有助於提升適應力的保護因素之強度，此概念呼應過往研究多認同以「個人屬性」、「家庭」、「社會系統」三大高階保護因子作為心理韌性的基礎架構 (Hjemdal et al., 2006; Rutter, 1987; Werner, 1993)，「個人屬性」包含個體內在的自我效能感、自尊、信念、內部控制力、社交能力、組織能力等；

「家庭」則包含家庭凝聚力、忠誠、支持、連結性等；「社會系統」則包含同儕、鄰居、社群等社會支持網絡以及外部資源獲取的可能性（Distelberg et al., 2015; Friberg et al., 2003），而本研究所採用的心理韌性量表雖由 Friberg（2003）將三大因素中「個人屬性」細分成「個人強度」、「社交能力」以及「個人組織」，並成為五大向度的心理韌性，然從本研究結果可知，採用原始三大因素架構的心理韌性對台灣青少年族群仍為相對穩定之因素結構。

中文版情感調節風格量表（Chinese Version of Measure of Affect Regulation Styles, C-MARS）原為六構念量表，檢驗結果發現整體區分為「積極策略」、「消極策略」兩大因素結構較佳，內部一致性係數分別為 .79、.73，共 14 題。此量表用以評估個體使用的情緒調節策略偏向。過往研究探討個體的情緒調節策略多以對情緒調適及身心健康適應性與否為主軸，區分為「具適應性」（adaptive）與「非適應性」（maladaptive）之因應策略兩大類別，回溯到壓力因應理論（Billings & Moos, 1981; Folkman & Lazarus, 1984; Folkman et al., 1986）以及早期的認知行為理論（Beck, 1979; Cooper et al., 1992），皆主要將因應策略區分為認知層面的「問題聚焦」以及情感層面的「情緒聚焦」，且普遍認為採用問題聚焦策略者對問題事件可有較高的掌控感，故相比情緒聚焦策略者有較佳的情緒適應結果（Folkman, 1997），因此過往研究多將「問題聚焦」對應為較具適應性的因應方式，而將「情緒處理」對應到非適應性之因應方式，其中，具適應性因應策略包含重新評估、問題解決，而非適應性策略則為逃避、壓抑、反芻、消極分心（自我放縱）等。本研究的分類也符合過往研究架構，積極策略涵蓋積極分心、重新評估、問題解決、社交；消極策略則涵蓋壓抑、逃避及消極接受。

臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表（The short-form version of the depression, anxiety, stress scale, Chinese version, C-DASS-21）用以評估個體的負向情緒症狀，原為「壓力」、「憂鬱」、「焦慮」三構念量表，研究結果符合原先三因

素架構，本研究聚焦憂鬱分量表，其內部一致性係數為 .91，具有良好的內部一致性。

綜合上述，本研究所使用的校園霸凌-受凌者分量表短版 (V-SBS-SV)、中文版心理韌性量表 (CRS)、中文版情感調節風格量表 (C-MARS)，以及臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表 (C-DASS-21) 中的憂鬱分量表，於青少年群體中均可作為具有合理心理計量特性之研究工具。

## 第二節 校園受凌經驗、心理韌性、情緒調節策略與憂鬱之關聯

### 壹、校園受凌經驗盛行率以及受凌嚴重度與憂鬱傾向之關聯

根據本研究結果，台灣青少年整體受凌經驗盛行率為 9.57%。雖此結果與過往多數研究較高的受凌比例不一致，如台灣兒福聯盟 2018 年的校園霸凌防制現況調查，統計青少年曾被霸凌者佔有 17.1% 的盛行率 (兒童福利聯盟，2019)，然回顧過往的霸凌調查研究，發現多數研究以「是否曾經有過霸凌經驗」作為篩選方式，此方式可能較難排除受凌經驗為單一偶發事件的可能性，本研究採用的「高於每個月 2-3 次」的受凌頻率則可能更符合霸凌定義三大要素中的「重複性」標準。另在 Solberg 與 Olweus (2003) 的研究也發現，部分填答低於此標準的個體，儘管在量表中勾選有過少數受凌經驗，卻容易在該研究前述的初步調查中，出現報告自己未曾有過受凌經驗的不一致回覆。因此，本研究採用的「每個月高於 2-3 次的受凌經驗」之標準可能更有效篩選出實際受凌者，並報告較準確的霸凌盛行率。

在受凌群體中，不同的受凌種類也展現了不同的盛行率，依序為言語受凌 76.63%、關係受凌 76.25%、肢體受凌 51.34%、網路受凌 43.68%。從結果可見，受凌群體中遭受言語受凌的比例最高，此結果呼應了台灣 107 年衛生福利



部國民健康署「青少年世代健康行為長期追蹤研究計畫」之結果：言語受凌為最普遍的霸凌種類（邱弘毅，2018）。推論在台灣受凌青少年族群內，同樣以言語受凌霸凌形式最為普遍，言語霸凌作為一種快速、直接的霸凌行為，往往是最容易施展的霸凌形式，另因言語受凌具有無實體身體傷害之特性，加上青少年較不成熟的認知發展，因而容易使加害者以嘲弄的語言作為攻擊他人的方式，卻往往忽略了語言本身傷害性，如有研究顯示比起未有受凌經驗者，遭受言語霸凌者會展現出更多憂鬱症狀（Turner et al., 2013）。然目前國內較少針對言語霸凌的本質及影響力進行相關的深入探討，基於言語霸凌的普遍性及危害性，此為值得後續研究持續關注的議題。

另研究結果發現，在控制年齡與性別之影響後，與過往研究結果一致，無論整體抑或是不同種類的受凌經驗皆可正向預測憂鬱傾向（Brunstein Klomek et al., 2019; Pimentel et al., 2020; Yen et al., 2014; Zhong et al., 2021），可見校園受凌經驗確實對於憂鬱具有重大的影響性。此外，本研也進一步發現，在所有受凌種類中，又以「網路受凌」及「言語受凌」對憂鬱的預測力最強。網路受凌方面，考量霸凌者的匿名性、廣泛性以及訊息的時間留存性，遭受網路霸凌會比遭受傳統霸凌的受害者更容易感到無望及孤立無援（Brighi et al., 2012），因而產生更嚴重的負向感受。言語受凌方面，考量其為所有受凌種類中盛行率最高者，加上本研究以受凌群體為樣本，因此推測與一般青少年相比，受凌群體可能更有機會報告有過多種不同受凌種類的經驗，而有研究顯示同時有多種不同受凌經驗可能容易提高受凌的嚴重度，並進一步造成更多憂鬱症狀的發展（Morlat et al., 2022）。為瞭解言語受凌群體是否與其他霸凌種類有高度重疊性，本研究對此進行事後分析並發現有言語受凌經驗者中，確實有 92% 的參與者除言語受凌外，同時遭受其他一種或多種的霸凌經驗。此外，進一步檢驗單純言語受凌者與除言語受凌外至少有一項其他受凌經驗者與憂鬱的關係。結果顯示，雖前者對憂鬱的預測性顯著（ $\beta = .46, p < .05$ ），然後者對憂鬱則有更強的預測力（ $\beta = .83, p < .001$ ），此結果也支持了多重受凌經驗者相比單一

類受凌者有較高的情緒症狀 (Kirchner et al., 2017)。由此可知除了受凌種類對憂鬱的預測性外，受凌種類的重疊性對憂鬱的影響也值得未來研究持續探討。

## 貳、心理韌性及其因素、情緒調節策略與憂鬱傾向之關聯

心理韌性方面，研究結果與原假設一致，心理韌性及其子向度皆可負向預測憂鬱傾向。擁有較低心理韌性的受凌個體可預測較高的憂鬱傾向。情緒調節策略方面，研究發現當將個別因素單獨放入進行預測時，與研究假設相符，積極、消極策略均可顯著預測憂鬱傾向，然當將所有因素同時納入進行分析時，唯有消極策略對憂鬱的正向預測力顯著。為避免變項間具多元共線性問題，將資料進行多元共線性診斷，並參考 Kutner 等人 (2004) 之建議，以 VIF 不得高於 10 作為標準評斷標準，結果發現兩者 VIF 為 1.01，故排除兩變項受多元共線性干擾的可能。而針對上述分析結果的差異，有研究指出部分有情緒困擾的個體因期待能盡快減低自身情緒困擾，因此會努力嘗試使用無論積極或消極的眾多情緒調節策略，然這些情緒調節策略卻難以被具情緒困擾的個體有效運用，因此儘管個體積極/消極策略均採用，不佳的運用方式使得積極策略對減少憂鬱的效果不如消極策略提升憂鬱程度來的顯著，因而使得消極策略對憂鬱的影響似乎高於積極策略。該研究也認為積極及消極策略對心理症狀的效果是彼此獨立的，提升積極策略使用頻率並無法降低消極策略使用後所帶來的負向影響 (Moritz et al., 2016)，且積極策略對降低憂鬱情緒的有效性可能僅適用於特定情境，如：重新評估策略較適用於當情境是可以被改變或重構之情況下，卻不見得適用在其他情境中 (Aldao et al., 2010)。後續也有研究指出，受凌個體僅在當消極策略高度使用的情況下，積極策略對降低憂鬱的效果才得以展現 (Nolen-Hoeksema, 2012)。綜合上述所論，推論相比消極策略，積極策略使用上可能存在情境局限性，且唯有在高消極策略使用的情況下，積極策略才能彰

顯其對降低憂鬱的效果。由此進一步推論，相較於提升對受凌個體有助益之因應策略，協助優先減少消極策略的使用可能對降低負向心理症狀更有效益。



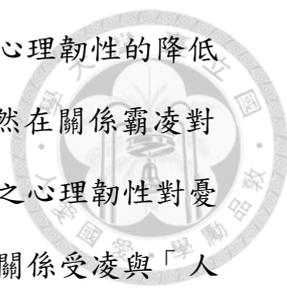
### 第三節 心理韌性與情緒調節策略之關聯

研究結果顯示，心理韌性及其次因素均可顯著預測積極、消極策略，雖本研究為橫斷式設計，然研究結果仍可初步支持原先假設理論：視心理韌性為個體的保護因子，且為可隨時間及環境變動的內在因素；情緒調節策略則為評估過後的因應策略，受先前個體對事件評估後所展現出的心理韌性影響，進而發展出不同的因應策略（Fletcher & Sarkar, 2013），因此心理韌性可作為前端變項預測後續情緒調節策略的使用。推論個體遭受校園霸凌後，心理韌性較低落，易評估自身較乏足夠的保護因子而難以協助其有效因應或解決困境，故個體易選擇採用較少問題焦點的積極策略，卻採用較多情緒焦點的消極策略試圖降低當下的負面情緒，然這些策略卻不見得具有長遠情緒改善的效果。本研究已探索心理韌性對情緒調節策略的預測性，而更明確的因果關係之探究仍待後進研究持續驗證。

### 第四節 心理韌性、情緒調節策略對校園受凌預測憂鬱的中介效果

#### 壹、心理韌性與其子向度的中介效果

回顧本研究結果，在控制了性別及年齡後，心理韌性及其次因素在整體校園受凌、言語受凌對憂鬱傾向的預測性上均具部分中介效果，此結果符合原先



假設，也可呼應過往的研究結果，校園受凌經驗的嚴重度會因心理韌性的降低而提升憂鬱的程度 (Anderson et al., 2022; Zhou et al., 2017)。然在關係霸凌對憂鬱傾向的預測性上，除整體心理韌性外，發現唯有「人際」之心理韌性對憂鬱的預測性具部分中介效果。回顧過往相關研究，雖較少針對關係受凌與「人際」心理韌性之關係進行探討，然仍可從部分研究中窺見其關聯。在 Putallaz 等人 (2007) 的研究中發現，關係受凌的個體相比他人，會展現較多迴避社交場合、擔心師長的負面評價等與低度「人際」心理韌性相關的認知或行為，也發現關係受凌者易產生孤獨以及憂鬱情緒。而 Zimmer-Gembeck 等人 (2014) 同樣指出，關係受凌經驗會提升個體對自身的「被排斥敏感度」 (rejected sensitivity)，被排斥敏感度也與較低的「人際」心理韌性存在某程度的關聯性，關係受凌者容易預期自己被他人排斥、不被他人接受，而這些認知會進一步的帶出更多的問題，如無法建立親密關係及歸屬感，因而造成孤單情緒及憂鬱症狀的發展。整合上述文獻回顧的結果，本研究推論，關係受凌個體可能因主觀感知較高的社會排斥，進而多迴避社交場合並難以建立及維持穩定的友誼，因而造成憂鬱症狀的產生。意即，關係受凌個體尤其受到「人際」之心理韌性影響，進而發展出較多的憂鬱症狀。本研究已驗證「人際」心理韌性可影響關係霸凌對憂鬱傾向的預測性，然更明確的因果關係仍待未來研究持續驗證。

此外，在肢體霸凌與憂鬱的關係中，除「人際」心理韌性具部分中介效果，整體心理韌性及「家庭」心理韌性均扮演完全中介效果。回顧過往霸凌相關文獻，發現在 Yeung 與 Leadbeater (2010) 的縱貫性研究也展現類似的結果。該研究顯示父母雙方的情緒支持對個體的肢體受凌經驗與情緒不適應之關聯具顯著調節效果，意指相較低情緒支持的父母，擁有高情緒支持父母的肢體受凌個體較少發展出不適應的情緒問題。雖該研究結果視家庭支持為調節因子，與本研究將「家庭」心理韌性視作中介因子的研究架構不全然相似，然兩研究結果均支持「家庭」相關的心理韌性在肢體受凌經驗上扮演關鍵角色，可

作為影響個體是否發展憂鬱症狀的決定性因素，推論「家庭」之心理韌性，如家庭成員的情緒支持，能增加個體視家人為可有效協助自己因應困難的對象，然遭受肢體霸凌的個體較容易感知到匱乏的家庭資源難以作為自身依靠並給予足夠的支持及協助，因此多感到無助、恐懼，進而提高產生憂鬱情緒之風險。

最後，在網路受凌及憂鬱之關係中，研究發現雖網路受凌經驗可顯著預測憂鬱傾向，然因網路受凌經驗對心理韌性及其次因素均無顯著預測性，故使得心理韌性中介效果不顯著。從此結果可推論，比起一般青少年群體，遭受網路霸凌者不一定展現較低的心理韌性，而網路受凌經驗對憂鬱的預測性可能受到其他心理因素影響。回顧過往網路受凌的相關文獻，部分研究特別提到了「心理不安全感」（psychological insecurity）的概念。心理不安全感與被拒絕、孤立、害怕感受有關，會使個體感受到世界是危險、有敵意的，且對安全感產生強烈的渴望（Li et al., 2018; Maslow, 1942）。Li 等人（2018）進一步指出，心理不安全感對網路霸凌與憂鬱之關聯具部分中介效果，長期暴露在網路暴力的環境下將使青少年的情緒安全感受到挑戰，進而提高獲得精神疾患的可能性。故本研究推論網路受凌者不一定在自我、家庭及社會層面上展現低度的心理韌性，卻可能因網路霸凌無法掌控、無孔不入的特性，使其比起遭受其他種類霸凌行為的受凌者更容易對世界或所處環境感到不安或恐懼，因而提高發展出憂鬱症狀的風險。本研究已驗證心理韌性對霸凌與憂鬱之關聯的影響性，然居中是否存在其他心理因素（如心理安全感）扮演關鍵角色，仍有賴未來研究持續釐清。

## 貳、情緒調節策略的中介效果

本研究結果部分符合原先假設：積極、消極策略均可部分中介整體受凌、言語受凌與憂鬱之間的關聯。由此結果可推論，在受凌族群中，受凌經驗嚴重

度越高的個體，可能越容易有較被動、迴避及高情緒導向的因應風格（Hansen et al., 2012），因而使其使用較少的積極策略、較多的消極策略，然此作法卻無法有效減緩個體的負向情緒，進而造成憂鬱症狀的發展。

另值得注意的是，在關係受凌與憂鬱的關係中，唯「積極策略」具顯著部分中介效果。此研究結果在少數探討不同種類校園受凌行為、情緒調節策略與憂鬱之關聯的研究裡可發現相似結果。在 Ferraz de Camargo 與 Rice（2020）的研究中，「正向評估」因應策略可調節關係受凌與憂鬱的關聯，受凌個體可透過對事件或關係的重新評價，改變謠言或負向人際關係對自身之意義，例如從「加害人想要傷害我」的想法轉換成「加害者本身具脆弱性因此須透過霸凌行為向外界尋求關注」之想法。而根據憂鬱認知扭曲假設理論（Depression-Distortion Hypothesis），有高度憂鬱症狀的個體容易對社交情境產生理解偏誤（De Los Reyes & Prinstein, 2004），而相較其他霸凌種類，關係霸凌更容易增加憂鬱個體錯誤理解人際互動及社交情情境的可能性，因此「正向評估」對於遭受關係霸凌後，協助個體減少情境誤解，並進一步降低憂鬱傾向可能更有效力。而本研究中，「正向評估」為積極策略中的一種策略，由此推知相較其他霸凌種類，積極策略的使用可能在關係受凌對憂鬱的預測上有著關鍵的影響力。

另，積極、消極策略對肢體及網路受凌與憂鬱的關聯則均無顯著中介效果。此結果說明在肢體受凌及網路受凌經驗導致憂鬱症狀的歷程中，積極、消極策略使用頻率的影響性可能較低。而 Nixon 等人（2020）同樣針對受凌族群的研究發現，可試圖解釋此研究結果。該研究以使用因應策略後「可降低情緒困擾的程度」作為個別因應策略使用成效的評估標準，而研究發現無論是積極或消極策略，肢體受凌者的因應策略使用成效均比關係受凌者來的低。由此可推論肢體受凌者因較難有效運用策略，使得所有策略無論使用頻率多寡，皆較難以有效協助降低個體的憂鬱情緒，這可能可以部分解釋肢體受凌者的積極、消極策略使用對憂鬱的預測性無法顯著之原因。



網路受凌方面，回顧近期網路霸凌與憂鬱的相關文獻，發現 Siah 等人 (2022) 的研究可部分呼應本研究中積極、消極策略均未顯著中介網路受凌與憂鬱之關係的結果。該研究中，唯有迴避型因應策略對網路受凌預測憂鬱傾向具有中介效果，然問題解決型及社會支持型等積極策略則否，而網路受凌者多採用迴避策略的可能原因在於受凌個體常抱持著當自己迴避了網路霸凌行為，這些網路攻擊行為就會消失的無效信念 (Heiman, 2019)，然實際結果往往不如預期。由此推論在所有策略中，可能唯有消極策略中的「迴避性」策略受網路受凌經驗預測，進而提升憂鬱的發展。此結果可能源自於網路霸凌的匿名性及不可控性，讓受凌者難以有效掌握加害者訊息與來源，而使得受凌群體易產生無助感受，因此相較其他策略，受凌個體更為偏好使用「迴避」策略以暫時逃離網路受凌情境，然短暫的逃避卻無法長期消除情緒困擾，因此可能仍會導致後續憂鬱情緒的生成。總結而論，相較積極策略或其他的消極策略（如壓抑），迴避性因應策略可能更可以有效影響網路受凌對憂鬱的預測性，後續研究可單獨針對逃避策略以及策略使用的相關內在歷程進行更進一步的探索與驗證。

### 參、心理韌性及情緒調節策略的序列中介效果

研究分析結果顯示：整體校園受凌、言語受凌經驗對憂鬱的預測性均可依序受心理韌性與其子向度以及消極策略序列中介。推論受凌經驗往往容易使個體的心理韌性無論在自我、家庭抑或是人際面向均有所減損，因而評估自身難以有效因應受凌事件，故選擇採用較消極的調節策略（如：逃避、壓抑）試圖透過不處理的方式暫時避免當下的負向情緒，然這些不具適應性的策略卻無法長期有效的降低情緒困擾，最終使得個體的憂鬱情緒不減反增。此外，研究分析結果也發現，除了整體校園受凌及言語受凌外，關係受凌經驗對憂鬱的預測



性，可依序受「人際」心理韌性及積極策略顯著序列中介。推論青少年正處於特別重視同儕關係及他人評價的發展時期，當個體遭受霸凌經驗，尤其是關係受凌經驗時，往往容易主觀感到與同儕的人際連結受到損害，而感知較低的社會連結可能使個體判斷自身因應能力及可使用之資源有所不足，因此減少相關積極策略（如：尋求他人支持、重新評估）的使用率，最後因未能有效減緩負向情緒而加速憂鬱症狀的發展。此外，由上述的研究結果也進一步發現當後中介變項（M2）為消極策略時，研究更容易展現顯著的序列中介效果。此結果可能也再次支持先前的研究推論：在受凌經驗對憂鬱的影響上，消極策略可能比積極策略在受凌者心理歷程裡扮演更關鍵的角色，故若欲減少受凌對個體憂鬱情緒的影響，相較提升積極策略，降低消極策略的使用率應更為優先。

## 第五節 心理變項的性別差異

本研究結果顯示，在校園受凌方面，整體而言男性的校園受凌嚴重度並未顯著高於女性，此與原先研究假設不相符，雖過往研究也多指出男性有高於女性的整體受凌率，但仍有部分研究支持校園受凌可能實際上無顯著性別差異。Bauman 與 Del Rio（2006）指出，關係受凌與女性的關聯度較高，然關係受凌相較其他霸凌種類更容易被學校師長所忽略，因此女性被報告出的整體受凌率可能受到關係受凌易被師長所忽略、未能正確回報而被低估，才使得盛行率出現整體受凌率男性多於女性的偏差結果。因此當採用如本研究的「受凌者自評」的方式進行調查，可能更能展現真實受凌的男女比例，故由本研究結果可推論受凌者的整體受凌嚴重度實際上無顯著性別差異，受凌經驗對不同性別具有同等重要的影響性。

性別差異雖在整體受凌盛行率上不顯著，但其效果卻可在不同的受凌種類中展現。本研究性別差異分析結果部分符合原先假設，在受凌族群中，男性在

肢體受凌嚴重度較高，而女性在關係受凌嚴重度較高。此結果也呼應過往研究發現，處在性別框架下的男性，與他人的互動模式容易使其涉入肢體霸凌中並成為受害者；而較重視人際關係、群體歸屬感的女性群體則較容易淪於關係霸凌受害者（Craig et al., 2009; Monks et al., 2009; Silva et al., 2013）。體認到性別對不同霸凌種類有著不容忽視的影響力，未來霸凌相關研究可將性別納入考量。

另本研究在言語受凌經驗上未展現顯著性別差異，此結果不符合過往研究之發現（Donoghue & Raia-Hawrylak, 2016），言語受凌作為直接霸凌種類之一，在男性群體中的盛行率應較高。推論此結果可能源於本章第二節對言語霸凌經驗重疊性之討論，相比過往霸凌研究多以一般青少年為研究對象，本研究的受凌族群中，有過言語受凌經驗者可能更有機會同時擁有其他霸凌種類的受凌經驗，故使研究結果之性別差異受其他霸凌種類影響而難以展現。為此本研究也進行事後檢驗來了解言語受凌與可能影響性別差異的霸凌種類之重疊情況，並進一步分析單純言語受凌者的性別差異。分析結果顯示，在言語受凌者中至少同時有關係受凌者佔 81%（ $n = 162$ ）、至少同時有肢體受凌者則佔 52%（ $n = 104$ ），而單純言語受凌者為 6.1%（ $n = 16$ ）。在排除其他受凌種類並針對單純言語受凌者進行性別事後檢驗後，發現雖性別仍未達顯著差異  $t(14) = .832, p = .419, d = -0.43$ ，但可看見男性（ $M = 3.10, SD = 0.88$ ）略高於女性（ $M = 2.67, SD = 1.21$ ）的趨勢。推論言語受凌可能仍在男性中更為普遍，然本研究受限於單純言語受凌者較少的樣本數（ $n = 16$ ），使得性別差異難以被凸顯，期待後續研究採用較大樣本持續驗證。

在心理韌性方面，結果顯示受凌族群中，男性在「自我」之心理韌性顯著高於女性，呼應原先研究結果，男性對自我能力的肯定、自尊及自信顯著高於女性（Bleidorn et al., 2016; Hjemdal et al., 2006），而相比男性，女性的自尊及自我價值感更容易建立在外部條件的基礎上，如：獲得他人的認可（Zeigler-

Hill & Myers, 2012 )，故推論相較女性的「自我」心理韌性容易受外部影響而波動，男性的「自我」心理韌性則可能更為穩定、持續。

另，本研究發現女性在整體心理韌性以及「人際」之心理韌性均未顯著高於男性。此結果與過往研究不一致，可能原因在於過往多數研究並未採用一致的研究工具進行測量，部分研究採用 Connor and Davidson ( 2003 ) 之心理韌性量表 ( Connor-Davidson Resilience Scale , CD-RISC ) ( Vinayak & Judge, 2018 )，然 CD-RISC 量表最初主要是為評估臨床個案對藥物治療反應的心理韌性所設計的篩檢工具，且此量表僅以單一面向—「個人特性」作為心理韌性的測量指標。而本研究採用的中文版心理韌性量表 ( CRS )，則傾向以生命發展角度評估個體的心理韌性，其測量角度包含自我特性、家庭、社會系統等其他影響因子，使量表除了自我特性外，也能更全面的涵蓋外在與個體互動的環境資源。因此，當以非臨床個案的校園青少年為研究樣本，採用 CRS 能更完整、確實的掌握個體生命發展裡的心理韌性樣貌，故以 CRS 所測得的心理韌性在青少年族群中可能更具準確性。

除了研究工具的使用不同外，使女性在「人際」之心理韌性上未顯著高於男性之結果的另一可能原因在於樣本群體的差異，而部分研究也支持這一觀點，如在 Evans ( 2016 ) 研究顯示，遭受霸凌經驗之青少年，不分男女皆會回報較低度的「同儕連結性」( Evans et al., 2016 )，另在 Demaray 與 Malecki ( 2003 ) 也指出比起未涉入霸凌者，受凌者不分性別皆會主觀感知有較低的「同儕支持度」，且該研究還進一步發現，缺乏同儕支持的受凌個體可能比起其他霸凌涉入者更重視同儕支持的價值。而無論是上述提及的同儕連結性抑或是同儕支持度，均與「人際」心理韌性有所關聯。本研究與前述文獻回顧的研究相同，皆以受凌群體為研究對象，故推論不分性別擁有受凌經驗均會使個體感知有比起一般青少年較低的「人際」心理韌性，如：同儕連結及同儕支持度等。故，相對於性別差異，普遍較低的「人際」心理韌性可能對受凌族群有更顯著的影響力。本研究已了解受凌者的「人際」心理韌性不具性別差異，然受

凌經驗如何影響「人際」心理韌性，是否如 Demaray 與 Malecki (2003) 所述可能受到個體對外在支持重視程度影響，仍值得後續研究持續探索。

情緒調節策略及方面，以受凌青少年為樣本之研究結果與過往研究一致，女性在消極策略的使用頻率以及憂鬱傾向均顯著高於男性。從素質-壓力理論觀之，女性天生在認知上具有相比男性更高的脆弱性，如反芻的認知風格、負向的歸因模式以及人際依賴導向等，且無論是生理上較早的青春期的發展抑或是外在環境中同儕或是親密關係的壓力，女性青少年均比男性更可能面臨生活上的挑戰與轉變 (Girgus & Yang, 2015; Petersen et al., 1991)，而內外在的壓力加上女性對憂鬱情緒的關注及回應度較高，使得比起男性，女性更容易增加憂鬱的風險 (Piko, 2001)。此外，女性對憂鬱情緒較高的關注及回應傾向或許也可進一步解釋其對情感聚焦、不具適應性策略的使用偏好相較男性更高、更長久 (Al-Bahrani et al., 2013; Cocoradă & Mihalaşcu, 2012; Nolen-Hoeksema, 1991)。

## 第六節 性別的調節效果

本研究結果顯示，性別在控制年齡後，在校園受凌對心理韌性、正負情緒調節策略以及憂鬱的預測性均不具顯著調節效果。雖此結果與過往研究結果不一致，然過往多數校園霸凌相關研究皆以整體青少年為研究樣本 (Smith et al., 2001; Turner et al., 2013)，較少聚焦受凌族群進行探討，然以整體樣本進行討論的研究結果可能容易受到其中非受凌者的特性所影響，因而較難看到受凌族群的實際樣貌。本研究較精準的篩選出受凌群體進行分析，從研究中調節效果均不顯著可推論，過往研究中性別差異對校園霸凌預測不同心理變項的效果可能很大程度貢獻於非受凌族群，而實際上當個體達到一定程度的受凌經驗後，受凌嚴重度愈高時，會使得心理韌性以及積極策略使用頻率較低、消極策略使用頻率以及憂鬱症狀較高，然這些影響力的變化在男女上皆是相同的。推論在

受凌群體中，性別並非使受凌嚴重度影響其他心理變項的關鍵因素，雖此發現與過往研究結果不符，但可能更貼近受凌群體的真实樣貌，此結果值得未來研究繼續以不同的受凌樣本進行驗證，另是否有其他心理變項居中影響也值得後進研究持續探索。







## 第五章 研究貢獻、限制與未來研究方向

### 第一節 研究貢獻

#### 壹、理論與研究層次

過去台灣研究鮮少探討遭受校園霸凌的青少年產生負向身心健康的內在歷程，且國內校園霸凌研究中，多以全體青少年為研究對象了解校園霸凌現象，較難以探討受凌族群的獨特性。本研究為台灣首篇聚焦校園受凌個體，並探討此族群產生憂鬱症狀的心理發展歷程之研究。除了了解病理發展過程的治病因子外，本研究也探討保護因子對降低憂鬱之可能性。從結果可推論，校園受凌個體與整體青少年族群相同，內在心理韌性及情緒調節策略均是影響憂鬱的重要因素，研究證實了除負向的致病因素外，正向保護因子如心理韌性也可作為影響個體心理健康的關鍵角色。此外，研究發現個體受凌嚴重度對憂鬱的預測性可依序受心理韌性及情緒調節策略序列中介，雖本研究採橫斷式設計，然此結果仍可初步支持以壓力因應理論為基礎之假定：視心理韌性為影響個體如何評估壓力事件之內在因子，而情緒調節策略則為壓力評估後選擇採用的因應方式，因此心理韌性程度及情緒調節策略的使用頻率會依序影響受凌經驗，最終決定個體的憂鬱程度。且研究也發現中介效果中，相較積極策略，途經消極策略的間接路徑可能更具預測效果，此結果也支持過往研究針對因應策略的討

論：相較增加積極策略的使用，減少消極策略的使用頻率對降低個體發展負向的心理症狀更為關鍵 (Fischer et al., 2021; Moritz et al., 2016)。本研究提出校園受凌者之心理歷程模式：個體的受凌嚴重度會影響其對自身適應力的評估，進而提高不具適應性的情緒調節策略、降低具適應性的情緒調節策略使用頻率，最終增加憂鬱症狀的風險。此針對校園霸凌受害者的內在歷程模式可作為後續霸凌相關研究的有效參考依據。

## 貳、臨床應用層次

國內外針對校園霸凌的防治政策已實施多年，然無論是政府政策抑或是教育系統的反霸凌策略多是以前端的「行為預防」為主，較少著墨於後端的「心理預防」，然為協助降低校園霸凌對青少年的傷害性，除了盡可能減少個體受到霸凌行為侵害外，當個體無可避免的遭受霸凌時，如何協助減少霸凌對受害者心理健康的負面影響同樣至關重要，因此探討受凌者的心理歷程、了解何種認知特性及行為模式將影響個體的心理適應，有助於貼近受凌者的內在，理解其內在困難之處，以便協助有效降低受凌經驗對個體的心理傷害。

本研究也進一步支持心理韌性及情緒調節策略對受凌個體內在歷程的重要性，可提供臨床實務之參考。近期國外也有部分研究致力於促進校園受凌者的心理韌性，在 Calvete 等人 (2022) 針對網路受凌者進行心態調整的研究中，以三階段的治療方案進行心理介入。治療方案中，各階段目標分別為第一階段：透過自我肯定技巧訓練個體藉由肯定自身價值來提升心理韌性，第二階段：引導個體了解「人是可以改變的」，理解他人的霸凌行為是會消停的，因此受凌經驗不用永遠延續，以及第三階段：引導個體了解「面對壓力事件的因應方式」是可以改變的，藉以鼓勵學生使用適合的因應策略。最終研究結果顯示此介入方案有助於降低個體部份心理症狀的發展。該研究中的第一、三階段分別

強調了心理韌性及情緒調節策略對個體改善心理症狀的影響性，因此或許未來國內校方也可嘗試發展並提供培養心理韌性的相關課程，同時加強推廣情緒調節策略的相應知識，幫助學生在遭受霸凌侵害時有能力清楚評估自身擁有的內在及外在資源，並在降低消極策略使用的前提下，採用積極、具適應性的情緒調節策略，若能逐步朝此方向發展，將對有效降低負向心理症狀有所助益。

另本研究也討論性別對不同受凌種類、心理韌性、情緒調節策略、以及憂鬱程度的影響性，並證實了性別差異確實存在於不同的心理變項中。其中，男性有較高的「自我」心理韌性，而女性則更容易使用消極策略且有較高發展憂鬱症狀的風險。本研究結果可提供後續臨床及校園應用之參考，將性別納入考量，協助發展性別的優勢外，也留意女性受凌族群的心理脆弱性，並協助降低其在憂鬱傾向及情緒調節策略上之劣勢。

此外，本研究結果也發現「家庭凝聚力與家庭系統」的心理韌性對肢體受凌經驗與憂鬱之關係具有顯著影響力。建議校方政策的推行及師長的教學互動中均可將家庭系統納入考量，臨床專業角色也可透過提供家族治療協助家庭支持度及和諧性的提升，以利促進個體的心理適應。

## 第二節 研究限制與未來研究建議

### 壹、研究樣本

本研究雖試圖以行政區及學校數進行分層抽樣，然也須考量各學校之參與意願及可配合的測驗時段，因而使得代表性抽樣仍有不完美之處。此外，抽樣時也存在年齡層及區域的局限性，多數高三學生因研究收案時間鄰近高中升學考試而未能配合參與，因此研究樣本高三比例較低，另，研究中僅以台北市青

少年為樣本，未能涵蓋所有區域之青少年特性，故不排除年齡及區域的限制影響結果推論的可能性。建議未來研究可採取更精確、可平衡年齡及區域的抽樣方式，藉以增加對母群的推論效果。



## 貳、研究工具

在校園受凌的測量上，本研究為縮短參與者的整體填答時間以提升參與者的答題意願及填答內容精準度，故採用校園霸凌-受凌者分量表短版（V-SBS-SV），且在中文版心理韌性量表（CRS）及中文版情感調節風格量表（C-MARS）中，均將因素負荷量較低的題項予以刪除，因而可能存在信度的限制以及使因素結構受到影響，雖研究檢驗在刪題後各量表仍達尚可至良好之信度範圍，然仍建議未來研究可持續以不同樣本進行短版、修訂版量表的信效度驗證。

另於情緒調節策略上，部分研究證實「負向認知」策略的使用與發展憂鬱具高度關聯性（Nolen-Hoeksema, 2000; Piko, 2001），負向認知意指個體會消極的看待自身的負向情緒，並傾向對事件做負向歸因。而本研究採用游馥瑋（2013）的中文版情感調節風格量表內較乏如反芻、自我責怪等負向認知策略的相關題項，因此未來測量情緒調節策略時，若能加入負向認知題項或採用涵蓋負向認知策略概念的量表進行測量，將能更全面的掌握個體情緒調節策略使用狀況。

## 參、研究設計

本研究採用橫斷式研究設計，研究結果僅能以統計方法推論變項間的預測性，較難以時間進展充分的進行因果推論，因此建議未來霸凌相關研究若有機

會可嘗試進行縱貫式研究設計，並採取四階段資料搜集方式：第一階段蒐集青少年的受凌經驗，也同時搜集其心理韌性、情緒調節策略使用頻率及憂鬱傾向作為基準值。在篩選出符合條件的受凌樣本後，並於第二階段持續追蹤受凌樣本的心理韌性，並於第三階段蒐集情緒調節策略、第四階段蒐集憂鬱傾向，以此方式的縱貫式研究設計可強化對校園受凌者心理歷程模式因果關係的推論效果。

本研究已對校園受凌者的心理歷程進行初步的探索，然個體內在的致病機制及心理發展歷程仍是複雜且龐大的，心理歷程中依然有許多重要的內涵值得深入了解，如：對事件及情感的覺知與理解、歸因風格，以及對情感及自我的接納程度等。期待未來研究持續以不同角度切入探索，並為受凌青少年建構更完善且全面的心理歷程模式。



## 參考文獻



- 王紹穎 (2007):《自我感、復原力與創傷後症狀之關聯性研究:以燒傷病人為例》(碩士論文,國立臺灣大學心理學研究所),國立台灣大學學位論文, <https://doi.org/10.6342/NTU.2007.00229>
- 吳文琪、陸玗玲、李蘭 (2013):〈台灣地區國中學生霸凌角色之分佈及其與個人和家庭因素之分析〉。《台灣衛誌》, 32, 372-381。  
<https://doi.org/10.6288/TJPH2013-32-04-07>
- 兒童福利聯盟 (2021年10月): 2021 台灣兒少網路社交焦慮與網路霸凌經驗調查報告。  
[https://www.children.org.tw/publication\\_research/research\\_report/2267](https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2267)
- 兒童福利聯盟 (2019年1月): 2018 台灣校園霸凌防制現況調查  
[https://www.children.org.tw/publication\\_research/research\\_report/2237](https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2237)
- 邱弘毅 (計畫主持人)(2017-2019):《青少年世代健康行為長期追蹤研究計畫(106-108)年-107年度後續擴充》(計畫編號:MOHW107-HPA-M-114-123702)。應用研究,衛生福利部國民健康署。  
<https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=12468860>
- 翁儷禎 (1995):〈因素分析應用之一覽:社會調查與分析〉。中央研究院民族學研究所, 245-259。
- 家扶基金會 (2019年5月30日):〈約三成兒少曾懼學、受欺負、網路交友生活情境風險多:家扶基金會問卷調查〉。家扶基金會。  
[https://www.ccf.org.tw/?action=news1&class\\_id=3&did=331](https://www.ccf.org.tw/?action=news1&class_id=3&did=331)
- 陳儀龍 (2018):《臺灣兒童全國精神疾病流行病學調查:工具、盛行率、危險

- 因子與疾病負擔》( 博士論文, 國立臺灣大學流行病學與預防醫學研究所), 國立台灣大學學位論文, <https://doi.org/10.6342/NTU201804130>
- 常欣怡、宋麗玉 ( 2007 ): 〈青少年復原力概念與相關研究之探究〉。《東吳社會工作學報》, 17, 171-192。 <https://doi.org/10.29734/sjsw.200712.0006>
- 曾文志 ( 2006 ): 〈復原力保護因子效果概化之統合分析〉。《諮商輔導學報: 高師輔導所刊》 14, 1-35。 <https://doi.org/10.6308/JCG.14.01>
- 游馥瑋 ( 2013 ): 《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》( 碩士論文, 國立臺灣大學心理學研究所 ), 國立台灣大學學位論文, <https://doi.org/10.6342/NTU.2013.02360>
- 衛生福利部國民健康署 ( 2021 ): 《110 年度青少年健康行為調查報告》。
- 盧佳慧 ( 2011 ): 《心理韌性與創傷後心理症狀之關聯性研究: 以車禍創傷樣本為例》( 碩士論文, 國立臺灣大學心理學研究所 ), 國立台灣大學學位論文, <https://doi.org/10.6342/NTU.2011.0336>
- Al-Bahrani, M., Aldhafri, S., Alkharusi, H., Kazem, A., & Alzubiadi, A. (2013). Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents' perspective. *Journal of Adolescence*, 36(2), 303-309. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.11.007>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anderson, J. R., Mayes, T. L., Fuller, A., Hughes, J. L., Minhajuddin, A., & Trivedi, M. H. (2022). Experiencing bullying's impact on adolescent depression and anxiety: mediating role of adolescent resilience. *Journal of Affective Disorders*, 310, 477-483. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.003>
- Anthony, E. J. (1974). The syndrome of the psychologically invulnerable child. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at*



- psychiatric risk* (pp. 529–545). New York: Wiley.
- Anyan, F., & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of Affective Disorders, 203*, 213-220. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.031>
- Armitage, R. (2021). Bullying in children: impact on child health. *BMJ Paediatrics Open, 5*(1). <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Association, A. P. (2013). American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Arlington. In. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.UseofDSM5>
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J.-P., Burstein, M., & Merikangas, K. R. (2015). Major depression in the national comorbidity survey–adolescent supplement: Prevalence, correlates, and treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 54*(1), 37-44. e32. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.010>
- Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). She’s emotional. He’s having a bad day: Attributional explanations for emotion stereotypes. *Emotion, 9*(5), 649.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*(2), 139-157. <https://doi.org/10.1037/a0016821>
- Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology, 65*, 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology, 111*(3), 396.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000078>



- Block, J. H., & Block, J. (1980). *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior*. Psychology Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bowes, L., Arseneault, L., Maughan, B., Taylor, A., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2009). School, neighborhood, and family factors are associated with children's bullying involvement: A nationally representative longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(5), 545-553. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e31819cb017>
- Brighi, A., Guarini, A., Melotti, G., Galli, S., & Genta, M. L. (2012). Predictors of victimisation across direct bullying, indirect bullying and cyberbullying. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 375-388. <https://doi.org/10.1080/13632752.2012.704684>
- Brighi, A., Marni, C., Menin, D., Guarini, A., Carpani, F., & Slee, P. T. (2019). Coping with cybervictimization: the role of direct confrontation and resilience on adolescent wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 4893. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244893>
- Brunstein Klomek, A., Barzilay, S., Apter, A., Carli, V., Hoven, C. W., Sarchiapone, M., Hadlaczky, G., Balazs, J., Keresztesy, A., & Brunner, R. (2019). Bi-directional longitudinal associations between different types of bullying victimization, suicide ideation/attempts, and depression among a large sample of European adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(2), 209-215. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12951>
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of

resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes.

*Development and Psychopathology*, 15(1), 139-162.

<https://doi.org/10.1017/S0954579403000087>



Calvete, E., Orue, I., Echezarraga, A., Cortazar, N., & Fernández-González, L. (2022).

A growth mindset intervention to promote resilience against online peer victimization: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 135, 107373. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107373>

Card, N. A., Stucky, B. D., Sawalani, G. M., & Little, T. D. (2008). Direct and indirect

aggression during childhood and adolescence: A meta-analytic review of gender differences, intercorrelations, and relations to maladjustment. *Child Development*, 79(5), 1185-1229. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01184.x>

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

Champion, K., Vernberg, E., & Shipman, K. (2003). Nonbullying victims of bullies:

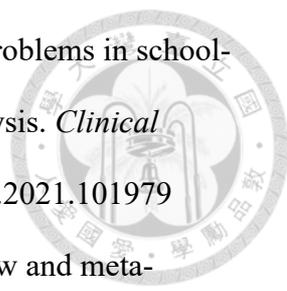
Aggression, social skills, and friendship characteristics. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(5), 535-551.

Chen, L. M., Liu, K. S., & Cheng, Y. Y. (2012). Validation of the perceived school bullying severity scale. *Educational Psychology*, 32(2), 169-182.

<https://doi.org/10.1080/01443410.2011.633495>

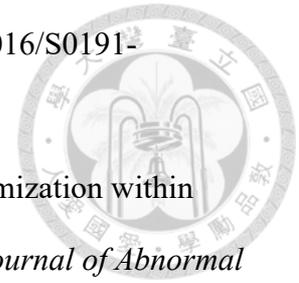
Chen, Y. J., & Chen, S. H. (2019, April 13-14). *The Taiwanese Version of Depression, Anxiety and Stress Scale—Short Form: The Psychometric Properties and its Alternative Versions*. Annual Convention of Taiwan Association of Clinical Psychology, Taipei, Taiwan.

Christina, S., Magson, N. R., Kakar, V., & Rapee, R. M. (2021). The bidirectional

- 
- relationships between peer victimization and internalizing problems in school-aged children: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 85, 101979. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101979>
- Clayborne, Z. M., Varin, M., & Colman, I. (2019). Systematic review and meta-analysis: adolescent depression and long-term psychosocial outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 72-79.
- Cocoradă, E., & Mihalaşcu, V. (2012). Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 33, 188-192. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.896>
- Cohen, O. B. S., Shahar, G., & Klomek, A. B. (2019). Peer victimization, coping strategies, depression, and suicidal ideation among young adolescents. *Crisis*, 41, 156-162. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000614>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000614>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J., & Jaser, S. S. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: Implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 21-31. [https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301\\_3](https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301_3)
- 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(1), 87. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to

- early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian journal of Psychology*, 66(2), 71-81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Conrad, M., & Hammen, C. (1993). Protective and resource factors in high and low-risk children: A comparison of children with unipolar, bipolar, medically ill, and normal mothers. *Development and Psychopathology*, 5(4), 593-607.
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 139. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006180>
- Copeland, W. E., Shanahan, L., Costello, E. J., & Angold, A. (2009). Childhood and adolescent psychiatric disorders as predictors of young adult disorders. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 764-772.
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*, 70(4), 419-426. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.85>
- Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., Molcho, M., de Mato, M. G., Overpeck, M., & Due, P. (2009). A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International Journal of Public Health*, 54(2), 216-224. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5413-9>
- Craig, W. M. (1998). The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. *Personality and*

*Individual Differences*, 24(1), 123-130. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00145-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00145-1)



Crick, N. R., & Nelson, D. A. (2002). Relational and physical victimization within friendships: Nobody told me there'd be friends like these. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(6), 599-607. <https://doi.org/10.1097/00004703-200304000-00028>

Cutuli, J., & Herbers, J. E. (2018). Resilience in the context of development: Introduction to the special issue. *Journal of Early Adolescence*, 38(9), 1205-1214. <https://doi.org/10.1177/0272431618757680>

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>

De Los Reyes, A., & Prinstein, M. J. (2004). Applying depression-distortion hypotheses to the assessment of peer victimization in adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(2), 325-335. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3302\\_14](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3302_14)

Demeneşcu, L. R., Kortekaas, R., den Boer, J. A., & Aleman, A. (2010). Impaired attribution of emotion to facial expressions in anxiety and major depression. *PLoS One*, 5(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0015058>

Ding, H., Han, J., Zhang, M., Wang, K., Gong, J., & Yang, S. (2017). Moderating and mediating effects of resilience between childhood trauma and depressive symptoms in Chinese children. *Journal of Affective Disorders*, 211, 130-135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.056>

Distelberg, B. J., Martin, A. v. S., Borieux, M., & Oloo, W. A. (2015). Multidimensional family resilience assessment: The individual, family, and community resilience (IFCR) profile. *Journal of Human Behavior in the*

*Social Environment*, 25(6), 552-570.

<https://doi.org/10.1080/10911359.2014.988320>



Donoghue, C., & Raia-Hawrylak, A. (2016). Moving beyond the emphasis on bullying: A generalized approach to peer aggression in high school. *Children & Schools*, 38(1), 30-39. <https://doi.org/10.1093/cs/cdv042>

Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528.

<https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>

Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72(4), 1112-1134.

<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00337>

Elder Jr, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1-12. <https://doi.org/10.2307/1132065>

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and social psychology*, 58(5), 844.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50.

<https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>

Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W., & Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.1.18>

Estévez, E., Estévez, J. F., Segura, L., & Suárez, C. (2019). The influence of bullying and cyberbullying in the psychological adjustment of victims and aggressors

- in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2080. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122080>
- Evans, B., Adler, A., MacDonald, D., & Côté, J. (2016). Bullying victimization and perpetration among adolescent sport teammates. *Pediatric Exercise Science*, 28(2). <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0088>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Ferraz de Camargo, L., & Rice, K. (2020). Positive reappraisal moderates depressive symptomology among adolescent bullying victims. *Australian Journal of Psychology*, 72(4), 368-379. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12288>
- Finkelhor, D., Turner, H. A., & Hamby, S. (2012). Let's prevent peer victimization, not just bullying. *Child Abuse & Neglect*. 36(4), 271–274.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.12.001>
- Fischer, R., Scheunemann, J., & Moritz, S. (2021). Coping Strategies and Subjective Well-being: Context Matters. *Journal of Happiness Studies*, 1-22.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7>
- Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *Journal of Sports Sciences*, 23(2), 157-158.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2008). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321–374). Nova Science.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of

definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.

<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

Folkman, S. (1997). Introduction to the special section: Use of bereavement narratives to predict well-being in gay men whose partner died of AIDS—Four theoretical perspectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 851. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.851>

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual review psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Forbes, M. K., Fitzpatrick, S., Magson, N. R., & Rapee, R. M. (2019). Depression, anxiety, and peer victimization: Bidirectional relationships and associated outcomes transitioning from childhood to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(4), 692-702. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0922-6>

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42(2), 350. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.350>

Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.

<https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention.

*American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101.

<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x>



Garmezy, N. (1974). The study of competence in children atrisk for severe psychopathology. In E. J. Anthony & C.Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at Psy-chiatric risk: III* (pp. 547). New York: Wiley.

Garmezy, N., & Rutter, M. (1985). Acute reactions to stress. *Child and Adolescent Psychiatry: Modern Approaches*, 2, 152-176.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V. V., Van Den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>

Girgus, J. S., & Yang, K. (2015). Gender and depression. *Current Opinion in Psychology*, 4, 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.019>

Green, H., McGinnity, Á., Meltzer, H., Ford, T., & Goodman, R. (2005). *Mental Health of Children and Young People in Great Britain, 2004*. Palgrave macmillan Basingstoke.

Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition & Emotion*, 25(5), 765-781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>

- 
- Groth, N., Schnyder, N., Kaess, M., Markovic, A., Rietschel, L., Moser, S., Michel, C., Schultze-Lutter, F., & Schmidt, S. J. (2019). Coping as a mediator between locus of control, competence beliefs, and mental health: A systematic review and structural equation modelling meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *121*, 103442. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103442>
- Gruber, J. E., & Fineran, S. (2008). Comparing the impact of bullying and sexual harassment victimization on the mental and physical health of adolescents. *Sex Roles*, *59*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9431-5>
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R., & Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, *107*(1), 128. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.128>
- Hansen, T. B., Steenberg, L. M., Palic, S., & Elklit, A. (2012). A review of psychological factors related to bullying victimization in schools. *Aggression and Violent Behavior*, *17*(4), 383-387. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.008>
- Hart, D., Hofmann, V., Edelstein, W., & Keller, M. (1997). The relation of childhood personality types to adolescent behavior and development: a longitudinal study of Icelandic children. *Developmental Psychology*, *33*(2), 195. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.2.195>
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G., & Chang, M. X.-L. (2016). Groups 4 Health: Evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group membership improves mental health. *Journal of Affective Disorders*, *194*, 188-195. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.010>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process*

*analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.

<https://doi.org/10.1111/jedm.12050>



Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Frank, G. (2019). Patterns of coping with cyberbullying: emotional, behavioral, and strategic coping reactions among middle school students. *Violence and Victims*, 34(1), 28-45.

<https://doi.org/10.1891/0886-6708.34.1.28>

Heinemann, P.-P. (1969). Apartheid. *Liberal debatt*, 2, 3-14.

Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

Hicks, J., Jennings, L., Jennings, S., Berry, S., & Green, D.-A. (2018). Middle School Bullying: Student Reported Perceptions and Prevalence. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 4(3), 195-208.

<https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1422645>

Hjemdal, O., Aune, T., Reinfjell, T., Stiles, T. C., & Friborg, O. (2007). Resilience as a predictor of depressive symptoms: a correlational study with young adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1), 91-104.

<https://doi.org/10.1177/1359104507071062>

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96.

<https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>

Hosozawa, M., Bann, D., Fink, E., Elsdon, E., Baba, S., Iso, H., & Patalay, P. (2021). Bullying victimisation in adolescence: prevalence and inequalities by gender, socioeconomic status and academic performance across 71 countries.

*EClinicalMedicine*, 41, 101142. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101142>

Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115(2), 291. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.115.2.291>

Isaacs, A. J. (2014). Gender Differences in Resilience of Academic Deans. *Journal of Research in Education*, 24(1), 112-119.

Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: overlooked connections.

*Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411-415.

<https://doi.org/10.1017/iop.2016.31>

Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., & Poulton, R.

(2003). Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry*, 60(7), 709-717. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.7.709>

Kim-Cohen, J., & Turkewitz, R. (2012). Resilience and measured gene–environment interactions. *Development and Psychopathology*, 24(4), 1297-1306.

<https://doi.org/10.1017/S0954579412000715>

Kirchner, T., Magallón-Neri, E., Forns, M., Muñoz, D., Segura, A., Soler, L., & Planellas, I. (2017). Facing interpersonal violence: identifying the coping profile of poly-victimized resilient adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(9-10), 1934-1957. <https://doi.org/10.1177/0886260517700617>

Kovacs, M., Sherrill, J., George, C. J., Pollock, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V. (2006).



Contextual emotion-regulation therapy for childhood depression: Description and pilot testing of a new intervention. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(8), 892-903.

<https://doi.org/10.1097/01.chi.0000222878.74162.5a>

Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications*, 40-61. <https://doi.org/10.1037/h0087010>

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>

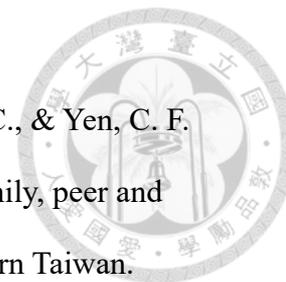
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: an Anthology* (pp. 189-206). Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/mona92982-017>

Li, M. H., & Nishikawa, T. (2012). The relationship between active coping and trait resilience across US and Taiwanese college student samples. *Journal of College Counseling*, 15(2), 157-171. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00013.x>

Li, Y., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Sun, W., Wang, Y., & Li, J. (2018). Cyber victimization and adolescent depression: The mediating role of psychological insecurity and the moderating role of perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 94, 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.09.027>

Liebenberg, L., Ikeda, J., & Wood, M. (2015). "It's just part of my culture": Understanding language and land in the resilience processes of aboriginal youth. *Youth Resilience and Culture*, 105-116. <https://doi.org/10.1007/978-94->



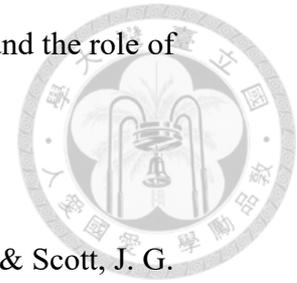
- Lin, H. C., Tang, T. C., Yen, J. Y., Ko, C. H., Huang, C. F., Liu, S. C., & Yen, C. F. (2008). Depression and its association with self-esteem, family, peer and school factors in a population of 9586 adolescents in southern Taiwan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(4), 412-420. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2008.01820.x>
- Liu, J. J., Reed, M., & Girard, T. A. (2017). Advancing resilience: An integrative, multi-system model of resilience. *Personality and Individual Differences*, 111, 111-118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.007>
- Liu, Q., He, H., Yang, J., Feng, X., Zhao, F., & Lyu, J. (2020). Changes in the global burden of depression from 1990 to 2017: Findings from the Global Burden of Disease study. *Journal of Psychiatric Research*, 126, 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.08.002>
- Liu, W. J., Zhou, L., Wang, X. Q., Yang, B. X., Wang, Y., & Jiang, J. F. (2019). Mediating role of resilience in relationship between negative life events and depression among Chinese adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(6), 116-122. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.10.004>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood*

- Adversities*, 2, 510-549. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- Madsen, M. D., & Abell, N. (2010). Trauma resilience scale: Validation of protective factors associated with adaptation following violence. *Research on Social Work Practice*, 20(2), 223-233. <https://doi.org/10.1177/1049731509347853>
- Markkanen, I., Välimaa, R., & Kannas, L. (2021). Forms of bullying and associations between school perceptions and being bullied among Finnish secondary school students aged 13 and 15. *International Journal of Bullying Prevention*, 3(1), 24-33. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00058-y>
- Maslow, A. H. (1942). The dynamics of psychological security-insecurity. *Character & Personality; A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*, 10, 331–344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Matheson, K., Asokumar, A., & Anisman, H. (2020). Resilience: safety in the

- 
- aftermath of traumatic stressor experiences. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, 249. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.596919>
- Maughan, B., Collishaw, S., & Stringaris, A. (2013). Depression in childhood and adolescence. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 22(1), 35.
- Mayordomo, T., Viguier, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809-821. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- McWilliams, L. A., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress 1. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1371-1385. <https://doi.org/10.1002/jclp.10228>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Mok, M. M. C., Wang, W.-C., Cheng, Y.-Y., Leung, S.-O., & Chen, L.-M. (2013). Prevalence and Behavioral Ranking of Bullying and Victimization Among Secondary Students in Hong Kong, Taiwan, and Macao. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 23(3), 757-767. <https://doi.org/10.1007/s40299-013-0151-4>
- Monks, C. P., & Smith, P. K. (2006). Definitions of bullying: Age differences in understanding of the term, and the role of experience. *British Journal of Developmental Psychology*, 24(4), 801-821. <https://doi.org/10.1348/026151005X82352>
- Monks, C. P., Smith, P. K., Naylor, P., Barter, C., Ireland, J. L., & Coyne, I. (2009).

Bullying in different contexts: Commonalities, differences and the role of theory. *Aggression and Violent Behavior*, 14(2), 146-156.

<https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.01.004>



Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G.

(2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60.

<https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>

Moritz, S., Jahns, A. K., Schröder, J., Berger, T., Lincoln, T. M., Klein, J. P., & Göritz,

A. S. (2016). More adaptive versus less maladaptive coping: What is more predictive of symptom severity? Development of a new scale to investigate coping profiles across different psychopathological syndromes. *Journal of Affective Disorders*, 191, 300-307. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.027>

Morlat, P., Lei, C. W., Tse, S. Y., & Guerra, C. (2022). Polyvictimization and Depressive Symptomatology in Adolescents: Evaluation of the Role of School Social Climate. *Children & Schools*, 44(3), 161-171.

<https://doi.org/10.1093/cs/cdac009>

Mostafavi, A., Ganapati, N. E., Nazarnia, H., Pradhananga, N., & Khanal, R. (2018).

Adaptive capacity under chronic stressors: Assessment of water infrastructure resilience in 2015 Nepalese earthquake using a system approach. *Natural Hazards Review*, 19(1), 05017006. [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)NH.1527-6996.0000263](https://doi.org/10.1061/(ASCE)NH.1527-6996.0000263)

Mullarkey, M. C., Marchetti, I., & Beevers, C. G. (2019). Using network analysis to identify central symptoms of adolescent depression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(4), 656-668.

<https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1437735>

Namy, S., Carlson, C., Pala, A. N., Faris, D., Knight, L., Allen, E., Devries, K., &



- Naker, D. (2017). Gender, violence and resilience among Ugandan adolescents. *Child abuse & Neglect, 70*, 303-314.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.015>
- Nardi, B., Francesconi, G., Catena-Dell'osso, M., & Bellantuono, C. (2013). Adolescent depression: clinical features and therapeutic strategies. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 17*(11), 1546-1551.
- Nixon, C. L., Jairam, D., Davis, S., Linkie, C. A., Chatters, S., & Hodge, J. J. (2020). Effects of students' grade level, gender, and form of bullying victimization on coping strategy effectiveness. *International Journal of Bullying Prevention, 2*(3), 190-204. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00027-5>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*(1), 161-187.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin, 115*(3), 424.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.424>
- Noret, N., Hunter, S. C., & Rasmussen, S. (2021). The role of cognitive appraisals in the relationship between peer-victimization and depressive symptomatology in adolescents: A longitudinal study. *School Mental Health, 13*(3), 548-560.  
<https://doi.org/10.1007/s12310-021-09414-0>
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14*(8), 1215-1229.

<https://doi.org/10.1162/089892902760807212>

Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*.

Hemisphere. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)60732-9](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60732-9)

Olweus, D. (1994). Bullying at school. In L.R. Huesmann (Ed.), *Aggressive Behavior*.

*The Plenum Series in Social/Clinical Psychology*. (pp. 97-130). Springer.

[https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7_5)

Olweus, D. (1996). *The revised Olweus bully/victim questionnaire*. University of Bergen, Research Center for Health Promotion.

Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges.

*Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751-780.

<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>

Östberg, V., Modin, B., & Låftman, S. B. (2018). Exposure to school bullying and psychological health in young adulthood: A prospective 10-year follow-up study. *Journal of School Violence*, 17(2), 194-209.

<https://doi.org/10.1080/15388220.2017.1296770>

Panter-Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). Editorial commentary: resilience in child development—interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 333-336.

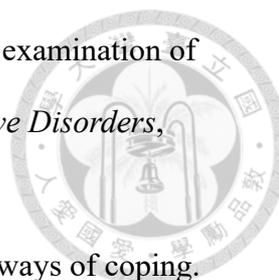
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12057>

Petersen, A. C., Sarigiani, P. A., & Kennedy, R. E. (1991). Adolescent depression: Why more girls? *Journal of Youth and Adolescence*, 20(2), 247-271.

<https://doi.org/10.1007/BF01537611>

Pidgeon, A. M., & Pickett, L. (2017). Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies. *European Scientific Journal (Special Edition)*, 103-113.

Pietrzak, R. H., & Southwick, S. M. (2011). Psychological resilience in OEF–OIF



Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affective Disorders*, 133(3), 560-568. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.04.028>

Piko, B. (2001). Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. *The Psychological Record*, 51(2), 223-235. <https://doi.org/10.1007/BF03395396>

Pimentel, F. d. O., Della Méa, C. P., & Dapieve Patias, N. (2020). Victims of bullying, symptoms of depression, anxiety and stress, and suicidal ideation in teenagers. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(2), 230-240. <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.2.9>

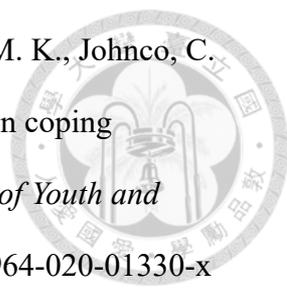
Pines, M. (1975). In praise of "invulnerables.". *APA Monitor*, 7, 3-16.

Pranjić, N., & Bajraktarević, A. (2010). Depression and suicide ideation among secondary school adolescents involved in school bullying. *Primary Health Care Research & Development*, 11(04), 349-362. <https://doi.org/10.1017/s1463423610000307>

Putallaz, M., Grimes, C. L., Foster, K. J., Kupersmidt, J. B., Coie, J. D., & Dearing, K. (2007). Overt and relational aggression and victimization: Multiple perspectives within the school setting. *Journal of School Psychology*, 45(5), 523-547. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.05.003>

Reijntjes, A., Kamphuis, J. H., Prinzie, P., & Telch, M. J. (2010). Peer victimization and internalizing problems in children: A meta-analysis of longitudinal studies. *Child Abuse & Neglect*, 34(4), 244-252. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.07.009>

Rew, L., & Horner, S. D. (2003). Youth resilience framework for reducing health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(6), 379-388. [https://doi.org/10.1016/S0882-5963\(03\)00162-3](https://doi.org/10.1016/S0882-5963(03)00162-3)

- 
- Richardson, C. E., Magson, N. R., Fardouly, J., Oar, E. L., Forbes, M. K., Johnco, C. J., & Rapee, R. M. (2021). Longitudinal associations between coping strategies and psychopathology in pre-adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(6), 1189-1204. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01330-x>
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583-590. <https://doi.org/10.1177/070674370304800904>
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: And what to do about it*. Aust Council for Ed Research. <https://doi.org/10.1017/S103729110000162X>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Ryan, N. D., Puig-Antich, J., Ambrosini, P., Rabinovich, H., Robinson, D., Nelson, B., Iyengar, S., & Twomey, J. (1987). The clinical picture of major depression in children and adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 44(10), 854-861. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800220016003>
- Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin*, 143(8), 783. <https://doi.org/10.1037/bul0000102>
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.08.007>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A.-R., & Morales-Murillo, C. P. (2020).

- Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, *11*, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(2), 261-276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Schetter, C. D., & Dolbier, C. (2011). Resilience in the context of chronic stress and health in adults. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(9), 634-652. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00379.x>
- Seery, M., & Quinton, W. (2016). Understanding resilience: From negative life events to everyday stressors. In M. Zanna & J. Olson (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 181-245). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.02.002>
- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, *61*(2), 287-305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>
- Shumow, L., Vandell, D. L., & Posner, J. (1999). Risk and resilience in the urban neighborhood: Predictors of academic performance among low-income elementary school children. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 309-331.
- Silva, M. A. I., Pereira, B., Mendonça, D., Nunes, B., & Oliveira, W. A. d. (2013). The involvement of girls and boys with bullying: an analysis of gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *10*(12), 6820-6831. <https://doi.org/10.3390/ijerph10126820>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, *58*, 119-144.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>

Skrove, M., Romundstad, P., & Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: the Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416.

<https://doi.org/10.1007/s00127-012-0561-2>

Skrzypiec, G., Slee, P., Murray-Harvey, R., & Pereira, B. (2011). School bullying by one or more ways: Does it matter and how do students cope? *School Psychology International*, 32(3), 288-311.

<https://doi.org/10.1177/0143034311402308>

Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>

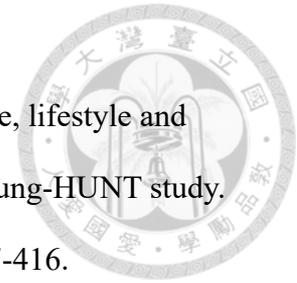
Smith, P. K., Del Barrio, C., & Tokunaga, R. S. (2012). Definitions of bullying and cyberbullying: How useful are the terms? In S. Bauman, D. Cross, & J. Walker (Eds.), *Principles of cyberbullying research: Definitions, measures and methodology* (pp. 26–45). New York: Routledge/Taylor & Francis.

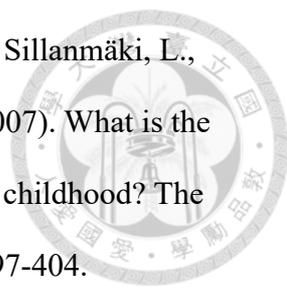
Smith, P. K., López-Castro, L., Robinson, S., & Görzig, A. (2019). Consistency of gender differences in bullying in cross-cultural surveys. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.04.006>

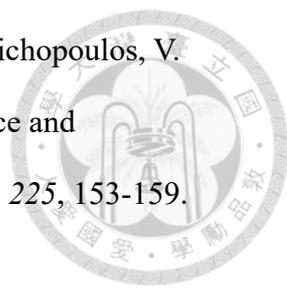
Smith, P., Shu, S., & Madsen, K. (2001). Characteristics of victims of school bullying: Developmental changes in coping strategies and skills. In J. Juvonen, & J. Graham (Eds.), *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized* (pp. 332–351). New York: Guilford Press.

Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29(3), 239-268.

<https://doi.org/10.1002/ab.10047>



- 
- Sourander, A., Jensen, P., Rönning, J. A., Niemelä, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., & Moilanen, I. (2007). What is the early adulthood outcome of boys who bully or are bullied in childhood? The Finnish “From a Boy to a Man” study. *Pediatrics*, *120*(2), 397-404.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2704>
- Stapinski, L. A., Araya, R., Heron, J., Montgomery, A. A., & Stallard, P. (2015). Peer victimization during adolescence: Concurrent and prospective impact on symptoms of depression and anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, *28*(1), 105-120. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.962023>
- Stratta, P., Capanna, C., Dell’Osso, L., Carmassi, C., Patriarca, S., Di Emidio, G., Riccardi, I., Collazzoni, A., & Rossi, A. (2015). Resilience and coping in trauma spectrum symptoms prediction: A structural equation modeling approach. *Personality and Individual Differences*, *77*, 55-61.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.035>
- Stubbs-Richardson, M., Sinclair, H. C., Goldberg, R. M., Ellithorpe, C. N., & Amadi, S. C. (2018). Reaching out versus lashing out: Examining gender differences in experiences with and responses to bullying in high school. *American Journal of Criminal Justice*, *43*(1), 39-66. <https://doi.org/10.1007/s12103-017-9408-4>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, *6*(1), 2-30.  
[https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1)
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, *379*(9820), 1056-1067.  
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(11)60871-4)

- 
- Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O., Ressler, K. J., & Michopoulos, V. (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 225, 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.049>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In S. M. Southwick , B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (pp. 30–44). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.004>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*. <https://doi.org/10.1108/17596591111132873>
- Turner, M. G., Exum, M. L., Brame, R., & Holt, T. J. (2013). Bullying victimization and adolescent mental health: General and typological effects across sex. *Journal of Criminal Justice*, 41(1), 53-59. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2012.12.005>
- Undheim, A. M., & Sund, A. M. (2010). Prevalence of bullying and aggressive behavior and their relationship to mental health problems among 12-to 15-year-old Norwegian adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*,

19(11), 803-811. <https://doi.org/10.1007/s00787-010-0131-7>

- 
- Undheim, A. M., Wallander, J., & Sund, A. M. (2016). Coping Strategies and Associations With Depression Among 12- to 15-Year-Old Norwegian Adolescents Involved in Bullying. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 204*(4), 274-279. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000474>
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry, 18*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1591-4>
- Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 233. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.2.233>
- Vanderbilt, D., & Augustyn, M. (2010). The effects of bullying. *Paediatrics and Child Health, 20*(7), 315-320. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2010.03.008>
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research, 8*(4), 192-200.
- Visser, M. M., Aben, L., Heijenbrok-Kal, M. H., Busschbach, J. J., & Ribbers, G. M. (2014). The relative effect of coping strategy and depression on health-related quality of life in patients in the chronic phase after stroke. *Journal of Rehabilitation Medicine, 46*(6), 514-519. <https://doi.org/10.2340/16501977-1803>
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). *Literature Review of concepts: Psychological resiliency*. Defence Research & Development, Toronto, Canada.
- Wante, L., Mezulis, A., Van Beveren, M.-L., & Braet, C. (2017). The mediating effect



of adaptive and maladaptive emotion regulation strategies on executive functioning impairment and depressive symptoms among adolescents. *Child Neuropsychology*, 23(8), 935-953.

<https://doi.org/10.1080/09297049.2016.1212986>

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.

<https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>

Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>

Winding, T. N., Skouenborg, L. A., Mortensen, V. L., & Andersen, J. H. (2020). Is bullying in adolescence associated with the development of depressive symptoms in adulthood?: A longitudinal cohort study. *BMC Psychology*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00491-5>

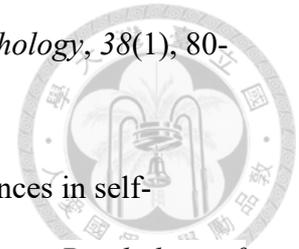
Wright, M., Banerjee, R., Hoek, W., Rieffe, C., & Novin, S. (2010). Depression and social anxiety in children: differential links with coping strategies. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(3), 405-419. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9375-4>

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

Yen, C. F., Yang, P., Wang, P. W., Lin, H. C., Liu, T. L., Wu, Y. Y., & Tang, T. C. (2014). Association between school bullying levels/types and mental health problems among Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 405-413. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.06.001>

Yeung, R., & Leadbeater, B. (2010). Adults make a difference: the protective effects of parent and teacher emotional support on emotional and behavioral problems

of peer-victimized adolescents. *Journal of Community Psychology*, 38(1), 80-98. <https://doi.org/10.1002/jcop.20353>



Zeigler-Hill, V., & Myers, E. M. (2012). A review of gender differences in self-esteem. In S. P. McGeown (Ed.), *Psychology research progress. Psychology of gender differences* (pp. 131– 143). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

Zhao, Y., Zhao, Y., Lee, Y.-T., & Chen, L. (2020). Cumulative interpersonal relationship risk and resilience models for bullying victimization and depression in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 155, 109706. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109706>

Zhong, M., Huang, X., Huebner, E. S., & Tian, L. (2021). Association between bullying victimization and depressive symptoms in children: The mediating role of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 294, 322-328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.016>

Zhou, Z.-K., Liu, Q.-Q., Niu, G.-F., Sun, X.-J., & Fan, C.-Y. (2017). Bullying victimization and depression in Chinese children: A moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 104, 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.040>

Zimmer-Gembeck, M. J., Trevaskis, S., Nesdale, D., & Downey, G. A. (2014). Relational victimization, loneliness and depressive symptoms: Indirect associations via self and peer reports of rejection sensitivity. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 568-582. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9993-6>





## 附錄

### 附錄一 研究參與同意書

#### 知情同意書（小學版）

親愛的同學，您好！歡迎您參與本研究！

此份文件名為「研究參與者知情同意書」，它將詳述您本研究之相關資訊及您的權利。

在研究開始進行及您簽署本同意書前，研究主持人或研究人員會為您說明研究內容，並回答您的任何疑問。

#### 研究計畫名稱

- 中文：臺北市政府衛生局108年臺北市青少年心理韌性、壓力環境、人際關係、情緒調節策略、同理心之相關研究
- 英文：Research on the psychological resilience, stress environment, interpersonal relationship, emotional regulation strategy and empathy of adolescents in Taipei City in the 108 years of Taipei City Government Health Bureau.

#### 研究聯絡人

- 研究機構名稱：國立臺灣大學心理學系
- 經費來源：臺北市政府衛生局
- 研究計畫主持人：陳淑惠 職稱：教授

## 一、研究目的：

- 在這個不穩定的變遷社會與年代中，提升青少年心理健康已是刻不容緩的公共衛生議題。因此，本研究欲針對幾個在青少年生活發展上較為重要的變項加以探討。
- 本研究目的在於探究臺北市青少年之「心理韌性」、「青少年的壓力環境」、「人際關係」、「情緒調節策略」、「同理心」的現況與心理健康議題之關連性。研究目標旨在探討臺北市青少年心理韌性之現況及與其他預防因子之關聯性，以期發展校園心理健康提升之預防宣導策略。

## 二、參與研究之條件與限制：

1. 參與者條件：臺北市國小五、六年級、國中及高中／職學生。
2. 本研究將排除：無法流利閱讀與書寫中文者。

## 三、研究方法與程序：

- 初擬抽樣方式將考慮行政區與學校數來做分層抽樣，預計共需2545人。
- 研究程序方面，是先由學校經由學生帶回書面說明與家長同意書，以徵求家長的同意。
- 在學校施測時，向已獲家長同意的學生參與者說明學生版同意書後（未滿20歲之未成年，將會先取得法律代理人同意以完成知情同意程序），將請參與者完成自陳式紙本量表／電腦施測（視學校之配備條件而定）。
- 填寫問卷之總時間約為40-50分鐘。

## 四、參與研究時之禁忌、限制及應以配合事項：

- 無。

## 五、研究潛在風險、發生率及救濟措施：

- 調查研究中可能少許題目會使有些參與者感覺不舒服或情緒上的不穩定。不過，本研究題目內容較屬中性，此風險發生率低。

## 六、研究效益與對研究參與者之益處：

1. 研究之科學效益：本研究基於實證基礎所得到的概念模式，可幫助設計能夠提升青少年之心理韌性、同理心、情緒因應或問題解決能力的課程。以提升青少年在生活上的適應與因應能力，達心理健康與問題的預防性與保護性之目標。
2. 對研究參與者之益處：所有參與本研究之同學均可拿到價格均等的小禮物，無其他財務上的危害。

## 七、研究可能衍生的商業利益及其拓展應用之約定：

- 無。

## 八、研究材料保存期限、運用規劃及機密性：

- 本研究用的量表與資料於收集當時會請您填寫年級、班級、性別、年齡作為資料辨識，會經由訓練的研究助理或工讀生輸入為電子檔並進行分析。
- 問卷資料與電子檔均存放於有鎖之計畫主持人辦公室、研究助理室與有設定密碼之電腦。
- 研究計畫主持人將依法把任何可辨識您身分之紀錄與您個人隱私之資料視同機密處理，絕對不會公開。將來發表研究結果時，您的身份將被充分保密。
- 凡簽署了知情同意書，即表示您同意各項原始紀錄可直接受監測者、稽核者、研究倫理委員會及主管機關檢閱，以確保研究過程與數據，符合相關法律和各種規範要求。
- 上述人員承諾絕對維繫您身分之機密性。本研究所收集之各項資料將以上述所提及方式妥善保存於安全之處，並依規定於計劃結束後至少保存3年。

## 九、損害補償或保險：

1. 為保護您的權利，如果題目會讓您感覺不舒服，或不願意，或無法作答時，您可以隨時停止填答，不會因此受到懲罰。但我們很希望您能幫助我們完成這項研究，如果您有困擾需要幫忙，可以尋找信賴的人（如：家長／監護人、導師、輔導老師）求助。
2. 您簽署本知情同意書後，在法律上的任何權利不會因此受影響。

## 十、研究之退出方式及處理：

- 您可自由決定是否參加本研究，研究過程中不需要任何理由，可隨時撤回同意或退出研究。如果您拒絕參加或退出，將不會引起任何不愉快，或影響日後研究計畫主持人對您的評價，更不會損及您的任何權利。
- 若您決定撤回同意或退出研究，可透過直接告知計畫主持人或研究執行人員進行，計畫主持人將會銷毀您的研究相關檔案。研究計畫主持人或研究計畫贊助或監督單位，也可能於必要時中止該研究之進行。



## 十一、研究參與者權利：

1. 本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，  
電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。
2. 研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將具實回答。
3. 研究計畫主持人已將您簽署之一式兩份同意書其中一份交給您留存。

## 十二、研究計畫主持人／研究人員簽名

- 研究計畫主持人或研究人員已詳細解釋有關本研究計畫中上述研究方法的性質與目的，以及可能產生的危險與利益。
- 研究人員簽名：陳淑惠                      日期：2019年12月13日

## 十三、研究參與者簽名同意 \*

本人已詳細瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲得詳細說明與解釋。  
本人同意成為本研究計畫的自願研究參與者。 \*

是，我同意參與此研究。

否，我不同意參與此研究。

## 研究參與者簽名 \*

請填入文字

---

日期 \*

YYYY / MM / DD

---

## 附錄二 家長同意書



### 研究參與者知情同意書（小學家長版）

親愛的家長您好！

我們是國立臺灣大學心理學系的研究人員，此次由臺北市衛生局委辦進行針對臺北市青少年的心理衛生調查研究「臺北市衛生局 108 年臺北市青少年心理韌性、壓力環境、人際關係、情緒調節策略、同理心之相關研究」。希望能探討青少年的心理健康及適應情況，以作為發展促進校園心理健康的相關預防宣導策略之參考。此研究結果可協助設計提升心理韌性、同理心、情緒因應或問題解決能力的課程，對於增強青少年在生活上的適應與因應能力將有莫大助益。

因研究上的需求，我們的研究將只抽樣臺北市可以流利閱讀與書寫中文的國小五、六年級、國中及高中/職的學生，共 2545 人進行電腦或紙本方式的問卷填答。填寫時間約 40-50 分鐘。在施測前，我們會先徵求您的同意，才會進一步在學校施測時，向您的孩子說明學生版同意書內容。而若您的孩子也同意，才會請其完成問卷的填答。

我們的研究沒有特殊的禁忌或限制，也無衍生的商業利益及其他拓展應用之約定，問卷內容包含少量可能使填寫者感覺情緒上不舒服的題目，但整體較屬中性，因此在填答時造成您的孩子產生不適的可能性較低，但若您的孩子中途有情緒困擾需要協助，可向在場研究人員與老師提出，我們將依照需求給予能提供協助之單位的相關訊息，如鼓勵其儘速尋求學校輔導老師或專業資源，另附上相關資源電話專線：生命線 24 小時專線：1995；張老師 24 小時專線：1980；家暴、性侵害專線之協助：113。

若您的孩子願意參加本研究，並順利完成問卷，我們將致贈一份等價的文具組作為研究報酬以表感謝。基於我們對於參與者權益的尊重，以下為貴子女應有的相關權益，我們也將竭力維護，感謝您與孩子考慮參加此次研究。

- ◆ 為保障您的孩子之隱私，此問卷採匿名方式，因此不會辨識出填答者的身份，研究也不會針對個人的資訊進行研究分析。參與者所填答的資訊僅供研究使用。我們也將問卷資料與電子檔存放入有鎖的研究室

中，依規定於計畫結束後至少存放3年。將來發表研究結果時，參與者的身份將被充分保密。另外，在您及孩子簽署同意書後，研究倫理委員會及主管機關將會確保此研究過程與數據符合各項法律及規範，研究人員也承諾絕對維繫您身分之機密性。

- ◆ 您或您的孩子可以**自由決定是否參加本研究**，也可不須提供任何理由而**隨時撤銷同意、退出研究**，您的孩子也有權**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幫助我們完成這個研究。若您的孩子決定撤回同意或退出研究，可透過直接告知計畫主持人或者研究執行人員來進行，研究人員將會銷毀您孩子所填寫的問卷。研究計畫主持人或研究計畫贊助或監督單位，也可能於必要時停止該研究之進行。
- ◆ 您簽署的同意書為一式兩份，其中一份將交給您留存。若您對於研究權益有任何疑問，或認為權益受影響之處，歡迎隨時與本研究的研究人員進行聯絡（聯絡方式如後），或與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡。連絡電話：(02) 3366-9956，(02) 3366-9980。

閱讀完此說明後，請於下方勾選**是否同意**您的孩子參與本研究，並簽上您的姓名，再交由孩子攜回給班級導師，謝謝您！若同意參與，研究人員將會於施測當日充分說明研究內容，在徵得同意後，請您的孩子填寫問卷，謝謝您！

本人已詳細閱讀說明，**同意**我的孩子參與研究。

本人已詳細閱讀說明，**不同意**我的孩子參與研究。

學生家長/監護人簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

學生姓名：\_\_\_\_\_

最後非常感謝您撥冗閱讀這份說明，我們十分期待您與孩子的協助與參與，若有您的支持及孩子的參與，將會為我們的研究帶來莫大的助益！

計畫主持人：陳淑惠 國立臺灣大學心理學系教授

計畫聯絡人：吳欣烜

聯絡電話：02-33663958

電子郵件：psy.smiling@gmail.com

研究者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 研究參與者知情同意書（中學家長版）



親愛的家長您好！

我們是國立臺灣大學心理學系的研究人員，此次由臺北市衛生局委辦進行針對臺北市青少年的心理衛生調查研究「臺北市衛生局 108 年臺北市青少年心理韌性、壓力環境、人際關係、情緒調節策略、同理心之相關研究」。希望能探討青少年的心理健康及適應情況，以作為發展促進校園心理健康的相關預防宣導策略之參考。此研究結果可協助設計提升心理韌性、同理心、情緒因應或問題解決能力的課程，對於增強青少年在生活上的適應與因應能力將有莫大助益。

因研究上的需求，我們的研究將只抽樣臺北市可以流利閱讀與書寫中文的國小五、六年級、國中及高中/職的學生，共 2545 人進行電腦或紙本方式的問卷填答。填寫時間約 40-50 分鐘。在施測前，我們會先徵求您的同意，才會進一步在學校施測時，向您的孩子說明學生版同意書內容。而若您的孩子也同意，才會請其完成問卷的填答。

我們的研究沒有特殊的禁忌或限制，也無衍生的商業利益及其他拓展應用之約定，問卷內容包含少量題目可能使填寫者感覺情緒上的不舒服，但整體較屬中性，因此在填答時造成您的孩子產生不適的可能性較低，但若您的孩子中途有情緒困擾需要協助，可向在場研究人員與老師提出，我們將依照需求給予能提供協助之單位的相關訊息，如鼓勵其儘速尋求學校輔導老師或專業資源，另附上相關資源電話專線：生命線 24 小時專線：1995；張老師 24 小時專線：1980；家暴、性侵害專線之協助：113。

若您的孩子願意參加本研究，並順利完成問卷，我們將致贈一份等價的文具組作為研究報酬以表感謝。基於我們對於參與者權益的尊重，以下為貴子女應有的相關權益，我們也將竭力維護，感謝您與孩子考慮參加此次研究。

- ◆ 為保障您的孩子之隱私，此問卷採匿名方式，因此不會辨識出填答者的身份，研究也不會針對個人的資訊進行研究分析。參與者所填答的資訊僅供研究使用。我們也將問卷資料與電子檔存放入有鎖的研究室中，依規定於計畫結束後至少存放 3 年。將來發表研究結果時，參與者的身份將被充分保密。另外，在您及孩子簽署同意書後，研究倫理委員會及主管機關將會確保此研究過程與數據符合各項法律及規範，研究人員也承諾絕對維繫您身分之機密性。

- ◆ 您或您的孩子可以**自由決定是否參加本研究**，也可不須提供任何理由而**隨時撤銷同意、退出研究**，您的孩子也有權**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幫助我們完成這個研究。若您的孩子決定撤回同意或退出研究，可透過直接告知計畫主持人或者研究執行人員來進行，研究人員將會銷毀您孩子的問卷。研究計畫主持人或研究計畫贊助或監督單位，也可能於必要時停止該研究之進行。
- ◆ 您簽署的同意書為一式兩份，其中一份將交給您留存。若您對於研究權益有任何疑問，或認為權益受影響之處，歡迎隨時與本研究的研究人員進行聯絡（聯絡方式如後），或與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡。連絡電話：( 02 ) 3366-9956，( 02 ) 3366-9980。

※ 如您閱讀此說明後，**同意**您的孩子參與本研究，則**無需簽名也無需繳回**此份同意書，研究人員將會於施測當日充分說明研究內容，在徵得同意後，請您的孩子填寫問卷，謝謝您！

※ 如您閱讀此說明後，**不同意**您的孩子參與本研究，煩請於下方打勾並簽上您的姓名，再交由孩子攜回給班級導師，謝謝您！

本人已詳細閱讀說明，**不同意**我的孩子參與研究。

學生家長/監護人簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

學生姓名：\_\_\_\_\_

最後非常感謝您撥冗閱讀這份說明，我們十分期待您與孩子的協助與參與，若有您的支持及孩子的參與，將會為我們的研究帶來莫大的助益！

計畫主持人：陳淑惠 國立臺灣大學心理學系教授

計畫聯絡人：吳欣烜 聯絡電話：02-33663958

電子郵件：psy.smiling@gmail.com

研究者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

附錄三 校園霸凌量表-受害者分量表短版



親愛的同學：您好！

下面是一些有關人際困擾的相關描述，主要內容是想瞭解您目前同儕人際困擾的情形。請評估這半年以來，實際所遇情形是否與句中描述一致。請您依照自己的看法來勾選 。由 1 至 5，數字越大，表示句中所描述的內容，出現的次數越多。請您花幾分鐘的時間填寫，此資料僅供學術使用，不做其它用途。請您放心。  
在此謝謝您的參與和協助！

	每 月 完 全 沒 有 (1)	1 到 2 次 (2)	2 到 3 次 (3)	每 週 1 次 (4)	每 週 數 次 (5)
1. 別人結合同伴排擠我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 別人在網路上散播關於我的謠言。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 別人用言語威脅我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 別人對我拳打腳踢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 別人破壞我跟他人的友誼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 別人私下拿走我的財物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 別人在網路上批評我（任何網路溝通平台）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 別人當眾說我的壞話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### 附錄四 中文版心理韌性量表

以下是關於你自己和身邊重要他人的敘述。請你根據自己在一般的狀況來選擇答案，並依照最靠近自己想法的程度，在□內打勾。

	完 全 不 符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	不 確 定	有 點 符 合	符 合	完 全 符 合
01. 我的未來計劃是可能實現的。	<input type="checkbox"/>						
02. 當無法預料的事情發生時，我總是能找到解決方法。	<input type="checkbox"/>						
03. 我的家庭在理解什麼是生命中重要的事物，和我非常相似。	<input type="checkbox"/>						
04. 我覺得我的未來是很有前途的。	<input type="checkbox"/>						
05. 我知道如何實現我未來的目標。	<input type="checkbox"/>						
06. 我可以和朋友或家人討論個人的事情。	<input type="checkbox"/>						
07. 我覺得和家人在一起很快樂。	<input type="checkbox"/>						
08. 我喜愛與其他人在一起。	<input type="checkbox"/>						
09. 那些善於鼓勵我的人是一些我親近的朋友和家人。	<input type="checkbox"/>						
10. 我和朋友之間的聯結是強的。	<input type="checkbox"/>						
11. 我知道如何解決我個人的問題。	<input type="checkbox"/>						
12. 當家人經歷危機或緊急時，我會馬上被通知。	<input type="checkbox"/>						
13. 我家庭的特性是健康的團結一致。	<input type="checkbox"/>						
14. 我所獲得的支持來自於朋友或家人。	<input type="checkbox"/>						
15. 在困難的時候，我的家人保持對未來正面的展望。	<input type="checkbox"/>						
16. 我強烈的相信我的能力。	<input type="checkbox"/>						
17. 我完全相信我的判斷和決定。	<input type="checkbox"/>						

	完全 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	不 確 定	有 點 符 合	符 合	完 全 符 合
18. 我很容易建立新的友誼。	<input type="checkbox"/>						
19. 我擅長認識新朋友。	<input type="checkbox"/>						
20. 當我和他人在一起時，我很容易笑。	<input type="checkbox"/>						
21. 面對其他人，我們家人表現出對彼此忠誠。	<input type="checkbox"/>						
22. 對我而言，想一個好的聊天話題是容易的。	<input type="checkbox"/>						
23. 我擅長安排我的時間。	<input type="checkbox"/>						
24. 在我的家庭裡，我們喜歡一起做事情。	<input type="checkbox"/>						
25. 我有好好想過我的未來目標。	<input type="checkbox"/>						
26. 在社交場合上保持彈性對我而言真的很重要。	<input type="checkbox"/>						



## 附錄五 中文版情感調節風格量表

下列是一些用來調整情緒的策略。請您仔細的閱讀每一題，勾選出最適合的答案來表示：您平常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（從來不會：0%至幾乎總是：100%）

	從 來 沒 有	幾 乎 很 少	偶 爾 如 此	一 半 一 半	經 常 如 此	很 常 如 此	幾 乎 總 是
1. 我採取行動來解決問題。	0	1	2	3	4	5	6
2. 我試著透過思考與分析來了解我的感受。	0	1	2	3	4	5	6
3. 我擬定計劃或解決策略以避免未來遭遇相同問題。	0	1	2	3	4	5	6
4. 我離開或逃避這個情境。	0	1	2	3	4	5	6
5. 我試著不要顯露出我的感受，以壓抑情緒的表達。	0	1	2	3	4	5	6
6. 我跟某人或者我的朋友談論我的感受。	0	1	2	3	4	5	6
7. 我用一些特別的事物來犒賞自己。	0	1	2	3	4	5	6
8. 我不想說出來。	0	1	2	3	4	5	6
9. 我試著去想想那些對我來說順利的事情。	0	1	2	3	4	5	6
10. 我試著在這個情境中找尋一些正向的事物。	0	1	2	3	4	5	6
11. 我什麼事都不做。	0	1	2	3	4	5	6
12. 我把事情擱著。	0	1	2	3	4	5	6
13. 我參與社交。	0	1	2	3	4	5	6
14. 我笑或是開些玩笑，試著讓自己或他人笑。	0	1	2	3	4	5	6



附錄六 臺灣短版憂鬱、焦慮、壓力量表

	在這部分，請您根據題項回答在「過去這一星期中」最適合於你的描述。	一點都不適用	偶爾適用/ 還可適用	很適用/ 經常適用	非常適用/ 最適用
1	我覺得會被一些很微不足道的事情弄得心情不好。	0	1	2	3
2	我覺得口乾舌燥。	0	1	2	3
3	我似乎連一點正向愉快的心情也無法感受到。	0	1	2	3
4	我會呼吸困難(例如: 過度快速地呼吸、沒有體能透支卻不停喘氣)。	0	1	2	3
5	我似乎無法提起勁去做事情。	0	1	2	3
6	我容易對一些事情過度反應。	0	1	2	3
7	我曾有身體顫抖搖晃的感覺(例如: 腿快站不穩)。	0	1	2	3
8	我覺得難以讓自己放鬆。	0	1	2	3
9	我發現有些處境會讓自己非常焦慮，只有當這些事情結束後，才能鬆一口氣。	0	1	2	3
10	我覺得沒有事情是可以期待的。	0	1	2	3
11	我覺得自己很容易心情不好。	0	1	2	3
12	我覺得自己消耗了很多精神與心力。	0	1	2	3
13	我覺得傷心和憂鬱。	0	1	2	3
14	我發現當自己因為任何原因被耽擱了(例如: 在電梯上、等紅綠燈或其他需要的等待情況)，會變得很沒耐心。	0	1	2	3
15	我會有暈眩的感覺。	0	1	2	3
16	我對所有事情都失去興趣。	0	1	2	3
17	我覺得我不配當一個人。	0	1	2	3
18	我覺得自己相當敏感易怒。	0	1	2	3

		一點都不適用	偶爾適用/ 還可適用	很適用/ 經常適用	非常適用/ 最適用
19	在沒有高溫或是從事體能活動的情況下，我也很明顯地會出汗(例如: 流手汗)。	0	1	2	3
20	沒有甚麼特別原因，我卻會感到害怕。	0	1	2	3
21	我覺得人生是沒有價值的。	0	1	2	3