

# 國立政治大學教育學系碩士論文

指導教授：修 慧 蘭 博士

## 碩士生的人格特質、情緒調節策略 與憂鬱之相關研究



研究生：徐 雅 雯

中 華 民 國 102 年 1 月

## 謝誌

從來沒有預料到，研究所的生涯會如此精采，不僅在學術上有豐碩的收穫，在研究上更有實質的成果，而最令我難忘的是同學之間如親人般深厚的情誼。

首先，感謝修慧蘭老師細心及耐心的引導，讓論文得以順利完成；感謝口委林邦傑老師及陳婉真老師的建議，讓論文可以去無存著；感謝余民寧老師、吳政達老師在統計上的指導；感謝馮朝霖老師、鄭同僚老師、詹志禹老師在教育基礎能力上的培養；感謝胡悅倫老師給了我論文题目的靈感；感謝邱美秀老師帶我認識了資料庫；感謝張奕華老師給了我完整的研究法知識；感謝闕助教及王先生在行政事務上的熱心協助。

感謝嘉琦從 proposal、發放問卷到完成論文一路的陪伴；還有，潔茹 endnote 技術指導；瑋珊、小伊、穎琦、又綺、依玲、曉涵、明真的支持；志鴻提供疑難雜症的對策；昭鑒、奎宇在統計上的協助；婕欣、芷瑄的陪伴；雅芬、秋綉的鼓勵。

感謝劉遠楨老師、思華、炫臻、雅如及所有協助發放及填寫問卷的朋友們！

還要感謝王昭金師兄、王師姐、王肇馨師兄、江祝維老師、錦如、嫵晴、佳嬋、瑞美、明穎、佳芸、Rita、芷虹、小衛、Alan、振民及救國團國標班老師、同學的加油打氣，最後，感謝爸媽、泰志、雅敏、帥哥、雅芳默默的支持及鼓勵！

感謝您們～生命中的貴人們～

雅雯謹誌於政大井塘樓 2013 年 1 月

# 目 次

<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	4
第三節 待答問題 .....	5
第四節 名詞釋義 .....	6
<b>第二章 文獻探討</b> .....	<b>8</b>
第一節 憂鬱的理論 .....	8
第二節 人格特質的理論 .....	15
第三節 情緒調節策略的理論 .....	21
第四節 人格特質、情緒調節策略、憂鬱之相關研究 .....	30
<b>第三章 研究方法</b> .....	<b>31</b>
第一節 研究架構 .....	31
第二節 研究對象與取樣方法 .....	34
第三節 研究工具 .....	37
第四節 研究程序 .....	41
第五節 資料分析與處理 .....	42
<b>第四章 研究結果</b> .....	<b>43</b>
第一節 碩士生在人格特質、情緒調節策略及憂鬱變項上的得分 狀況 .....	43
第二節 碩士生的背景變項、憂鬱與否在人格特質、情緒調節策 略及憂鬱變項上之差異 .....	48

第三節 碩士生在人格特質、情緒調節策略及憂鬱變項間之相關 .....	60
第四節 碩士生之人格特質及情緒調節策略對憂鬱之預測 .....	65
<b>第五章 討論與建議.....</b>	<b>71</b>
第一節 研究發現與討論 .....	71
第二節 研究限制與建議 .....	82
參考書目:.....	86
附件.....	96



## 表 次

表 3-1-1	樣本學校及樣本分配一表.....	35
表 3-2-2	樣本基本資料分佈一覽表 .....	36
表 4-1-1	人格特質各分量表描述性統計分析摘要表.....	44
表 4-1-2	情緒調節策略各分量表描述性統計分析摘要表.....	45
表 4-1-3	憂鬱各分量表描述性統計分析摘要表.....	46
表 4-1-4	有無憂鬱之描述統計分析摘要表.....	47
表 4-2-1	不同性別之碩士生在人格特質之變異數分析結果.....	49
表 4-2-2	不同性別之碩士生在情緒調節策略之變異數分析結果....	50
表 4-2-3	不同性別之碩士生在憂鬱之變異數分析結果.....	51
表 4-2-4	公私立學校之碩士生在人格特質上之變異數分析結果....	52
表 4-2-5	公私立學校之碩士生在情緒調節策略上之變異數分析結 果.....	53
表 4-2-6	公私立學校之碩士生在憂鬱上之變異數分析結果.....	54
表 4-2-7	不同年級之碩士生在人格特質上之變異數分析結果.....	55
表 4-2-8	不同年級之碩士生在情緒調節策略上之變異數分析結果.	56
表 4-2-9	不同年級之碩士生在憂鬱上之變異數分析結果.....	57
表 4-2-10	憂鬱與否之碩士生在人格特質上之變異數分析結果.....	58
表 4-2-11	憂鬱與否之碩士生在情緒調節策略上之變異數分析結果	59
表 4-3-1	人格特質、情緒調節策略與憂鬱相關總表.....	61
表 4-3-2	人格特質與情緒調節策略之相關係數矩陣.....	62
表 4-3-3	情緒調節策略與憂鬱之相關係數矩陣.....	63
表 4-3-4	人格特質與憂鬱之相關係數矩陣.....	64
表 4-4-1	人格特質與情緒調節策略預測憂鬱總分之逐步迴歸分析摘	

表 .....	66
表 4-4-2 人格特質與情緒調節策略預測認知憂鬱之逐步迴歸分析摘要表 .....	67
表 4-4-3 人格特質與情緒調節策略預測情緒憂鬱之逐步迴歸分析摘要表 .....	68
表 4-4-4 人格特質與情緒調節策略預測身體憂鬱之逐步迴歸分析摘要表 .....	69
表 4-4-5 人格特質與情緒調節策略預測人際憂鬱之逐步迴歸分析摘要表 .....	70
表 5-1-1 人格特質、情緒調節策略對憂鬱的預測結果總表 .....	80



## 圖 次

圖 3-1-1 研究架構圖 .....	32
圖 3-4-1 研究流程圖 .....	41



## 中文摘要

本研究之目的在探討碩士生的「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」之相關，並以問卷調查方式進行。研究樣本為臺北市與新北市日間部碩士班學生為對象，共收集 704 份有效樣本進行分析。本研究之研究工具為「人格特質量表」、「情緒調節量表」與「臺灣憂鬱症量表」。數據資料以敘述統計、單因子多變量變異數分析、皮爾遜積差相關，及多元逐步迴歸進行分析。研究主要發現如下：

- 一、潛在憂鬱症碩士生的比例佔研究樣本的 10.46%。
- 二、女生的「外向性」、「宜人性」及「情緒憂鬱」得分顯著高於男生；而男生的「情緒穩定性」與「壓抑」得分顯著高於女生。
- 三、公立學校碩士生在「嚴謹性」得分顯著高於私立學校碩士生；而私立學校碩士生在「宜人性」、「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」與「憂鬱總分」得分顯著高於公立學校碩士生。
- 四、非潛在憂鬱症碩士生的五大人格特質及情緒調節策略中的「重新評估」及「沉著冷靜」得分顯著高於潛在憂鬱症碩士生。
- 五、「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」等兩兩變項間，部份變項有顯著相關。
- 六、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「外向性」對憂鬱總分有負向的預測。
- 七、「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「外向性」及「重新評估」對「認知憂鬱」有負向的預測。
- 八、「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「沉著冷靜」及「宜人性」對「情緒憂鬱」有負向的預測。

九、「情緒穩定性」和「嚴謹性」對「身體憂鬱」有負向預測，而「宜人性」對「身體憂鬱」有正向預測。

十、「外向性」、「嚴謹性」及「情緒穩定性」對「人際憂鬱」有負向的預測。

根據研究結果，本研究提出相關討論及建議

關鍵字：碩士生、人格特質、情緒調節策略、憂鬱



# Abstract

The main purpose of this study was to investigate the relationships among personality traits, emotion regulation strategies and depression. The study adopted a method of questionnaire survey. Graduate students of Taipei and New Taipei City were targeted as population. 704 effective questionnaires were analyzed as research data. Instruments used in this study were “Mini Markers Scale”, “Emotion Regulation Scale” and “Taiwan Depression Scale”. The study was analyzed by descriptive statistics, Manova, Pearson product-moment correlation and multiple step-wise regression analysis. The main findings of this study were as follows:

1. 10.46% are reported potential depression patients of population.
2. Female graduate students get significantly higher score on “extraversion”, “agreeableness” and “emotion depression” while male graduate students get significantly higher score on “emotion stability” and “suppression”.
3. Public school students score significantly higher than private school students on “agreeableness” while private school students score significantly higher than their counterparts on “agreeableness”, “cognitive depression”, “emotion depression”, “physical depression” and the total score of depression.
4. Non-potential depression graduate students score significantly higher than potential depression graduate students on five personality traits,

“reappraisal’ and “stay calm”.

5. Some dimensions of “personality traits”, “emotion regulation” and “depression” are correlated.

6. “Emotion stability”, “conscientiousness” and “extraversion” show negative prediction to the total score of depression.

7. “Emotion stability”, “conscientiousness”, “extraversion” and “reappraisal” show negative prediction to “cognitive depression”.

8. “Emotion stability”, “conscientiousness”, “calm down” and “agreeableness” show negative prediction to “emotion depression”.

9. “Emotion stability” and “conscientiousness” show negative prediction to “physical depression” while “agreeableness” shows positive prediction to “physical depression”.

10. “Extraversion”, “conscientiousness” and “emotion stability” show negative prediction to “interpersonal depression”.

Finally, after discussion, the researcher proposed some suggestions for educational instruction and future studies.

Key words: graduate student, personality trait, emotion regulation strategy, depression

# 第一章 緒論

本研究旨在探討碩士生的人格特質、情緒調節策略與憂鬱傾向的關聯。本章共四節，第一節說明本研究的研究背景與動機；第二節探討本研究的研究目的；第三節為待答問題；第四節界定本研究使用之名詞。

## 第一節 研究背景與動機

根據聯合國世界衛生組織(WHO)統計，2000年全球約100萬人死於自殺，預估到2020年，全球將有150萬人死於自殺(中央社，2011)。根據張榮珍、李朝雄及鄭泰安(2003)等人的研究顯示，自殺死亡的人口當中，約有87%的人達到憂鬱症的診斷標準。而在董氏基金會的調查中顯示，臺灣大學生憂鬱情緒的比率接近26%(曾慧青，2007)，而憂鬱情緒又是憂鬱症的先趨症狀(黃天如，2011)。因此，甫從大學畢業進入研究所的碩士生，是否亦為憂鬱症的高危險群，便是個極需關注的議題。

根據教育部統計處的資料顯示，100學年度，全臺研究所碩士班的數量為3,264所，較十年前的1880所，增加了1,384所；100學年度就讀研究所碩士班的學生為184,113人，較十年前，91學年度的103,425人，增加了80,688人；碩士生佔大專院校學生的比例也由十年前的8.33%增加為13.61%(教育部，2012)，在十年內增加了5個百分比；大約每8個大專院校生，就有一個是研究所的碩士生；雖然同樣都是處於高等教育的階段，在「臺灣博碩士論文知識加值系統」中，以「大學生」為

研究對象的研究達1,771篇，但是以「研究生」或「碩士生」為研究對象的研究卻僅分別為220篇及23篇，再進一步探究以「憂鬱」為主題的相關研究中，以大學生、高中生、國中生、小學生為對象的研究相當的多，例如，在「臺灣博碩士論文知識加值系統」中，以”大學生”、”憂鬱”為關鍵字，即搜得47篇相關研究，但輸入”研究生”、”碩士生”、”憂鬱”卻查詢不到任何相關研究，可見，在此議題上，碩士生所受到的關注明顯偏少。而與大學生相比，碩士生要承受不同的經濟、社會、家庭和與學校關係的責任，且亦面臨較多的壓力、情緒問題、以及和教授不同的關係(張毓凌, 2005)，因此，基於對碩士生的心理健康的重視，本研究認為碩士生憂鬱情緒的情況值得深入研究，此為研究動機之一。

不同的理論或研究對憂鬱的成因提出不同的看法，包含生物取向、個人心理因素及環境因素，如家庭等。其中以心理因素來探討憂鬱的成因亦包含非常多學說，但從過去的研究中發現人格特質與憂鬱有關，例如，蘇吉禾(2009)以1187名青少年為研究對象，發現青少年憂鬱與神經質人格有關，而馮美珠(2008)針對國小老師的研究中，亦顯示教師的神經質人格與憂鬱有關；國外的研究方面，在以80位憂鬱症的病人為對象的研究中，結果發現憂鬱症病人的外向性人格較正常人要低(Ranjith, Farmer, McGuffin, & Cleare, 2005)。從前述研究中已發現五大人格中的神經質人格與憂鬱有關，而且Hendriks, Hofstee及Raad (1999)認為五大人格是研究人格最實用且最重要的觀點。但是，以碩士生為對象之人格相關研究卻相當稀少，而且，從研究者身邊同學的觀察與瞭解，碩士生所面對的壓力情境很高，有些人仍能因應與面對，但有些人則產生憂鬱狀態，因此，本研究欲以碩士生為對象，

以五大人格理論為立論基礎，探討憂鬱與五大人格之關連性是否仍如以往研究相似，此為研究動機之二。

雖然已有研究發現「人格特質」與「憂鬱」有關，但人格特質被認為是一個穩定、持續的心理特質，甚至受到先天因素影響，若要協助個人改善、或預防憂鬱的發生，恐無法在較短時間內改變一個人的人格特質；但個人面對情緒狀況的管理或調節，卻被認為是一個『能力』，是隨著認知發展、環境教導學習而來的，《中庸》說：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和。」生活中的喜、怒、哀、樂情緒，若不能適當調節，會對個體的身心健康造成危害。而目前有愈來愈多的研究重視情緒管理、情緒調節的重要性(梁恩慈，2009；陳玟琪，2011)。並且已有許多研究支持憂鬱與情緒調節能力之關連性(引自張馨德，2010)，例如，情緒調節能力低的人，會有較高的憂鬱傾向。因此在欲瞭解碩士生的憂鬱狀態時，理解碩士生的情緒調節能力對憂鬱的影響性亦應是一個重要問題，即為本研究動機之三。

「情緒調節策略」的研究大多以個人的情緒表達方式為研究方向，但是個人的情緒也可能會隨著人格特質的不同而改變，然而個人的人格特質與情緒調節能力之關連為何，國內較少有研究探討。根據賴雅莉(2009)針對452位壽險業務人員的研究顯示，不同人格特質的壽險業務人員經由不同的情緒調節效果會對心理契約產生不同的影響。從目前國內的研究文獻中並未發現探討「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」之間的關係，因此本研究動機之四欲進一步探討「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」之關連。

## 第二節 研究目的

基於前述說明，本研究擬定之目的有：

- 一、瞭解碩士生「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」的狀態。
- 二、探討碩士生「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」間的關聯。
- 三、探討碩士生「人格特質」、「情緒調節策略」對「憂鬱」的預測。



### 第三節 待答問題

基於上述的研究目的，本研究主要之研究問題如下：

- 一、碩士生「憂鬱」、「情緒調節策略」與「人格特質」狀態為何？
- 二、不同背景變項在「人格特質」的差異為何？
- 三、不同背景變項在「情緒調節策略」的差異為何？
- 四、不同背景變項在「憂鬱」的差異為何？
- 五、「人格特質」與「憂鬱」的相關情形為何？
- 六、「情緒調節策略」與「憂鬱」的相關情形為何？
- 七、「人格特質」與「情緒調節策略」的相關情形為何？
- 八、「人格特質」及「情緒調節策略」對「憂鬱」各向度的預測力為何？

## 第四節 名詞釋義

### 一、碩士生：

本研究定義之碩士生係指一百學年度就讀於大臺北地區（臺北市、新北市）公私立大學研究所碩士班日間部的研究生。

### 二、人格特質：

人格是由個人的多樣特質所組合而成，於行為上顯示出持續性及獨特性且有別於他人，這些表現於身心各方面的特質即人格特質。本研究的操作型定義為 Saucier (1994) 年以 Goldberg (1992) 年所編製的 Mini-Markers 量表之繁體中文版量表的得分，此中文版由國內學者鄧景宜、曾旭民、李怡禎及游朝舜(2011)所發展，包含「開放性」、「宜人性」、「嚴謹性」、「外向性」、「情緒穩定性」5 個向度，分數愈高，表示該面向的傾向愈強。

### 三、情緒調節策略：

情緒調節係指個體協調內在情緒及外在環境，能維持良好關係並達成目標的過程。本研究的操作型定義為以 Gross 和 John(2003)所編製，由李澄賢 (2004)所修訂的「情緒調節量表」上的得分，包含「重新評估」、「壓抑」、「沉著冷靜」3 個向度，分數愈高，表示個體愈常使用該策略進行情緒的調節。

### 四、憂鬱：

憂鬱是一種低落的情緒或者狀態，嚴重者也是一種精神的疾病，憂鬱會影響人的認知、行為、心理及情緒等。而本研究的操作型定義係根據余民寧、劉育如及李仁豪 (2008)之「臺灣憂鬱症量表」的得分來判定，有四個分量表「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」及「人

際憂鬱」。總分愈高表示憂鬱傾向愈強。



## 第二章 文獻探討

本章文獻探討共分為四節。第一節為憂鬱的理論；第二節為人格特質的理論；第三節為情緒調節策略的理論；第四節為人格特質、情緒調節策略與憂鬱之相關研究。

### 第一節 憂鬱的理論

#### 壹、憂鬱的理論

憂鬱一詞有許多意義，從發展性的角度來看，它是一種情感的狀態，稱之為憂鬱感；若從臨床的角度來看，它是一種心理疾病，稱為憂鬱症(Rutter, Izard, & Read, 1986)。根據張春興(1991)的張氏心理辭典的解釋，憂鬱是悲傷、憂愁、消沉等情緒綜合的心理狀態。而正常人與病態者都可能會有這些狀態，只是程度上的差別而已，它可能是一種說法，或心理及生理的狀態，也可以說這是一種精神病理的狀態(馮美珠，2008)。

學界對憂鬱的原因有許多不同的看法，因此理論相當多元，包含了生物醫學論、心理動力論、Lewinsohn的憂鬱行為模式、Beck的憂鬱認知模式、Seligman的憂鬱習得無助模式、Neru的憂鬱問題解決模式、Rehm的憂鬱自我控制模式、Bandura的憂鬱自我效能模式等。雖然憂鬱的理論非常多元，但對憂鬱的描述卻有類似的看法，以憂鬱症而言，在臨床上常常出現的症狀包含了情緒上的憂鬱、認知/思考上的憂鬱、身體上的憂鬱及行為的憂鬱(唐全騰，2008)。茲將各症狀及影響分述如下：

- 一、情緒方面:愁眉苦臉、沮喪、悲傷、情緒低落、意志消沉等。
- 二、認知/思考方面:無望、無能、悲觀、自責、罪惡感、死亡意念、思想緩慢等。
- 三、身體、行為方面:食慾降低或喪失、性慾減低、失眠或過度睡眠、體重改變、體力減退、少話、速度慢、音調低、動作慢、有時會出現急躁行為，自殺亦為其症狀之一。

因此，可知憂鬱症有多方面的症狀，包含了情緒、認知、及身體與行為方面的症狀，但在人際互動頻繁的工商社會中，人與人的互動是無可避免的，即使為憂鬱所苦，仍需處理身邊的人際議題，因此本研究採取美國全人醫治協會(American Holistic Medical Association, AHMA)所提出的全人醫治觀點，將「人際」的角度納入對憂鬱症狀的描述，希望能對憂鬱有更完整的詮釋。

## 貳、碩士生的憂鬱

碩士生與大學生都是學生的身份，因此，碩士生與大學生一樣必須承受課業的壓力，在憂鬱的表現上，也容易出現大學生常表現的暴飲暴食與嗜睡等症狀(2012, 董事基金會)，而且，王元貞(2011)指出，使碩士生感到適應困難的因素包括:個人適應, 師生關係, 同儕關係, 學業適應, 身心反應(出現失常、失控的生理、情緒、認知、行為狀態)。由於碩士生的班級人數普遍較大學班級規模小，同學的人數比較少，而且，修習不同的課程導致互動頻率低，再加上與指導教授的關係以及論文進展順利與否不盡相同，情緒抒發的管道與機會都會變少，因此可以推斷，若碩士生有憂鬱傾向，在人際關係方面，與老師、同學互動的次數會減少、參與班級或校際團體活動意願會降低；在課業學

習方面，會產生注意力不佳、不想上課、學業成績不理想，以及缺課頻率增加等不利於學習的狀況。

## 參、憂鬱的測量

由於對於憂鬱的定義不同，例如從心理疾病角度來定義，或是從情緒感受的角度來定義，因此對憂鬱的測量方法亦有不同，例如一般測量的量表大致分為兩類，一為臨床工作者診斷用的量表，另一為受試者填寫的自陳量表；而且也因為測量目的不同，例如是診斷、或者非診斷，所測得分數的意義也不同，一般而言，多數自陳式量表測量的是憂鬱傾向程度，而非病理上『憂鬱症』之診斷。因本研究欲以一般碩士生為研究對象，來探討其憂鬱傾向的狀況，故整理本研究適用的憂鬱量表如下：

一、貝克憂鬱量表(BDI)：1976年由Beck提出，共21題，以徵候一態度來定義憂鬱感，內容包括悲觀、挫敗感、自我厭惡、自殺意圖、社交退怯、睡眠不佳、易疲勞、性慾低等。題目以李克特4點量表計分，每一題分別由0-3分計算，0分代表低憂鬱感，3分代表最嚴重的憂鬱，總分從0-63分，總分低於4分為沒有或極小的憂鬱感，5-13分為輕微憂鬱，14-20為中度憂鬱，21分以上為嚴重的憂鬱。

二、流行病學憂鬱量表(CES-D)：由國內學者鄭安泰博士所翻譯，共20題，包含四大因素，正向情感、憂鬱情感、身體活動及人際困難，可解釋全量表45%的變異量，採李克特四點計分，依症狀發生頻率由0-3分給分，0代表每週少於一天、1代表每週出現1-2天、2代表每週出現3-4天、3代表每週出現5-7天。0-15分為無憂鬱、

16-20為輕度憂鬱、21-30為中度憂鬱、大於30為重度憂鬱。

三、臺灣人憂鬱症量表：由李昱於1999參考臺灣本土文化及慣用語彙所編制，共18題，採李克特四點計分，依症狀頻率由0-3分給分，0代表每週一天以下、3代表每週5-7天。總分8分以下代表心理狀態良好、總分9-14分代表最近情緒起伏較大需注意，以免陷於憂鬱情緒、15-18分代表個人情緒負荷已到臨界點，已有憂鬱傾向、19-28代表情緒已陷入低潮，必須尋求專業協助、29分以上代表個人罹患憂鬱症的可能性極高，必須由專業醫療人員做進一步的診斷(馮美珠，2008)。

四、臺灣憂鬱症量表：余民寧、劉育如及李仁豪(2008)所編製之本土化量表，該量表以全人照顧，即身、心、靈的觀點所編製而成，共22題，包含四大向度，即「認知」、「情緒」、「身體」及「人際關係」。採李克特四點量表計分，依症狀頻率由0-3給分，0代表從不如此，3代表總是如此，分數愈高代表憂鬱情形愈明顯，以決斷值37分來分辨潛在憂鬱症患者與正常人，其與美國流行病學中心所發展的憂鬱量表的關聯效度為0.92，其內部的四個分量表的信度則分別介於.86-.91之間，顯示該量表具有良好之信效度。綜上所述，大多數的量表皆以總分的概念來詮釋憂鬱，而『臺灣憂鬱量表』不僅可以從總分來了解憂鬱，更可以四個面向來深入探討，因此可以說，本量表除了包含了本土化的特性以及全人照顧的觀點之外，對憂鬱有完整的詮釋，而且是最近期發展的量表，因此本研究擬以此『臺灣憂鬱症量表』為工具來探討碩士生的憂鬱情況，並將四個向度意涵說明如下(余民寧、劉育如、李仁豪，2008)：

(一) 認知憂鬱：憂鬱症者對自我、世界及未來的看法多為負面、消極的。而且與負向的自我評價及低自尊、低自我效能有關。

(二) 情緒憂鬱：憂鬱在DSM-VI的診斷標準即為情感疾病。憂鬱情緒即長期的憂傷、焦慮、罪惡感及憤怒、沮喪等感覺。

(三) 身體憂鬱：根據醫學上的診斷，認為憂鬱症可以從患者身上發現，如睡眠習慣改變、胃口變化、疲倦、無精打采等。

(四) 人際憂鬱：憂鬱症患者較常人有更多的人際互動所造成的生活壓力事件，亦有較高的人際苦惱並有支配、控制的人際問題出現。

#### 肆、憂鬱的相關研究

本研究進行文獻探討，整理出與憂鬱之相關研究議題包括：

一、對憂鬱症「病因」的研究，如：『人類色胺酸氫氧化酶基因與憂鬱症及焦慮症的分子遺傳研究』(蔡旭文，2003)、『由性格因素探討婦女憂鬱焦慮之共病現象』(方曉喻，2001)以及『初發性重度憂鬱症合併恐慌症之前驅腦結構分析』(賴建翰，2009)等。

二、對憂鬱症「治療方式」的探討，例如，『選擇性血清素再回收抑制劑與三環抗憂鬱藥用於憂鬱症之臨床療效與副作用之探討：統合分析』(于永宓，2006)、『蒙特梭利活動介入對改善機構失智老人之憂鬱症狀與日常生活功能成效之探討』(羅月英，2010)、『音樂治療團體對憂鬱傾向青少年之諮商效果研究』(葉敏芳，2011)等等。

三、憂鬱「相關因素」的研究，如：生活壓力、工作壓力、因應策略、解釋風格、社會支持、人格特質、人際關係、親子關係、依附關係、負向生活事件、自尊、心理資本、情緒調整、自殺傾向等。

前述研究之研究對象多以國小學童、國中生、高中生、大學生、產婦、老年人、醫護人員為主，但在國內現存憂鬱的相關研究中，並未發現以碩士班研究生為研究對象之研究。而查詢國內以「碩士生」為對象之相關文獻後，發現有以「焦慮」為主題的研究，如：『研究生人格特質、幽默風格、焦慮之相關研究』（吳孟真，2008）以及『研究生英語口頭報告之焦慮研究』（陳蕾伊，2009）。雖然「憂鬱」與「焦慮」有部分重疊的特徵，例如，不快樂的情緒；但其不同之處在於，除了躁鬱型的憂鬱症之外，憂鬱會表現出低度的正向情感，而焦慮則是生理上的過度喚起，所以其本質上仍屬不同。由上述可知，本研究目前並未發現以碩士班研究生為對象的憂鬱研究，而憂鬱又是國內外關注之主題，因此本研究特予探討之。

蔡享呈(2006)針對國小教師研究顯示，國小男女教師憂鬱傾向並無顯著差異；而且，陳玲玲(2007)針對全國高中職青少年研究顯示，憂鬱傾向亦無性別差異。然而，黃于芬(2007)針對大學生研究顯示，不同性別的大學生在憂鬱傾向上有顯著差異。因此憂鬱在碩士生身上是否有性別差異，值得進一步探討。至於憂鬱是否有年級之差別，蘇吉禾(2008)研究顯示，青少年憂鬱並無年級之差異，然而，黃碧華(2005)的研究指出，憂鬱有年級之差異性，其中，高中職三年級學生憂鬱的情形比一年級的學生高。然而，高中職三年級的學生與碩士二年級以上之研究生，同樣都在面臨學業與就業生涯的抉擇，可能有著類似的壓力狀態，因此，本研究推測，碩士二年級以上研究生的憂鬱情形比碩士一年級的學生明顯。陳玟琪(2011)以高中職生為樣本的研究顯示，公私立學校學生的憂鬱程度並無顯著差異；但王淑鄉(2006)的研究結果卻呈現私立高中職學校學生的憂鬱高於公立學校

的學生。由此可知，公私立學校學生在憂鬱是否有差異仍需要進一步探討。



## 第二節 人格特質的理論

### 壹、人格特質理論

「人格」源自於persona,是古代希臘演員所戴的面具，代表他所扮演的人物角色，後來衍生為personality。人格的定義很多，早期人格學者Allport (1937)認為「人格是每個人內在心理與生理系統中的組織，並決定每個人在其環境中，獨特的行為與思考模式」。較新的研究認為，「人格」是個體的內在行為的傾向，具有一致性及連續性(李雯娣，2000)。

人格理論因其立足點的不同而各有論述，常見的有以佛洛伊德為代表的精神分析理論、馬斯洛的人本論、班都拉的學習論及特質論；由於本研究欲探討碩士生的人格特質，情緒調節策略與憂鬱傾向關聯，而Day和Silverman (1989)認為人格特質可當作判定個體與他人差異的一組持久且穩定的特質；並且具備可測量性及可預測性之特點(王裕盟，2011)，故本研究採用特質論的觀點來探索人格。

「特質論」認為個體擁有以特定方式對刺激做出反應的傾向，而此行為傾向在各個情境中是一致的，所以稱為「特質」。

一、Allport認為人格特質是對不同的刺激，以相同或相似的方法回應的傾向。主要有兩大傾向，一為中心傾向，即相對而言較少數量的特質，但卻能高度代表一個人的特質；二為次要傾向，此傾向只在少數情境中產生作用的特質(Aviv, Zelenski, & RalloLarsen, 2002)。

二、Cattell認為特質是人格的基本元素,且元素間是互相獨立的。因此他運用因素分析的方式，找出十六個人格的基本因素，並使用三種技術來測量人格，分別為L-data(生命記錄)、Q-data(問卷)、T-data(人格

測驗)。

三、Eysenck採用因素分析、人格測驗以及實驗研究的方法，將人格特質可分為三個向度，分別為P、E、N，P為精神病性-衝動控制，E為外向-內向，N為神經質-情緒穩定。

四、Costa 和 McCrae及Goldberg皆發展出五因素特質論，他們認為五大人格因素，包含了外向性、開放性、宜人性、嚴謹性、神經質性五項因素，五因素的字首即為OCEAN。

綜上所述，可以發覺Cattell的理論包含了十六個特質，較複雜Eysenck將人格區分為三個向度，又太過簡略；從1940-1960的研究中，學者們一致認為五大因素特質論是內容廣泛且穩定的(Digman, 1997)，且國內近期的研究亦指出，五大人格理論具有泛文化的穩定性(李雯娣，2000；邱淑妙，2006)，因此本研究採取此理論為論述的基礎。茲就五大人格理論中的各因素分述如下：

(一) 外向性：

外向是指一個人對於他人之間關係感到舒適的程度，外向性高的人是善於社交的、有活力的、精力充沛的、有膽量的、健談的、樂觀的，當他們與他人互動時，其行為易表現出支配性(Costa & McCrae, 1988)。

(二) 開放性：

為主動追求經驗及對陌生事物的容忍與接受程度，亦指一個人的興趣多寡與深度。有較高的經驗開放性是有想像力、不墨守成規、自主性、創造力、反省力的(John & Srivastava, 1999)。

(三) 宜人性：

宜人性指一個人在思想、行動上有親和力的人是利他的、熱

誠的、慷慨的、信賴的、合作的、親切的(McCrae & Costa, 1987)，這類型的人比較關心他人的利益，利他主義正是宜人性的人所具備的首要條件。

#### (四) 嚴謹性：

包含可靠性、責任感、盡職的、深思的、成就感、守法性等特質，嚴謹性的主要內涵是成就感與自律。嚴謹的人擁有不屈不撓與勇往直前的精神(Goldberg, 1992)。

#### (五) 情緒穩定性／神經質性：

指激起一個人負面情感刺激的強度，包含了懼怕的、悲傷的、易怒的、焦慮的、防衛的、不安全感、情緒化的傾向，也就是缺乏自信與自尊(Ruiz, 2005)。情緒敏感性由於是負面因素，因此也有學者將它轉變為正面因素，稱為情緒穩定性，包含了安全的、穩定的、自足的、不焦慮的、包容的(Mount, Barrick, & Stewart, 1998)。本研究所用之量表亦採用「情緒穩定性」正向表述的用法。

## 貳、五大人格特質的測量

由於五大人格因素經過多年的研究與發展，已經有各種不同的測量版本，最常見的為由 Goldberg (1993)以「基本語彙假說」所發展的五因素結構。「基本語彙假說」認為，人的個性差異會顯現在日常生活的語言中，而且具有泛文化的概推性(馮美珠，2008)，因而根據本理論發展出五大模型(Big Five Model)。另一份量表是由 Costa、McCrae 與 Psychological Assessment Resources (1985)所發展的 NEO PI-R 量表，其中 N、E、O 分別代表「神經質性」、「外向性」、「經驗開放性」，但後來經由因素分析得到另外兩個因素，即「嚴謹性」

及「宜人性」，因此形成五大因素。

然而，依「基本語彙假說」所發展的量表，除了能反應本土性格向度，而且敘述也較易理解，因此本研究將採用以 Saucier (1994) 精簡自 Goldberg (1992) 的 Mini-Markers 量表之中譯版。此量表最初由 E. R. Thompson (2008) 以多國背景發展出國際英文版，由國內學者鄧景宜、曾旭民、李怡禎及游朝舜 (2011) 依「前譯」、「回譯」、「專家審視」及「放聲思考」的方式，將英文版的 Mini-Markers 翻譯成繁體中文版，並以國內長庚大學管理學院大學部及研究所學生 370 人為研究對象，於 2009 年四月進行施測。該量表共 40 題，具有五個分量表並具有良好之信度，包含外向性 8 題 Cronbach 量數  $\alpha = .91$ ，宜人性 8 題 Cronbach's  $\alpha = .89$ ，開放性 8 題 Cronbach's  $\alpha = .85$ ，神經質性 8 題 Cronbach's  $\alpha = .79$ ，嚴謹性 8 題 Cronbach's  $\alpha = .86$ 。

### 參、人格特質與憂鬱的相關研究

由於本研究關注碩士生人格特質與憂鬱之關係，因此在整理過去有關五大人格特質與憂鬱的相關研究發現，「外向性」與正向的情緒為正相關，而「神經質性」與正向的情緒為負相關，而高「外向性」和低「神經質性」的人，較能保持情緒的穩定度 (Costa & McCrae, 1988)。Kling、Ryff、Love 及 Essex (2003) 以 285 名平均年齡 69.5 歲的婦女，針對多次遷居前後，觀察其憂鬱症狀的改變情形，研究結果顯示，人格特質可以預測憂鬱，且「神經質性」與憂鬱最有關聯；而「神經質性」及「開放性」的人，常常以情緒性及消極逃避的因應策略來面對壓力，因此最容易產生憂鬱感，但「外向性」、「嚴謹性」及「和善性」的人則較易採取正向積極的方式來面對壓力，因此適應較良好。

而Ranjith (2005)等人以80位憂鬱症門診病人為研究對象，結果發現憂鬱症患者的「外向性」人格特質較正常人低。國內研究方面，黃碧華(2005)針對1,207位高中職女生所做的研究發現「神經質」人格與憂鬱症狀成正相關，但「外向性」人格與憂鬱症狀成負相關。馮美珠(2008)針對150名國小教師的縱貫性研究發現「神經質性」與憂鬱傾向為正相關，而「外向性」、「開放性」及「嚴謹性」則與憂鬱為負相關。由上可知，除了「神經質性」與「外向性」與憂鬱的研究結果較有一致性之外，「宜人性」、「開放性」及「嚴謹性」的結果並不一致。因此本研究假設，人格特質與憂鬱有關係，但也可能還有其他因素的影響，因此本研究欲進一步探討之。

黃惠鈴(2005)研究結果顯示，青少年人格特質各層面，有性別之顯著差異；溫嘉民(2006)亦指出，國中生之人格特質各層面因性別不同而有顯著差異。吳孟真(2008)研究顯示，研究生的人格特質有性別差異。因此本研究推論，碩士生的人格特質有性別之差異。至於年級的相關研究，溫嘉民(2006)則指出，國中生的人格特質並無年級之顯著差異。郭家如(2009)亦指出，青少年的人格特質亦無年級之差異。由於人格為一穩定特質，因此本研究推論，碩士生之人格特質無年級之差異。此外，本研究認為公私立學校學生由於入學成績的差異即有不同的社會評價，可能在人格特質上會有差異的存在，而且，由於國內公私立學校以往並無以公私立學校大學生或研究所學生為背景變項以探討人格特質之研究，故本研究擬進一步探討之。

蘇吉禾(2009)研究指出，憂鬱青少年比非憂鬱青少年有較高的神經質人格特質；而較低的外向性、和善性、嚴謹自律性、聰穎開放性的人格特質。而且由於並未發現國內現存憂鬱研究中有以「碩士生」

為對象之論文，因此，本研究欲進一步了解是否憂鬱的碩士生，其人格特質傾向是否也有一樣的模式。



### 第三節 情緒調節策略的理論

#### 壹、情緒調節的理論

張春興(2007)認為「情緒」(emotion)是指個體受到某種刺激以使身心激動的狀態，Russell與Yik (1996)則認為情緒包含了情境、認知、經驗、表現以及生理的反應歷程。而情緒的存在有三大功能：「生存」的功能，能讓我們遇到危險時避開可能危害生存的情境；「人際」功能，藉由情緒的表達可以增進溝通與了解；「動機性」的功能，可以促使個體採取行動，以因應不同的情境，如擔心被當，所以用功讀書；此外，情緒有三種特性：首先，情緒是由「刺激引發」的，不會無緣無故產生，例如高分通過考試會令人興奮，再者，情緒是「主觀的」經驗，同樣的刺激對不同的人，可能引發不同的情緒；最後，情緒具有「可變性」，會隨著我們身心的成長與發展及個人的經驗而改變(蔡秀玲、楊智馨，1999)。

情緒的理論可分為情緒的基調(emotional tone)，包含如快樂、生氣、難過等；及情緒的動能(emotional dynamic)，包含如情緒強度、持續強度、及恢復的時間等(Thompson, 1994)。早期研究的重點在情緒的「基調」，較重視情緒的本質；但近期的研究多偏向情緒的「動能」，如情緒激發的狀態及平復的過程(江文慈，1999)，即目前研究多關注於情緒調節過程。而本研究欲瞭解哪些因素與碩士生憂鬱情緒有關，因此本研究將針對相關情緒調節的理論來說明之。

#### 一、Catanzaro的情緒調節定義

Catanzaro認為當個體面臨負向情緒時，其對情緒會有合適的處理，且該處理能有效解決個體的情緒。例如：思考情緒的來由、找人

聊天，或購物等。因此，當個體面對負向情緒時，不論是以行為的或認知的的方式以達到適應環境的狀態即為情緒調節。(轉引自梁恩慈，2009)

## 二、Gratz和Roemer的情緒調節定義

Gratz和Roemer認為情緒調節為在目標行為導向下，一系列達成目標的行為過程，視情緒平復為目標之達成。其包含了：能夠清楚及覺察情緒，也就是不把情緒完全隔離，而是去調節它的強度、持續程度以及情緒激發所需的時間，此外，還要能夠接納情緒，因為Gratz及Roemer認為，個體若只是控制情緒，而並非真心接受此情緒，則可能造成反效果，進而產生不適應的情形，並導致心理疾患的產生；而且在經歷負向情緒時，能夠控制衝動行為並能運用策略來達到情緒調節的目標(Gratz & Roemer, 2004)。

## 三、Gross的情緒調節定義

Gross於2001年提出「情緒調節歷程模式」(process model of emotion regulation)，根據情緒發生的歷程分為「先前情緒調節」(antecedent-focused emotion regulation)，即在情緒輸入之前即進行調節，目的是為了改變由情境所造成的情緒波動，以及「情緒反應調節」(response-focused emotion regulation)，即在情緒反應的階段進行調節。情緒調節歷程模式中的「先前情緒調節」包含四階段分別為：「情境選擇」(situation selection)，「情境修正」(situation modification)，「注意力分配」(attention applay) (又分為分心、反芻及專注)，以及「認知改變」(cognitive change)；而「情緒反應調節」中所包含的即為「情緒反應」(response modulation)。「先前情緒調節」階段所使用的方法為「重新評估」(reappraisal)，而「情緒反應調節」階段所使用

的方法則為「壓抑」(suppression)。所謂「重新評估」是指認知上的改變，而這樣的改變乃是以非情緒化的方式去解釋一個潛在的情緒抽離的狀態，進而改變當時情緒衝動的狀態；而「壓抑」是指以抑制的方式處理正在進行的情緒行為。Gross、Richards與John (2006)認為較常使用「重新評估」的個體，在情緒及人際功能上可提高其功能，而常使用「壓抑」策略者，雖然能有效調整其情緒的行為，但無法降低其負向情緒的經驗。

由於Catanzaro情緒調節的定義中，僅包含負向的情緒，忽了情緒的完整性，更未能針對情緒的轉變歷程進行完整論述；而Gratz和Roemer的對情緒定義雖然強調了情緒調節的重要性，然而卻未能提供實際的調節策略，因此本研擬以Gross兼俱情緒調節歷程及具體策略的理論，當作本研究論述的基礎。

## 貳、情緒調節的測量

Gross等人(2006)認為情緒調節的研究方式有三種，包含了半結構式訪談(semistructured interview)、問卷調查(survey)及實驗室實驗法(laboratory experiment)。但由於半結構式訪談及實驗室實驗法無法大量實施，因此本研究擬採問卷調查法來收集研究資料，並整理近年來的常見的量表如下：

### 一、負向情緒調節量表 (Negative mood regulation)：

1990年由 Cananzaro所編製，原版本50題，2001年由葉在庭翻譯成中文並精簡為30題，其內容包含三分量表：(一)認知量表：用以評估個體使用認知策略減少負向情緒的情形，(二)行為量表：可評估個體以行為來改變負向情緒的情緒及(三)一般量表：用來評估個體可以

改變心情以及一般信念。得分愈高表示負向情緒的調節能力愈好。

## 二、情緒調節量表(Emotional regulation inventory)：

1999年由江文慈根據情緒智力理論所編制，共30題，包含五個分量表：(一)情緒察覺：即對自己情緒察覺的能力。(二)情緒表達：即個體感受情緒後，掌控情緒的能力。(三)調整策略：增加正向情緒或減少負向情緒的策略。(四)情緒反省：即情緒調節的後設認知能力。(五)情緒效能：即能運用有效的策略來調整情緒的能力。得分愈高代表該向度所代表的能力愈佳（江文慈，1999）。

## 三、情緒調節量表(emotional regulation questionnaire)：

2004年由李澄賢與吳靜吉依據Gross與John的情緒調節量表修編而成。Gross與John的原量表有兩個分量表，分別為(一)「重新評估」，即藉由認知的調整來達到改變情緒衝動的狀態。(二)「壓抑」，即以抑制的方法來處理正在進行的情緒。李澄賢(2004)研究分析出第三個策略，即「沉著冷靜」，因此新增一個分量表。某分量表的得分愈高，代表個體愈傾向使用該策略進行情緒調節（李澄賢，2004）。

## 四、情緒調節困難量表(Difficulties in Emotion Regulation Scale)：

2004年由Gratz和Roemer所編制而成，共36題，用以評估個體欠缺六種情緒調節能力的程度，包含不接納情緒、難以達到目標、衝動、情緒察覺缺乏、對情緒調節沒信心以及不清楚自己的情緒(Gratz & Roemer, 2004)。

由上述量表可知，『負向情緒調節量表』忽略了正向情緒的存在，未能呈現情緒的多元性，而『情緒調節量表(emotional regulation Inventory)』並非針對情緒調節的策略而設計；『情緒調節困難量表』所測量的是個體所欠缺的情緒調節能力，前述量表與本研究目的不

符，因此，本研究以 Gross 和 John(2003)所編製，由李澄賢（2004）所修訂的『情緒調節量表』來測量受試者情緒調節的方式。本量表屬於自陳式問卷，由 3 個分量表組成，共有 12 題，包含「重新評估」5 題，「壓抑」4 題，「沉著冷靜」3 題。採 4 點量表尺度計分，讓受試者依照其對各題的反應狀況，選擇最能描述自身狀態的選項，某分量表得分愈高，即代表個體傾向選擇該方式來進行情緒的調節。本量表具有良好的內部一致性，其中「重新評估」的 Cronbach's  $\alpha = .7704$ ，「壓抑」的 Cronbach's  $\alpha = .6495$ ，「沉著冷靜」的 Cronbach's  $\alpha = .7080$ 。

### 參、情緒調節的相關研究

本研究在閱讀相關文獻時，整理出與情緒調節之主要相關研究議題包括：樂觀、幸福感、壓力、自殘行為、社會支持、生活滿意度及憂鬱等，其主要研究結果如下：

一、有關「樂觀」的研究，結果顯示，情緒調節策略中的「重新評估」、「壓抑」、「沉著冷靜」與「樂觀」呈現正相關

Gross 與 John (2003)認為採「重新評估」者被預期會比較幸福、生活滿意與樂觀，而採「壓抑」者則被預期對生活較不適應，不滿意、不樂觀且沮喪。

李澄賢（2004）針對 909 名大學生的研究顯示，情緒調節策略中的「重新評估」、「壓抑」、「沉著冷靜」與「樂觀」傾向呈現正相關，而且國內大學生在面對情緒問題時，傾向使用「重新評估」與「沉著冷靜」的策略。

高苑圻 (2009)指出國小老師情緒調節策略中的「重新評估」、「沉

著冷靜」與樂觀信念的「增長信念」呈現正相關；但國小教師的「壓抑」行為與樂觀的「固定信念」呈顯著正相關；但與樂觀「增長信念」沒有顯著的相關。

二、有關「幸福感」的研究，結果顯示，「重新評估」與「沉著冷靜」與「幸福感」呈現正相關。劉家祺(2009)研究國小高年級學童之情緒調整與幸福感的關係，結果發現國小高年級學童之「情緒調整」與「幸福感」呈顯著正相關，而且國小高年級學童的「社會支持」與「情緒調整」可有效預測其幸福感。

高苑圻(2009)的研究發現，國小教師面對問題情境越傾向「重新評估」者，幸福感會比較高；國小教師面對問題情境越傾向「壓抑」者，幸福感會比較低；國小教師對問題情境越傾向「沉著冷靜」者，幸福感會比較高。而且最佳預測迴歸模式中，國小教師的「樂觀信念」、「重新評估」、「沉著冷靜」對幸福感有顯著的預測功能；而「壓抑」行為對幸福感未達顯著預測力。

三、有關「壓力」的研究，結果顯示，情緒調節與壓力有關。

蔣宛珊(2003)的『臺灣金融管理人才其壓力來源、情緒調節、社會支持與身心狀況之研究』結果顯示，「專注」的情緒調節方式可以減少壓力的影響，但其餘不當的調節策略則會增加壓力造成之衝擊。

邱信凱(2009)發現青少年的「情緒調節」與其「生活壓力」有中高度負相關，而且「網路使用」與「情緒調節」，能有效預測青少年50.1%的生活壓力。

梁恩慈(2009)研究發現，大學生情緒調節之「重新評估」與「生活壓力」呈現低度負相關；情緒調節中的「壓抑」與「生活壓力」為低度正相關；大學生之「社會支持」與情緒調節中的「重新評估」呈

低度正相關，但與「壓抑」呈正相關卻無顯著差異。而且在不同背景變項、社會支持與情緒調節中，「重新評估」最能預測到「人際壓力」。

四、與「自殘行為」的相關研究顯示，情緒調節與自殘行為有關，並且能預測自殘。

陳玟琪（2011）針對青少年的研究顯示，「負向認知層面」的情緒調節總分、「自我責備」、「反芻」、「災難化」、「責備他人」分量表與「憂鬱傾向」皆呈現顯著正相關，也與「自殘行為傾向」總分及各分量表皆呈現顯著正相關。而青少年「正向認知層面」的情緒調節總分、「重新關注正向事物」、「重新計畫」、「重新正向評估」分量表與「憂鬱傾向」皆呈現顯著負相關，也與「自殘行為」總分及各分量表皆呈現顯著負相關。此外，「憂鬱傾向」、CERQ中的「災難化」、「重新計畫與」、「自我責備」、「責備他人」、「重新正向評估」能有效地預測青少年自殘行為傾向。

五、與「生活滿意度」相關的研究顯示，「情緒調節」與「生活滿意度」有正相關。

鄭麗華（2009）指出，青少年的「情緒調節」與「社交焦慮」有顯著的負相關；「情緒調節」與「生活滿意度」有顯著的正相關，而且，青少年的「情緒調節」、「社交焦慮」能預測「生活滿意度」。

林美秀（2009）研究發現，等待腎移植患者的「工作能力」、「樂觀」總分、「情緒調節」總分、與「生活滿意度」總分呈現顯著正相關。

六、與「憂鬱」相關之研究得知，「情緒調節」與「憂鬱」有關。

Gross and John（2003）發現「重新評估」與自尊、生活滿意度有高的正相關，與「憂鬱」為負相關，而使用「壓抑」策略者則「自尊」較低、「生活滿意度」較低，且有較高的「憂鬱」情緒。

王淑鄉(2007)研究發現，青少年「憂鬱」與「負向情緒調節能力」為負相關，在「依附型態」、「負向情緒調節」能力對青少年「憂鬱」之主要效果考驗上皆達到顯著差異。缺乏「情緒調節」能力之青少年所感受到的憂鬱程度最高，而「情緒調節良好」最低。

謝秀雯(2007)在其『國小高年級學童其情緒調整、父母管教方式與憂鬱傾向關係之研究』研究中得知，「情緒調整」與「父母管教方式」可以預測學童的「憂鬱傾向」。

七、與「性別」之相關研究，顯示性別與情緒調節策略有關。

李澄賢(2004)以大學生為研究對象結果顯示，性別在「重新評估」與「壓抑」達顯著差異。曾瓊慧(2005)則指出，男女大學生在「壓抑」有顯著差異。

八、與「年級」之相關研究顯示，年級與情緒調節策略有關。

李澄賢(2004)以大學生為樣本的研究顯示，「年級」在「壓抑」差異達顯著水準。而且，曾瓊慧(2005)以大學生為樣本的研究也指出年級在情緒調節策略上有顯著差異。

九、與「學校類別」的研究顯示，公私立學校學生之情緒調節策略之差異結果不一致。

陳玟琪(2011)以高中職生為樣本的研究顯示，公私立學校學生的情緒調節策略並無顯著差異。

李澄賢(2004)以大學生為研究對象結果顯示，公私立在情緒調節策略三個分量表均未達顯著。

曾瓊慧(2005)以大學生為研究對象結果顯示，公立學校大學生比私立學校大學生更常使用「沉著冷靜」的情緒調節策略。

歸納以上研究，本研究發覺與「情緒調節」相關的因素頗多，包

含樂觀、幸福感、壓力、自殘行為、社會支持、生活滿意度及憂鬱等。情緒調節的研究對象則包含了，幼兒、兒童、青少年、大學生、國小老師等，但並未有本研究所欲探討的碩士生。而且性別、學校類型及年級的差異亦無相關文獻可查閱，因此本研究欲以碩士生為對象，探討性別、學校類型及年級在情緒調節策略上的差異。

Hyun (2006)在其研究中指出，有半數以上的碩士生在其研究進行的過去一年間，曾有過情緒或者與壓力相關的問題，而且有半數以上的研究對象表示曾觀察到周遭同學有情緒或壓力相關的問題，而且在自陳報告中亦顯示，心理健康需求與其經濟狀態、與指導教授的關係、規律與友人互動及婚姻狀態的信心有顯著的負相關。此外，研究所的學習環境與大學是不同的，相對於大學的學習經驗，碩士生所獲得的指導較少，並且需要更積極主動的學習，才能完成研究所的學業(引自 Peters, 2006)。由前述研究不難想像，碩士生要面臨比大學生更大的生活困境與學習的壓力；而且研究者自身的經驗，還有對周遭碩士生之理解，其生活壓力頗高，如經濟、人際及課業壓力等，而從以上的研究也發現生活事件與壓力都會對個體的情緒狀態產生影響。依據前述情緒調節理論而言，情緒調節之直接目的為情緒平復、能有效解決個體的情緒等，所以探討情緒調節策略與憂鬱情緒狀態應具有理論之合理性，因此本研究基於關懷碩士生心理健康的立場，欲探討碩士生之情緒調節策略與憂鬱之關係。

#### 第四節 人格特質、情緒調節策略、憂鬱之相關研究

人格特質與憂鬱的研究中，除了「情緒穩定性/神經質性」、「開放性」與憂鬱的研究結果較有一致性之外，「宜人性」、「外向性」及「嚴謹性」的結果並不一致。

而在情緒調節與憂鬱相關之研究得知，「情緒調節」與「憂鬱」有關，如，Gross 和 John (2003)則發現「重新評估」與「自尊」、「生活滿意度」高相關，與「憂鬱」為負相關，而使用「壓抑」策略者則「自尊」較低、「生活滿意度」較低且有較高的「憂鬱」狀況。在林千渝(2007)『高職教師之人格特質、情緒管理與工作壓力之探討』中發現，教師「人格特質」與「情緒管理」能力亦相關。綜上所述，「人格特質」與「情緒調節」皆與「憂鬱」有關。

顏嘉慧(2007)的論文『大學碩士在職專班之人格特質、情緒智力與生活適應關係之研究』發現，「人格特質」不同，其「情緒智力」表現有所不同，而且「人格特質」與「情緒智力」能有效預測「生活適應」。然而「情緒智力」與「情緒調節」有關，且個體「生活適應」的能力與「憂鬱」有關。

經由前述文獻探討後，本研究發現人格特質與憂鬱有關、情緒調節策略與憂鬱有關，雖未直接發現人格特質與情緒調節策略之研究，但有人格特質與情緒智力、情緒管理之相關研究，因此本研究大膽假設，碩士生的「人格特質」與「情緒調節策略」皆跟憂鬱有關並能預測憂鬱。

## 第三章 研究方法

本研究旨在探討碩士生的人格特質、情緒調節策略與憂鬱的相關。本章共分為五節說明本研究之方法。第一節為研究架構；第二節為研究對象與取樣方法；第三節為研究方法與工具；第四節為實施程序；第五節為資料處理與統計分析。

### 第一節 研究架構

本研究之進行方式為先擬定研究主題並確定研究方向，接著進行文獻探討找尋相關理論及研究，經整理後提出以下研究架構圖，如圖 3-1-1 所示。

#### 壹、研究變項

- 一、人格特質包含五個分量表，「外向性」、「開放性」、「宜人性」、「嚴謹性」及「情緒穩定性」。
- 二、情緒調節策略包含三個分量表，「重新評估」、「壓抑」及「沉著冷靜」。
- 三、憂鬱包含四個分量表，即「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」及「人際憂鬱」及憂鬱總分。
- 四、背景變項包括「性別」、「公私立學校」、「年級」。

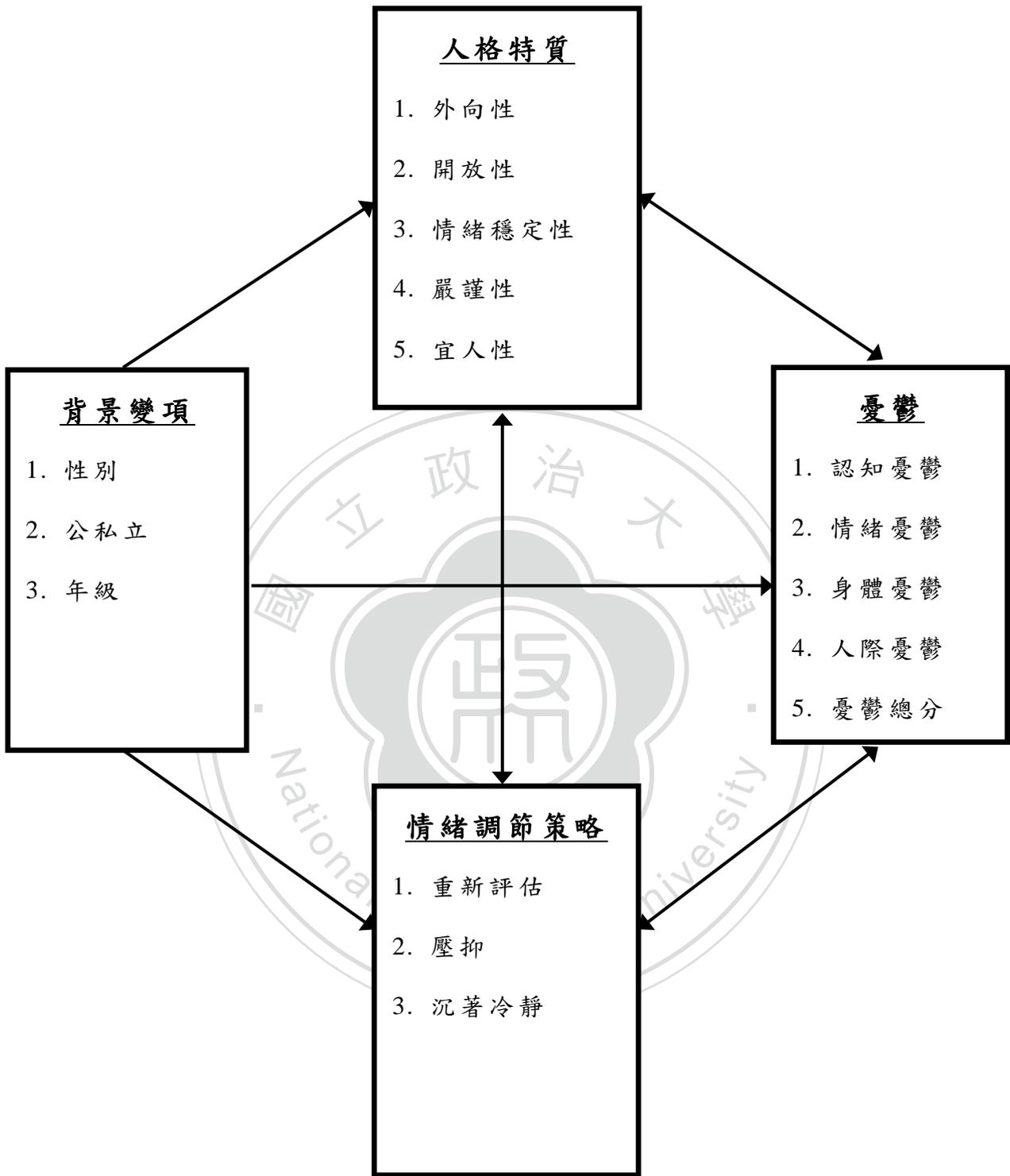


圖 3-1-1

研究架構圖

## 貳、研究假設

基於第二章之文獻探討，列出本研究之研究假設：

- H1：不同背景變項的碩士生在「人格特質」上有差異
- H2：不同背景變項的碩士生在「情緒調節策略」上有差異
- H3：不同背景變項的碩士生在「憂鬱」上有差異
- H4：碩士生的「人格特質」與「憂鬱」有關
- H5：碩士生的「情緒調節策略」與「憂鬱」有關
- H6：碩士生的「人格特質」與「情緒調節策略」有關
- H7：碩士生的「人格特質」與「情緒調節策略」可以預測憂鬱



## 第二節 研究對象與取樣方法

### 壹、研究對象

本研究所選擇的對象為一百學年度就讀於大臺北地區(臺北市、新北市)日間部公私立大學碩士班之研究生。

### 貳、取樣方法

本研究以一百學年度就讀於大臺北地區(臺北市、新北市)日間部公私立大學碩士班之研究生為研究母群，但受限於研究者的人脈、時間及經費，本研究採便利抽樣方式進行取樣，並依據教育部之公私立大學名單，對大臺北地區下列十四所大學之研究所碩士生發放問卷，刪除明顯亂答或過多漏答者，共蒐集704份有效問卷。樣本分布情形整理如表3-1-1、表3-2-2。從表中可知，本研究之樣本以公立學校研究生較多，佔全部受試者74%；一年級及2年級以上碩士生約各佔50%；女生較男性多，約佔68%。

表 3-1-1

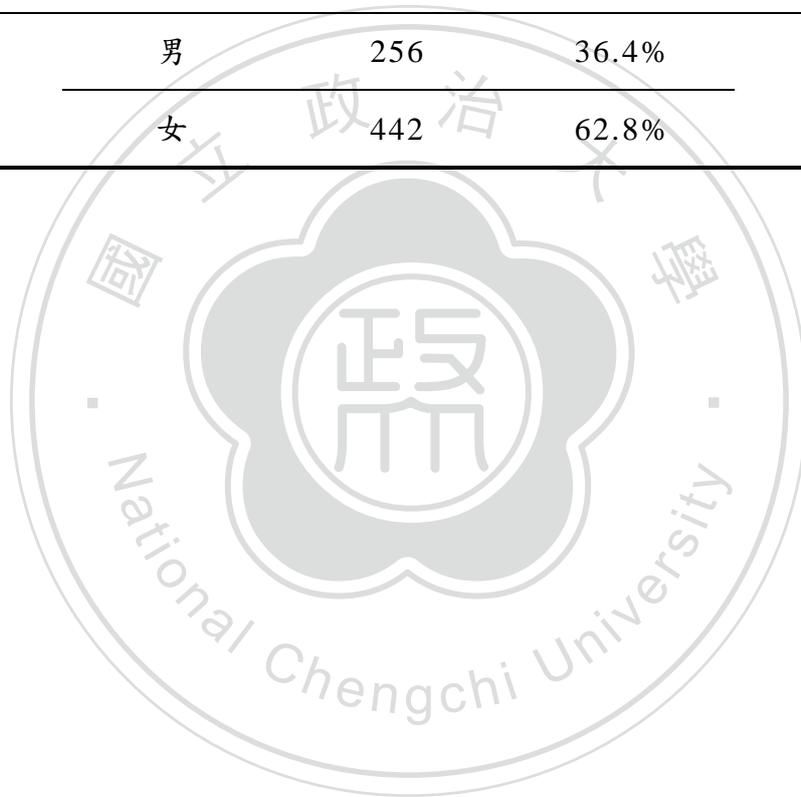
樣本學校及樣本分配一覽表

學校	有效人數	百分比
政治大學	140	19.9%
臺灣大學	132	18.8%
師範大學	125	17.8%
市立臺北教育大學	81	11.5%
世新大學	59	8.4%
國立臺北教育大學	39	5.5%
輔仁大學	34	4.8%
淡江大學	32	4.5%
東吳大學	31	4.4%
文化大學	20	2.8%
銘傳大學	5	.7%
陽明大學	4	.6%
實踐大學	1	.1%
真理大學	1	.1%
總計	704	100%

表 3-2-2

樣本基本資料分佈一覽表

類別名稱	類別項目	人數	百分比	總計
學校屬性	公立	521	74%	704
	私立	183	26%	
年級	一年級	338	48.4%	698
	二年級以上	360	51.1%	
性別	男	256	36.4%	698
	女	442	62.8%	



### 第三節 研究工具

本研究以問卷調查法蒐集資料，所使用的問卷包「Mini-Markers」量表繁體中文版、「情緒調節量表」以及「臺灣憂鬱症量表」，茲介紹如下：

#### 壹、人格特質量表

本研究採用的特質理論為「五大人格理論」，因此本研究人格特質的操作型定義，即為 Saucier(1994)以 Goldberg(1992)所編製的「Mini-Markers」量表之繁體中文版的得分。本量表由鄧景宜、曾旭民、李怡禎及游朝舜(2011)依「前譯」、「回譯」、「專家審視」及「放聲思考」嚴謹的方式，將英文版的 Mini-Markers 翻譯成中文版，並以國內長庚大學管理學院大學部及研究所學生 370 人為施測樣本，以建立其信度資料。本人格特質量表由五個分量表所組成，包含外向性 8 題，宜人性 8 題，開放性 8 題，情緒穩定性 8 題，嚴謹性 8 題，共計 40 題，採 7 點量尺計分，反應方式為「非常不同意」～「非常同意」分別為 1～7 分，量表總題數為 40 題。

##### 一、信度分析

本研究之信度分別為「外向性」Cronbach's  $\alpha = .91$ 、「宜人性」Cronbach's  $\alpha = .89$ 、「開放性」Cronbach's  $\alpha = .85$ ，「情緒穩定性」Cronbach's  $\alpha = .79$ 、「嚴謹性」Cronbach's  $\alpha = .86$ ，五個分量表的信度介於 .79~.91，可知本量表之信度良好。

##### 二、效度分析

本量表之建構效度方面，大部份題目因素負荷量達 .5 以上，僅「內

歛的」、「多愁善感的」、「情緒化的」及「易配合他人的」略低於 5，符合收斂效度之要求；而任兩構念相關係數平方的最大值為.22，小於各構念最小的 AVE 值.36，亦符合區別效度之要求。

## 貳、情緒調節量表

本研究以 Gross 和 John(2003)編製，由李澄賢(2004)所修訂的「情緒調節量表」來測量受試者情緒調節的分數。本量表屬於自陳式問卷，由 3 個分量表組成，共有 12 題，包含「重新評估」5 題，「壓抑」4 題，「沉著冷靜」3 題。採 4 點量表尺度計分，讓受試者依照其對各題的反應狀況，選擇最能描述自身狀態的選項，計分方式為「非常不同意」1 分、「不同意」2 分、「同意」3 分、「非常同意」4 分。某分量表得分愈高，即代表個體傾向選擇該方式來進行情緒的調節。

### 一、信度分析

本研究之量表具有有良好的內部一致性，其中「重新評估」的 Cronbach's  $\alpha=.79$ 、「壓抑」的 Cronbach's  $\alpha=.65$ 、「沉著冷靜」的 Cronbach's  $\alpha=.72$ 。

### 二、效度分析

本量表驗證性因素分析結果顯示， $\chi^2=50.85$ 、 $df=43$ ， $p<.05$ ，表示模式與資料契合。其中「重新評估」的因素負荷量介於.56-.77，成份信度=.81，平均變異抽取=.45；「壓抑」的因素負荷量介於.37-.72，成份信度=.66，平均變異抽取=.34；「沉著冷靜」的因素負荷量介於.65-.77，成份信度=.738，平均變異抽取=.47。表示本量表具良好效度。

## 參、憂鬱量表

本研究採余民寧、劉育如及李仁豪(2008)所編製之臺灣憂鬱症量表，該量表以全人照顧，即身、心、靈的觀點所編製而成，共 22 題，包含四大向度，即認知、情緒、身體及人際關係。採李克特四點量表計分，依症狀頻率由 0-3 給分，0 代表「很少如此」，1 代表「偶爾如此」，2 代表「經常如此」，3 代表「總是如此」，分數愈高代表憂鬱情形愈明顯，該研究驗證，量表在原始分數 37 分時，其訊息量最高且估計標準誤最小，因此該量表即以 37 分為其決斷值。得分在 37 分以上(含 37 分)者，即可判定個體是個潛在的憂鬱症患者(余民寧等，2008)，總分愈高代表憂鬱情況愈明顯。

### 一、信度分析

本量表內部的四個分量表的信度分別為「認知」Cronbach's  $\alpha = .80$ ，「情緒」Cronbach's  $\alpha = .85$ ，「身體」Cronbach's  $\alpha = .85$ ，「人際」Cronbach's  $\alpha = .78$ ，顯示本研究量表的四個分量表均具有良好的信度。

### 二、效度分析

#### (一) 區辨效度

該量表以認知、情緒、身體、人際關係四向度的分數作為預測變項，針對依變項，即分為憂鬱症患者組與正常人組進行區別分析。結果顯示，無論是用逐步方式或同時進入法，四個預測變項都具有顯著效果，所獲得的區別函數將樣本重新歸類為兩群，其正確分類的百分比為 93.2%，高於 80% 的建議標準。

而使用 Kappa 分類一致性檢定的結果，其值為 0.87，非常接近 1，並達  $\alpha = 0.001$  的顯著水準。結果顯示，量表所使用四個向度分數所

建構的區別函數有良好的區別效果（余民寧等人，2008）。

## （二）效標關聯效度

本量表並與國際知名的 CES-D 憂鬱症量表進行效標關聯效度的檢驗，結果顯示，兩者之間的效標關聯效度達 0.92，顯見本量表所測量的憂鬱症構念與 CES-D 憂鬱症量表所測得的構念間，具有高度的相似性（余民寧等人，2008）。可知本量表擁有良好的效度。



## 第四節 研究程序

本研究流程共分為蒐集與探討相關文獻、擬定研究計畫、發放問卷、資料回收與分析統計、撰寫研究報告等階段。

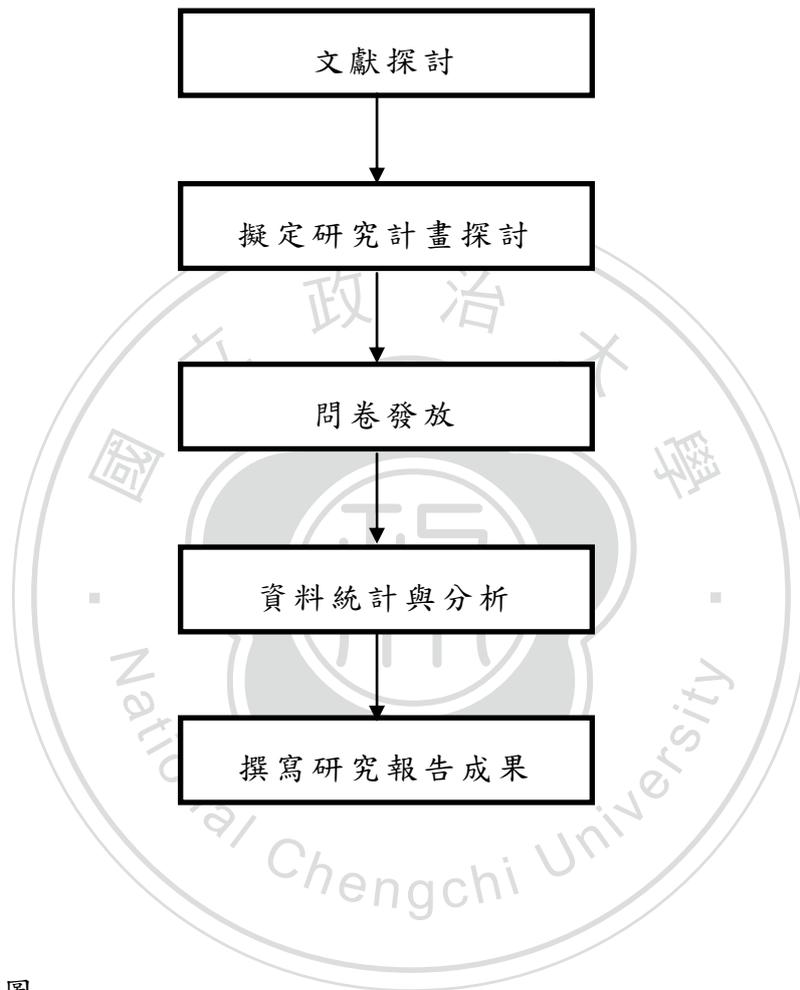


圖 3-4-1

研究流程圖

## 第五節 資料分析與處理

本研究所使用的研究工具分別為五大人格「Mini-Markers」量表繁體中文版、「情緒調節量表」及「臺灣憂鬱症量表」，資料回收後進行篩選、登錄與檢核，並分別以 SPSS 18.0 進行以下分析：

一、以描述統計分析「人格特質」、「情緒調節策略」及「憂鬱」的平均數、標準差，以回答研究問題一。

二、以單因子多變量變異數分析背景變項在「人格特質」變項上的差異，以回答研究問題二。

三、以單因子多變量變異數分析背景變項在「情緒調節策略」變項上的差異，以回答研究問題三。

四、以單因子多變量變異數分析背景變項在「憂鬱」變項上的差異，以回答研究問題四。

五、以皮爾森積差相關分析「人格特質」與「憂鬱」策略的關聯，以回答研究問題五。

六、皮爾森積差相關分析「情緒調節策略」與「憂鬱」的關聯，以回答研究問題六。

七、以皮爾森積差相關分析「人格特質」與「情緒調節策略」策略的關聯，以回答研究問題七。

八、以多元逐步迴歸的方式檢驗「人格特質」及「情緒調節策略」對「憂鬱」的預測力以回答研究問題八。

## 第四章 研究結果

本章之主要目的在說明本研究之統計分析結果。本研究共發放 746 份問卷扣除無效問卷 42 份，以剩餘 704 份之有效問卷以進行統計分析。研究結果分四節進行說明，第一節在了解碩士生在人格特質、情緒調節策略及憂鬱等變項之得分狀況。第二節在說明碩士生的背景變項在人格特質、情緒調節策略與憂鬱變項上的差異。第三節在描述碩士生人格特質、情緒調節策略及憂鬱等變項的積差相關。第四節在探討碩士生的人格特質、情緒調節策略變項對憂鬱的預測力。

### 第一節 碩士生在人格特質、情緒調節策略及憂鬱變項上的得分狀況

本節以描述性統計分析的方式，以平均數、標準差呈現碩士生在人格特質、情緒調節策略與憂鬱等變項上的分數狀況。

#### 壹、碩士生在人格特質之得分狀況

本研究以「人格特質量表」為研究工具，來測量碩士生的人格特質。本量表採 Likert 7 點量表設計，從「非常不同意」到「非常同意」分別給予 1 分到 7 分，第 1、4、7、8、11、16、17、18、19、21、23、26、27、28、30、35、37、39、40 題為反向計分。

由表 4-1-1 可知，在人格量表的五個向度中，「外向性」之平均得分為 36.51 ( $SD=8.286$ )，題平均得分為 4.56 ( $SD=1.03$ )；「開放性」的平均得分為 36.65 ( $SD=6.637$ )，題平均得分為 4.58 ( $SD=.82$ )；「嚴

「嚴謹性」的平均得分為 38.36 ( $SD=6.793$ )，題平均得分為 4.79 ( $SD=.84$ )；「宜人性」的平均得分為 41.55 ( $SD=6.127$ )，題平均得分為 5.19 ( $SD=.76$ )。以上四個向度的題平均數皆大於 4，其中又以「宜人性」的得分最高為 5.19 分；唯一題平均數未達 4 分的是「情緒穩定性」，分數為 3.64。顯示碩士生的「外向性」、「開放性」、「嚴謹性」及「宜人性」的傾向較高；而「情緒穩定性」的傾向則較低。

表 4-1-1

人格特質各分量表描述性統計分析摘要表( $N=704$ )

變項名稱	分量表名稱	平均數	標準差	題數	題平均 得分	題平均 標準差
人格特質	外向性	36.51	8.286	8	4.56	1.03
	開放性	36.65	6.637	8	4.58	.82
	情緒穩定性	29.13	6.408	8	3.64	.80
	嚴謹性	38.36	6.793	8	4.79	.84
	宜人性	41.55	6.127	8	5.19	.76

## 貳、碩士生在情緒調節量表的得分狀況

本研究以「情緒量表」為研究工具，來測量碩士生的情緒調節策略狀況。本量表採 Likert4 點量表設計，「非常不同意」得 1 分、「不同意」得 2 分、「同意」得 3 分，「非常同意」得 4 分。

由表 4-1-2 可知，在情緒量表的 3 個向度中，「重新評估」之平均得分為 15.32 ( $SD=2.067$ )，題平均得分為 3.06 ( $SD=.41$ )；「壓抑」的平均得分為 10.00 ( $SD=2.092$ )，題平均得分為 2.50 ( $SD=.52$ )；「沉著冷靜」的平均得分為 9.27 ( $SD=1.338$ )，題平均得分為 3.09 ( $SD=.44$ )。由此可知，「重新評估」以及「沉著冷靜」的題平均數皆大於 2.5 分，其中又以「沉著冷靜」的得分最高，「重新評估」次之。三個策略中最低分是「壓抑」，顯示碩士生較常以「沉著冷靜」的方式進行情緒調節；而較少以「壓抑」的方式來調節情緒。

表 4-1-2

情緒調節策略各分量表描述性統計分析摘要表( $N=704$ )

變項名稱	分量表名稱	平均數	標準差	題數	題平均 得分	題平均 標準差
情緒調節 策略	重新評估	15.32	2.067	5	3.06	.41
	壓抑	10.00	2.092	4	2.50	.52
	沉著冷靜	9.27	1.338	3	3.09	.44

### 參、碩士生憂鬱變項上的得分狀況

本研究以「臺灣憂鬱量表」為研究工具，來探討碩士生憂鬱的狀況。本量表採 Likert 4 點量表設計，「很少如此」得 0 分、「偶爾如此」得 1 分、「經常如此」得 2 分、「總是如此」得 3 分。

由表 4-1-3 可知，在憂鬱量表的 4 個向度中，「認知憂鬱」之平均得分為 4.51 ( $SD=3.094$ )，題平均得分為 .75 ( $SD=.51$ )；「情緒憂鬱」的平均得分為 7.70 ( $SD=3.779$ )，題平均得分為 1.28 ( $SD=.62$ )；「身體憂鬱」的平均得分為 6.89 ( $SD=3.739$ )，題平均得分為 1.14 ( $SD=.62$ )；「人際憂鬱」的平均得分為 3.19 ( $SD=2.567$ )，題平均得分為 .79 ( $SD=.64$ )。其中，「認知憂鬱」與「人際憂鬱」的分數分別為 .75 與 .79，代表發生的頻率介於「很少如此」至「偶爾如此」之間；而「情緒憂鬱」與「身體憂鬱」的分數分別為 1.14 及 1.28，代表發生的頻率介於「偶爾如此」至「經常如此」。顯示碩士生「情緒憂鬱」與「身體憂鬱」的情況較明顯。而本研究樣本憂鬱總分平均為 22.30，低於判斷潛在憂鬱症患者的截斷值 37 分，顯示大多數的碩士生沒有憂鬱傾向。

表 4-1-3

憂鬱各分量表描述性統計分析摘要表 ( $N=704$ )

變項名稱	分量表名稱	平均數	標準差	題數	題平均 得分	題平均 標準差
憂鬱	認知憂鬱	4.51	3.094	6	0.75	.51
	情緒憂鬱	7.70	3.779	6	1.28	.62
	身體憂鬱	6.89	3.739	6	1.14	.62
	人際憂鬱	3.19	2.567	4	0.79	.64
	憂鬱總分		22.30	10.803	22	1.01

為了解本研究之碩士生是否憂鬱，依據余民寧(2008)臺灣憂鬱量表結果，以量表總分 37 分來判定潛在憂鬱症患者與正常人，即 37 分(含以上)即為潛在憂鬱症患者。本研究發現，698 位研究生中，有 73 人為潛在憂鬱症患者，佔全體樣本 10.46%。本研究結果如表 4-1-4。

表 4-1-4

有無憂鬱之描述統計分析摘要表

	人數	百分比
有憂鬱	73	10.46%
無憂鬱	625	89.54%
總計	698	100%



## 第二節 碩士生的背景變項、憂鬱與否在人格特質、情緒調節策略及憂鬱變項上之差異

本節將以 MANOVA 分別來探討不同性別、公私立學校、年級及是否有憂鬱傾向之碩士生在人格特質、情緒調節策略及憂鬱各向度之差異情形。

### 壹、不同性別碩士生在人格特質、情緒調節策略與憂鬱上之差異分析



一、不同性別碩士生在人格特質上之差異分析

由表 4-2-1 可知，Wilks' Lambda=.925 ( $p<.001$ )，代表不同性別碩士生的人格特質呈現顯著差異。主要在「外向性」( $F=14.132, p<.001$ )、「情緒穩定性」( $F=10.432, p<.01$ )及「宜人性」( $F=12.970, p<.001$ )有顯著差異，其中女生在「外向性」及「宜人性」得分顯著高於男生，而男生則是在「情緒穩定性」得分顯著高於女生。

表 4-2-1

不同性別之碩士生在人格特質之變異數分析結果

層面	男 N=245		女 N=424		F
	M	SD	M	SD	
外向性	34.86	8.457	37.34	7.973	14.132***
開放性	37.17	6.787	36.29	6.586	2.680
情緒穩定性	30.16	6.818	28.50	6.174	10.432**
嚴謹性	37.73	6.867	38.75	6.730	3.498
宜人性	40.42	6.031	42.17	6.017	12.970***
Wilks' Lambda = .925 F=10.769***					

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

## 二、不同性別碩士生在情緒調節策略上之差異分析

由表 4-2-2 可知，Wilks' Lambda=.913 ( $p<.001$ )，代表不同性別的碩士生的情緒調節策略有顯著的差異。其中主要在「壓抑」策略上達顯著水準( $F=64.720$ ， $p<.001$ )，顯示男生比女生更常採取壓抑的策略來進行情緒調節。

表 4-2-2

### 不同性別之碩士生在情緒調節策略之變異數分析結果

層面	男		女		F
	N=249		N=437		
	M	SD	M	SD	
重新評估	15.33	2.097	15.31	2.061	.012
壓抑	10.82	1.972	9.54	2.024	64.720***
沉著冷靜	9.40	1.439	9.20	1.287	3.461
Wilks' Lambda =.913    F=21.675***					

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

### 三、不同性別碩士生在憂鬱上之差異分析

表 4-2-3 顯示，Wilks' Lambda=.956 ( $p<.001$ )，代表不同性別的碩士生的憂鬱呈現顯著差異。其中主要在「情緒憂鬱」上達顯著水準 ( $F=13.557$ ， $p<.001$ )，顯示女生的情緒憂鬱比男生高。

表 4-2-3

#### 不同性別之碩士生在憂鬱之變異數分析結果

層面	男		女		F
	N=256		N=442		
	M	SD	M	SD	
認知憂鬱	4.53	3.224	4.51	3.034	.004
情緒憂鬱	7.00	3.844	8.08	3.700	13.557***
身體憂鬱	6.83	3.755	6.92	3.745	.090
人際憂鬱	3.35	2.609	3.12	2.548	1.222
憂鬱總分	21.70	11.074	22.63	10.703	1.204
Wilks' Lambda=.956	F=8.056***				

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

## 貳、公私立學校碩士生在人格特質、情緒調節策略與憂鬱上之差異分析

### 一、公私立學校碩士生在人格特質上之差異分析

表 4-2-4 顯示，Wilks' Lambda=.954 ( $p<.001$ )，代表公私立學校之碩士生在人格特質有顯著之差異。其中公立學校碩士生在「嚴謹性」得分顯著高於私立學校研究生 ( $F=5.873$ ,  $p<.05$ )，顯示公立學校碩士生在嚴謹性的特質較私立學校碩士生明顯；而私立學校碩士生在「宜人性」得分顯著高於公立學校之碩士生 ( $F=13.702$ ,  $p<.001$ )，顯示私立學校的碩士生其宜人性的傾向較公立學校的碩士生強。

表 4-2-4

公私立學校之碩士生在人格特質上之變異數分析結果

層面	公立		私立		F
	N=500		N=175		
	M	SD	M	SD	
外向性	36.37	8.369	36.78	7.828	.329
開放性	36.62	6.440	36.59	7.232	.003
情緒穩定性	29.36	6.369	28.34	6.620	3.275
嚴謹性	38.76	6.797	37.33	6.605	5.873*
宜人性	41.03	5.928	42.99	6.293	13.702***
Wilks' Lambda =.954    F=6.519***					

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

## 二、公私立學校碩士生在情緒調節策略上之差異分析

由表 4-2-5 可知，Wilks' Lambda=.998 ( $F=.363$ )，代表公私立學校碩士生在情緒調節策略上並無顯著差異。

表 4-2-5

### 公私立學校之碩士生在情緒調節策略上之變異數分析結果

層面	公立 N=515		私立 N=177		F
	M	SD	M	SD	
重新評估	15.34	2.079	15.25	2.030	.268
壓抑	10.00	2.142	10.01	1.968	.002
沉著冷靜	9.30	1.398	9.18	1.163	1.023
Wilks' Lambda =.998	F=.363				

### 三、公私立學校碩士生在憂鬱上之差異分析

由表 4-2-6 可知，Wilks' Lambda=.972 ( $p<.01$ )，代表公私立學校碩士生在憂鬱的各向度中有顯著的差異。其中，不同公私立學校碩士生在「認知憂鬱」( $F=4.621$ ， $p<.05$ )、「情緒憂鬱」( $F=3.892$ ， $p<.05$ )、「身體憂鬱」( $F=16.196$ ， $p<.001$ )與憂鬱總分( $F=7.856$ ， $p<.01$ )的差異皆達統計之顯著水準。而在「人際憂鬱」向度( $F=.208$ )則沒有差別。顯示私立學校碩士生憂鬱的情形較公立學校碩士生高。

表 4-2-6

公私立學校之碩士生在憂鬱上之變異數分析結果

層面	公立 N=521		私立 N=183		F
	M	SD	M	SD	
認知憂鬱	4.36	3.013	4.93	3.285	4.621*
情緒憂鬱	7.54	3.658	8.17	4.076	3.892*
身體憂鬱	6.56	3.601	7.84	3.966	16.196***
人際憂鬱	3.17	2.522	3.27	2.697	.208
憂鬱總分	21.62	10.477	24.21	11.496	7.856**
Wilks' Lambda=.972    F=4.955**					

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

## 參、不同年級碩士生在人格特質、情緒調節策略與憂鬱上之差異分析

### 一、不同年級碩士生在人格特質上之差異分析

由表 4-2-7 可知，Wilks' Lambda=.996 未達統計顯著水準，代表不同年級的碩士生在五大「人格特質」上並無差異存在。

表 4-2-7

### 不同年級之碩士生在人格特質上之變異數分析結果

層面	一年級		二年級以上		F
	N=322		N=348		
	M	SD	M	SD	
外向性	36.65	8.499	36.26	7.988	.376
開放性	36.95	6.436	36.31	6.853	.214
情緒穩定性	29.07	6.405	29.16	6.516	.862
嚴謹性	38.48	6.755	38.29	6.831	.729
宜人性	41.75	5.707	41.36	6.327	.412
Wilks' Lambda =.996		F=.482			

## 二、不同年級碩士生在情緒調節策略上之差異分析

由表 4-2-8 可知，Wilks' Lambda=.999 未達統計顯著水準，代表不同年級的碩士生在情緒調節策略的使用上並無顯著差異。

表 4-2-8

### 不同年級之碩士生在情緒調節策略上之變異數分析結果

層面	一年級		二年級以上		F
	N=334		N=352		
	M	SD	M	SD	
重新評估	15.36	2.134	15.29	2.016	.161
壓抑	10.05	2.063	10.01	2.112	.091
沉著	9.25	1.350	9.30	1.339	.183
Wilks' Lambda = .999	F=.308				

### 三、不同年級碩士生在憂鬱上之差異分析

表 4-2-9 顯示，Wilks' Lambda=.990 未達統計顯著水準，代表不同年級碩士生在憂鬱量表上之整體考驗並無顯著差異。

表 4-2-9

#### 不同年級之碩士生在憂鬱上之變異數分析結果

層面	一年級		二年級以上		F
	N=338		N=360		
	M	SD	M	SD	
認知憂鬱	4.42	3.051	4.62	3.147	.722
情緒憂鬱	7.64	3.747	7.73	3.827	.090
身體憂鬱	6.61	3.679	7.14	3.796	3.491
人際憂鬱	3.00	2.453	3.39	2.671	3.998*
憂鬱總分	21.67	10.639	22.87	11.009	2.152
Wilks' Lambda=.990 F=1.804					

\* $p < .05$

#### 四、憂鬱與否碩士生在人格特質及情緒調節策略上之差異分析

##### 一、憂鬱與否碩士生在人格特質上之差異分析

由表 4-2-10 可知，Wilks' Lambda=.869 ( $p<.001$ )，顯示有無憂鬱碩士生的人格特質有顯著性差異存在。其中，無憂鬱的碩士生在五個向度「外向性」( $F=13.270$ ,  $p<.001$ )、「開放性」( $F=9.116$ ,  $p<.001$ )、「情緒穩定性」( $F=59.275$ ,  $p<.001$ )、「嚴謹性」( $F=53.324$ ,  $p<.001$ )與「宜人性」( $F=9.161$ ,  $p<.001$ )的得分皆顯著高於有憂鬱者。

表 4-2-10

憂鬱與否之碩士生在人格特質上之變異數分析結果

層面	無		有		F
	N=603		N=72		
	M	SD	M	SD	
外向性	36.87	8.151	33.17	8.188	13.270***
開放性	36.88	6.419	34.39	8.082	9.116***
情緒穩定性	29.73	6.210	23.79	5.955	59.275***
嚴謹性	39.02	6.483	33.08	6.858	53.324***
宜人性	41.78	6.014	39.50	6.283	9.161***
Wilks' Lambda= .869    F=20.087***					

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

## 二、憂鬱與否碩士生情緒調節策略上之差異分析

由表 4-2-11 可知，Wilks' Lambda=.979 ( $p<.01$ )，顯示憂鬱與否的碩士生在情緒調節策略上存在顯著之差異。其中無憂鬱者在「重新評估」( $F=10.309$ ， $p<.001$ )及「沉著冷靜」( $F=12.159$ ， $p<.001$ )兩個向度的得分都顯著高於有憂鬱者，顯示無憂鬱者較有憂鬱者，更常使用「重新評估」及「沉著冷靜」策略。而「壓抑」( $F=.021$ )則兩者並無顯著差異的存在。

表 4-2-11

憂鬱與否之碩士生在情緒調節策略上之變異數分析結果

層面	無		有		F
	N=622		N=70		
	M	SD	M	SD	
重新評估	15.40	2.034	14.57	2.204	10.309***
壓抑	10.01	2.049	9.97	2.502	.021
沉著冷靜	9.33	1.322	8.74	1.411	12.159***
Wilks' Lambda=.979	F=5.03**				

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

### 第三節 碩士生在人格特質、情緒調節策略及憂鬱變項 間之相關

本節主要在探討碩士生的「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」三個變項之間的相關情形，透過皮爾森積差相關法，以雙尾檢定的方式( $\alpha < .05$ ) 檢測各變項間的相關情形，詳見下頁相關係數總表 4-3-1。



表 4-3-1

人格特質、情緒調節策略與憂鬱相關總表

	外向性	開放性	情緒穩定性	嚴謹性	宜人性	重新評估	壓抑	沉著冷靜	認知憂鬱	情緒憂鬱	身體憂鬱	人際憂鬱	憂鬱總分
外向性	1												
開放性	.321**	1											
情緒穩定性	.095*	.120**	1										
嚴謹性	.263**	.368**	.216**	1									
宜人性	.369**	.307**	.156**	.333**	1								
重新評估	.206**	.235**	.152**	.246**	.279**	1							
壓抑	-.285**	.018	.153**	-.057	-.100**	.067	1						
沉著冷靜	.123**	.335**	.236**	.304**	.257**	.524**	.211**	1					
認知憂鬱	-.217**	-.219**	-.415**	-.386**	-.171**	-.229**	-.011	-.247**	1				
情緒憂鬱	-.082*	-.127**	-.504**	-.216**	-.061	-.130**	-.109**	-.216**	.669**	1			
身體憂鬱	-.119**	-.066	-.330**	-.285**	-.050	-.128**	.007	-.162**	.554**	.646**	1		
人際憂鬱	-.403**	-.170**	-.206**	-.330**	-.264**	-.170**	.141**	-.144**	.535**	.420**	.463**	1	
憂鬱總分	-.228**	-.170**	-.458**	-.363**	-.151**	-.196**	-.005	-.236**	.840**	.865**	.841**	.698**	1

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

## 壹、碩士生的人格特質與情緒調節策略之相關

由表 4-3-2 可知，「人格特質」的五個向度「外向性」、「開放性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「宜人性」皆與情緒調節策略向度的「重新評估」及「沉著冷靜」呈顯著之正相關( $p < .01$ )，但與「壓抑」呈現顯著正相關的僅有「情緒穩定性」( $r = .153, p < .01$ )，而與「壓抑」呈現顯著負相關的是「外向性」( $r = -.285, p < .01$ )和「宜人性」( $r = -.100, p < .01$ )。

表 4-3-2

人格特質與情緒調節策略之相關係數矩陣

	外向性	開放性	情緒穩定性	嚴謹性	宜人性
重新評估	.206**	.235**	.152**	.246**	.279**
壓抑	-.285**	.018	.153**	-.057	-.100**
沉著冷靜	.123**	.335**	.236**	.304**	.257**

\*\* $p < .01$

## 貳、碩士生的情緒調節策略與憂鬱之相關

由表 4-3-3 可得知，情緒調節策略的三個向度中的「重新評估」與「沉著冷靜」與憂鬱的四個向度「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」、「人際憂鬱」以及憂鬱總分皆達顯著負相關( $p < .01$ )；然而「壓抑」僅與「情緒憂鬱」呈負相關( $r = -.109, p < .01$ )，與「人際憂鬱」呈正相關( $r = .141, p < .01$ )，對「認知憂鬱」、「身體憂鬱」及「憂鬱總分」則皆未達相關之顯著水準。

表 4-3-3

情緒調節策略與憂鬱之相關係數矩陣

	重新評估	壓抑	沉著冷靜
認知憂鬱	-.229**	-.011	-.247**
情緒憂鬱	-.130**	-.109**	-.216**
身體憂鬱	-.128**	.007	-.162**
人際憂鬱	-.170**	.141**	-.144**
憂鬱總分	-.196**	-.005	-.236**

\*\* $p < .01$

### 參、碩士生的人格特質與憂鬱之相關

由表 4-3-4 可知，「外向性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與憂鬱四個向度及總分皆達顯著之負相關( $p < .01$ )，其中又以「情緒穩定性」與「情緒憂鬱」之相關最高( $r = -.504, p < .01$ )；而「開放性」與「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「人際憂鬱」及憂鬱總分達顯著負相關，「宜人性」與「認知憂鬱」、「人際憂鬱」及憂鬱總分達顯著之負相關。

表 4-3-4

人格特質與憂鬱之相關係數矩陣

	外向性	開放性	情緒穩定性	嚴謹性	宜人性
認知憂鬱	-.217**	-.219**	-.415**	-.386**	-.171**
情緒憂鬱	-.082*	-.127**	-.504**	-.216**	-.061
身體憂鬱	-.119**	-.066	-.330**	-.285**	-.050
人際憂鬱	-.403**	-.170**	-.206**	-.330**	-.264**
憂鬱總分	-.228**	-.170**	-.458**	-.363**	-.151**

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

## 第四節 碩士生之人格特質及情緒調節策略對憂鬱之預測

本節將以碩士生的憂鬱總分及四向度，包含「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」及「人際憂鬱」為效標變項，以人格特質，包含「外向性」、「開放性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「宜人性」及情緒調節策略，包含「重新評估」、「壓抑」、「沉著冷靜」為預測變項，採多元逐步迴歸的分析方法，以了解「人格特質」與「情緒調節」對「憂鬱」各向度的預測力，並分述如下：



## 壹、人格特質與情緒調節策略預測憂鬱總分之多元逐步迴歸分析

由表 4-4-1 可知，以憂鬱總分為效標變項時，依序進入迴歸方程式的預測變項為「情緒穩定性」( $\beta = -.393, p < .001$ )、「嚴謹性」( $\beta = -.245, p < .001$ )與「外向性」( $\beta = -.126, p < .001$ )共三項。「情緒穩定性」對憂鬱總分的個別解釋量為 21.0%、「嚴謹性」對憂鬱總分的個別解釋量為 7.3%、「外向性」對憂鬱總分的個別解釋量為 1.5%。三者累積的總解釋變異量為 29.8%。以標準化迴歸係數來看，「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「外向性」的  $\beta$  係數皆為負數，表示對憂鬱總分有負向的預測。即「人格特質」中「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「外向性」傾向愈強的人，愈不容易有憂鬱傾向。

表 4-4-1

人格特質與情緒調節策略預測憂鬱總分之逐步迴歸分析摘要表

變項	R	R <sup>2</sup>	Adj-R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\beta$	F 值	VIF
情緒穩定性	.458	.210	.209	.210	-.393***	182.110***	1.051
嚴謹性	.532	.283	.281	.073	-.245***	135.260***	1.118
外向性	.546	.298	.295	.015	-.126***	96.720***	1.076

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

## 貳、人格特質與情緒調節策略預測認知憂鬱之多元逐步迴歸分析

由表 4-4-2 以「認知憂鬱」為效標變項時，依序進入迴歸方程式的變項有「情緒穩定性」( $\beta=-3.34$ ,  $p<.001$ )、「嚴謹性」( $\beta=-2.65$ ,  $p<.001$ )、「外向性」( $\beta=-0.96$ ,  $p<.01$ )及「重新評估」( $\beta=-.093$ ,  $p<.01$ )。「情緒穩定性」對「認知憂鬱」的個別解釋量為 17.2%、「嚴謹性」對「認知憂鬱」的個別解釋量為 9.2%、「外向性」對「認知憂鬱」的個別解釋量為 1.1%及「重新評估」對「認知憂鬱」的個別解釋量為.8%，四者累積的總解釋變異量為 28.3%。從標準化迴歸係數來看，「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「外向性」及「重新評估」的 $\beta$ 係數皆為負數，表示對「認知憂鬱」有負向的預測。即「人格特質」中「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「外向性」愈強及愈常使用「重新評估」策略來進行情緒調節的人，愈不容易有「認知憂鬱」。

表 4-4-2

人格特質與情緒調節策略預測認知憂鬱之逐步迴歸分析摘要表

變項	R	R <sup>2</sup>	Adj-R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\beta$	F 值	VIF
情緒穩定性	.415	.172	.171	.172	-3.34***	142.462***	1.061
嚴謹性	.514	.264	.262	.092	-2.65***	122.799***	1.156
外向性	.525	.275	.272	.011	-0.96**	86.567***	1.100
重新評估	.532	.283	.279	.008	-0.93**	67.418***	1.100

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

### 參、人格特質與情緒調節策略預測情緒憂鬱之多元逐步迴歸分析

由表 4-4-3 可知，以「情緒憂鬱」為效標變項時，進入迴歸方程式的預測變項為「情緒穩定性」( $\beta=-.470, p<.001$ )、「嚴謹性」( $\beta=-.111, p<.001$ )、「沉著冷靜」( $\beta=-.090, p<.05$ )及「宜人性」( $\beta=-.072, p<.05$ )。

「情緒穩定性」對「情緒憂鬱」的個別解釋量為 25.4%；「嚴謹性」對「情緒憂鬱」的個別解釋量為 1.2%；「沉著冷靜」對「情緒憂鬱」的個別解釋量為.5%；「宜人性」對「情緒憂鬱」的個別解釋量為.4%。四者累積的總解釋變異量為 27.6%。從標準化迴歸係數來看，「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「沉著冷靜」及「宜人性」的 $\beta$ 係數皆為負數，表示對「情緒憂鬱」有負向的預測。即「人格特質」中「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「宜人性」傾向較強者與常使用「沉著冷靜」策略來進行情緒調節者，較不容易會有「情緒憂鬱」的情況。

表 4-4-3

人格特質與情緒調節策略預測情緒憂鬱之逐步迴歸分析摘要表

變項	R	R <sup>2</sup>	Adj-R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\beta$	F 值	VIF
情緒穩定性	.504	.254	.253	.254	-.470***	232.839***	1.089
嚴謹性	.515	.266	.264	.012	-.111***	123.724***	1.215
沉著冷靜	.521	.271	.268	.005	-.090*	84.649***	1.170
宜人性	.525	.276	.271	.004	-.072*	64.841***	1.164

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

#### 肆、人格特質與情緒調節策略預測身體憂鬱之多元逐步迴歸分析

由表 4-4-4 可知，以「身體憂鬱」為效標變項時，進入迴歸方程式的顯著變項有「情緒穩定性」( $\beta=-.288, p<.001$ )、「嚴謹性」( $\beta=-.249, p<.001$ )及「宜人性」( $\beta=.078, p<.05$ )。其中「情緒穩定性」對「身體憂鬱」的個別解釋變異量為 10.9%、「嚴謹性」對「身體憂鬱」的個別解釋變異量為 4.8%、「宜人性」對「身體憂鬱」的個別解釋變異量為 .5%。三個變項累積總解釋變異量為 16.2%。以標準化迴歸係數來看，「情緒穩定性」和「嚴謹性」的  $\beta$  係數為負數，表示對「身體憂鬱」有負向預測，而「宜人性」的標準化迴歸係數為正數，表示對「身體憂鬱」有正向預測。即「情緒穩定性」與「嚴謹性」特質愈低，而「宜人性」特質愈高的碩士生，其「身體憂鬱」愈明顯。

表 4-4-4

人格特質與情緒調節策略預測身體憂鬱之逐步迴歸分析摘要表

變項	R	R <sup>2</sup>	Adj-R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\beta$	F 值	VIF
情緒穩定性	.330	.109	.107	.109	-.288***	83.662***	1.058
嚴謹性	.396	.157	.154	.048	-.249***	63.670***	1.161
宜人性	.403	.162	.159	.005	.078*	44.106***	1.134

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

## 伍、人格特質與情緒調節預測人際憂鬱之多元逐步迴歸分析

由表 4-4-5 可知，以「人際憂鬱」為效標變項時，進入迴歸方程式的預測變項有「外向性」( $\beta=-.334, p<.001$ )、「嚴謹性」( $\beta=-.215, p<.001$ )及「情緒穩定性」( $\beta=-.128, p<.001$ )。「外向性」對「人際憂鬱」的個別解釋變異量為 16.2%、「嚴謹性」對「人際憂鬱」的個別解釋變異量為 5.4%、「情緒穩定性」對「人際憂鬱」的個別解釋量為 1.6%，三個變項累積的總變異量為 23.2%。以標準化迴歸係數來看，「外向性」、「嚴謹性」及「情緒穩定性」的 $\beta$ 係數皆為負數，表示對「人際憂鬱」有負向的預測。即「外向性」、「嚴謹性」及「情緒穩定性」特質愈明顯的人，愈不會有「人際憂鬱」。

表 4-4-5

人格特質與情緒調節策略預測人際憂鬱之逐步迴歸分析摘要表

變項	R	R <sup>2</sup>	Adj-R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\beta$	F 值	VIF
外向性	.403	.162	.161	.162	-.334***	132.833***	1.076
嚴謹性	.465	.217	.214	.054	-.215***	94.512***	1.118
情緒穩定性	.482	.232	.228	.016	-.128***	68.862***	1.051

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

## 第五章 討論與建議

本章之主要目的在於根據研究結果提出結論與建議。共分為兩節。第一節將針對本研究之主要發現進行綜合討論。第二節將說明本研究之限制，並提出建議，以作為相關實務工作者與後續研究之參考。

### 第一節 研究發現與討論

本節將根據研究目的、研究問題與假設，針對研究結果進行討論，並分為四部分。第一部分將說明碩士生人格特質、情緒調節策略與憂鬱之現況；第二部分將討論碩士生背景變項、憂鬱與否在人格特質、情緒調節策略與憂鬱之差異；第三部分將陳述碩士生人格特質、情緒調節策略與憂鬱之相關；第四部分將探討碩士生的人格特質、情緒調節策略對憂鬱的預測力。

#### 壹、碩士生之人格特質、情緒調節策略與憂鬱之現況

本研究之主要結果如下：

- 一、碩士生的五個人格特質中的得分排序，以「宜人性」的得分相對較高；「情緒穩定性」較低。
- 二、碩士生的情緒調節策略中，以「沉著冷靜」最常使用，而最少使用的策略是「壓抑」。
- 三、碩士生憂鬱的比例佔所有樣本的 10.46%。而憂鬱的狀態則以「情緒憂鬱」與「身體憂鬱」的情況較明顯。

以下就各研究結果加以說明與討論：

### (一) 碩士生「人格特質」之現況

本研究發現，碩士生的「人格特質」以「宜人性」的得分最高，而分數最低的則是「情緒穩定性」。此結果顯示，本研究碩士生的個性大多親切與友善，但同時情緒穩定性略差，心情起伏較大。宋明鴻(2010)以大學生為樣本以及黃淑寬(2005)以國小教師為樣本的「人格特質」研究均顯示，得分最高與最低的分別也是「宜人性」與「情緒穩定性」。性格研究亦指出華人是注重人際和諧的，而且在人際互動中是重人情世故、關係和諧且避免衝突的(張妙清，2000)。可知在成年前期國人的特質以「宜人性」最為明顯。Mallinckrodt 等人(1989)研究指出，研究所階段對成人前期而言的個體，是人生變化最快速、最複雜，且最容易引發身心危機的時期，由此可知，雖然本研究中的碩士生在「情緒穩定性」的得分為 3.64 分，而中間值是 4 分，卻非代表碩士生們的情緒不穩定，而是相對於其他向度的排序是最低分的。

### (二) 碩士生「情緒調節策略」之現況

本研究發現，碩士生的情緒調節策略以「沉著冷靜」最常見，「重新評估」次之，而最少使用的策略是「壓抑」。李澄賢(2004)針對大學生的研究顯示，大學生最常使用的情緒調節策略亦為「沉著冷靜」，最少使用的也是「壓抑」，Gross(2003)指出，「壓抑」不只需要認知的策略，更需要長期的使用這些策略去監控並抑制情緒的表達。因此有可能是在壓抑的過程中已使用了認知的策略，使得「壓抑」的分數下降了。

### (三) 碩士生「憂鬱」之現況

本研究發現，在 704 份有效樣本，扣除遺漏值後所剩之 698 份樣本中，憂鬱的人數達 73 人，佔所有樣本的 10.46%。董氏基金會於 2008

年針對大學生憂鬱進行調查，結果顯示超過 20%的大學生有明顯憂鬱情緒(葉雅馨，2008)，2011 年針對國高中生的調查顯示，約有 18.1% 有明顯憂鬱情緒，大紀元新聞網(2008)的報導指出超過 4%的教師已到達需尋求醫療協助的程度。雖然前述研究與本研究所使用之工具不同，無法比較，但由此可知，不論是青少年或成人、學生或教師均有憂鬱的情況，本研究之碩士生亦然。陳柏霖(2012)以大學生為樣本，同樣以「臺灣憂鬱症量表」為測量工具之研究結果顯示，11.6% 的大學生已達需就醫之標準；而本研究樣本中 10.46%的碩士生亦達需就醫之標準，比例相當接近，顯示出目前接受高等教育的大學生與碩士生均面臨身心巨大的考驗，需要相關單位的注意與重視。

## 貳、碩士生背景變項、憂鬱與否在人格特質、情緒調節策略與憂鬱之差異

本研究之主要結果如下：

一、不同性別碩士生的「人格特質」呈現顯著差異。女生在「外向性」及「宜人性」得分顯著高於男生，而男生則是在「情緒穩定性」得分顯著高於女生。

二、不同性別的碩士生的「情緒調節策略」有顯著的差異，男生比女生更常採取「壓抑」的策略來進行情緒調節。

三、不同性別的碩士生的「憂鬱」呈現顯著差異，女生的「情緒憂鬱」比男生明顯。

四、公私立學校之碩士生在「人格特質」有顯著之差異，私立學校碩士生在「宜人性」得分顯著高於公立學校之碩士生；而公立學校碩士生則在「嚴謹性」得分顯著高於私立學校之碩士生。

- 五、公私立學校碩士生在「情緒調節策略」上並無顯著差異。
- 六、公私立學校碩士生在「憂鬱」的向度中有顯著的差異。其中，私立學校碩士生在「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」與憂鬱總分皆高於公立學校碩士生。
- 七、不同年級的碩士生在「人格特質」上並無差異存在。
- 八、不同年級的碩士生在「情緒調節策略」的使用並無顯著差異。
- 九、不同年級的碩士生在「憂鬱」並無顯著差異。
- 十、憂鬱與否之碩士生的「人格特質」有顯著性差異存在，其中無憂鬱碩士生的五大人格特質傾向明顯高於有憂鬱之碩士生。
- 十一、憂鬱與否之碩士生在「情緒調節策略」存在顯著之差異，無憂鬱者在「重新評估」及「沉著冷靜」兩個向度的得分都顯著高於有憂鬱者；但「壓抑」向度，兩者並無顯著差異的存在。

以下就各研究結果加以說明與討論：

不同性別碩士生的「人格特質」、「情緒調節策略」、「憂鬱」均呈現顯著差異。首先，女生在「外向性」及「宜人性」得分顯著高於男生，而男生則是在「情緒穩定性」得分顯著高於女生。這個結果與吳孟真(2008)以碩士生為樣本的研究結果一致，可知大多數的女碩士生的個性是親切、友善與外向，而男生在情緒上則較女生穩定。本研究認為此結果可能與我國傳統教育教導男生要穩重，女生要親切開朗的期待有關。此外，不同性別的碩士生的情緒調節策略亦呈現顯著差異。研究結果顯示，男生比女生更常採取「壓抑」的策略來進行情緒調節。此結果與Stefania Balzarotti 等人（2010）在以義大利大學生為樣本的研究結果一致，即「壓抑」有性別差異。此外，在情緒研究的報告中亦顯示，對於情緒語言的使用與表達，女性高於男性

(Goldshmidt & Orly Turgeman, 2000)，顯示出男性的語言表達能力不如女性，而且，男性的成長過程中，都被賦予要忍耐、沉穩的期待，所以比女生更常以「壓抑」來處理情緒。

最後，不同性別的碩士生的「憂鬱」也呈現顯著差異。其中「情緒憂鬱」達性別差異的顯著水準，顯示女生的「情緒憂鬱」比男生明顯。根據流行病學資料顯示，男女性患憂鬱症的比例為 1:2(臺灣憂鬱症防治協會，2012)。顯示女性憂鬱的狀況比男性更常見，董氏基金會(2012)指出，此結果可能是由於女性被賦予的角色任務較男性複雜，而且生理上更有女性激素的影響，因此女性比男性易罹患憂鬱症。

不同年級之研究生在「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」均無顯著差異存在。但公私立學校之碩士生在「人格特質」及「憂鬱」達顯著差異。研究結果顯示，私立學校碩士生在「宜人性」得分顯著高於公立學校之研究生，而公立學校碩士生則在「嚴謹性」得分顯著高於私立學校之碩士生，推測可能是因為，能擠入公立學校研究生行列的人，必定經過相當激烈的競爭，因此治學態度較為嚴謹，但是在成長學習的過程中可能由於成績優秀，較易獲得他人稱讚肯定，而有驕傲、自負等心態，相對的，私立學校碩士生可能以與人為善來獲得他人的肯定，因此表現友善親切。此外，公私立學校研究生在「憂鬱」的向度中有顯著的差異。其中，私立學校研究生在「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」與憂鬱總分的得分皆高於公立學校的學生，推測可能是因為私立學校的研究生在文憑主義盛行的職場中，自覺競爭力比公立學校的學生差。根據主計處的調查顯示，2012年12月大學程度以上的失業率達 5.48% (主計處，2012)，在大環境經濟不景氣且青年失業率高的就業市場中，私立學校的學生勢必要面臨較大的

求職壓力，因此可能在認知、情緒、身體上均有較明顯憂鬱的情況。此外，教育部統計處（2010）的資料顯示，造成日間部碩士生休學的三大因素：生病、經濟因素或其他因素。由於公私立學費的差異，也導致了私立學校學生所要背負的學業貸款更是高於公立學校的學生，因而對私立學校碩士生產生更大的壓力，以上可知假設 H1、H2、H3 部分獲得驗證。

本研究發現，無憂鬱傾向的碩士生在「外向性」、「開放性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「宜人性」五個向度的得分皆顯著高於有憂鬱傾向者。此結果與蘇吉禾(2009)針對憂鬱青少年與非憂鬱青少年研究的結果一致。

此外，是否有憂鬱傾向的碩士生在「情緒調節策略」亦存在顯著之差異。其中，無憂鬱傾向者在「重新評估」及「沉著冷靜」兩個向度的得分都顯著高於有憂鬱傾向者。黃子恩(1991)的研究顯示，在抑制目標想法時，憂鬱傾向組與非憂鬱傾向組之轉移策略得分並無顯著差異。也就是說，不管有無憂鬱傾向，「壓抑」是被共同採用的情緒調節策略；黃筱蘋（2006）指出，華人友誼中存在虛性的和諧，在虛性和諧中，朋友們彼此心中暗藏著不滿或不合，但在生活中維持表面的和諧，此外，Metzger 也指出，華人儒家文化在動心忍心的歷程中，最後達到與外在環境天人合一的境界，而此「合一」充滿力量、快樂與自尊，也因有所承擔而自覺駕馭了外在世界（引自黃曬莉、鄭琬蓉、黃光國，2008），可知「壓抑」已成為華人世界中被廣泛使用的情緒調節策略，而且並不引以為苦。

## 參、碩士生人格特質、情緒調節策略與憂鬱之相關

本研究之主要結果如下：

一、「人格特質」的「外向性」、「開放性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「宜人性」與情緒調節策略的「重新評估」及「沉著冷靜」呈顯著之正相關。「壓抑」與「情緒穩定性」呈現顯著正相關；但「壓抑」與「外向性」和「宜人性」為負相關。

二、情緒調節策略的「重新評估」與「沉著冷靜」與憂鬱向度的「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」、「人際憂鬱」以及憂鬱總分達顯著負相關。「壓抑」與「情緒憂鬱」呈負相關、與「人際憂鬱」呈正相關。

三、五大人格特質中的「外向性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與憂鬱四個向度及總分全部達顯著之負相關；「開放性」與「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「人際憂鬱」及憂鬱總分達顯著負相關；「宜人性」與「認知憂鬱」、「人際憂鬱」及憂鬱總分達顯著之負相關。

以下就各研究結果加以說明與討論：

### (一) 碩士生「人格特質」與「情緒調節策略」的關係

本研究發現「情緒穩定性」與「壓抑」呈現顯著正相關，而與「壓抑」呈現顯著負相關的是「外向性」和「宜人性」，假設 H6 獲得驗證。楊國樞(1992)指出，華人社會在關係中要求和諧，認為和諧的關係可以穩定社會。因此，傳統儒家教育普遍傳達了內斂含蓄、隱忍退讓的觀念，反而在潛移默化中，使得壓抑成為穩定情緒最普遍的策略。鍾婷婷(2004)以幼稚園教師為樣本的研究即顯示，幼稚園教師遭遇人際問題時，傾向以忍讓、妥協等方法來因應；從本研究測量人格的定義來看，「外向性」高的人是善於社交的、有活力的、健談的，而「宜

人性」是利他的、熱誠的、合作的、親切的(Costa & McCrae, 1988)。Stefania Balzarotti 等人 (2010)以大學生為樣本的研究即顯示出，「壓抑」與外向性成負相關。因而愈外向、愈友善親切的人，由於愈容易和別人互動、會直接表達個人想法或感受，所以比較不會選擇壓抑自己的感受。

## (二) 碩士生「情緒調節策略」與「憂鬱」的關係

王志震(2003)指出，個體形成憂鬱傾向前，會先形成長期依賴情緒抑制策略。游勝翔(2010)的研究亦顯示，憂鬱症狀愈高者，採取愈多的壓抑策略，然而本研究結果顯示，「壓抑」與「情緒憂鬱」呈負相關；Stefania Balzarotti 等人(2010)以義大利大學生為樣本的研究結果中，「壓抑」與「負向情感」無關；而在以美國人為樣本的研究卻顯示，「壓抑」與「負向情感」有關。可知「壓抑」與「憂鬱」的關係尚未釐清，需要更多後續的研究來探討，假設 H5 部分獲得驗證。

## (三) 碩士生「人格特質」與「憂鬱」的關係

本研究人格特質各分量表與憂鬱總分皆達顯著之負相關，此結論與過去研究結果一致，假設 H4 獲得驗證。(Costa & McCrae, 1998、Ranjith, 2005；馮美珠, 2008；趙白玉, 2008)。其中，「外向性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與憂鬱總分及四個分量表皆達顯著之負相關，代表「外向性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」特質愈明顯的人，愈不會憂鬱。以往的研究大多僅呈現「外向性」、「情緒穩定性」兩個特質，但本研究以碩士生為樣本發現，「嚴謹性」與憂鬱的每個分量表都有關，郭秀櫻(2004)指出，研究所的學習階段，其學習型態與大學階段差異性大，強調自主學習，顯示出碩士生的生活學習與適應狀況的特殊性。因此，本研究推論，可能因為碩士生的治學態度更需

嚴謹，因此特別顯示出「嚴謹性」對碩士生在課程的學習及論文的撰寫的重要性。但相關僅為兩兩變項之間的關係，若進一步探討人格特質與情緒調節策略對憂鬱影響，則將以多元迴歸分析做進一步討論。

#### 肆、人格特質、情緒調節策略對憂鬱的預測

本研究之主要結果如下：

- 一、「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「外向性」對憂鬱總分有負向的預測。
- 二、「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「外向性」及「重新評估」對「認知憂鬱」有負向的預測。
- 三、「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「沉著冷靜」及「宜人性」對「情緒憂鬱」有負向的預測。
- 四、「情緒穩定性」和「嚴謹性」對「身體憂鬱」有負向預測，而「宜人性」對「身體憂鬱」有正向預測。
- 五、「外向性」、「嚴謹性」及「情緒穩定性」對「人際憂鬱」有負向的預測。

表 5-1-1

人格特質、情緒調節策略對憂鬱的預測結果總表

		憂鬱				
		憂鬱總分	認知憂鬱	情緒憂鬱	身體憂鬱	人際憂鬱
人格特質	外向性	1.5%	1.1%			16.2%
	開放性					
	情緒穩定性	21.0%	17.2%	25.4%	10.9%	1.6%
	嚴謹性	7.3%	9.2%	1.2%	4.8%	5.4%
	宜人性			0.4%	0.5%	
情緒調節策略	重新評估		0.8%			
	壓抑					
	沉著冷靜			0.5%		

資料來源：研究者整理

以下就本研究結果加以說明與討論：

本研究以碩士生的「人格特質」與「情緒調節策略」對「認知憂鬱」、「情緒憂鬱」、「身體憂鬱」、「人際憂鬱」及「憂鬱總分」進行預測。

綜觀「人格特質」與「情緒調節策略」對憂鬱四個分量表與總分的預測可知，人格特質中的「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「外向性」及「宜人性」分別對憂鬱有預測力，正如蘇吉禾(2009)研究結果顯示，「神經質」、「嚴謹自律性」、「外向性」、「和善性」人格特質能有效預測憂鬱，其中，「神經質」(即情緒穩定性)預測力最高，與本研究結

果一致。其中，「宜人性」（即和善性）對「情緒憂鬱」與「身體憂鬱」有正向預測力，即宜人性愈高反而有愈高的情緒與身體的憂鬱，本研究認為可能是因為和他人和善相處時，「宜人性」特質高的人，在認知上，會在意並儘量保持彼此的關係和諧，所以不會產生認知及人際的憂鬱，但是心理情緒可能轉化成身體的症狀，因此可能出現「情緒憂鬱」與「身體憂鬱」。

本研究中「情緒調節策略」對憂鬱的預測力較低；其中「壓抑」並未進入迴歸，而「重新評估」能預測「認知憂鬱」，但個別解釋變異量僅 0.8%；另外，「沉著冷靜」可預測「情緒憂鬱」，但個別解釋變異量亦僅 0.5%，因此本研究認為假設 H7 部分獲得驗證。推測其原因可能是「人格特質」的概念即包含了情緒調節的內涵，。王建雅(2010)指出，「人格」原意為個體對外呈現的樣貌，後來被視為個體持久性的行為、情緒和反應模式；Shapiro 指出，情緒智力是基於人格特質（引自陳騏龍，2000）。因此，分析本研究人格特質量表中的題目，即發現有「情緒」的概念在其中，例如：「多愁善感的」、「不愁煩的」、「情緒化的」等，也因此可能使得「情緒調節策略」無法顯出對憂鬱的預測力。

## 第二節 研究限制與建議

本研究旨在探究碩士生的「人格特質」、「情緒調節策略」及「憂鬱」的關聯，研究方法採問卷調查法，惟囿於國內相關研究資料不足，以及人文現象之複雜，因此有許多限制存在，以下茲就研究限制提出說明與建議。

### 壹、研究限制

#### 一、研究對象方面

本研究僅以大臺北地區，即臺北市與新北市 13 所公私立大學院校的碩士生為研究對象，其中公立學校碩士生占 75%，私立學校碩士生占 25%，公私立學校碩士生的比例不均，因此在結果的推論上要更加謹慎。

#### 二、研究方法方面

本研究採問卷調查方式進行，僅能依據特定量表進行測量，然而本研究之三變項，「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」的內涵十分廣泛，不同測量工具所測得的意義可能不同，因此本研究結果會受到研究工具之限制。

#### 三、研究結果推論的限制

本研究係以就讀於大臺北地區（臺北市、新北市）公私立大學日間部碩士班研究生。故研究結果無法類推至不同地區、不同受教育階段、夜間部碩士班或在職進修專班的學生。

## 貳、建議

### 一、對相關人員的建議

#### (一) 對學校/諮商輔導者的建議

本研究結果顯示，人格特質中的五個向度與憂鬱總分皆呈現負相關，而且其中的「情緒穩定性」、「嚴謹性」與「外向性」更能有效預測憂鬱。人格理論認為人格特質是穩定的，但不是不會改變的，而影響人格的因素包含遺傳、環境、學習、教養等，因此若是能從教育的角度切入，安排相關學習課程，例如靜思語的教學強調自省，可提昇情緒穩定性、童軍課程要求紀律，因此可以提昇嚴謹性，而團體活動重視人際互動，則能強化外向性的特質，藉相關課程的實施以培養學生的人格特質，即有可能降低憂鬱的風險。此外，情緒調節策略中的「重新評估」能預測「認知憂鬱」，可見，從認知的角度切入，進行事先的教育與預防，有可能可以改善憂鬱的情形，研究結果也指出「沉著冷靜」可預測「情緒憂鬱」，那麼，進行沉著冷靜的練習，例如深呼吸、離開事件現場或冥想皆有可能可以改善憂鬱的狀況，以上，均可待後續研究證實。

本研究樣本中，10.46%的碩士生已達「潛在憂鬱症患者」的程度，顯見需要被協助的人不在少數，其嚴重性不可忽視。碩士生常常是離鄉背井至外地求學，身心出現異常時家人未必能在第一時間得知，徐靜芳(2003)指出，在研究所階段，原生家庭支持系統對個人的重要性，不如大學之前的學習階段。因此學校更應主動定期篩檢，主動追蹤關心並協助潛在憂鬱患者儘速就醫。

#### (二) 對導師/指導教授的建議

劉鎔毓(2009)指出，指導教授的支持是預測研究生學習滿意度最

主要的因素之一。劉莉棠(2007)也指出，指導老師給予越多的心理社會幫助，可提昇碩士生的滿意度、研究自我效能和情感承諾。因為指導教授與碩士生接觸的次數比班導師更頻繁，因此指導教授若能注意指導學生的心理狀態，適時給予輔導與協助，必能增進其學習滿意度並減少其憂鬱狀況。

### (三) 對碩士生的建議

Mallinckrodt(1989)指出，研究所階段對成人前期而言的個體，是人生變化最快速、最複雜，且最容易引發身心危機的時期。而楊淨涵(2008)指出，良好的人際互動關係有助於碩士生紓解學習壓力。心理健康的問題不見得看得到，但症狀是可以辨識的(董氏基金會，2012)。因此本研究建議碩士生們在面對課業、經濟、人際等生活壓力狀況下，要重視自我情緒的察覺、接納自己的情緒，懂得適時紓解壓力，以期能收預防勝於治療之效。而對於已有憂鬱困擾的碩士生，則應儘速尋求學校資源、心理衛生單位或專業機構的協助，幫助自己度過難關；而身為彼此是同學的碩士生，對有憂鬱傾向的同學，要盡量給予支持、傾聽與陪伴，亦協助其尋求學校資源、心理衛生單位或專業機構的協助。

## 二、對未來研究的建議

### (一) 研究對象方面

本研究之研究對象僅限於大臺北地區，建議未來研究抽樣可擴大至各地區，以增加研究結果之可推論性，此外，亦應增加對私立學校碩士生的了解。

### (二) 研究變項方面

本研究的研究變項為「人格特質」、「情緒調節策略」與「憂鬱」，

三者均聚焦於個人內在心理層面，因此可能會產生重疊性；而憂鬱的成因複雜，可以從生理、社會及心理等角度切入，因此建議後續研究可以加入其他變項探討對憂鬱的影響。

### （三）研究工具方面

本研究所使用之情緒調節量表，包含了「重新評估」、「壓抑」、「沉重冷靜」三個調節策略，然而在余振民與修慧蘭（2012）的研究中發現，大學生與父母間之情緒調節策略即包含了4個構面，13個因素，可見，情緒調節內容是很廣泛，而且針對不同的對象可能會使用不同的策略，因此，建議未來研究者在探索情緒調節策略時，可發展針對特定對象設計之量表，藉此，對情緒調節策略的認識必能更完整。

### （四）研究方法方面

本研究將「人格特質」及「情緒調節策略」視為兩個平行的變項，以多元逐步迴歸的方法來同時探討兩者對憂鬱的預測，但若將「情緒調節策略」視為調節變項，以階層逐步迴歸的方式來進行研究，或許對情緒調節策略與憂鬱之間的關聯會有更進一步的發現。此外，本研究採問卷調查方式進行，蒐集研究相關數據進行分析，但僅能提供統計分析結果作為解釋之依據，仍有許多訊息未能充分掌握，建議未來研究能加入質性資料，如觀察、訪談等，以期對碩士生之憂鬱有更全面更深入的瞭解。

**參考書目：**

中文文獻

大紀元新聞網 (2008)：老師悶呀！南市教師4%憂鬱指數高。大紀元  
網站。取自：<http://news.epochtimes.com/b5/8/5/12/n2114282.htm>。

于永宓 (2006)。選擇性血清素再回收抑制劑與三環抗憂鬱藥用於憂  
鬱症之臨床療效與副作用之探討：統合分析 (未出版之碩士論  
文)。高雄醫學大學，高雄市。

方曉喻 (2001)。由性格因素探討婦女憂鬱焦慮之共病現象 (未出版之  
碩士論文)。國立成功大學，臺南市。

王淑鄉 (2007)。青少年憂鬱、依附型態與負向情緒調節能力之相關  
研究 (未出版之碩士論文)。國立花蓮教育大學，花蓮縣。

王元貞 (2011)。適應困難碩士生之生涯轉換 (未出版之碩士論文)。  
國立臺南大學，臺南市。

王志寰 (2003)。兒時情緒無效性、情緒抑制與兒童及青少年憂鬱症  
和偏差行為之關係 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北  
市。

王裕盟 (2011)。人格特質、情緒勞務與工作績效之關聯性研究—以定  
期貨櫃航商業務人員為例 (未出版之碩士論文)。國立高雄海洋  
科技大學，高雄市。

江文慈 (1999)。情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究 (未出版之  
博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

余民寧、劉育如、李仁豪 (2008)。臺灣憂鬱症量表的實用決斷分數編  
製報告：教育研究與發展期刊，4，231-258。

余振民、修慧蘭 (2012)。親子互動中情緒調節歷程之研究。2012 臺

灣諮商心理學年會及學術研討會。臺灣師範大學。

吳孟真 (2008)。研究生人格特質、幽默風格、焦慮之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

李雯娣 (2000)。國小兒童性格特質之研究 (未出版之碩士論文)。屏東師範學院，屏東縣。

李澄賢 (2004)。大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。

宋明鴻 (2009)。大學生人格特質與創業意向關聯性之研究以創業精神、創業態度為中介變項 (未出版之碩士論文)。國立澎湖科技大學，澎湖縣。

林千渝 (2007)。高職教師之人格特質、情緒管理與工作壓力之探討 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。

林美秀 (2009)。等待與未等待腎臟移植尿毒症患者之樂觀、情緒調節與生活滿意度關係 (未出版之碩士論文)。長庚大學，桃園縣。

邱信凱 (2009)。青少年網路使用、情緒調節與生活壓力之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。

奇摩新聞 (2012)。青年與高學歷族群11月失業率雙降。取自：<http://tw.news.yahoo.com/%E9D%92%>

邱淑妙 (2006)。團隊人格特質、轉換型領導與團隊效能之關係探討 -- 團隊凝聚力之中介角色 (未出版之碩士論文)。國立中山大學，高雄市。

徐靜芳 (2002)。研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。

唐全騰 (2008)。國中生生活壓力、壓力因應及憂鬱情緒——以新竹縣為

- 例（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 高苑圻（2009）。國小教師的樂觀信念、情緒調節與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。
- 教育部（2010）。大專院校休退學統計。【原始數據】。未出版之原始數據。取自  
[http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site\\_content\\_sn=8956](http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=8956)
- 郭秀櫻（2003）。教育研究的批判教育研究：教研所碩士生的學習經驗（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 張春興（1991）。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張春興（2007）。現代心理學。臺北市：東華。
- 張毓凌（2005）。研究生生活壓力、社會支持與學習滿意度之研究—以臺北縣市大學為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張榮珍、李朝雄與鄭泰安（2003）。自殺企圖者之社會心理及精神疾病危險因子之研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號 NSC92-2314-B254-001），未出版。
- 張馨德（2010）。情緒處理歷程評量表之發展：其構念面向與成人憂鬱關聯研究（未出版之碩士論文）。國立高雄醫學大學，高雄市。
- 梁恩慈（2009）。大學生之社會支持、情緒調節與生活壓力之相關研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 陳玟琪（2011）。青少年認知層面的情緒調節、憂鬱傾向、與自殘行為傾向之關聯（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。
- 陳柏霖（2012）。邁向未來：大學生用心、心理資本與心理健康之關係（未出版之博士論文）。國立政治大學，臺北市。

- 陳蕾伊 (2009)。研究生英語口頭報告之焦慮研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 陳騏龍 (2000)。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究 (未出版之碩士論文)。屏東師範學院，屏東縣。
- 游勝翔 (2010)。憂鬱反芻反應之促發與維持因素：探討憂鬱疾病狀態對個體憂鬱反芻調控歷程之影響。(未出版之博士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 曾瓊慧 (2005)。大學生的演說焦慮與情緒調節、幽默感、創造力、職業選擇之關係 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 馮美珠 (2008)。國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 黃于芬 (2007)。大學生人際壓力、自我壓力、獨處偏好、獨處經驗與憂鬱傾向關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立教育大學，新竹市。
- 黃淑寬 (2005)。國小級任教師人格特質、教學信念與班級經營效能關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 黃曬莉、鄭琬蓉、黃光國 (2008)。邁向發聲之路：上下關係中「忍」的歷程與自我轉化。本土心理學，29，3-76。
- 黃碧華 (2005)。臺中縣兩所高中職女學生生活事件、人格特質與憂鬱症狀相關之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 黃筱蘋 (2009)。破冰之旅——虛性和諧友誼中的情緒分享 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 楊國樞 (1992)。中國人的心理與行為—理論與方法篇。臺北市：桂

冠。

葉雅馨 (2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查 未來不是夢。大家健康，262，54-58。

董氏基金會 (2012)。憂鬱症相關報導。取自：

<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/news.asp?This=68&Page=4>

楊淨涵 (2008)。碩士生生活經驗之回溯性研究 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，臺南市。

葉敏芳 (2011)。音樂治療團體對憂鬱傾向青少年之諮商效果研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。

劉家祺 (2009)。國小高年級學童社會支持、情緒調整與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。

劉鎔毓 (2007)。高等技職校院進修部成人學生持續學習歷程之研究—以臺北市都會區某技職院校為例 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

蔡旭文 (2003)。人類色胺酸氫氧化酶基因與憂鬱症及焦慮症的分  
子遺傳研究 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，臺南市。

蔡秀玲，楊智馨 (1999)。情緒管理。臺北市:揚智文化。

蔡享呈 (2006)。男女國小教師工作壓力、因應策略與憂鬱傾向之差異研究 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。

蔣宛珊 (2003)。臺灣金融管理人才其壓力來源、情緒調節、社會支持與身心狀況之研究—以上市公司為例 (未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。

鄧景宜、曾旭民、李怡禎、游朝舜 (2011)。International English Big-Five

- Mini-Markers 之繁體中文版量表發展。管理學報， 28(6), 77-113。
- 鄭麗華 (2009)。青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 賴建翰 (2009)。初發性重度憂鬱症合併恐慌症之前驅腦結構分析 (未出版之碩士論文)。國立陽明大學，臺北市。
- 賴雅莉 (2009)。壽險業務員人格特質、心理契約與組織公民行為關係之研究—以情緒調節為干擾變項 (未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，臺中縣。
- 鍾婷婷 (2003)。幼稚園教師因應親師衝突之研究—以高雄市為例 (未出版之碩士論文)。屏東師範學院，屏東市。
- 謝秀雯 (2007)。國小高年級學童其情緒調整、父母管教方式與憂鬱傾向關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 梁恩慈 (2009)。大學生之社會支持、情緒調節與生活壓力之相關研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 顏嘉慧 (2007)。大學碩士在職專班之人格特質、情緒智力與生活適應關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 羅月英 (2010)。蒙特梭利活動介入對改善機構失智老人之憂鬱症狀與日常生活功能成效之探討 (未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 蘇吉禾 (2009)。青少年憂鬱與親子關係、人格特質之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 蘇瓊慧 (2005)。臺北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究 (未

出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

臺灣憂鬱症防治協會 (2009)。EQ殺手－認識憂鬱。【線上論壇】取自

[http://www.depression.org.tw/knowledge/know\\_info\\_part.asp?paper\\_id=64](http://www.depression.org.tw/knowledge/know_info_part.asp?paper_id=64)

#### 英文文獻

Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*.

Retrieved from: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1938-01964-000>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(5), 853-863.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Day, D. V., & Silverman, S. B. (1989). Personality and job performance: Evidence of incremental validity. *Personnel Psychology, 42*(1), 25-36.

Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1246-1256.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment, 4*(1), 26.

Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist, 48*(1), 26.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 3/48.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health, 13-35.*
- Hendriks, A. J., Hofstee, W. K. B., & Raad, B. D. (1999). The five-factor personality inventory (FFPI). *Personality and Individual Differences, 27*(2), 307-325.
- Hyun, J. K. (2006). Quinn, Brian C. Madon, Temina. Lustig, Steve. Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. *Journal of College Student Development, 47*(3), 247-266.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives, 102-123.
- Kling, K. C., Ryff, C. D., Love, G., & Essex, M. (2003). Exploring the influence of personality on depressive symptoms and self-esteem across a significant life transition. *Journal of Personality and*

*Social Psychology*, 85(5), 922-932.

Mallinckrodt, B., & Leong, F.T. L. (1992). *Social support in academic programs and family environments: Sex differences and role conflicts for graduate students*. *Journal of counseling & development*. Retrieved from:  
<http://onlinelibrary.com/doi/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02154.x/abstract>

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.

Mount, M. K., Barrick, M. R., & Stewart, G. L. (1998). Five-factor model of personality and performance in jobs involving interpersonal interactions. *Human Performance*, 11(2-3), 145-165.

Peters, R (2006) . *Getting what you came for: The smart student's guide to earning an MA or a Ph. D.* Retrieved from:  
[http://www.amazon.com/getting-what-you-came-students/dp/0374524777/sr=8-1/qid=1157056744/ref=pd\\_bbs\\_1/102-2277722-0800123?ie=UTF8&s=books#\\_](http://www.amazon.com/getting-what-you-came-students/dp/0374524777/sr=8-1/qid=1157056744/ref=pd_bbs_1/102-2277722-0800123?ie=UTF8&s=books#_)

Ranjith, G., Farmer, A., McGuffin, P., & Cleare, A. J. (2005). Personality as a determinant of social functioning in depression. *Journal of Affective Disorders*, 84(1), 73-76.

Ruiz, V. M. (2005). The five-factor model of personality, subjective well-being, and social adaptation: Generalizability to the Spanish context 1. *Psychological Reports*, 96(3), 863-866.

Russell, J. A., & Yik, M. S. M. (1996). *Emotion among the Chinese*.

Retrieved from: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1996-98234-012>

Rutter, M., Izard, C. E., & Read, P. B. (1986). *Depression in young people: Developmental and clinical perspectives*. NY: Guilford Press.

Stefania, B., Oliver P. J., & James J. G. (2010). *European Journal of Psychological Assessment* 2010, 26(1), 61-67. doi: 10.1027/1015-5759/a000009

Thompson, E. R. (2008). Development and validation of an international English big-five mini-markers. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 542-548.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

## 附件

### 附件 1

一百學年度臺北市、新北市研究範圍之碩士生人數統計表

學校代碼	學校名稱	日夜別	等級別	總計	男生計	女生計	縣市名稱	體系別
0001	國立政治大學	D 日	M 碩士	3,353	1,489	1,864	30 臺北市	1 一般
0003	國立臺灣大學	D 日	M 碩士	9,629	5,766	3,863	30 臺北市	1 一般
0004	國立臺灣師範大學	D 日	M 碩士	3,957	1,591	2,366	30 臺北市	3 師範
0016	國立陽明大學	D 日	M 碩士	1,350	550	800	30 臺北市	1 一般
0017	國立臺北大學	D 日	M 碩士	1,309	644	665	01 新北市	1 一般
0022	國立臺灣科技大學	D 日	M 碩士	2,855	2,061	794	30 臺北市	2 技職
0025	國立臺北科技大學	D 日	M 碩士	2,494	1,899	595	30 臺北市	2 技職
0028	國立臺北藝術大學	D 日	M 碩士	929	334	595	30 臺北市	1 一般
0029	國立臺灣藝術大學	D 日	M 碩士	705	271	434	01 新北市	1 一般
0037	國立臺北教育大學	D 日	M 碩士	1,138	383	755	30 臺北市	3 師範
0046	國立臺北護理健康大學	D 日	M 碩士	620	81	539	30 臺北市	2 技職
0142	國立臺北商業技術學院	D 日	M 碩士	142	70	72	30 臺北市	2 技職
1002	輔仁大學	D 日	M 碩士	2,189	961	1,228	01 新北市	1 一般
1003	東吳大學	D 日	M 碩士	1,333	667	666	30 臺北市	1 一般
1005	淡江大學	D 日	M 碩士	2,625	1,543	1,082	01 新北市	1 一般
1006	中國文化大學	D 日	M 碩士	1,964	1,069	895	30 臺北市	1 一般
1013	華梵大學	D 日	M 碩士	423	310	113	01 新北市	1 一般
1015	世新大學	D 日	M 碩士	836	391	445	30 臺北市	1 一般

1016	銘傳大學	D 日	M 碩士	884	458	426	30 臺北市	1 一般
1017	實踐大學	D 日	M 碩士	423	212	211	30 臺北市	1 一般
1021	真理大學	D 日	M 碩士	160	87	73	01 新北市	1 一般
1022	大同大學	D 日	M 碩士	666	536	130	30 臺北市	1 一般
1028	臺北醫學大學	D 日	M 碩士	667	268	399	30 臺北市	1 一般
1041	明志科技大學	D 日	M 碩士	438	398	40	01 新北市	2 技職
1044	聖約翰科技大學	D 日	M 碩士	267	233	34	01 新北市	2 技職
1046	中國科技大學	D 日	M 碩士	137	88	49	30 臺北市	2 技職
1054	景文科技大學	D 日	M 碩士	56	38	18	01 新北市	2 技職
1056	東南科技大學	D 日	M 碩士	106	91	15	01 新北市	2 技職
1057	德明財經科技大學	D 日	M 碩士	102	60	42	30 臺北市	2 技職
1061	中華科技大學	D 日	M 碩士	234	190	44	30 臺北市	2 技職
1163	北臺灣科學技術學院	D 日	M 碩士	89	75	14	30 臺北市	2 技職
1164	致理技術學院	D 日	M 碩士	27	13	14	01 新北市	2 技職
1165	醒吾技術學院	D 日	M 碩士	61	39	22	01 新北市	2 技職
1166	亞東技術學院	D 日	M 碩士	95	75	20	01 新北市	2 技職
3001	臺北市立教育大學	D 日	M 碩士	868	226	642	30 臺北市	3 師範
3102	臺北市立體育學院	D 日	M 碩士	308	151	157	30 臺北市	1 一般

資料來源:教育部統計處

總計 43,439

附件二 施測量表

親愛的同學：

您好，本調查研究的目的是想了解您生活態度與身心健康的情形。您所填答的各項資料純供學術研究，不做個別分析，所以請放心依您現在的實際狀況來作答。

您的意見十分寶貴，敬請詳閱填答說明，再依您的實際狀況和感受逐題作答。各項答案沒有錯或錯的分別，敬請據實回答不必有所顧慮。

非常感謝您撥填寫本問卷，您的協助是本研究最大的支持。不勝感激！

並祝 學業順利！

國立政治大學教育系

指導教授：修慧蘭 博士

研究生：徐雅雯 敬上

中華民國一百零一年三月

**基本資料**

學校名稱：\_\_\_\_\_ 系所：\_\_\_\_\_

年級：一年級 二年級 三年級 四年級以上

性別：男 女

### 一、我的個性

請依照您目前實際的狀況，在 1-7 的數字中選擇一個並畫圈，如 ①。

序號	題目	非常不同意	←————→					非常同意
			1	2	3	4	5	
1	內向的	1	2	3	4	5	6	7
2	健談的	1	2	3	4	5	6	7
3	活力十足的	1	2	3	4	5	6	7
4	沉默寡言	1	2	3	4	5	6	7
5	外向的	1	2	3	4	5	6	7
6	活潑的	1	2	3	4	5	6	7
7	內斂的	1	2	3	4	5	6	7
8	不愛說話的	1	2	3	4	5	6	7
9	點子多的	1	2	3	4	5	6	7
10	有智慧的	1	2	3	4	5	6	7
11	缺乏想像力的	1	2	3	4	5	6	7
12	具鑑賞力的	1	2	3	4	5	6	7
13	聰穎的	1	2	3	4	5	6	7
14	有哲學氣息的	1	2	3	4	5	6	7
15	有深度的	1	2	3	4	5	6	7
16	缺乏創意的	1	2	3	4	5	6	7
17	會妒羨他人的	1	2	3	4	5	6	7

18	多愁善感的	1	2	3	4	5	6	7
19	心急的	1	2	3	4	5	6	7
20	不愁煩的	1	2	3	4	5	6	7
21	易吃醋的	1	2	3	4	5	6	7
22	不會羨慕他人的	1	2	3	4	5	6	7
23	情緒化的	1	2	3	4	5	6	7
24	不心急的	1	2	3	4	5	6	7
25	有效率的	1	2	3	4	5	6	7
26	雜亂無章的	1	2	3	4	5	6	7
27	漫不經心的	1	2	3	4	5	6	7
28	邋邋的	1	2	3	4	5	6	7
29	整潔的	1	2	3	4	5	6	7
30	沒效率的	1	2	3	4	5	6	7
31	有系統的	1	2	3	4	5	6	7
32	做事有組織的	1	2	3	4	5	6	7
33	親切的	1	2	3	4	5	6	7
34	有同情心的	1	2	3	4	5	6	7
35	無情的	1	2	3	4	5	6	7
36	易配合他人的	1	2	3	4	5	6	7
37	不親切的	1	2	3	4	5	6	7
38	令人溫暖的	1	2	3	4	5	6	7

39	無禮的	1	2	3	4	5	6	7
40	不體貼的	1	2	3	4	5	6	7

## 二、我的感覺

請依照您目前實際的狀況，在 1-4 的數字中選擇一個並畫圈，如 ①。

序號	題 目	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1	當我想要感覺更多的正向情緒時(像是高興或快樂)，我會改變我的想法。	1	2	3	4
2	我獨自承受自己的情緒。	1	2	3	4
3	當我想要感覺較少的負向情緒時(像是悲傷或生氣)，我會改變我的想法。	1	2	3	4
4	當我感受到正向情緒時，我會小心謹慎地不把這些正向情緒表達出來。	1	2	3	4
5	當我面臨一個有壓力的情境時，我會思考可以幫助我保持冷靜的方式。	1	2	3	4
6	我控制自己的情緒而不表達出來。	1	2	3	4
7	當我想要感覺更多的正向情緒時，我會改變對當時情境的看法。	1	2	3	4
8	我藉由改變對當時情境的看法來控制我的情緒。	1	2	3	4

9	當我感受到負向情緒時，我確定我不會表現出來。	1	2	3	4
10	當我想要感覺較少的負向情緒時，我會改變對當時情境的看法。	1	2	3	4
11	我藉由改變對當時情境的看法來控制我的情緒。	1	2	3	4
12	面對壓力時，我會想出一些方法讓我可以冷靜地處理。	1	2	3	4

### 三、我的現狀

請依照您最近的真實狀況，在 0-3 的數字中選擇一個並畫圈，如 ①。

序號	題 目	很少如此	偶而如此	經常如此	總是如此
1	自殺的意念	0	1	2	3
2	對什麼事都失去興趣	0	1	2	3
3	往壞的方向想	0	1	2	3
4	罪惡感	0	1	2	3
5	自己很沒用	0	1	2	3
6	無力感	0	1	2	3
7	有壓力	0	1	2	3
8	發脾氣、生氣	0	1	2	3
9	擔心、煩惱	0	1	2	3
10	害怕、恐懼	0	1	2	3
11	想哭	0	1	2	3

12	心情低落	0	1	2	3
13	胃口不好 (或暴飲暴食)	0	1	2	3
14	睡眠狀況不佳	0	1	2	3
15	身體疲憊	0	1	2	3
16	無法專心做事	0	1	2	3
17	身體不舒服	0	1	2	3
18	記憶力不好	0	1	2	3
19	不想與他人往來	0	1	2	3
20	少說話 (不太愛說話)				
21	不想出門				
22	生活圈小				

問卷到此結束，謝謝您的填答，並請再次檢查是否有遺漏。感謝您！

附錄三 人格特質量表、情緒調節量表及憂鬱量表之各題平均數與標準差摘要表

一、人格特質量表之各題平均數與標準差摘要表 (N=704)

層面名稱	題號	題目內容	M	SD
外向性	1	內向的*	4.41	1.402
	2	健談的	4.73	1.265
	3	活力十足的	4.78	1.188
	4	沉默寡言*	4.81	1.374
	5	外向的	4.55	1.353
	6	活潑的	4.67	1.300
	7	內斂的*	3.91	1.284
	8	不愛說話的*	4.67	1.448
開放性	9	點子多的	4.61	1.254
	10	有智慧的	4.66	1.108
	11	缺乏想像力的*	4.80	1.325
	12	具鑑賞力的	4.65	1.109
	13	聰穎的	4.68	1.046
	14	有哲學氣息的	3.91	1.464
	15	有深度的	4.49	1.148
	16	缺乏創意的*	4.81	1.373
情緒穩定性	17	會妒羨他人的*	4.12	1.399
	18	多愁善感的*	3.46	1.425
	19	心急的*	3.27	1.236

	20	不愁煩的	3.48	1.272
	21	易吃醋的*	4.09	1.410
	22	不會羨慕他人的	3.45	1.278
	23	情緒化的*	3.96	1.377
	24	不心急的	3.37	1.285
嚴謹性	25	有效率的	4.51	1.238
	26	雜亂無章的*	4.69	1.245
	27	漫不經心的*	4.71	1.283
	28	邋邋的*	5.21	1.346
	29	整潔的	4.88	1.195
	30	沒效率的*	4.81	1.295
	31	有系統的	4.72	1.053
	32	做事有組織的	4.82	1.076
	33	親切的	5.32	1.078
	34	有同情心的	4.02	1.553
宜人性	35	無情的*	5.49	1.236
	36	易配合他人的	4.99	1.177
	37	不親切的*	5.52	1.102
	38	令人溫暖的	5.02	1.102
	39	無禮的*	5.71	1.114
	40	不體貼的*	5.44	1.209

註：「\*」為反向題

## 二、情緒調節量表之各題平均數與標準差摘要表(N=704)

層面名稱	題號	題目內容	M	SD
重新評估	1	當我想要感覺更多的正向情緒時(像是高興或快樂)，我會改變我的想法。	3.19	.587
	3	當我想要感覺較少的負向情緒時(像是悲傷或生氣)，我會改變我的想法。	3.08	.579.
	7	當我想要感覺更多的正向情緒時，我會改變對當時情境的看法。	3.09	.519
	10	當我想要感覺較少的負向情緒時，我會改變對當時情境的看法。	2.98	.530
	11	我藉由改變對當時情境的看法來控制我的情緒。	2.97	.535
壓抑	2	我獨自承受自己的情緒。	2.87	.766
	4	當我感受到正向情緒時，我會小心謹慎地不把這些正向情緒表達出來。	2.26	.784
	6	我控制自己的情緒而不表達出來。	2.61	.715
	9	當我感受到負向情緒時，我確定我不會表現出來。	2.26	.724
	5	當我面臨一個有壓力的情境時，我會思考可以幫助我保持冷靜的方式。	3.06	.606
沉著冷靜	8	身處壓力情境時，我會想辦法讓自己沉著應對。	3.10	.512
	12	面對壓力時，我會想出一些方法讓我可以冷靜地處理。	3.11	.511

### 三、臺灣憂鬱症量表之各題平均數與標準差摘要表(N=704)

層面名稱	題號	題目內容	M	SD
認知憂鬱	1	自殺的意念	.14	0.404
	2	對什麼事都失去興趣	.59	0.671
	3	往壞的方向想	.96	0.765
	4	罪惡感	.73	0.751
	5	自己很沒用	.87	0.841
	6	無力感	1.21	0.835
情緒憂鬱	7	有壓力	1.86	0.832
	8	發脾氣、生氣	1.09	0.789
	9	擔心、煩惱	1.69	0.824
	10	害怕、恐懼	1.07	0.883
	11	想哭	.89	0.865
	12	心情低落	1.11	0.779
身體憂鬱	13	胃口不好(或暴飲暴食)	.76	0.878
	14	睡眠狀況不佳	1.18	0.981
	15	身體疲憊	1.62	0.888
	16	無法專心做事	1.23	0.830
	17	身體不舒服	.90	0.821
	18	記憶力不好	1.20	0.884
人際憂鬱	19	不想與他人往來	.66	0.759
	20	少說話(不太愛說話)	.75	0.766
	21	不想出門	.77	0.814

