

世新大學 社會心理學系

碩士學位論文

青少年的情緒表達與生活適應：
不同情境與社會關係之分析

指導教授：江文慈 博士

張思嘉 博士

研 究 生：鄧之華 撰

中 華 民 國 九 十 九 年 七 月

Adolescents' Emotional Expression and Life Adjustment:
Analysis of the Different Situations and Social Relations

by

Chih-Hua Teng

Advisor : Professor Wen-Tzu Chiang, Ph.D.

Professor Szu-Chia Chang, Ph.D.

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the
Requirements for the Degree of

Master of Arts

at the

Department of Social Psychology,

College of the Humanities and Social Science,

Shin-Hsin University

July, 2010

世新大學博碩士論文電子檔案上傳授權書

本授權書所授權之論文，為本人在世新大學所取得之博/碩士學位論文。
經謹慎考慮：

- ☐ 同意立即校內校外開放。
- ☒ 同意立即校內開放，校外於 2012 年 09 月 03日起開放。
- ☐ 同意校內於 年 月 日起開放，校外於 年 月 日起開放。
- ☐ 不同意校內校外開放。

以非專屬、無償授權國家圖書館及世新大學圖書館，基於推動「資源共享、學術交流」之理念，回饋社會與促進學術研究之目的，得不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其它各種數位化方式重製與上載網路，或再授權非營利機構以各種方式重製與利用，提供個人基於非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。上述授權方式，若未擇一勾選，視同「同意立即校內校外開放」。

論文題目：青少年的情緒表達與生活適應：不同情境與社會關係之分析

指導教授：張思嘉 博士

學生姓名：鄧之華 (親筆正楷)

系所：社會心理學系 碩士班

學號：M96710022 (務必填寫)

E-mail：woodstock1229@hotmail.com

日期：中華民國 99 年 08 月 23 日

謝誌

三年囉，不能說轉眼，因為它是如此的精采豐富，以及回味無窮。許許多多與你們緊張生澀的、溫馨暖意的、熱鬧歡樂的場景，填滿滿滿了我的心。

首先，謝謝江文慈老師一路以來指導我，從茫茫的研究大海中教我找到方向，花無數的時光跟我一再的討論，不厭其煩地讓我問問題，不僅提供研究上之專業學問，到心理狀態的調整，跟您學習的過程讓我更徹底、更踏實，不輕易放過任何困境並對自己證明。感謝您總是眼睛彎彎的眯眯笑臉，讓我進辦公室前的緊張與急迫心情化解許多。最重要的是，謝謝您辛苦的一路引領我突破重圍，跨越任何時空與距離，陪伴我直到畢業，感動不已地在此願與您一同歡欣收割。

感謝張思嘉老師共同指導我的論文，當我遇到困難時，感謝您即時提供最寶貴的幫助與意見，您溫柔又沉穩的語氣不僅回答了我的問題，也讓我在遇到挫折時不心慌、不灰心，就像雪中送炭一樣溫暖，謝謝您幫助我完成論文。感謝陳金定老師，以及徐富珍老師擔任我的口試委員，大冷天、大熱天裡跑來，聽我報告我的論文、我的想法，並給予寶貴的建議，謝謝你們讓我的論文更完整。

感謝親愛的爸爸這三年，常在我看 paper 或趕論文的日日夜夜，關心我有沒有吃飽、睡飽，提醒我注意身體，注意時間；當我的聽眾，聽我講論文，講想法點點滴滴；謝謝親愛的爸爸給我零用錢讓我好好維持學業。感謝親愛的媽咪常常關心我的身體還有學業，怕我遇到不順心，有時候做好吃的、好喝的湯給我喝，還有鼓勵我順利畢業。謝謝親愛的哥哥深夜了開門發現我還醒著，跟我說說話輕鬆一下。謝謝親愛的奶奶、姑姑和表哥，常關心我好不好，幸好有你們當我親愛的家人。

謝謝親愛的奕鈞，在許多我忘了吃忘了睡的無力時刻，帶來了振奮的愛心早餐、午餐、晚餐或宵夜，帶來了愛心垃圾桶讓我倒，帶來了愛心摸摸頭，愛心拍拍。也在我即將困住，走向胡同裡的時候，抱著掃到颱風尾的冒險，想辦法 push

我、激發我，不讓我逃避偷懶，謝謝一路陪伴著我發生的每一件事，卻永遠不看不輕彼此，永遠重視彼此。

謝謝親愛的拎拎、慧怡和柏森，三年裡完整地一同度過每一個每一個修課寫論文的歡笑和悲傷，讓我們一想到你們，無時無刻都能很窩心、不孤單、有趣又有梗兒；謝謝親愛的又文、宜慧兒、蕙茹茹、姿岑、曼曼欣、琇婷讓我當妳們的寶貝學妹，有妳們當學姐超超幸福的啦，有妳們在我就可以很安心；謝謝孟孟、育喬和宏文學長們用男人的幽默融化研究室裡的緊張氣氛，讓我笑翻個不停，自己都忙翻了還總能解答我的一堆白目的統計或怪問題；謝謝秉胖胖、王姐接、巧佩、歐菲唐、怡景、小花可愛的學妹們，有妳們在研究室，我就能不忘記當初自己有多無憂無慮多開心，感染到青春耍白癡的歡樂氣息。有大家在的研究室，不只可以一起吃吃喝喝滿足第一層食物和水的需求，還有安全的、愛與歸屬的、自尊的、認知的、美的到最後一層的自我實現都能一起耶～有同伴總是很棒，謝謝囉。

謝謝呂大 Q、青兒...我最好的朋友們，因為我知道有妳們會替我開心；謝謝碧芳老師、邱家媛老師、郭菁怡老師、郭宜禎老師、賴惠德老師等好多人的問卷或大幫忙噢~每一個每一個，都在這本論文裡佔了最重要的一席。

最後，想說聲謝謝，對於我擁有、或曾經擁有的一切我都感謝。

鄧之華

于 世新大學 2010

論文題目： 青少年的情緒表達與生活適應：不同情境與社會關係之分析

校所名稱： 私立世新大學社會心理學系碩士班

畢業時間： 2010 年（九十八學年度第二學期碩士學位論文摘要）

研究生姓名： 鄧之華

指導教授： 張思嘉、江文慈

論文摘要：

青少年時期常被描述為情緒混亂矛盾的時期。而青少年因情緒表達不當，可能影響人際關係、甚至釀成負面社會事件與悲劇。衡諸過去研究，其中影響青少年發展的情緒表達因素，及情緒表達與生活適應的關係，迄未見進一步的總體探討。本研究植基於以上認識作出發，探討不同情境、互動對象對青少年情緒表達程度與生活適應等變項間的關聯、以及情緒表達矛盾對國、高中學生的生活適應之影響。本研究採問卷調查法，就台北縣、市共計 8 所國、高中生為對象進行便利抽樣，實施情緒表達量表、情緒表達矛盾量表及青少年生活適應量表之測量，回收有效問卷 775 份。

本研究結果發現：1.青少年在五種基本情緒的表達上有許多差異，快樂情緒表達程度顯著較高，其次為憤怒、厭惡及恐懼，悲傷情緒最低。2.青少年的情緒表達程度在快樂、悲傷、恐懼三種情緒上，女性顯著高於男性；高中階段學生的五種情緒表達程度皆顯著多於國中學生。3.在情境方面，私下情境情緒表達程度顯著高於公開情境；在不同社會關係部份，對朋友的情緒表達程度顯著較高、其次為手足、父母、師長和陌生人。4.青少年的情緒表達矛盾沒有性別差異，但有顯著的教育階段差異，高中學生的情緒表達矛盾情形顯著多於國中學生。5.青少年的情緒表達程度與情緒表達矛盾有顯著負相關。6.青少年的情緒表達程度與個人適應無關聯，與社會適應有顯著正相關，情緒表達程度越多，其社會適應越好。7.青少年的情緒表達矛盾與個人、社會適應都有顯著的負相關。情緒表達矛盾越多，個人及社會適應越差。最後，本研究根據研究結果提出拓展研究樣本、採取縱貫式研究方法，及重視青少年情緒表達矛盾等實務上的建議。

關鍵詞： 青少年、情緒表達、情緒表達矛盾、社會關係、生活適應

Adolescents' Emotional Expression and Life Adjustment: Analysis of the Different Situations and Social Relations

Student: Chih-Hua Teng

Advisor: Szu-Chia Chang

Wen-Tzu Chiang

**Shin-Hsin University
Social Psychology Department**

Abstract

The characteristics of adolescence are emotional, confused, and ambivalent. The inappropriate emotional expression may influence adolescents' social relationships and result in unexpected tragedies. Relationship between adolescents' emotional expression and life adjustment was not examined in past research. The purpose of this study was to explore how the different situations and relations affect the degree of adolescents' emotional expression. The author also tested the connection between emotional expression and life adjustment, and how the ambivalence over emotional expression (AEE) influence junior or senior high school students. Seven hundred and seventy five junior and senior high school students filled out questionnaires which consists emotional expression, AEE and adolescents' life adjustment scales. Results showed that (1) Adolescents' emotional expression were different on the five emotion types, happiness was expressed most, sadness was expressed less. (2) Gender differences were found in the study, females used to express more than males on happiness, sadness and fear. Senior high school students expressed more than junior high school students on all emotion types. (3) Emotions were expressed more in private than in public situation. (4) Gender differences were not found in the variable of AEE. But senior high school students' AEE were more than junior high school students'. (5) Adolescents' emotional expression had negative correlation with AEE. (6) Adolescents' emotional expression was not correlated with individual adjustment, but correlated positively with social adjustment. More emotional expression could predict better social adjustment. (7) AEE correlated negatively with both individual and social adjustment. More AEE could predict worse individual and social adjustment. We suggested paying more attention to adolescents' AEE, and help them expressing emotion appropriately instead of suppressing emotion.

Keywords: adolescent, emotional expression, ambivalence over emotional expression, social relations, life adjustment

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題.....	4
第三節 名詞釋義.....	5
第二章 文獻探討	7
第一節 情緒表達.....	7
第二節 青少年的情緒表達	16
第三節 社會關係、情境與情緒表達.....	26
第四節 情緒表達與生活適應	34
第三章 研究方法	41
第一節 研究架構.....	41
第二節 研究假設.....	42
第三節 研究樣本.....	43
第四節 研究工具.....	46
第五節 研究程序.....	53
第六節 資料分析.....	55
第四章 研究結果與討論	57
第一節 青少年五種情緒的情緒表達之分析	57
第二節 不同情境與社會關係在五種情緒表達程度之差異	62
第三節 情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應之關聯	69
第四節 綜合討論.....	72
第五章 研究結論與建議	81
第一節 研究結論.....	81
第二節 研究建議.....	84
參考文獻	87
附錄一 青少年情緒表達問卷調查表	91

圖目次

圖 3-1-1 本研究之研究架構圖.....	41
圖 3-5-1 本研究之研究程序圖.....	54

表目次

表 2-1-1 MATSUMOTO 情緒表達規則量表 (DRAI) 之修訂狀況.....	14
表 2-2-1 情緒表達的性別差異成果.....	22
表 2-2-2 情緒表達測量工具.....	24
表 2-2-2 情緒表達測量工具 (續)	25
表 2-3-1 情緒與情境在情緒表達規則之差異.....	31
表 3-3-1 預試樣本背景資料一覽表.....	43
表 3-3-2 正式樣本人數分配表表 3-3-1 預試樣本背景資料一覽表.....	45
表 3-3-3 正式施測樣本人口統計特徵.....	45
表 3-4-1 情緒表達量表之正式樣本信、效度.....	48
表 3-4-2 情緒表達矛盾量表之正式樣本信、效度.....	50
表 3-4-3 青少年生活適應量表之正式樣本信、效度.....	52
表 4-1-1 青少年情緒表達程度敘述統計.....	57
表 4-1-2 五種情緒類型之單因子變異數分析.....	58
表 4-1-3 性別的情緒表達程度之敘述統計.....	58
表 4-1-4 教育階段的情緒表達程度之敘述統計.....	59
表 4-1-5 快樂情緒的二因子變異數分析摘要表.....	59
表 4-1-6 憤怒情緒的二因子變異數分析摘要表.....	60
表 4-1-7 悲傷情緒的二因子變異數分析摘要表.....	60
表 4-1-8 恐懼情緒的二因子變異數分析摘要表.....	60
表 4-1-9 厭惡情緒的二因子變異數分析摘要表.....	61
表 4-1-10 性別與教育階段的變異數分析結果.....	61
表 4-2-1 青少年情境中的整體情緒表達程度之敘述統計.....	62
表 4-2-2 整體情緒表達程度之單因子(情境)變異數分析摘要表.....	62

表 4-2-3 情境*情緒類型的情緒表達程度之敘述統計.....	63
表 4-2-4 快樂的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表.....	63
表 4-2-5 憤怒的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表.....	63
表 4-2-6 悲傷的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表.....	64
表 4-2-7 恐懼的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表.....	64
表 4-2-8 厭惡的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表.....	64
表 4-2-9 青少年在不同互動對象的整體情緒表達程度之敘述統計.....	65
表 4-2-10 整體情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表.....	65
表 4-2-11 對象*情緒類型的情緒表達程度之敘述統計.....	66
表 4-2-12 快樂的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表.....	66
表 4-2-13 憤怒的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表.....	66
表 4-2-14 悲傷的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表.....	67
表 4-2-15 恐懼的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表.....	67
表 4-2-16 厭惡的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表.....	67
表 4-3-1 性別與教育階段的情緒表達矛盾之敘述統計.....	69
表 4-3-2 情緒表達矛盾的二因子變異數分析摘要表.....	69
表 4-3-3 各變項間的相關係數矩陣.....	70
表 4-3-4 青少年生活適應之多元迴歸分析摘要表.....	71
表 4-4-1 本研究假設之檢驗結果.....	73
表 4-4-2 討論五種情緒表達之差異結果.....	73
表 4-4-3 討論情境與互動對象在情緒表達之差異結果.....	76
表 4-4-4 討論情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應之關聯結果.....	78

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

自從 G. Stanley Hall (1844-1924) 提出青少年期為情緒「狂飆期」的觀點以來，青少年情緒相關問題即為學界所重視。青少年有不同情緒類型，而負面情緒是青少年早期情緒的重要特徵；日常的社會新聞中，青少年因負面情緒而影響人際關係、或作出無可挽回行動的例子，實不勝枚舉，但相關構念間的前因後果關係，則仍有待更多研究來加以釐清。有鑑於台灣青少年自殺及犯罪問題日益增加，有關青少年情緒表達與生活適應等構念間之關係，亟待進一步探討之重要課題。

G. Stanley Hall (1844-1924) 將 Charles Darwin (達爾文) 演化論應用於青少年研究指出，青少年正處於一種叛逆風暴期 (strum und drang)。他認為青少年正處於一個情緒蹣跚板之上，一會兒輕浮、一會兒憂鬱、今天冷淡無情、明天又慷慨激昂。他對於青少年這種情緒兩極波動搖擺的看法，也被其他學者如 Sigmund Freud (佛洛伊德) 所採用。

青少年早期是情緒高低起伏更為頻繁的時期。置身青少年早期階段，他們可能一下子是在雲端或全世界頂端，緊接著情緒卻又跌落谷底。青少年所表現的情緒似乎遠超過引發他們情緒事件的真正強度 (Steinberg & Levine, 1997)。「過度情緒化」是青少年早期 (約九至十二歲) 的正常層面與重要特徵；而且，大多數青少年終將從過度情緒化，過渡到青少年後期，再成長蛻變為能勝任的成年人。雖然如此，對某些青少年而言，強烈的負面情緒可能反映或預告了嚴重的問題；例如，相較於男生，在青少年時期的女生存在沮喪或壞心情的比率更為頻繁 (Nolen-Hoeksema, 2004)，而青少年的沮喪或負面情緒，可能導致青少年生活適應及青少年問題的發生。

但是，並非所有學者都同意上述看法；青少年的情緒表達可能還夾雜著文化的問題，米德 (Margaret mead) 與班奈德 (Ruth Benedict) 是文化人類學早期的兩位先驅，他們認為所謂「狂飆期」的理論並不適用於所有的非西方文化。研究發現，某些文化底下的兒童逐漸承擔起愈來愈多的成人責任，而沒有所謂的高壓反抗或情緒激烈動盪。同樣是青少年，甚至面對類似的事件，每位青少年的感受及其表達之快樂、生氣、悲傷、害怕、

厭惡等情緒卻又各不相同。台灣地區青少年的女生是否比男生表現出更多情緒？進入青少年後期（高中）是否比在青少年前期（國中）有較為成熟之情緒表達？

根據 2009 年行政院衛生署公告資料，民國 97 年台灣地區共有 4,128 人自殺身亡，排行十大死亡原因第九位；若以年齡來看，青年（15-24 歲）前三大主要死因依序為：（1）意外事故 741 人占 48.2%；（2）自殺 201 人占 13.1%；（3）惡性腫瘤 146 人占 9.5%；三者合占 70.8%。無論是從生理、心理、或文化觀點，台灣地區青少年皆處於情緒混亂與矛盾衝突的時期，因此，有必要更進一步瞭解青少年的情緒表達及其與生活適應的關係。

情緒是一個多成份、多維度、多種類、多水準的複合過程；兼容了生理和心理、本能和學習、自然和社會等因素的交疊（王耘、葉忠根、林崇德，1993）。青少年的情緒類型漸漸複雜，較常見的有快樂、生氣、悲傷、害怕、厭惡等幾種，不適當的表達可能有破壞性或造成傷害，甚至影響到自我觀感與人際適應。青少年常接觸的人際環境是學校，學校生活如同進入社會前的過渡時期，他們將透過家庭和學校中，學習將自我的情緒適當的處理妥當。江文慈（2000）指出青少年階段正學習從社會導向方面的情緒調整能力，漸漸加入個人導向，並能求得兩者的兼顧。從幼年開始不斷的學習如何表達情緒，國中到高中的這六年裡，情緒的表達由外顯轉向內隱（林崇德，1998）。但處於易衝動的狂飆期青少年，比成人更忠於原始的情緒感受。青少年如何將這些因為賀爾蒙、個體意識的增加、還有身心精力激盪的情緒表達出來。情緒表達不恰當，可能成為青少年的問題行為，傷害自己及他人，或造成人際適應不良。

在華人研究中發現，華人較西方人更加受到關係取向、權威取向、以及他人取向的影響（楊國樞，1992）。情緒表達可能視表達對象的社會關係而異，當關係較親密，情緒表達是否會更為直接？情緒表達程度多寡是否有所不同？若有下對上的權威關係時，情緒表達是否會較為壓抑？彭泗清（1993）的研究結果指出華人的情緒表達豐富且多元，常呈現了華人不同的智慧，卻也反映出我們文化隱晦，易有「埋」怨的特色。這些表達的情緒光就外顯行為上也難清楚得知。正在心智發展大道上的青少年，徘徊於個人與社會認同兩端的階段，究竟他們如何表達內心的情緒是本研究所關心的議題。

身處公開或私下場合，人們會改變表達情緒的方式嗎？Ekman 和 Friesen（1971）的研究發現當日本人單獨觀看恐怖片時，臉上會顯現出驚恐等表情，但研究者在場時會使

用笑容掩飾緊張害怕的負面情緒，這提醒了我們東方社會對情緒顯現的特性，會對於不同情境做出的微調。

情緒表達類型有許多，Ekman & Friesen (1971) 依據人們對於情緒表達的方式去區分，從誇大表達、直接表達、減弱表達、修飾表達、偽裝表達到完全隱藏不表達。青少年如何能採用適當的表達方式，一方面滿足了表達的欲望，另一方面不影響所屬社會的運作規則，身心適應良好，才是一個雙贏的局面。這些情緒表達是否受到不同性別、教育階段、情境及互動對象所影響，是本研究所欲關注的議題。

究竟人們的情緒表達越多，壓抑越少，能否更有益於心理適應。一般普遍認為情緒引發後不表達會影響人們身心健康，時間久了易引發疾病。生活適應一直以來被研究青少年的學者們關心，情緒表達的研究亦是如此，但情緒表達與生活適應的關聯，目前仍無法確切被證實。爭議著不表達情緒對個人適應有不良影響。King & Emmons (1990) 提出了情緒表達矛盾的概念之後有了新的觀點。即影響生活適應後果的並不見得在於表達與不表達本身，情緒表達可能僅依據個人習慣或喜好，產生表達多寡傾向的不一。但影響生活適應的關鍵須依據有表達情緒的欲望，若情緒表達矛盾情況越多越嚴重，無論個人表達或是不表達，易造成心理上的負擔，或生活適應不良。

Kennedy-Moore & Watson (1999) 也蒐集許多證據發現，當下的情緒宣洩不見得隨即產生效果，關鍵在於問題情緒能否獲得解決。若將之表達卻不恰當，反將問題情緒擴大，便損害生活適應。究竟情緒表達程度，情緒表達矛盾與生活適應，三者之間的關係如何，或許能藉由五種情緒的表達、情緒表達矛盾的高低和個人、社會適應的關聯，作深入探討。過去「情緒表達矛盾」(King & Emmons, 1990) 構念的研究對象大多是成人，本研究轉而針對青少年為對象，測量此階段的情緒表達矛盾是否影響生活適應，藉由國、高中青少年發展程度的不同分別作比較。本研究關切情緒表達矛盾對青少年生活適應的關聯。

綜上，本研究在瞭解青少年快樂、生氣、悲傷、害怕、厭惡等五種情緒的情緒表達程度，分析在公開與私下情境，與不同對象互動的情緒表達程度之差異。此外，探討情緒表達程度、情緒表達矛盾與青少年生活適應的關聯。具體而言，本研究目的如下：

一、瞭解國、高中階段的青少年對於快樂、憤怒、悲傷、恐懼、厭惡等五種情緒的情緒表達程度。

二、分析青少年在公開或私下情境，與不同社會關係對象互動時，其情緒表達程度之差異。

三、探討青少年的情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應的關係。

第二節 研究問題

根據研究動機與目的，本研究的研究問題如下：

一、青少年在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡等五種情緒的情緒表達有何不同？

（一）青少年在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡等五種情緒的情緒表達程度是否有差異？

（二）不同性別的青少年在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡等五種情緒的情緒表達程度是否有差異？

（三）不同教育階段的青少年在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡等五種情緒的情緒表達程度是否有差異？

二、青少年在公開或私下情境，與不同的社會關係對象互動時，五種情緒的情緒表達程度是否有差異？

（一）青少年的整體情緒表達程度在公開或私下情境是否有差異？

（二）青少年五種情緒的情緒表達程度在公開或私下情境是否有差異？

（三）青少年的整體情緒表達程度，面對父母、手足、好朋友、師長和陌生人等互動對象是否有差異？

（四）青少年五種情緒的情緒表達程度，面對父母、手足、好朋友、師長和陌生人等互動對象是否有差異？

三、青少年的情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應的關係為何？

- (一) 不同性別的青少年其情緒表達矛盾情形是否有差異？
- (二) 不同教育階段的青少年其情緒表達矛盾是否有差異？
- (三) 情緒表達程度、情緒表達矛盾與青少年生活適應的關係為何？
- (四) 情緒表達程度，與情緒表達矛盾，是否可預測青少年的個人適應？
- (五) 情緒表達程度，與情緒表達矛盾，是否可預測青少年的社會適應？

第三節 名詞釋義

一、青少年 (adolescent)

青少年係指個體從青春期的開始到身心漸臻於成熟的發展階段；女性約自 12 歲到 21 歲之間，男性約自 13 歲到 22 歲之間（張春興，2005）。本研究所指的青少年年齡範圍在 13 至 18 歲之間，現就讀台北縣市之國中與高中學生。

二、情緒表達 (emotional expression)

情緒表達是伴隨著情緒經驗發生的外在表現與行動，包括說話、聲音、表情、動作等一切語言與非語言行為，人們顯而易見的、可直觀的情緒面相（Mesquita & Frijda, 1992）（引自張詩音，2007）。使用 Matsumoto 等人（1998）所提出的情緒表達分類，共可分為：誇大表達、直接表達、減輕表達、修飾表達、偽裝表達、不表達等六種程度。

本研究關注於青少年如何表達常見的情緒如：快樂、生氣、悲傷、害怕、厭惡等五種。乃依據 Matsumoto（1998）情緒表達程度的計分由高至低分別為：誇大表達 6 分、直接表達 5 分、修飾表達 4 分、減輕表達 3 分、偽裝表達 2 分和不表達 1 分等六個程度，將「情緒表達程度」之連續變項加以測量，分數越高，表示情緒表達程度越多；反之分數越低，情緒表達程度越少。

三、社會關係 (social relations)

社會關係可以依據親疏程度分為三大類，即家人關係、熟人關係和生人關係。家人關係指個人與其家人（父母、子女、兄弟姊妹、及其他家人）之間的關係；熟人關係是指個人與其熟人（親戚、朋友、鄰居、師生、同事同學同鄉）之間的關係；生人關係則是指個人與陌生人（與自己無任何直接或間接的持久性社會關係之人）之間的關係（楊國樞，1992）。

本研究依青少年較常會面對的社會關係之中選取其中五種，包括家人關係中的父母、手足；熟人關係中的好友、師長；以及陌生人，探討青少年在此五種社會關係的情緒表達。

四、生活適應 (life adjustment)

生活適應指的是一種考慮人與外在環境互動所表現出的個體與環境關係，個體會動用生理、心理及社會等資源，採用不同的因應策略，維持與環境和諧、平衡狀態的過程。本研究所關心的生活適應主要分為個人適應與社會適應兩個方面。

個人適應是指個人需求的滿足以及與環境的滿意關係。與環境互動的經驗將透過各種途徑回饋到個體的自我，將適應狀態反應在自我功能上。而社會適應所指的是人際關係上的和諧，人際關係為師生關係以及同儕關係，社會適應的狀況會顯現在這些關係上。本研究以此生活適應量表得分越高，代表其生活適應狀況越好。

五、情緒表達矛盾 (ambivalence over emotional expression, AEE)

情緒表達矛盾是指個人情緒表達矛盾感之經驗，這種矛盾主要產生於以下三種狀況：（一）個體想要表達，卻抑制住想表達的慾望。（二）個體已表達，卻不是真的想表達。（三）個體已經表達，卻後悔這麼做。情緒表達的矛盾，可以說是個人想要「表達」和「不表達」之間的相互拉扯的概念（King & Emmons，1990）。本研究以在情緒表達矛盾量表中之得分越高，表示情緒表達越矛盾程度越高。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討青少年的情緒表達，社會關係與生活適應的關聯，本章共分為四個部分。第一節說明情緒表達為何；第二節探究青少年的情緒表達；第三節討論情境、社會關係與情緒表達；第四節分析情緒表達、情緒表達矛盾與青少年生活適應的關聯。

第一節 情緒表達

探討情緒表達，可將其分為情緒與表達兩個概念分別說明，再將之結合。狹義來說，情緒是一個名詞，而表達是一個動詞，廣義的情緒表達內涵則不僅如此。張春興（2005）將情緒形容為一種狀態。由某種外在的刺激、或內在生理狀況所引起，使個體自覺心理失衡的狀態，在此狀態下，個體除了會有主觀感受之外，生理上也會隨之變化。

情緒常被視為一種過程，由多成份、多維度、多種類、多水準複合而成的過程；情緒的每次一發生，都兼容生理和心理，本能和學習、自然和社會等因素的交疊（王耘、葉忠根、林崇德，1993）。進一步來說，既然情緒是一種狀態，一套歷程，其複雜的內涵大致可分為以下四個層面：1.心理感受：如喜、怒、哀、樂；2.外顯行為：如哭、笑、攻擊等；3.腦部的神經生理變化；4.接受外界訊息刺激而引起的訊息處理過程（王淑俐，1995）。情緒是一種在環境變化時，生物體所作出適應性的生理或行為改變的過程（劉丁璋，2001），能引導個體的行為及幫助人際間的溝通（賴佳玲，2003）。

情緒涉及的層面很廣，外在與內心、天生與後天學習種種因素都可能引發。張詩音（2007）提到 Keltner 與 Haidt（1999, 2001）認為情緒不僅有單一功能，整合情緒的多種社會功能，發現其可以分為四種層次：1.個人層次（individual level）：注重情緒對於個人（intrapersonal）之適應與演化功能，強調情緒提供個體有關特定社會事件或情境之訊息，使個體預備好生理與認知狀態，以便對環境作出行動或改變；2.雙層次（dyadic level）：注重情緒對於互動雙方之功能，強調情緒傳達了社會訊息，有助於了解他人的情緒、想法及意圖，也能引起對方的情緒反應，使雙方形成並維持最大效益的人際關係；3.團體層

次 (group level)：注重情緒在團體內與團體成員間的功能，強調情緒如何使一群具有共同認同與目標的團體，達成共享的目標，並使團體內的個人實踐社會角色；4.文化層次 (cultural level)：注重情緒在具有共同信念、規範及文化楷模之大團體內所發揮功能，強調情緒在個人習得文化認同的過程中所扮演的角色。

本研究中所關心的情緒，於個人層次是為達到適應的功能；於雙層次則著重在社會互動雙方的訊息作交換，並因學習而來的社會角色期待，展現符合文化規則的情緒。重點關注於青少年較為常見的喜、怒、哀、懼和惡等五種基本情緒中如何表達。

一、情緒表達的內涵

以下將情緒表達的範圍聚焦於三種更明確的意義：(1) 表達是一種個體行為的結果；(2) 表達是個體內在通往外在世界的橋樑；(3) 表達常是一種情緒調整的功能。

表達是人際互動中重要的一環，互動雙方必須透過各種方式，向彼此傳達社會訊息，而這些社會訊息有賴於傳達者如何表達。Mayer, Dipaolo 和 Salovey (1990) 提到情緒表達分為語文和非語文兩種線索。語文是情緒評估和表達的重要媒介，也是情緒的工具；另一種表達媒介則是非語文的，如臉部表情、肢體動作和情境，這些管道存在許多情緒的溝通和互動方式。

情緒表達可以視為一種個體行為的結果，張氏心理學辭典 (2005) 定義之情緒表達：個體情緒狀態時，在生理上、心理上以及外顯行為上所表現的一切變化或活動，如哭、笑、語態、身體動作等。此注重於刺激發生之後，所引發任何形式的表達。

以個體的內、外在做區分時，情緒表達可能作為個體內在通往外在世界的橋樑。李怡真 (2001) 指出個體經驗到某種情緒是屬於一種內在的狀態，必須透過表達的過程，才能和身邊的其他人產生關係。鄭羽芯 (2006) 也認為情緒表達是指個體藉由語言或非語言 (臉部表情、身體動作) 的形式，將內心所感受到的情緒傳達出來，藉以和身邊的其他人產生關係。

總結來說，情緒表達是一個個體行為的結果，展現在語言上，以及肢體、臉部表情等非語言型態之中，情緒表達行為目的是能將情緒的變動狀態傳達出來，作為個體內在通往外在世界的橋樑。雖然情緒來自先天的原始情感，人們從觀察與學習中，卻形成許

多情緒表達的習慣，須依據特定社會中擁有的特定表達規則。將人們使用的情緒表達測量出來，藉由測量情緒表達的過程，可能意外地發現特定社會中，竟擁有特定的情緒表達規則，這些規則因面對的社會關係而有所不同；或依據當時公開或私下的情境去決定。由此衍伸出人們先天與後天習得而來的情緒表達內涵，進而探討情緒表達的規則和因社會而形成的情緒表達方式。

（一）表達的先天與後天

伴隨著情緒狀態，情緒在臉上、身體、聲音、動作上產生可見的改變，有些是天生的反應，有些則是經由外在模仿學習而來（Lewis & Michelson, 1983）。Ekman & Friesen（1975）提出一套人們透過觀察或模仿來學習情緒的表達規則（display rules）構念，一般來說只要習得而來，人們就會將這些表達規則視為生活習慣般，自然而然的運作，個人不會思考自己正在做什麼，除非發現自己違反了某些規則，例如：在異地發現自己自然而然展現的情緒表現方式，竟然被投以異樣的眼光。只有在陌生環境、或無法理解當下的情況、角色要求及被預期的行為時，才會思考應當遵循的表達規則，在身心和人際關係是否適切（引自李怡真，2001）。《情緒溝通》一書也指出個體情緒表達的程度多寡是取決於文化、社會階層、性別角色、家庭規範、個人氣質差異等因素（李鈺華、許湘翎譯，2003）。

因此，情緒表達牽涉到先天與後天學習兩個部分，並非每一種內在情緒都會被直接表現出來，個體可能評估自身和環境的狀況後採取行動，情緒會依照所遭遇的不同文化、性別、家庭教育、個人背景等作不同的表達，成為一種特有的表達規則。這些表達依據人們生活習慣形成，須經過後天許多內外變化的經驗學習，成為個體認為最適切的表達方式。

（二）情緒的調整與表達

一旦情緒被激起時，必須經由個體的調整及引導去發揮功能，是情緒調整的基本意涵。江文慈（2000）之研究蒐集了 Eisenberg & Moore（1997）與 Cicchetti（1995）等人分別提到人們的情緒調整技巧，其與同儕關係、社會能力的發展有關；情緒調整為一個

人在經驗到的情緒範圍中，能以社會容許或充分彈性的方式，產生自發性的反應，或者在必要的時候，能緩合自發性的反應；情緒調整也可以是一個平衡的隱喻，意指情緒與各功能系統間溝通協調的一種平衡作用；無論是調和自發性反應，或是平衡整個系統之間運作的狀態，情緒調整的歷程是透過情緒的覺察、表達、策略的運用與反省，以達成個人內在的情緒平衡和適當的社會互動目標。因此，表達本身是內、外在激盪出一連串複雜歷程的結果。人們必須從互動的對象當下表達出來的訊息去感受，辨識，進而去詮釋，最後作出回應，全部的訊息都成為影響情緒表達的根據。

情緒表達也被視為情緒調整的歷程之一，Coles 等人（1994）從臨床個案上分析情緒調整的適切者與失調者後發現，判斷情緒調整是否適切，有七個向度可依循：1.能否提取充分的情緒訊息。2.能否緩合強烈的情緒和縮減情緒持續時間。3.能否順暢地轉換情緒。4.是否依據所認可的文化規則表達情緒。5.能否統整不同類型的情緒。6.能否思索或說出內心的情緒。7.是否具有後設情緒的能力。以及 Saarni（1997）在八項情緒成熟者所需具備的情緒能力包括了：覺察自己的情緒、辨識他人的情緒、具備情緒知識、理解他人的情緒、適當的表達情緒、運用情緒調整策略、理解情緒溝通的意義和情緒效能（引自江文慈，2000）。

上述研究分別提到了能否思索或說出內心的情緒、文化規則所認可的情緒表達、適當的表達情緒。在文化認可的情緒和內心的情緒這兩者之間，存在著表達與不表達的矛盾取決，這些能力往往受到個人後天學習影響，且隨時在發展與變化。其中，影響情緒表達的原因，可能牽涉情緒種類的喜與悲，公開或私下的情境，互動對象的社會關係之親疏與權威，並配合文化規則的期待，展現出最終的結果。既然人都是有情緒的動物，剛出生的嬰兒有了原始的情緒，卻漸漸要學習符合文化規範，使得成年人的情緒表達有了適切與不適切的分別。

二、情緒表達的方式

因著外在事件發生，人們常會產生相似的情緒類型（如喜、怒、哀、懼、惡等），情緒表達有許多種類，但是方式與強度端看個人如何調整與運用。前面提到「情緒表達規則」是個體在已產生的情緒本質下，經由個人經驗累積、觀察學習生活週遭楷模、與

社會互動等過程，有系統的組織他們的情緒經驗，形成情緒表達規則的知識（張詩音，2007）。這些知識是情緒調整的能力之一，人們依據該社會的角色期待，形成大眾習慣的情緒表達規則進行調整，最後產生特定的表達方式。各式的情緒表達方式中，有人用吼叫來表達他們的憤怒、罵髒話、手勢或強烈的字眼；而有些人以內斂的語氣、中性的言語來表達，或是選擇平靜地離開現場（鄭羽芯，2006）。個人的情緒引發，過去因社會環境形成情緒表達規則，使個人進行情緒調整，最後做出不同的情緒表達。

他人可藉由情緒的線索進行辨識，從特定觀察到的語言或非語言中獲得，而線索可有以下分類：臉部線索、聲音特性、姿勢和身體動作、生理變化，行動線索和語言文字等。微笑、吼叫、握拳重擊、刺耳話語、眼淚和瞪視的眼光都是線索（李鈺華，許湘翎，2003）。這些線索可視為情緒表達的形式，以不同的表達形式顯現在外。情緒類型的研究最常被接受的分類方法，首先會將其區分成正向與負向情緒的表達。

（一）正向與負向情緒的表達

常見的負向情緒有害怕、生氣、厭惡、忌妒、怨恨和悲傷等等，當個體生氣時常需要傾吐或發洩，可能採取直接、間接或同時使用兩種以上的方式表達，如口語表達、肢體攻擊、暫停、逃避、壓抑；或以一種對關係有幫助的方式表達，如討論情況、控制生氣及表達感覺等，根據個體不同的個性、考量、關係及家庭環境等因素而有不同的生氣表達方式（何冠瑩，2003）。

一系列研究試著將情緒表達分類，並設計成測量工具，常見的方式如李瑞玲（1993）改編自 Spielberger 等人的「李氏生氣表達量表」將其生氣的表達分為：語言表達（verbal out）、行為表達（action out）、間接表達（indirect out）、生悶氣不表達（anger in）、和控制表達（control）五種，此種分類方式的信效度受到了認可。獲得其他後續的負面情緒研究的支持，又如害怕等情緒的溝通表達方式有「語言表達、動作表達、間接表達、放在內心不表達、控制情緒」此五種分類方法，目前仍受到許多研究（何冠瑩，2003；鄭羽芯，2006）的沿用。

負向情緒不表達的理由常因擔心自己不被他人喜歡或認可。個體也可能傾向內斂的表達方式，顧及對方不能接受太過於直接的表達而採間接表達，常因不同的關係狀態採

取不同的方式。常見的正向情緒如快樂、驚訝等，表達正向感受可使關係中互動更為密切，方式有語言表達感動、謝意等等；非語言表達如眼神交流、肢體碰觸等。然而無法自然表達快樂等正向情緒，則來自個體擔心不夠謙遜、鋒芒太露而刻意控制，以及自覺他人不能真心替自己高興而不去表達等等。

然而，僅將情緒表達依據正向和負向的分類，並不能說明多變的情緒狀況。研究情緒表達方式的測量眾多而分歧，如彭泗清（1993）將人際不滿的情緒分為直接表達、間接表達與不表達等種類。鄭羽芯（2006）採取將正向情緒的表達方式分為語言表達、動作表達、間接表達和不表達等四種方式；負向情緒的表達方式分為：語言表達、動作表達、間接表達、控制表達與不表達五種方式。以負向情緒的表達為例，語言表達害怕、生氣等情緒時，較無法與動作表達、控制表達做徹底的區隔，兩者可能共同產生，甚至互相消長，如此一來，如何將這些情緒的表達與原始真實情緒的差異測量出來是一個困境。接下來，本研究欲探討的是如何將表達出來的情緒結果，與真實情緒之間的差異做出較好的辨別。

（二）情緒表達與真實情緒

探討情緒表達規則的作用，是在觀察人們調節經驗到的情緒，使它適切於多元情境或對象。這些表達都建立在一個原始真實情緒的基礎之下。Ekman 與 Friesen（1971）提出用以調節情緒的六種表達規則如下：（1）直接表達（expression/no inhibitions）：是指表現出真實的感受，沒有任何壓抑；（2）誇大表達（amplifying）：是指表現得比實際感受還要強烈；（3）減弱表達（deamplifying）：表現得比實際感受還要輕微；（4）修飾表達（qualifying）：表現出來原本的情緒，但夾雜其他與目前感受不同的表現（例如觀看恐怖片時雖然恐懼，卻加入笑容去修飾）；（5）不表達（neutralizing）：完全不做出任何反應來隱藏原本的情緒；（6）偽裝表達（masking）：表現出另一種反應來取代原本的情緒。接著，Matsumoto（1989，1990，2009）等使用此種概念，加入情境與常見的情緒類別，以及不同社會關係發展出一系列的量表，除了一開始成功對比了日本人與美國人的情緒表達規則類型有所差異之外，更翻譯成許多版本進行跨文化的情緒表達規則研究。

Matsumoto（1990）發展情緒表達規則測量之初，研究對象會將自己於特定情境中的

情緒表達方式做選擇。但為了更能分辨真實情緒與表達出的情緒差距等概念後，Matsumoto（1998）又將此六種方式依「情緒表達程度」的標準去探討。情緒表達程度越高，代表著其情緒表達的控制也越低，他們認為情緒表達的程度與情緒壓抑或抑制分別位於兩端，壓抑和控制的越多，表達程度越少。以誇大表達來說，Matsumoto 等人認為其為此六種之中情緒表達程度之最高者，換句話說，即誇大表達的情緒控制也最低。因此，套用了「情緒表達程度」的六種方式以後，解釋起來更為簡便，此測量方法依據情緒表達程度（或是情緒控制程度）高至低者排序：誇大表達六分、直接表達五分、修飾表達四分、減弱表達三分、偽裝表達兩分，而不表達計為一分。此種概念的衍伸，更引發了後續許多研究者的使用與探討。張詩音（2006）同樣依據此種計分概念，一是情緒表達方式、二是情緒表達程度去進行表達方式與程度在質與量上不同層面的解釋。

眾多情緒表達的測量方法之中，以 Matsumoto（1990）發展之情緒表達規則量表，不但能針對不同的情境（如公開、私下）、多種社會關係和不同類型的情緒，分別搜集到研究對象的情緒表達的資訊，並能得知個體情緒表達程度的差異，其中的優點很多。除了可得知受試者表達出來的情緒與真實情緒的差距，在套用進公開或私下情境，不同的互動對象去探討這些層面如何影響情緒表達。因此本研究採取 Matsumoto（1990）對情緒表達規則理論所編製的量表，去探究青少年情緒表達的現象。

（三）情緒表達規則量表

Matsumoto（1990）之原始 DRAI 量表的情緒種類共七種，依據常見的基本情緒類型，五種不同的社會關係作為互動對象，以及當時情境作評估，作為測量的依據。後續「修改版」將社會關係增加為二十一種，並加入獨自一人的情境。「減短版」將社會關係精簡成以下七種。經張詩音翻譯之版本，將基本情緒縮減為五種，社會關係將兄姐與弟妹合併為手足，其餘沿用短版的內容。孫俊才、盧家楣、鄭信軍（2007）蒐集國中小學生施測的結果，仍保留原始的基本七種情緒，社會關係縮減為四種，並將情境評估面向設定為「即將使用的表達方式」，其餘沿用短版之內容。過去研究的使用測量內容增加與刪減狀況的統整內容如下（表 2-1-1）：

表 2-1-1 Matsumoto 情緒表達規則量表 (DRAI) 之修訂狀況

問卷版本 測量面向		初版	修訂版	短版	中譯本	簡體本
作者		Matsumoto	Matsumoto	Matsumoto	張詩音 (2007)	孫俊才等人 (2007)
研究對象		美國與日 本大學生	多國	多國	大學生	五年級 八年級
情緒 種類	快樂	2	V	V	V	V
	生氣	2	V	V	V	V
	悲傷	2	V	V	V	V
	害怕	2	V	V	V	V
	輕視	2	V	V		V
	驚訝	2	V	V		V
	厭惡	2	V	V	V	V
表達 情境	私下		V	V	V	自我感受/ 他人感受
	公眾		V	V	V	
社會 關係	父母	家人	20 種	V	V	家人
	手足			兄姐 V 弟妹 V	V	
	好朋友	V		V	V	V
	同事/學	V				V
	師長			V	V	
	認識的			V	V	
	陌生人	V				V
評估 觀點	獨自		V	V	V	
	應該	V				
評估 觀點	實際上	V	V	V	V	V
交互 作用 結果	種類	14	7	7	5	7
	情境	1	2	2	2	2
	關係	4	21	7	6	4
	評估點	2	1	1	1	1
	結果	112	294	98	60	56

資料來源：研究者自行整理

各種版本中之整理可以發現，原始量表有快樂、生氣、悲傷、害怕、厭惡、輕視和驚訝等七種情緒以及其同義詞七種，共為十四種。本研究為鑒於對國、高中青少年選取

其中較為常見之五種基本情緒進行探討，以免輕視和驚訝等情緒對於剛就讀七年級的學童夾雜了複雜層次的情緒。而針對社會關係而言，此五種版本的選取各異，Matsumoto 編制之原始版本中選取四種社會關係，但家人之中並沒有分成父母和手足，但參考短版的設計將其分開，因楊國樞（1992）華人關係之中，父母與手足的地位有長、晚輩的權威高低不同之特性，或許對兩種不同輩份而有不同的情緒表達。因此，社會關係修改了原版本之四種社會關係後，共分為父母、手足、師長、朋友和陌生人等五個類型。其他部分皆採用短版之內容。

綜上而言，情緒表達會依據社會角色期待所建立出的情緒表達規則，展現在喜、怒、哀、懼、惡等不同情緒的表達上，而 Matsumoto 的對於情緒表達的測量，佔有許多優勢。因為此工具保留有個體真實情緒的概念，情緒表達的選擇可得知其差距，較能符合本研究開始的想法與目的，對照於出生嬰兒最為直接的情緒表達。而青少年階段正處於從原始情緒漸漸轉變，成為符合社會期待的成年人的情緒表達規則的過渡時期，其原始真實情緒和實際的表達可能存在著差距為本研究所關注。

第二節 青少年的情緒表達

一、青少年階段的情緒

當情緒產生以後，不同成長階段的個體，對情緒事件會有不同的認知與調節的方式，此時，不同的認知與調節便會影響情緒表達。江文慈（2000）的質性訪談研究發現青少年前期（即國中階段）情緒覺察的內容漸趨多元，混雜；情緒原因也以內在感受為多，外在事件只是主觀經驗的條件之一，個人內心世界才是情緒經驗的中心。情緒會隨著個體年歲的增長、與外界接觸的機會增加和各種事件經歷漸廣漸深而日漸複雜。

發展心理學領域，紛紛針對青少年的情緒型態與表達等議題產生關注，研究發現青少年與成人的情緒表達有差異。漸步入成人階段的青少年在情緒表達上，是否為一種普遍有規則可循的現象？其快樂、悲傷、生氣、害怕、厭惡等不同類型情緒的表達為何？青少年的情緒表達是否因性別而有差異，都是本節欲探討的問題。

（一）青少年的情緒發展與產生成因

青少年期（或青年期）一般指 11、12 歲至 17、18 歲，相當於中學階段的學生，又可将國中階段和高中階段分開稱為「青少年前期」和「青少年後期」兩部分。《發展心理學》一書中描述青少年期為一生中最寶貴而有有特色的階段，最明顯的就是旺盛的精力與熱血，是個發揮才華與創造力的時期，智慧正不斷的成長，學習力強，表達力強（林崇德，1998）。這些特色影響著青少年情緒產生的原因，及情緒表現的特點。除了一切都尚未穩定之外，青少年常擁有兩極性的特質，由兒童長大成人，在發展上即有著完全不一樣的意義，兒童代表著簡單的、天性的、直接不加扭曲的展現；相反的，成人代表著複雜的、後天學習的與修飾圓滑的表達。讓研究者最感興趣的，就是青少年在經歷家庭中的互動、學校中與同學師長的互動之後，情緒表達的發展如何在個人與社會認同之中取決，將產生的情緒表達出來。

兒童後期到青少年這段期間身心發展快速，是情緒變化及人際關係改變的關鍵時期，也是危機期。在這段期間，個體的身心發展存在許多不平衡與困難，渡過這個時期之後，個體的發展才進入一個相對穩定的平衡期（林崇德，1998）。Piaget 的發展理論中，

青少年期處於「形式運思期」(formal operation stage)，此時由具體觀點轉至抽象觀，也是引發青少年情緒的因素。由過去的物質、環境或某些已發生的事件等具體因素，轉變成為自己敏感、想像，推測即將發生的事件，而爆發情緒或誇大某種事件。青少年有時甚至尚未弄清楚真正觸動自己情緒的原因為何(馮觀富，2005)。賴佳玲(2003)整理 Piaget 情緒發展的四個階段中，第一階段一至二歲是個體的情緒會受外在事物影響，會忽然爆發激烈的情緒，在情緒表達的強度上，則會出現全有全無的情況；第二階段二至七歲的兒童學會以語言、遊戲及模仿的方式去表達自己的情緒；第三階段七至十一歲的兒童開始知道情緒可能是由特殊的人、事、物所激發，但主要還是來自個體內心的感受；第四階段為十一歲以後的青少年階段，個體開始明白情緒是獨立於外在世界的，且個體能夠經過思考創造出新的情感。

綜上，從兒童期發現，表達會因外在事件而產生全有全無，轉變成青少年期能夠得知情緒是可以經過自我內在思考後產生。重要的影響關鍵在於兩個，一是情境在此階段開始影響了情緒；二情境的影響層面及強度如何，則須端看過去經驗與內在思考，這些個人特有的創造力則可以掌握個體情緒表達的一些輪廓。

(二) 青少年的情緒特點

由於自我瞭解的擴展，青少年逐漸形成個人主觀的情緒，及特有的情緒處理風格，個人情緒觀點在青少年階段逐漸成熟，約在十多歲時個人將建構出自我參照的情緒網絡，涵蓋生理及心理的情緒調整，漸漸複雜而分化，並統整出早期的情緒經驗。由於自我覺知和自我意識的顯現，使青少年對於情緒的瞭解更加清楚，瞭解及預測一個人在產生情緒時可能的反應，將會使青少年的表現更有自信(江文慈，2000)。

林崇德(1998)書中提到除了個人觀點的產生之外，其情緒特徵大致呈現的風貌如：有過渡性、閉鎖性、社會性和動盪性四種特點。幼年邁向成年，半幼稚、半成熟的交叉路口，獨立與依賴的矛盾過渡性；內心世界漸有自己的想法，還不願意輕易吐露心聲的閉鎖性；想脫離父母的單一管道，轉向學校、同儕多且複雜環境的社會性；及思想敏銳，卻也容易走向另一個「極端」，產生脫離現實感的動盪性。這些想法會從青少年品德不良、違法犯罪率、車禍、溺水、鬥毆等意外，或心理疾病逐漸顯現出來。青少年因希望受到

人們的重視，把他們看作「大人」，自尊和自信心增強，較為敏感又好勝，常用激情去主導一切，毅力、敏感度與精力無法控制，促成如此不穩定、勇敢表達又冒險的情緒表現特質。以下整理《發展心理學》一書中提到青少年的情緒表現特色，共可分為兩極性、叛逆和自我控制的情緒表現特色。

1.兩極性的情緒表現

Hall 的狂飆期 (storm and stress period) 提出中學生情感會呈現明顯的兩極 (bipolarity of affection) 差異，此時人們容易動感情且情緒強烈，常帶有明顯的兩極性，可以分為外部情緒和內心表現和人際關係等多個部分去探討。

第一、外部情緒的兩極性，展現出強烈狂暴性與溫和細膩性共存；可變性與固執性共存；內向性與表現性共存。情緒表達方式逐漸隱蔽，失去了單純和率直，常將喜怒哀樂盡可能地隱藏於心中，尤其是消極性的情緒隱藏更甚。但青少年有時為了從眾，會將原始的情緒加上表演的色彩，誇大或消弱某種情緒，將情緒不自覺或自覺的帶上了表演的痕跡。第二，內心表現的兩極性：常可能表現出自我批判和自我安慰的矛盾。內心的掙扎、衝突，在青少年階段面臨社會化跟孩童時的無拘無束兩相對抗，可以從圖畫或文字中窺見。第三，人際關係的兩極性：主要是對雙親的正負面矛盾情感，如孝順和頂嘴、友情和孤獨、親切和冷漠，參與和旁觀等矛盾的兩極性（張目升，1993）。常是既期待又怕受傷害的情緒。

2.逆反的情緒表現：

彪勒 Bühler (1920) 反抗期論 (period of resistance) 認為青春期的常會做出否認，身心急速成熟，青少年會產生不愉快、心神不定、不安、鬱悶、感情易激動興奮等現象，態度變得粗野、產生諸如反抗、胡鬧、攻擊、破壞行為。

青少年的叛逆情緒多元，出現的時機可能來自想要獨立卻受到阻礙時，自主性被忽視時，成人們聽不進他們的主張，一味地支配。及人格顯現受到阻礙時，如社交活動受限制或禁止引發反感。青春期的度過一段半幼稚半成熟、獨立性和依賴性錯綜複雜、充滿許多矛盾感 (ambivalence)，生理發育與心理發展的矛盾、反抗性與依賴性、高傲與自卑、否定童年與眷戀童年等的矛盾，這些心態不平衡隨著身心的成長，而漸趨平衡。

3.自我控制的情緒表達

因中學生各年級自我控制力的差異，七年級學生年齡小，自我控制力較差，隨著年齡的增大，社會經驗漸豐，自我控制的動力由外部的力量，轉變為以內部動力控制為主。國中與高中生在自我控制的能力，前者開始出現以內部動力為主的特點，但其穩定性和持久性卻不夠理想。思想方式轉向內部歸因，有時會高估自己的力量與形象。

總結來說，青少年情感兩極性明顯，會顯現在外部情緒、內心活動、人際關係等方面。青少年社會化的目標常為了更求獨立、確定自我、適應成熟、性別角色、定型性格等。國中生的自我控制能力還是初期；意料到自己並開始較穩定而持久的控制自己，是高中階段自我意識的重要特點。青少年的價值觀又兼顧到自我，顯示出更強的自我肯定、自我擴張的傾向。發展上，青少年階段的情緒表現會不斷的漸趨穩定內斂。

二、青少年的情緒類型與表達

青少年的心理逐漸發展成熟，產生的情緒類型與成人有所差異，成人的情緒類型相對的較為複雜，因為許多情緒類型是藉由發展的過程中慢慢累積產生，並不是天生而來，「少年不識愁滋味，為賦新辭強說愁」這些詩詞中就說明了許多情緒，是成人以後才能體會其中的內涵。同時成人的情緒類型，也會受到當時的社會價值觀影響更深。種種情緒的詞彙，都要靠後天耳濡目染學習，才能得知，情緒表達也會依照年齡的不同而有所改變。單純的喜怒哀樂，從初生的嬰兒身上能看到，年紀越小，面對這些情緒的分界也較為明顯，小嬰兒吃飽了就能夠開懷大笑，肚子餓就會大哭，這些都是最原始的情緒表現方式。所以學者開始好奇，青少年這一個群體對於情緒的認知與調節，是經過怎麼樣的一個過程，變成成人如此複雜從淺到深不同層面的情緒表現，青少年是否有其特定的情緒類型以及特有的表達，與成人之間的差異又是如何，成為心理學探討的主題之一。

青少年時期，個體情緒的表達可能因為社會的壓力或師長的教導而逐漸改變及壓抑，以符合社會環境的需要，且由於個體自我意識的發展、性別上的差異、先天氣質及人格特質不同，情緒表達會趨向自主性及獨特性（賴佳玲，2003）。Goldgerg（2000）也指出情緒的表達會隨著年齡由直接外顯的行為逐漸內斂、多元化、有彈性且越來越社會化；而情緒表達的內容則由滿足生理需求，逐漸的社會化（賴佳玲，2003）。鄭羽芯（2006）

整理情緒的表達與發展中提到，十二至十八歲的青少年情緒的特色是容易激動，喜怒哀樂變化快速；情緒的表達逐漸符合社會期望；情緒的發展由容易受他人影響到趨於穩定；情緒的表現種類更多元化；同時情緒表達已具備獨特性。

（一）青少年五種基本情緒的表達方式

馮觀富（2005）依據五大基本情緒——快樂、生氣、悲傷、害怕、厭惡分別蒐集過去青少年的研究，將其研究結果整理如下：

1.快樂：Hurlock（1973）研究指出，青少年反應較為一致，多能微笑或大笑，有時笑聲響亮，即使自知如此喧嚷是不成熟的表現，仍會如此。蘇建文（1979）對國中生的研究，他們通常以直接的情緒反應或行為反應，較少與人分享與回憶。

2.生氣：克勞（Crow & Crow,1965）研究指出，多半表達的方式為向外的攻擊，或向內的退縮等作為情緒宣洩。何洛克（1973）研究指出，青少年除了用肢體上的踢或摔東西表達、不說話生悶氣等，女生會大哭，並逐漸學會轉以語言攻擊，代替身體攻擊。

3.悲傷：Hurlock（1973）研究指出，青少年已知悲傷不能哭泣，尤其是在別人面前，因為那是一種不成熟及懦弱的表現，為了壓抑悲傷的外顯行為表現，會轉而表現出另一種漠不關心的神態，如無精打采、沒有胃口等。蘇建文（1979）對國中生的研究，悲傷最直接的表達有哭泣，或是壓抑、宣洩等方式。

4.害怕：克勞（Crow & Crow,1965）研究指出，除了直接的攻擊反應以外，會設法避開恐懼的情境，有時是事先避開、或事後設法逃跑，或以說謊或誇張去代替，總之常不願意向同儕或成年人透漏自己的恐懼。Hurlock（1973）研究指出，青少年會找合理的藉口躲開害怕的情境，不想讓別人知道他的恐懼。蘇建文（1979）對國中生的研究，他們在害怕時會積極的想快樂的事、力持鎮定、拿出勇氣克服或逃避反應，求助的反應較少。

這些研究分別針對不同的情緒類型，探討了青少年的情緒表達，因此，僅將情緒分為正向與負向兩種，並不能夠更完整的解釋情緒的表達，如：不直接的表達生氣情緒，可能來自於憤怒的表達常常是向外的攻擊，有破壞性；不直接的表達害怕，則是不願意透露自己的弱點等等防衛的理由。因此，若面對不同關係時，分別探討表達的差異才可對其作更合理的解釋。同時青少年提到厭惡和嫉妒等複雜情緒的研究也相對較少，其中

定義情緒的類別與情緒詞彙，仍然是研究建構效度的問題之一，上述研究不約而同的關心青少年漸漸懂得多種層面的情緒，他們如何體驗，如何表達，更是心理學家測量上的一大興趣。王淑俐（1995）研究我國國中生的青少年情緒問題時，對情緒的種類，綜合各家的意見如下：正向的情緒有—愛、快樂、羨慕、同情和好奇。負向的情緒有—害怕、憤怒、煩惱、焦慮、憂鬱、挫折、自卑、罪惡感、忌妒、悲傷、寂寞、厭惡、沮喪和怨恨。顯示出他們漸漸產生的複雜情緒，在似懂非懂的情況之中慢慢摸索形成。

（二）情緒表達的性別差異

男女性在社會角色期待之下，從小教育出不同的情緒表達。董秀美（2001）提出男性較女性容易偽裝情緒，女性情緒表達的強度高於男性。潘慧玲（2003）指出社會對男女角色期待不同，所以溝通與表達方式產生差異。情緒表達的形態大致可以分為語言、非語言的表達；直接、間接與不表達；以及正向情緒與負向情緒三種層面，情緒表達在過去研究也顯現出性別差異的結果，孫俊才、盧家楣、鄭信軍（2007）針對國中小學童情緒表達的性別差異研究結果，發現在誇大和減弱表達上達顯著差異，女性較多悲傷和恐懼情緒的表達，表達對象常是好朋友，對厭惡、悲傷和恐懼情緒則容易減弱。男性易誇大情緒，常對人誇大高興和悲傷兩種情緒。Matsumoto（2009）將其 DRAI 量表中的情緒依照研究成果分為三類：1.正向情緒如快樂和驚訝，2.具力量型（powerful）的情緒如憤怒、輕視、厭惡，3.不具力量型（powerless）的情緒如悲傷和恐懼，此分類特別針對性別差異獲得整體的解釋，研究中發現女性傾向在不具力量（powerless）的情緒表達程度較高，男性則在具力量型（powerful）的情緒表達程度較高。

表 2-2-1 情緒表達的性別差異成果

表達的層面	研究者	男性	女性
情緒強度	董秀美 (2001)	較低 (除憤怒之外)	較高
口語溝通的 表達策略	Basow, S. A. (引自潘慧 玲, 2003)	支配、直接陳述和較少的自我揭露。	傾聽、和緩、有禮和對人自我揭露。
語言表達型態	潘慧玲 (2003)	少自我揭露、情感上支持的語句, 及試探性語句。	常採用試探性的語言表達型態。
非語言表達形態	鄭羽芯 (2006)	訓練較少, 此種能力較弱。	社會因素傾向不允許女性滔滔不絕, 於是非語言的表達較多。
負向情緒表達 (兩研究結果相反)	李瑞玲 (1993)	常使用語言表達、間接表達。	較常使用不表達。
	鄭羽芯 (2006)	不常語言表達和間接表達。	語言表達、 間接表達顯著較高。
控制負向表達	李瑞玲 (1993) 鄭羽芯 (2006)	較常控制	較少控制, 多不表達。
生氣情緒的表達	潘慧玲 (2003) 何冠瑩 (2003)	常使用間接表達、控制生氣和語言表達	不表達顯著較多。
正向情緒	鄭羽芯 (2006)	傾向於不表達。	間接表達顯著較多。

資料來源：研究者自行整理

根據以上整理的結果發現，正負向情緒類型的表達性別差異明顯，大部分研究將此差異解釋為社會角色規範，傾向於將女性教導為不可有過多的負向情緒表達，於是女性多採用非語言的表達，如哭泣、轉身離開等方式，或是間接表達。相反的，男性較常被教育不該過多的非語言表達，情感不宜太過豐富，傾向於控制表達，強度也較低，自我揭露普遍較少，情緒表達的強度女性較多。女生情緒導向為內向，男生較外向，兒童期與青少年期，男生因防衛方向朝外，常與人表現敵對性，女性則常表現出自責，或否認負向情緒，或以相反的情緒代替。

綜上，多數研究發現女性在整體情緒表達程度上會高於男性，但也依情緒類型有所分別，例如女性在恐懼和悲傷等情緒表達較多，男性在此兩種情緒表達較少。多數認為造成這些差異的主因，是社會過程化中，對兩性有不同的期許所致，為了應付社會及文化對性別角色的要求，男生較理性剛強，女生則較感性與柔軟。因此，本研究亦關注於青少年階段的男女性別在情緒表達程度上或許已經開始產生了差異的疑問。

（三）青少年情緒的發展差異與測量

不同年齡層對於情緒表達的測量各異，兒童的測量常常是用臉部表情、或故事情境的圖片施測，年幼的孩子所能辨識的情緒表情較少也較為單純。年齡的增長後，才能漸漸分辨、並感受複雜多層面的情緒內涵（如喜極而泣、苦中帶酸等），發展上的差異會顯現在情緒表達的測量工具上。當進入青少年時期，孩童從家庭生活轉向學校，社會化的過程使得研究者對於此階段學童的情緒表達的測量目的也隨之改變。青少年情緒表達的測量常是針對當時社會環境的角色期待，探討角色期待如何影響個體情緒的表達，便能反映在原始情緒與實際表達的結果差異，產生情緒控制程度不一的情況。因此探討情緒表達方式的測量工具時，必須加入年齡的情緒發展狀況，不同年齡的人對於情緒的辨識與表現有心理發展上、社會化、以及個人適應狀況等差異存在。以下是整理西方近年情緒表達的測量工具內容（表 2-2-2）。

從表中發現，測量情緒表達在每個階段有不同的意義。例如針對兒童的測量工具，常常是製造一個情境，測試他們是否能夠正確的表達憤怒、悲傷等等，及能否「辨識」出他人臉部表情為主。成人情緒表達方式的測量不僅要分辨、能反映當下的情緒，往往還會加入矛盾感、社會因素等內涵，以社會期許與特定社會關係對象去區分，探討成人如何隱藏、壓抑並且適度的調整情緒，及後天影響情緒表達的效果。針對青少年情緒表達的測量工具較少，或許正因為青少年處於由本能的原始情緒，過渡到因社會化而修飾情緒表達的階段，但是影響的層面與程度、外顯或內隱，各方面都時時在變動著。本研究即關切這些發展中青少年如何將社會化顯現在情緒表達上，好奇不同教育階段的學生，情緒表達是否有發展上之差異為本研究另一個疑問。

表 2-2-2 情緒表達測量工具

編號	作者	年份	工具名稱	說明
1	Saarni	1979	無	對象是兒童。情節關於小孩遭遇到熟悉/不熟悉的壓力的連環四格漫畫，詢問受試者選出一格敘述自己想表達的型態。
2	Taylor & Harris	1982	無	對象是兒童。見到親戚送他一個他不喜歡的禮物時怎樣表達，從 6 個臉的圖片中選擇。
3	Watson & Greer	1983	Courtald Emotional Control Scale	量表共 21 題，測量情緒控制 三種分量表為：憤怒、憂鬱情緒、焦慮
4	Gnepp & Hess	1986	無	對象為兒童。8 個利社會行為的故事，自我防衛的表達規則，3 種情境，請受試者選擇主角的話語和臉部反應。
5	Halberstadt,	1986	Family Expressive Questionnaire	(FEQ) 共 40 題針對家庭整體表達環境， 包括：非語言的表達和情緒表達內涵。
6	Roger, Najarian, R. & Nesshoever	1989 1987	Emotion Control Questionnaire	(ECQ) 56 題測量抑制情緒反應表達的傾向，有抑制表達、攻擊型控制和親切型控制。
7	Fuchs & Thelen	1988	無	使孩童回憶與好朋友引發憤怒的事件，具體表達生氣感覺 30 秒，及對父母表達情緒的可能性。
8	Spielberger & Sydeman	1994	State-Trait Anger Expression Inventory	(STAXI) 共 44 題測量憤怒表達，範圍從壓抑的憤怒 (anger-in) 到憤怒表達 (out) 等多個不同的因素。
9	Hegglund, Jacobs, Phelps, & Rohrs,	1994 1989	Pediatric Anger Expression Scale	(PAES) 三個分量表，測量：轉向內在的憤怒、外在表達的憤怒和生氣控制的認知或行為。
10	King & Emmons	1990	Emotional Expression Questionnaire	(EEQ) 六個項目的量表評估情緒表達 (7 點量表) 三個因素分數：正向情緒表達、親密表達和負向情緒表達。
11	Matsumoto	1990	無	呈現整個臉部的表情表達，詢問在八個不同的社會情境中，評價每個的適當表達時機。
12	Josephs	1994	無	孩童閱讀 6 個故事情節 18 個組合 (正負向各 3)，動機 (利社會/自我中心/矛盾)，詢問其感覺和面部表情。
13	Kring et al.	1994	Emotional Expressivity Scale	(EES) 共 17 題，測量情緒表達特性，採李克特 6 點量表。
14	Gross & John	1995, 1997	Berkeley Expressivity Questionnaire	(BEQ) 共 17 題，測量情緒表達，採李克特 7 點量表，測量一般表達、衝動強度、正向表達和負向表達。
15	Zeman & Garber	1996	Affect Regulation Interview	讓孩童閱讀 4 個劇情的小圖，引發悲傷、憤怒、或痛苦，詢問其表達情緒給 4 種不同對象的理由。
16	Zeman & Shipmsn	1996	無	情感表達方法的故事，評估孩子在語言表達/面部表達/哭泣/順從行為/攻擊等五個面向。
17	Banerjee	1997	無	用娃娃道具，對孩童說正向或負向情緒故事，有限制/寬鬆兩種情境，詢問其是否會表達情緒及理由。
18	Zeman & Penza	1997	無	孩童閱讀引發情緒的 3 種故事，詢問一套感覺的問題，如何表達及對表達規則的理解。
19	Banerjee & Yuill	1999	無	孩童聽 6 個故事 4 個卡通圖片，因利社會或自我表現而隱藏感覺，詢問真正感受並選出開心或難過。

表 2-2-3 情緒表達測量工具（續）

編號	作者	年份	工具名稱	說明
20	Hosie et al.	2000	無	顯示生氣、害怕、或開心的圖片三格（主角/主要事件/結果）詢問主角會呈現的情緒或隱藏，說明理由。
21	Zeman et al.	2001	Children's Sadness Management Scale	共三個量表 12 題：隱藏悲傷表達、情緒調節因應和情緒調節不良。
22	Shipman Zeman, Penza, & Champion,	2001 2000	Emotion Management Interview-Child Version	閱讀九個圖片，關於母親和孩子隱藏生氣/悲傷/開心，詢問受試是否會表達情緒，表達的結果，和替代真實感覺所使用的策略。
23	Penza-Clyve & Zeman	2002	Emotion Expression Scale	共 16 題，檢驗情緒表達不足的兩種觀點：缺少情緒的察覺（少覺察），或缺少表達情緒的動機（勉強表達）。
24	Gross & John	2003	Emotion Regulation Questionnaire	共 10 題，測量再評估和抑制的情緒兩個分量表。

資料來源：”Development and validation of a measure of display rule knowledge: The display rule assessment inventory,” by D. Matsumoto, S. H. Yoo, & Hirayama, 2005, *Emotion*, 5 (1), pp.26-27.

孫俊才、盧家楣、鄭信軍（2007）針對八年級和五年級生的情緒表達研究，發現八年級生比五年級學生在憤怒和厭惡方面常減弱，五年級會誇大厭惡、悲傷、恐懼三個負向情緒。該研究指出以社會功能來看，八年級比五年級更注重社會效益實現的角度，符合了個題為朝社會化發展選擇情緒表達規則。

探討情緒表達規則構念的研究對象多為大學生和成人，關注於成人如何經驗人際互動中的情緒以及如何表達（張詩音，2007；楊宜懌，1999）。針對青少年情緒的探討常強調此階段的情緒發展較強烈的部分，但尚未將情緒表達規則的概念，套用到青少年階段的現況，因此引發本研究欲探討青少年的喜、怒、哀、懼、惡等五種情緒表達，在青少年國中與高中階段的發展差距，以及性別如何影響青少年的情緒表達程度。

第三節 社會關係、情境與情緒表達

華人兩千多年的歷史沿革之下，造就了不朽的中華文化。情緒表達自古至今都是隨著社會觀念而變遷著，也形成社會角色期待。皇帝時期，人民的情緒表達受到種種的禮教規範，從皇帝出巡時，人民百姓不能夠直視他，就可以窺見當時情緒表達規則的特色。歷經許多朝代，直到現在民風漸開，情緒表達也自然地由隱晦的文字、圖案，甚至用詩詞抽象比喻等方法表達，轉向較為直接的、當下的臉部表情，語調聲音以及肢體動作，這些改變同時也融合西方文化的特色。在和樂的社會風氣之下，人們仍然會保有隱晦的特質，融入現代人對真誠表達自我的宣揚，使得社會中呈現出多樣的情緒表達風貌。

社會關係亦是從古至今，東西方文化都存在的概念，地主與佃農、貴族與奴役等上下級關係；父母與子女的親人關係；兄弟姊妹之間的手足關係；莫逆之交、患難之交等同儕關係；點頭之交、泛泛之交等陌生人關係...等，存於各種年齡、社會階層、職業、國家與時代之中。這些不同的社會關係，帶領著當代背景的社會角色基模與角色期待，影響人與人之間相處的方式。因此，探討情緒表達，情境與社會關係扮演著重要的角色，許多學者加入了多種的社會關係的情緒表達，得到了不同的研究成果，以下將依據文化中的情緒表達，引進華人社會中關係的特色，進而探討情境與社會關係的概念是如何影響我們的情緒表達。

一、華人的社會關係

情緒表達的特色，隨著情緒調整的研究而漸漸被發現，這些調整方式會受到當時社會文化規則的影響，產生最適切的上下之間、平輩之間等等的不同的表達方式。Markus & Kitayama (1991) 指出不同文化也可能有不同的情緒建構，如東方文化中發現以人際關係向度可區分成兩種情緒，分別是「以自我為中心」的情緒 (ego-focused emotion) 和「以他人為中心」的情緒 (other-focused emotion)。究竟對個人而言，不同的關係他人具有怎樣不同的社會意義，人們必然考慮關係的特殊性。事實上，面對不同社會關係對象，個體會感受到不同的情緒經驗，在人際互動中產生的情緒，情緒經驗有所差異亦影響了表達。

楊國樞（1992）將中國人的社會的主要互動和運作特徵提出了許多觀點，他探討了華人文化中，重要的運作特徵「關係取向」、「權威取向」以及「他人取向」三個方面。或許可用這三大取向解釋華人社會關係對個人與社會的意義。第一，「關係取向」是中國人在人際網絡中的一種主要運作方式，具有「關係形式化（角色化）、關係互依性（回報性）、關係和諧性、關係宿命觀、關係決定論」五種特性。在中國人的日常生活裡，與自己人的關係明顯不同於外人的關係。這種以自我（ego）為參考點，向外圈擴散（越向外關係越疏）之類似同心波紋的人際或社會關係網，稱為「差序格局」（費孝通，1984），上述各種不同關係類別的區隔化（compartmentalization），有其重要的社會的與心理的意義——在不同類別的關係中，個人會依不同的人際互動原則而運作。

關係決定論中提到，中國人依其親疏程度可以分為三大類，即家人關係、熟人關係和生人關係。家人關係指個人與其家人（父母、子女、兄弟姊妹、及其他家人）之間的關係；熟人關係是指個人與其熟人（親戚、朋友、鄰居、師生、同事同學同鄉）之間的關係；生人關係則是指個人與陌生人（與自己無任何直接或間接的持久性社會關係之人）之間的關係。這三類關係中，擁有不同對待原則，也導致不同對待的方式、不同的互依型態和不同的人際互動效果。這三類關係中的良好互動常會產生正向情緒，不良互動會產生負向情緒。其中，與家人關係的對象互動時，為了減除不良情緒，國人較採取壓抑、否認的因應或防衛法；與熟人關係的對象互動時，為了減除這些不良情緒，常會使用合理化、自衛性投射等因應或防衛方法；而與生人關係的對象互動時，為了減除不良的情緒，常會使用合理化或直接發洩的方式（楊國樞，1992）。

文中提及與熟人互動的時候，常會講究人情和互相通融與依賴的原則。與生人互動的時候，可能會直接發洩、或達成利害平衡且無依賴性的原則（楊國樞，1992）。由此可知，我們會依對象而有不同的情緒表達，面對家人之中父母和手足的情緒表達有何差異？面對陌生人是否採用較直接的表達方式？本研究欲探討社會關係中的家人、熟人和生人三種關係之間，是否會因關係的親疏，產生不同的情緒表達。

除了關係的親疏之外，是否亦可能視對象是否有權威性，而影響到情緒表達的不同。楊國樞（1992）提到國人不能忽略的第二個重要影響來自於「權威取向」的概念，它起源於封建的父權家長制度之下，父親作為家長擁有主要的權力，居於統治家族的地位，

封建家長在家族中的專制作為，主要表現在經濟專制、思想專制、家規家法和尊卑等級。家人必須以家長的意志為自己的意志，以家長的是非為自己的是非，以絕對服從為前提。為維持秩序，家規家法的制定和實行皆強調「嚴」字，家中尊卑、上下、長幼皆有嚴格的區分和等級，不可任意逾越。權威取向的內涵有三點如下：1.「權威敏感」是指傳統中國人對權威的存在非常警覺與敏感，他們到了任何場合，總會細心觀察或留意，看看有無權威者在場，並要弄清楚誰是超乎自己的權威。中國人自小即學會兩種對待別人的主要方式，其一是如何對上（對待權威），其二是如何待下。他們最擅長對上和對下，也最習慣以上下關係與人相處。2.「權威崇拜」是中國人的特性，常是無條件的，且是不加批評的，對權威懷有一種渾然的信任，遇到權威便習慣性地不加懷疑與批評。此外心目中的權威，並無時間上的局限，家長永遠是「家長」，老師永遠是「老師」，彷彿「一日權威，一世權威。」3.「權威依賴」視他們為可信、全能的、永遠的權威，面對權威，習慣無條件的服從。以恭順服從作為一種自我呈現(self-presentation)的方式(楊國樞，1992)。

由此可知，當面對傳統中權威的對象互動時，華人在這些場合自然會敏感的產生權威崇拜或權威依賴等的行為狀態，結合關係取向之中的觀點，是否為了促使良性互動，避免不良的互動，當面對權威時，使人產生更為壓抑、控制的方式去因應。社會關係之中的父母和師長，即是傳統觀點中權威的代表，本研究欲探討父母和師長這兩種具有權威性的社會關係，相對於手足和同儕，是否也會使得情緒表達產生不同的影響。

總結而言，華人的社會關係理論，對本研究而言或許是情緒表達差異一個好的解釋。如父母、手足、好友相對於他人，這三種關係較親密，在情緒表達上接近真實情緒的程度有所不同。第二，父母與師長此兩類有權威性的社會關係，華人時常以符合權威依賴、權威崇拜等概念去調整情緒表達；而他人取向則能夠解釋與陌生人之間，或是公開情境中的情緒表達，可能為採取顧慮人意的價值觀，及符合社會大眾認同的情緒表達。接下來，將探討不同情境與情緒表達之間的相關研究成果。

二、情境與情緒表達

公開或私下情境常影響情緒表達，但在每個文化中影響的層面有所差異。若加入情緒表達的文化因素，社會角色期待會使個體產生一種最為適切的情緒表達規則，情緒表

達規則往往用以解釋和情緒表現有關的文化差異，此概念由 Ekman 和 Friesen (1971) 提出，他們認為大部分的情緒表現是由表達規則管理或控制，例如美國人和日本人觀看恐怖片時的表情，發現獨自觀看影片時，兩組都表現出害怕、生氣、難過等表情。但當與實驗者一起看影片時，美國人仍然表現出負面情緒，而日本人卻以微笑來掩飾負面情緒。由此可知，東方人也許因以往的社會習性，產生了一套明確的公開與私下表達準則，這在西方國家卻不明顯。

以青少年階段來說，馮觀富（2005）書中提到青少年自我觀念強烈，尤其對別人的反應更為敏感，Taylor（1985）用 Cooley 的鏡中自我（looking-glass self）解釋，青少年容易將他人視為一面鏡子，去反映出自己的表現。其「社會我」與情緒之間，常由想像別人眼中的自我形象及評價，去產生對自我觀感的正負情緒，可能是愉悅、驕傲、自信，也可能是羞恥、自卑。此時的青少年很在意社會對自我的接納及評價。「社會我」的發展，是觸發他們情緒的重要因素之一。

高中生意識到自己，並開始較穩定而持久的控制自己，更常關心思考自己的前途、理想的問題，但在主體我（subjective self）、社會我（social self）、理想我（ideal self）與真實我（real self）之間存在是矛盾的，高中生對自我調節和控制能力的發展可能有較深的挫折感，自我矛盾激化。以他人為鏡調節自己；以自己活動的結果為鏡調節自己；透過對自己的內部世界分析，內省認識並調節自己，藉此發展自我控制的能力、增強社會適應的能力，是青少年實現社會化（socialization）的階段任務（林崇德，1998）。

以社會取向的影響來說，楊國樞（1992）以社會互動的角度來看，與情境有關的重要概念為「他人取向」。「他人取向」的影響常是針對非特定對象的他人，會在華人心理構成一個真實存在的、或想像之中的「觀眾」或「聽眾」。不僅包括自己不認識的人，也包括認識的人，如「社會大眾會看不起我」中的社會大眾、「無顏見江東父老」中的父老。他人取向是指中國人在心理與行為上甚易受到他人影響的一種強烈趨向——對他人的意見、標準、褒貶、批評特別敏感而重視，在心理上希望在他人心目中留下良好印象，在行為上則努力與別人相一致，強調消極方面要盡量避免他人的責罰、譏笑、拒絕、尷尬及衝突。在積極方面要盡量獲得他人的贊同、接受、幫助及欣賞。

他人取向有以下的特徵：1.「顧慮人意」是指傳統中國人對他人的意見非常敏感，往

往要花很多時間來留心與打聽別人的看法。即便已有自己的看法，但怕受到別人的批評，極需得知別人的意見，以確定自己的看法是否安全，必要時，可以去異（或減異）存同，以消極地避免得罪他人或受人批評，積極地獲取他人的接受、承認及贊同。2.「順從他人」是指避異求同的心理，中國人有很強烈的社會認同（social conformity）的傾向，一向是尚同而貶異，對循規蹈矩者大加讚譽，對標新立異者不惜撻伐。

綜合上述對本研究而言，青少年因重視「社會我」而去調節行為模式，又因「他人取向」擁有了一種「因為希望在他人心目中留下好印象」的價值觀，造就了許多奇特的情緒表達。因此，若青少年面臨喜、怒、哀、懼、惡等情緒產生，並有了予以表達的欲望，以兒童為最原始直接的情緒表達相比，在公開情境之下青少年會對不被接受或不被認可的某些情緒表達做出特定的想像；又若以情緒與理性是對立的觀點來說，任何情緒的出現，都代表著一種不夠理性，但這樣一來又顯得過於機械而沒有人情味，究竟青少年如何在公開或私下，處理這五種情緒的表達，是本研究關注的議題。

三、社會關係與情緒表達

國內針對如何去界定關係的研究很多，從費孝通（1948）的差序格局；黃光國（1988）的情感性、工具性關係和混和性關係；到楊國樞（1992）的家人關係、熟人關係、生人關係...等。這些研究不約而同的證實華人社會的特色，會依據社會關係產生不同的情緒經驗、行為方式，關係對華人而言代表的意義非同小可，但是青少年又是如何感受到，在什麼階段發生這樣的轉變呢？接下來，將探討社會關係與情緒表達之關聯的研究結果。

Matsumoto, & Yoo, & Hirayama（2005）蒐集到情緒表達規則的研究結果，對於人際中常見的情緒探討表達時是否依對象不同，而影響了情緒表達程度（減低或誇大），人們也加入笑容等修飾原始情緒。進一步發現，不同情緒在貼近真實表達的程度不一，情緒與情境層次的差異性展現出多樣特異的結果（如表 2-3-1）。

表 2-3-1 情緒與情境在情緒表達規則之差異

情緒表達	大學生樣本	國中樣本（八年級）	國小樣本（五年級）
研究者	Matsumoto（2005）	孫俊才、盧家楣、鄭信軍（2007）	
直接表達	快樂最多，悲傷和害怕次之， 厭惡和生氣最少。 家人和朋友最多，同事和陌生人最少	快樂情緒最多 家人和朋友最多	
		快樂、悲傷較多	
減低	生氣最多，厭惡、悲傷和害怕次之， 快樂最少。 朋友、同事和家人最多，陌生人次之。	生氣情緒最多， 朋友、同學最多	
		生氣、厭惡 家人、同學、陌生人	
誇大	快樂最多，害怕次之，生氣、厭惡和悲傷最少 朋友最多，家人次之，陌生人最少。	悲傷、害怕 家人最多	厭惡、悲傷、害怕 家人、朋友
		家人最多	
掩飾	悲傷最多，生氣、害怕和厭惡次之，快樂最少 陌生人最多，同事次之，家人最少	悲傷最多 同學	
修飾	同事最多，陌生人次之，家人最少	輕視最多，陌生人最多	
控制不表達	厭惡、生氣最多，悲傷和害怕次之，快樂最少 陌生人最多，同事和朋友次之，家人最少	輕視最多，陌生人最多	

資料來源：本研究者自行整理

以社會關係來說，面對家人和好朋友最常直接表達，面對陌生人和同事最常控制和掩飾情緒；誇大和減低則常發生在朋友關係。直接表達憤怒和厭惡的對象多是家人、好友和陌生人。直接表達悲傷和恐懼的對象為家人和好友（孫俊才、盧家楣、鄭信軍，2007）。

此結果如楊宜愷（1999）也顯示親近性會影響表達，家人和好朋友接觸的時間最久，對彼此的關係較有安全感，人們傾向於表達真實感受，而經過控制、偽裝、修飾會發生在陌生人和同事之中，有趣的是最常發生在對朋友表達情緒的類型是誇大或減低情緒，與朋友之間的關係最為複雜微妙，對關係穩定的安全感相對較家人少，常常有表達真實情緒的慾望，但又擔心對方的反應、擔心彼此關係的堅固與否，而使情緒表達會有誇大或減低的現象。

而在情緒類型方面，快樂的情緒人們傾向最貼近真實的表達，再來是驚訝，悲傷害怕等，最不會真實表達的情緒是生氣，人們會在意他人是否能接受自己的負面情緒，生氣也是最易稍作減低表達的情緒。整體而言，當正向情緒如快樂驚訝等，人們不只真實，

也可能誇大讓周遭的人明顯感受到自己的情緒狀態。而負面情緒如生氣、厭惡、悲傷等，人們就不願意真實表達了，可能會減低、偽裝甚至完全控制去隱藏真實情緒，但「誇大」情緒也可以有不同的解釋，研究結果顯現出情緒表達常有目的性意涵，不只是無法控制的行為，為了讓人們對自己有好的評價，喜歡自己，也有謙虛、放低姿態以換取同情等人際目的。其中，人們將其誇大表現的情緒如開心、驚訝較為容易理解，害怕的誇大表達可以獲得社會支持，問題的解決，或是趨樂避苦的結果。

楊宜德（1999）對 140 位大學生為研究對象，使用 35 種情緒詞、七種關係對象（父親/母親/老師/朋友/戀人/學校行政人員/陌生人）的研究也發現人們面對不同互動對象時，情緒經驗有所差異，而關係性質中的「親近性」和「權力性」會影響人際情緒的經驗，如母親、戀人和朋友三者親近性最高，父親和老師代表權力性，父親的權力性高於老師。

上海師範大學的孫俊才等人（2007）對於中小學生的情緒表達方式認知，及其與同伴接納的關係作了探討，將這些中小學生依據同伴關係良好與同伴關係不良分為兩組，填寫 Matsumoto（2005）的表達規則評估量表，利用六種表達規則，七種情緒類型，四種對象，兩種評價觀點（自我/他人），檢驗情緒類型與情境的情緒表達交互作用。提出了一潛在假設，情緒感受與社會期望的情緒表達之間存在不一致，解決這種不一致的方式常是掩飾或抑制情緒感受，而去表達被社會期望的情緒。Ekman & Friesen 在論述情緒表達規則時，認為當情緒被喚醒時，可以多種表達方式的角度來研究。情緒表達規則認知的理解與運用，在一定程度上反映了情緒社會化的發展程度。與社會能力之間存在一定的關係。他們的研究發現：情緒類型與情境確會影響情緒表達。此七種情緒中，高興最常被直接或誇大表達；憤怒情緒最常減弱表達；輕視情緒最常控制、修飾和掩飾，此結果與 Matsumoto 對象為大學生一致。悲傷情緒最常掩飾（西方大學生的傾向）；輕視情緒最常掩飾（華人中小學生）。而社會關係方面，家人最常直接表達和誇大；好友最常直接表達或減弱憤怒與厭惡的情緒；同學最常減弱和掩飾表達；陌生人最常控制和修飾情緒的表達。

由此可知，中學生與小學生的情緒表達規則，已有明顯認知發展上的不同（見表 2-2-1）。孫等人提出「社會功能論」對此做了解釋，八年級比五年級更為注重以社會效應實現的角度去表達情緒。情緒表達與同伴接納方面，關係良好者，比關係不良者，較少

誇大（厭惡和生氣）情緒。也比關係不良者，較常對家人誇大情緒。八年級生較少誇大（厭惡），較常減弱（生氣）。關係不良者的情緒表現會類似五年級生，尤其在有損害性的情緒，如憤怒和厭惡，可見關係不良者有發展滯後的情況。關係不良者，其情緒表達規則認知的發展滯後，使其表達不能適應同伴關係的建立和維持。

情緒類型和情境的交互分析發現，情緒類型和情境對情緒表達的選擇具有主要效果。中小學生的情緒表達認知會朝向更有社會效益的方向發展。國中與小學生在對自我與對他人情緒表達的認知都存有差異，年齡越大差異越大。同伴關係不良的國中生在情緒表達認知上，存在發展滯後的情況。

從表 2-3-1 中統合之結果發現，大學生樣本與國中小學大致符合，存有些微的年級差異，如國中生最常掩飾表達的對象為同學，而大學生則是陌生人。這裡可以得知不同年齡的學生生活環境不同，國中生可能較少面對極為生疏的社會關係，同學之中或許已經有親疏之分，但與外界陌生人接觸較少，因此沒有產生對陌生人較多的掩飾表達。

總結上述，不同的社會關係，在表達型態上呈現不同方式的觀念，會顯現在不同教育階段、社會關係與不同的情緒之中。對於成人與青少年的關聯，根據前述文獻發現，青少年對於情緒表達的發展面臨兩極化的現象，也就是徘徊於兒童與成人其之間，因此情緒表達的內涵，原始直接表達的情緒較符合兒童的特性；而經社會化的成年人其情緒表達方式內隱、控制修飾的成分高，青少年則或許可以說是正橫跨兩個階段之中，因此在情緒表達上也有其特殊的研究意義，得視其社會化的程度而定。青少年在公開和私下情境之中，面對不同的社會關係，如何影響情緒表達為本研究焦點關心的主題。

第四節 情緒表達與生活適應

據前述情緒的社會功能指出，情緒有個人層次、雙層次、文化層次等，而情緒表達亦是如此。情緒表達的恰當，則能夠使個人心理及社會適應都能保持好的狀態，但不恰當的宣洩情緒，也可能引發人際適應不良的結果，個人適應與社會適應兩者都是青少年發展階段重要的課題，兩者也可能相互有關聯，接著探討這些情緒表達與適應的影響。

一、青少年的生活適應

根據張春興（2005）的張氏心理學辭典中定義，適應一詞是指 1.個體為排除障礙，克服困難，以滿足其需求時所表現的各種反應。2.個體為了與其生活的環境（社會環境外也包括自然環境）保持和諧狀態所表現的各種適應性反應。在此等反應中，一方面包括改變自己以適應環境要求（如加倍努力以求達到要求水準），另方面也包括改變環境以滿足自己的要求（如因興趣或能力不合而轉系或轉學）。3.除環境中的人、事、物之外，個體為滿足自己所表現的一切內在（如態度、觀念等）改變歷程。

過去研究（黃齡萱，2004；廖思涵，2005；黃揚文，2007）整理對適應的向度，共可以分為個人適應與社會適應，一般認為個體的適應能力表現在對自己及對社會兩方面，「個人適應」以個人安全感為基礎，其關鍵在於自我概念的建立與發展。包括了生活、心理和行為等方面，「社會適應」則包括家庭適應和學校適應，家庭與學校狀況會影響到學生的生活適應情形，而良好的適應則是個人在其個體內在與外在的社會環境間達到和諧平衡的關係。以社會安全感為基礎，注重社會環境中成為一個有效率的成員，能基於適當的群己關係，表現出社會化的品格與行為，也能有效與他人交往的程度，包括了態度行為是否符合社會認可的標準，也包含家庭、學校和社會之間的關係以及歸屬感。社會適應不良者與人疏離，且常會發生人際衝突。

青少年的社會適應環境為學校，個體與師長、同學之間的互動情形，與師長同學之間關係的優劣，若能相處融洽，可適為良好的適應，反之，若使用攻擊行為、任性、不守常規，過度害羞內向等退縮行為，無法與他人維繫良好關係者視為適應不良。因此，青少年社會環境中最主要的兩個社會關係，即為師長及同儕，其情緒表達如何造成彼此之間的融洽與否，而影響到生活適應，或許能將其進一步探討。

Cole & Hall (1970) 認為青少年期的情緒困擾，確實較人生的任何階段為多，情緒困擾範圍及發生的次數也是。青少年時期的「自卑感」較強，是因為此時該使嚴格的自我評價，對於自己的美醜，穿著、能力、經濟狀況、人際關係及社會地位等都異常重視。這種因自我評價而生的自卑感，在青少年期特別顯著，因為她們正面臨許多新的情境，又沒有時間對自己及生活新的需求做適當的評價（引自馮觀富，2005）。

綜合上述，考慮本研究之研究對象為青少年，將青少年的生活適應狀態整理為社會適應與個人適應兩方面。

1. 社會適應

社會適應所指的是人際關係上的和諧。學校的生活環境主要會面對相對應的人際關係為師生關係，以及同儕關係，個體社會適應的狀況則會表現在這些關係上。

2. 個人適應

個人適應指的是個人需求的滿足以及與環境的滿意關係。除了會表現在壓力的生理反應之外，也會影響學生的讀書功能。與環境互動的經驗將透過各種途徑回饋到個體自我，將適應狀態反應在自我功能上。

二、情緒表達與生活適應的相關研究

情緒與生活適應之間存在著許多關聯，Zeman & Shipman (1997) 指出個體知覺到自己可以控制情緒，對於情緒管理而言很重要。其研究發現，兒童認為自己無法控制情緒乃是負面情緒表達的主因。孩子從無法控制情緒，漸漸的透過學習，直到社會化的成人，青少年必須能夠根據特定條件調整和控制自己的情緒。隨著年齡增加，不同階段學習不同的情緒調整策略，從兒童後期的個人導向策略，轉向青少年前期的社會導向的策略，又漸漸加入原本的個人導向策略。此顯示出發展上自己為個人的適應能力的需要而去不斷學習的歷程。其中，青少年前期至後期之間，社會導向策略並未消失，只是個人導向漸增，藉以輔助人際衝突及學習挫折情緒的調整（江文慈，2000）。因此，將個人的主張，在能符合社會規範的情況表達出來，融合個人與社會，乃是成為生活適應最好的狀況。

Powell, M. (1969) 研究心理適應與情緒的年齡與性別差異，發現青少年情緒影響心

理適應的年齡，女生（11-12 歲）早於男生（13 歲），影響力女生顯著大於男生，女生情緒感受較強烈，整個青年前期（12-16 歲）情緒對心理適應的影響兩性都有漸增的趨勢。

中小學生情緒表達的研究發現，同伴關係會影響情緒表達，與同伴關係良好的受試者較少誇大表達憤怒和厭惡的情緒。同伴關係不良者，會比關係良好的受試，在對好朋友和陌生人誇大憤怒、和厭惡等情緒（孫俊才、盧家楣、鄭信軍，2007）。情緒類型與人際情境對於情緒表達有影響，中小學生的情緒表達會朝向更有社會效益的方向發展，同伴關係不良的組別在情緒表達上顯現出發展滯後的情況。

得知青少年階段的情緒，對於個人心理與社會適應皆扮演越來越重要的角色，進一步探討情緒的表達與不表達，對生活適應的影響。陳依芬（2007）統整了過去有關情緒調整的主張，西方重視自主性的展現，相關研究認為透過主動且直接性情緒表達，不僅有助於人際關係的發展與維持，對個體身心健康也有正面的影響（Sabatelli & Rubin, 1986）。但華人社會對情緒調控之核心看法，與西方社會最顯著的差別莫過於對忍功夫的讚揚，因為忍與直接表達可說是南轅北轍的兩種表現。華人是透過個體向內以「克己復禮」的方式，達到維繫人際和諧或自我實現之目的（楊中方，1991）。西方強調直接表達來實踐個己，而華人社會則強調修己身之忍策略的展現。因此忍耐是華人文化中重要的情緒調控機制，中西文化對情緒調整的基本態度有所差異，華人廣泛在生活中的情緒運用情況，對華人的心理適應情況具有關鍵性的影響。

一般人最常控制的衝動行為是有關情緒上的表達與宣洩，在有關忍的生活事件與情境中，以一般人際關係範疇運用到忍的機會最多。為了避免人際衝突，維持人際和諧更是大眾普遍認同的忍之目的。陳依芬（2007）整理過去對於忍耐的華人研究，如余德慧（1991），黃光國（1977）認為採取忍的方式因應，對個體會產生負面影響，遭遇人際衝突，人際失調，張思嘉（2001）忍可以暫時舒緩衝突，但會產生心理困擾、負向情緒、或對關係的一方產生不利的影響。而李敏龍與楊國樞（1998），黃曬莉（1999）認為忍可以維持人際和諧、免於禍害，甚至可以修身養性，超越人生，獲得社會成就。利翠珊（1995）主張忍對個體有負面影響之虞，若能在認知或情緒上有所紓解，就可以降低造成的傷害，進而朝向正向功能發揮，有效達成情緒調控的目的。林以正等人（2008）研究結果推論華人文化中，忍與不忍並非單一價值，個體必須隨處境作出最佳的拿捏，此外，如果個

體實際行為能夠隨著情境作彈性調整，也確實會有較佳的適應狀態。鄧傳忠（2008）提出忍與不忍的決定來自於是否符合社會期許，當作拿捏行為的測量指標，而中庸思維可作為拿捏行為的調控機制，有助於個體維持良好的心理適應。

綜上而言，發現華人社會中對於「直接表達」不如西方社會一般，被人們完全視為肯定且正向的表達方式，反之，忍耐、中庸等情緒表達策略，一樣能達到適應個人與社會適應好的成果，在於個人如何運用與拿捏。因次，本研究除了探討情緒表達與不表達之外，進一步欲探討情緒表達矛盾感，或許能解釋多樣的情緒與表達，是否是影響個體生活適應的重要因素。探討想表達與不表達兩者，或是具有相互拉扯的表達矛盾感存在，關鍵性的影響了生活適應。

三、情緒表達矛盾與生活適應

情緒表達屬於一種情緒調適的過程，此與人們適應的功能有關，表達既然占如此重要的地位，人們為什麼會有選擇不表達的時候呢？早在近代科學建立之前，哲學家們就對情緒提出「理性主義的學說」，學說主張理智與情緒是對立的，情緒介於刺激與反應之間，因為情緒的作用，使人們在帶有情緒時較不那麼理性，兩者為對立的關係，由於人們的行為被預期是理性的，情緒性的表達應當被壓抑，漸漸的產生情緒表達在天性與理性之間的矛盾衝突（引自李怡真，2002）。西方提出了情緒表達矛盾 Ambivalence over emotion expression 的概念，用心理學角度探討各種情境之下，理性與天性兩者相矛盾的情緒表達兩難問題。詳細的內涵與相關研究如下：

（一）情緒表達矛盾的概念

King & Emmons（1990）最早提出情緒表達矛盾，指的是個人情緒表達型態遭遇矛盾的經驗，最主要的狀況有三種：（1）個體想要表達，卻抑制住想表達的欲望；（2）個體已表達，卻不是真的想表達；（3）個體已經表達，卻後悔這麼做。由此可知，情緒表達矛盾常發生在心裡想要表達與不表達之間的相互拉扯。人們在不斷社會化的過程中，都得學會在適當的時間、場合表現出適當的情緒。以致於生活中經驗到各種情緒時，我們常常選擇不在第一時間立刻顯現出來，尤其對於越在意的場合或關係，我們越有可能隱藏真實的情緒、真實的自己。

此概念的提出，解決了到底情緒表達與不表達對身心健康影響上的爭議，Pennebaker 等人（1987）認為人們有一種討論及表達重要事件和感覺的需求，即不表達是不健康的想法，但是當情緒受到壓抑，長時間確實會引發心理或生理層面的不適。所以單純只考慮表達性（expressiveness）是不夠的，它並不能區分出什麼樣的表達型態，對健康或適應有益。於是 Pennebaker（1985）提出他的想法：「缺乏情緒表達並不見得會致病，而是當不表達的同時，伴隨著想表達的欲望，才是不健康的。」當個體抑制向他人吐露創傷事件的欲望，會使個體的健康遭受威脅的機率增高（引自李怡真，2002）。

華人的文化中，也有許多情緒引發之後「不表達」反而沒有壓力的例子，關鍵在於是否有表達的欲望，如果情緒有表達出來的欲望，再談表達的效果與影響也不遲。然而，有表達的欲望，但表達過程中產生矛盾感，無法滿足表達需求，個體講了以後有後悔的不舒服感受（李怡真，2002），更會造成個體的困擾和身心不適，當下且立即的情緒表達，不見得能夠換來心理適應，或許一般人對情緒宣洩產生了迷思。

促使人們如此「情緒表達矛盾」的原因有很多，國內學者林以正等人（甘乃瑩，2003；李怡真，2001；陳依芬，2007；鄧傳忠，2007）針對此主題做出研究成果，紛紛探討情緒表達矛盾與人們心理適應的影響，探討其影響的前置因素如注意力調控、不同關係對象、關係狀態等。影響因素大致可以由兩個方面去探討，站在「表達者」的立場而言，我們很難毫不保留的把任何感受都告訴對方。可能會害怕對方覺得自己很脆弱而假裝勇敢，害怕對方覺得自己驕傲而假裝平靜，害怕對方不喜歡我們而忍住憤怒，害怕對方擔心我們而擠出微笑。而站在「接收者」的立場來看，當我們喜歡一個人，便會想對對方掏心掏肺的表達，此時如果對方情緒表達很保留，我們會認為自己不被重視，或是猜想對方有所防衛不夠信任自己。如果對方情緒表達很直接時，我們又會覺得對方情緒控制不夠，讓自己下不了台階等等。

研究影響情緒表達矛盾的因素，可能因表達對象兩人間的關係去取決如何表達，同前面章節所述，華人重視關係取向的精隨，依據不同的關係改變表達方式，而情緒表達矛盾亦是如此。如愛情的關係狀態親密與否，常促成或減低對伴侶情緒表達矛盾的狀況（李怡真，2002）。其研究提到關係狀態的內外部分，也就是對自我與對他人的觀點也會影響情緒表達矛盾。如女性會因「外在」機會多寡影響關係中的情緒表達矛盾。男性

則是受自己的外表吸引力影響。一方面個體對自己「內在」知覺的不安全感，親密感，承諾感，滿意度。伴侶所知覺的不安全感，親密感，承諾感和滿意度對情緒表達矛盾有影響。

人際互動中的情緒表達多元。情緒表達的不恰當，易引起他人的不諒解、產生負面的想法，質疑個人衝動控制的問題，引發社會適應狀況不良的後果。到底情緒表達矛盾與生活適應之間有何種關聯，是否可以依據情緒表達矛盾的推測生活適應？而情緒表達程度與情緒表達矛盾有何種關聯，情緒表達與矛盾和生活適應狀況如何互相影響亦是本研究關心的問題。

（二）情緒表達矛盾的相關研究

從 King 和 Emmons 提出情緒表達矛盾的概念和測量以來，Katz 等人試著從不同的角度切入情緒表達矛盾影響生理及心理健康，或幸福感的問題（李怡真，2002）。本研究探討的焦點是青少年階段的情緒表達矛盾的狀況。是否情緒表達矛盾對青少年生活適應的影響更甚是本研究關心的重要議題。

King（1998）認為情緒表達矛盾的個體由於較容易同時體驗到相矛盾的情緒感受，因此容易導致個體在判讀他人情緒的過程中容易產生不相信及懷疑，對於他人外在的情緒表現，可能會用相反的方式來解讀。證實了情緒表達矛盾程度與人際關係有關，其中包括了和他人分享感受的能力、運用社會支持的能力，或是判斷他人情緒的能力。這些都與生活適應概念中的社會適應有高度關聯性。

但是，情緒表達與情緒表達矛盾之間，是兩個相當不同的概念，前者常被用來當做情緒調節的歷程之一，而 King & Emmons（1990）定義情緒表達矛盾是指個人在某種情緒經驗之下，體驗到一種想表達與不想表達的矛盾感受，因此這與個人的情緒調整中的表達能力沒有絕對的關係。一個人可以不擅於表達自己的情緒，但是卻沒有情緒困擾；相反的，個人善於表達情緒，卻時常體驗到要不要表達的矛盾感受。就性別差異而言，女性的情緒表達能力或情緒表達矛盾都較男性來的高，這個現象常被解釋為男性之間雖然表達能力較女性差，但卻傾向於自在的埋在心裡不表達；而不同的情緒類型與情緒表達能力的研究，當中也發現性別差異。女生在正向情緒的表達和情緒表達矛盾，比男性

更為明顯；在負向情緒的表達和矛盾上則沒有顯著的性別差異。

就華人社會期許而言，陳依芬（2007）探討個體運用忍之情緒調控策略型態，及其對心理適應的影響。結果發現情緒表達矛盾與生活滿意度之間為負相關（ $-.38^{**}$ ），與中國人幸福感指標也呈負相關（ $-.53^{**}$ ）。其指出華人對忍的看法，並非單一價值，個體除了要展現「收放自如」的拿捏，壓抑之時也要運用提供正面影響的情緒調控策略，是最有利於心理適應的情緒處理模式。可見華人忍耐與西方壓抑的概念，有某種層面的雷同，其對於心理適應、生活滿意度、幸福感等指標為負向的關聯。也就是忍耐越多，則生活適應可能越差。

總結上述生活適應的概念與內涵，共可分為幾個重點：第一，情緒表達程度與生活適應之間。兩者仍存在許多不定數，情緒表達程度越少不利於生活適應的假設仍有待研究證實。情緒表達程度的個別差異，能引發青少年對生活適應狀況的不同，個人特質傾向於不表達或誇大，在生活適應面向上有所不同。第二，將生活適應的內涵劃分為個人適應與社會適應，若此兩種適應範圍作一個區隔，或許可得知情緒表達對於個人或社會適應各自之差異存在。第三，個人與社會適應兩者之間，會因情緒表達程度存在著關聯，表達程度越多，其個人與社會適應是互相消長，亦或同起同落，本研究欲釐清過去研究對此後果變項的細部狀況。

最後，情緒表達矛盾與生活適應的關聯，此部分的中外研究較多，紛紛證實情緒表達矛盾的確會影響生活適應，或生活滿意度、幸福感等類似的概念。但本研究將生活適應分為個人適應和社會適應兩種內涵，若藉此檢測情緒表達矛盾對個人適應、及社會適應的關聯。同時，得知情緒表達矛盾放置於情緒表達程度、與生活適應之間到底是如何作用於此兩者，它們三者之間的關係如何，是本研究所欲釐清的關鍵。

第三章 研究方法

本研究採問卷調查法，探討青少年的情緒表達與生活適應等變項間的關係。問卷採便利取樣，針對台北縣市萬芳、再興、海山、三民等四所國高中，以班級為單位進行施測。資料分析方面，則主要以變異數分析、皮爾森相關分析、與迴歸分析法作為假設驗證的主要依據。以下茲就研究架構、研究假設、研究樣本、研究工具、研究程序與資料分析六個部份分別說明如下。

第一節 研究架構

本研究旨在探討青少年於公開或私下兩種情境中，與五種社會關係（父母/手足/朋友/師長/陌生人）互動的五種基本情緒（快樂/憤怒/悲傷/恐懼/厭惡）情緒表達，並分析青少年情緒表達程度、情緒表達矛盾，與生活適應的關聯。依據本研究目的與前述文獻回顧，歸結出本研究架構如圖 3-1-1：

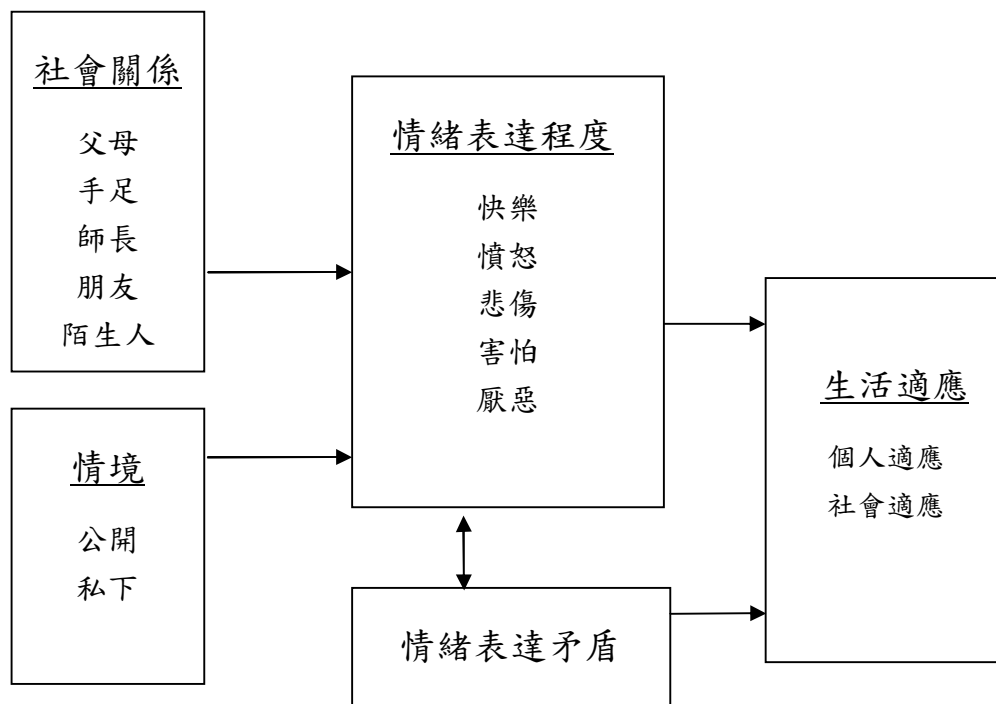


圖 3-1-1 本研究之研究架構圖

第二節 研究假設

根據本研究問題與前述之文獻探討進行推論，得出之本研究假設如下：

問題一：青少年在五種基本情緒的情緒表達有何差異？

假設 1：青少年對於快樂、憤怒、悲傷、恐懼、厭惡等五種基本情緒使用的情緒表達程度有差異。

假設 2a：青少年的情緒表達程度在性別（男生與女生）上有顯著差異。

假設 2b：青少年的情緒表達程度在教育階段（國中與高中）上有顯著差異。

問題二：青少年面臨五種不同的情緒，在不同情境中（公開和私下）、以及對不同關係（父母、手足、師長、好朋友和陌生人）對象互動時，情緒表達程度是否有差異？

假設 3：在公開或私下情境的情緒表達程度有顯著差異。

假設 3a~e：青少年在公開或私下五種情緒的表達程度有顯著差異。

a.快樂 b.憤怒 c.悲傷 d.恐懼 e.厭惡情緒

假設 4：面對五種互動對象時的情緒表達程度有顯著差異。

假設 4a~e：青少年面對五種不同的互動對象時，五種情緒表達程度有顯著差異。

a.快樂 b.憤怒 c.悲傷 d.恐懼 e.厭惡情緒

問題三：青少年的情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應的關係為何？

假設 5a：青少年的情緒表達矛盾在性別（男生與女生）上有顯著差異。

假設 5b：青少年的情緒表達矛盾在教育階段（國中與高中）上有顯著差異。

假設 6：青少年的情緒表達程度與生活適應（個人和社會適應）有顯著的正相關。

假設 7：青少年的情緒表達矛盾與生活適應（個人和社會適應）有顯著的負相關。

假設 8：青少年情緒表達程度、情緒表達矛盾，對個人適應有顯著的預測力。

假設 9：青少年情緒表達程度、情緒表達矛盾，對社會適應有顯著的預測力。

第三節 研究樣本

本研究係探討青少年的情緒表達與生活適應等變項間的關係，因此在樣本的選擇上，是就青少年階段：以（1）青少年前期—相當於國中階段或 12 至 14 歲。（2）青少年中期—相當於高中階段或 15 至 18 歲之學生作為研究受試者。研究採便利取樣，以橫斷法（Cross sectional approach）的問卷調查進行資料蒐集。

本研究採便利取樣，依據研究者所在地區台北、縣市的國、高中為範圍，聯絡十餘所國高中，經取得其中四所國中與高中同意，以班級為單位進行施測，共計二十四個班級的青少年男女學生參與。

一、預試樣本

本研究採用「情緒表達量表（修訂自 Matsumoto,2006）」、「情緒表達矛盾量表（修訂自 King & Emmons,1998）」和「青少年生活適應量表（黃齡萱，2004）」三個測量工具。

為求嚴謹，本研究預試階段先以板橋高中、再興中學、海山高中、萬芳國中、三民中學國高中生 179 人進行預試，以作為正式施測選題之參考。扣除無效問卷 9 份，有效問卷共計 170 份，其中男性 84 人、女性 86 人。預試樣本背景資料如下表 3-3-1：

表 3-3-1 預試樣本背景資料一覽表

學校	年級	施測份數	無效樣本	男	女	合計
萬芳國中	八年級	30	2	15	13	28
三民中學	八年級	30	0	14	16	30
再興中學	高中二年級	37	3	24	10	34
板橋高中	高中二年級	44	2	16	26	42
海山中學	高中二年級	38	2	15	21	36
合計		179	9	84	86	170

二、正式施測樣本

為使研究樣本具代表性，並兼顧研究者可及資源，本研究就台北縣市計 127 所國中、87 所高中進行便利取樣，依地理分布位置抽取其中十八所國高中電話聯繫，取得其中四所國中與高中同意配合本研究以班級為單位發放問卷。

本研究就該四所國高中以班級為單位，每個年級各一班，共計發放 814 份問卷，回

收有效問卷 775 份。正式樣本人數分配（表 3-3-2），以及正式施測樣本人口統計特徵（如表 3-3-3）茲說明如下：

（一）年齡：

正式樣本包含一般國中與高中各年級之青少年，年齡範圍從 12 至 19 歲，平均年齡 15.5 歲。

（二）性別：

正式樣本的國高中學生包含男性 427 人，女性 348 人，男性佔全部的 55%，女性佔全部 45%。

（三）教育階段：

正式樣本共可分為國中與高中，國中共計 366 人，佔全部的 47%，高中共計 409 人，佔全部的 53%。

（四）學校：

正式樣本抽取台北縣三民國高中、海山國高中，台北市萬芳國高中、再興國高中生四所學校作為樣本，三民國高中 203 人（26.2%），海山國高中 192 人（24.7%），萬芳國高中 184 人（23.7%），再興國高中 196 人（25.3%）。

（五）出生地：

北部 717 人（92.5%），中南東部外島 47 人（7.4%），其他 10 人（1.3%）。

（六）出生序：

排行第一 302 人（38.9%），排行中間 110 人（14.2%），排行最小 295 人（38%），獨生 57 人（7.3%），其他及未填寫 11 人（1.4%）。

（七）健康狀況

自覺健康狀況優者 207 人（26.7%），良好者 259 人（33.4%），普通者 263 人（33.9%），狀況差者 40 人（5.2%），很差者 6 人（.8%）。

(八) 家庭類型：

家庭成員雙親者 645 人 (83.2%)、單親者 62 人 (8%)、隔代者 18 人 (2.3%)，其他與未填答者 50 人 (6.4%)。

表 3-3-2 正式樣本人數分配表

教育階段		國民中學						高級中學						小計	無效樣本
		七年級		八年級		九年級		高中一年級		高中二年級		高中三年級			
學校		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
北市	萬芳高中	13	16	17	13	15	14	17	19	15	10	25	10	184	14
	再興中學	12	13	15	14	31	0	27	12	21	22	19	10	196	12
北縣	三民中學	15	14	16	12	16	18	24	15	15	19	21	18	203	5
	海山高中	14	14	15	17	20	22	19	9	13	19	12	18	192	9
小計		54	57	63	56	82	54	87	55	64	70	77	56		39
合計		111		119		136		142		134		133		775	

表 3-3-3 正式施測樣本人口統計特徵

次數 百分比 (%)			次數 百分比 (%)		
性別			教育階段		
男	427	55.1	國中	366	47.2
女	348	44.9	高中	409	52.8
年級			年齡		
七年級	111	14.3	12~13 歲	74	9.5
八年級	119	15.4	13~14 歲	92	11.9
九年級	136	17.5	14~15 歲	119	15.3
高中一年級	142	18.3	15~16 歲	136	17.5
高中二年級	134	17.3	16~17 歲	127	16.4
高中三年級	133	17.2	17~18 歲	150	19.3
			18~19 歲	57	7.3
			Total	754	97.3
			遺漏值	21	2.7
Total	775	100	Total	775	100

第四節 研究工具

經前述文獻回顧選取本研究各構念具代表性的問卷，以此問卷作為為資料收集工具。本研究主要測量構念有：情緒表達、情緒表達矛盾和生活適應。分別採用之問卷依序為：情緒表達量表、情緒表達矛盾量表和青少年生活適應量表，茲分別說明如下：

一、情緒表達量表

1. 量表來源

本研究採用 Matsumoto(2006)研究之短版 DRAI 量表，該量表原始版本為 Matsumoto (1998) 為測量情緒表達規則發展出的「表達規則評估量表 (Display rules assessment inventory)」，經後續發展修訂萃取為 98 題。本研究翻譯該一量表，並修訂為本地國、高中學生理解之詞彙，經量表正式修訂程序刪減為本研究正式施測問卷共計 50 題。

2. 量表內容

本量表測量之情緒表達係指在：(1) 互動對象：區分為五種（父母、手足、師長、好朋友、陌生人）；(2) 基本情緒：區分為五種（快樂、憤怒、悲傷、害怕、厭惡）；(3) 情境：區分為兩種（私下與公眾）之下，受試者「將會如何」之表現方式。

受試者「將會如何」的選項有六類，如下所述：(1) 不表達 (neutralizing)：表現出中性的行為。(2) 掩飾表達 (masking)：表現出另一種反應來隱藏真實感受。(3) 修飾表達 (qualifying)：表現出來，但夾雜其他不同的表現。(4) 減弱表達 (deamplifying)：表現的比真實感受還輕微。(5) 直接表達 (expression/no inhibitions)：表現出真實感受。(6) 誇大表達 (amplifying)：表現的比真實感受還強烈。

題目如：當你與好朋友相處時，產生快樂的感覺 (A) 私下情境—兩人單獨在家，你會如何表達快樂？(B) 公開情境—兩人在餐廳裡且附近還有別人在場，你會如何表達快樂？

3. 作答與計分方式

本量表受試者的作答方式，是在他（她）可填答的六個選項（誇大表達、直接表達、減弱表達、修飾表達、掩飾表達、不表達）之中勾選其一。

本研究計分係採 Matsumoto (1998) 的計分方式，依據其「情緒表達程度」轉換成連續尺度，表達的程度由高到低依序為誇大表達（6 分）、直接表達（5 分）、修飾表達（4 分）、減弱表達（3 分）、掩飾表達（2 分）到不表達（1 分）。受試者在此量表中的分數越高，表示情緒表達程度越高、情緒控制程度越低；反之亦然。

4.量表的信、效度

本研究之原始量表信度為Cronbach $\alpha=.81$ 。本研究之預試階段所獲得之內部一致性信度為Cronbach $\alpha=.94$ 。效度使用因素分析法，選取主軸因子分析，最大變異法進行轉軸，共可聚斂成五個因素，特徵值為3.95，其可解釋變異量為48.07%，各因素負荷量皆在.305以上。快樂情緒的Cronbach α 值為.81；憤怒情緒為.82；悲傷情緒為.90；恐懼情緒為.92；厭惡情緒.83。對象因子為對父母為.85；對手足為.86；對師長為.88；對朋友為.84；對陌生人為.90。情境因子為私下情境時為.89；在公開情境時.90，就各分析顯示，該量表信度良好，本研究保留全部題目。研究正式施測階段測得之內部一致性信度Cronbach $\alpha=.94$ ，正式樣本之信、效度如表3-4-1。

表 3-4-1 情緒表達量表之正式樣本信、效度

題號	題目	平均數	標準差	因素負荷量		
4	與手足 在公開場合，如何表達快樂？	3.85	1.33	.714		
2	與父母 在公開場合，如何表達快樂？	3.66	1.25	.666		
3	與手足 單獨在家，如何表達快樂？	4.58	1.37	.654		
5	與師長 單獨在教室，如何表達快樂？	3.44	1.36	.648		
6	與師長 在公開場合，如何表達快樂？	3.25	1.33	.620		
1	與父母 單獨在家，如何表達快樂？	4.27	1.36	.616		
9	與陌生人 私下場合，如何表達快樂？	2.68	1.38	.551		
10	與陌生人 在公開場合，如何表達快樂？	2.49	1.30	.533		
8	與朋友 在公開場合，如何表達快樂？	4.57	1.10	.475		
7	與朋友 單獨在家，如何表達快樂？	5.07	.93	.444		
12	與父母 在公開場合，如何表達憤怒？	3.01	1.31		.722	
14	與手足 在公開場合，如何表達憤怒？	3.34	1.37		.678	
15	與師長 單獨在教室，如何表達憤怒？	2.75	1.40		.670	
11	與父母 單獨在家，如何表達憤怒？	4.03	1.41		.666	
16	與師長 在公開場合，如何表達憤怒？	2.38	1.28		.650	
18	與朋友 在公開場合，如何表達憤怒？	3.17	1.38		.636	
13	與手足 單獨在家，如何表達憤怒？	4.48	1.31		.560	
17	與朋友 單獨在家，如何表達憤怒？	3.87	1.38		.559	
19	與陌生人 私下場合，如何表達憤怒？	2.63	1.64		.472	
20	與陌生人 在公開場合，如何表達憤怒？	2.29	1.52		.472	
22	與父母 在公開場合，如何表達悲傷？	2.53	1.40			.791
24	與手足 在公開場合，如何表達悲傷？	2.59	1.49			.790
26	與師長 在公開場合，如何表達悲傷？	2.11	1.23			.771
23	與手足 單獨在家，如何表達悲傷？	3.35	1.69			.743
25	與師長 單獨在教室，如何表達悲傷？	2.55	1.41			.739
21	與父母 單獨在家，如何表達悲傷？	3.25	1.64			.701
29	與陌生人 私下場合，如何表達悲傷？	1.79	1.18			.589
28	與朋友 在公開場合，如何表達悲傷？	3.19	1.46			.584
30	與陌生人 在公開場合，如何表達悲傷？	1.64	1.08			.555
27	與朋友 單獨在家，如何表達悲傷？	3.97	1.45			.544
34	與手足 在公開場合，如何表達恐懼？	3.09	1.57			.824
32	與父母 在公開場合，如何表達恐懼？	3.13	1.55			.784
36	與師長 在公開場合，如何表達恐懼？	2.43	1.35			.774
33	與手足 單獨在家，如何表達恐懼？	3.63	1.67			.774
35	與師長 單獨在教室，如何表達恐懼？	2.75	1.45			.758
31	與父母 單獨在家，如何表達恐懼？	3.70	1.63			.748
39	與陌生人 私下場合，如何表達恐懼？	2.15	1.42			.671
38	與朋友 在公開場合，如何表達恐懼？	3.46	1.53			.637
40	與陌生人 在公開場合，如何表達恐懼？	2.01	1.35			.579
37	與朋友 單獨在家，如何表達恐懼？	3.97	1.52			.558
42	與父母 在公開場合，如何表達厭惡？	3.06	1.48			.767
44	與手足 在公開場合，如何表達厭惡？	3.45	1.49			.744
41	與父母 單獨在家，如何表達厭惡？	3.72	1.55			.690
43	與手足 單獨在家，如何表達厭惡？	4.14	1.48			.672
48	與朋友 在公開場合，如何表達厭惡？	3.17	1.51			.664

表 3-4-1 情緒表達量表之正式樣本信、效度（續）

題號	題目	平均數	標準差	因素負荷量				
45	與師長 單獨在教室，如何表達厭惡？	2.62	1.42					.644
46	與師長 在公開場合，如何表達厭惡？	2.32	1.36					.625
47	與朋友 單獨在家，如何表達厭惡？	3.68	1.52					.622
49	與陌生人 私下場合，如何表達厭惡？	2.54	1.65					.416
50	與陌生人 在公開場合，如何表達厭惡？	2.40	1.62					.404
特徵值				3.87	5.81	4.72	4.90	4.58
解釋變異量（%）				7.73	11.62	9.45	9.79	9.16
Cronbach α （全=.94）				.85	.83	.90	.91	.86

二、情緒表達矛盾量表

1. 量表來源

本研究採 King 與 Emmons(1990)的 AEQ 量表(Ambivalence over Emotion Expression Questionnaire)，本研究翻譯該一量表，並經量表正式修訂程序修訂為本地國高中學生理解之詞彙，刪節為本研究正式施測問卷共計 26 題。

2. 量表內容

本量表測量之情緒表達矛盾係指個體於日常生活中廣泛的情緒表達矛盾程度。所有題目的構句，皆由兩個彼此矛盾的想法構成，即情緒表達矛盾的核心構念有：(1) 掩飾情緒（我會努力保持臉上的微笑，來讓他覺得我很快樂，即使我的心裡面並不是如此）；(2) 表達之後感覺卻太不好（當我對他表達生氣的情緒之後，我會覺得有罪惡感）；(3) 對於要不要分享感覺的矛盾（通常我會試著隱藏內心害怕的感覺，但有時候卻又想讓他知道）。

3. 作答與計分方式

本研究受試者的作答方式，係遵循 King & Emmons (1990) 的評量方式，採李克特式五點量尺評量，總是如此（5 分）、經常如此（4 分）、有時如此（3 分）、很少如此（2 分）以及從未如此（1 分）等五點之中勾選其一。

本研究所有題目均為正向題，受試者於此量表的表現得分越高，表示個體情緒表達矛盾的程度也較高。此部分所有題目均採正向題，係因本研究題項為複合構念，為避免受試者填答上的混淆，故不採反向計分題。

4.量表的信、效度

本研究依據之King & Emmons (1990) 原始量表信度為.89，六週後再測信度為.78。

本研究預試階段依據信、效度分析結果，刪除橫跨多個因素的第2題，與因素負荷量過低的第13題，刪題後之題數共26題，其餘各題因素負荷量皆在.345以上，特徵值為7.61，解釋變異量為27.19%，內部一致性信度Cronbach α =.91。本研究正式施測階段測得之內部一致性信度Cronbach α =.92。正式樣本之信、效度如下（表3-4-2）。

表 3-4-2 情緒表達矛盾量表之正式樣本信、效度

題號	題目	<i>M</i>	<i>SD</i>	因素負荷量
1	我會因為怕丟臉或受傷，而不能誠實地對別人表達我的情緒。	3.27	.95	.543
2	有時候我很想發個脾氣，但最後仍會努力控制住自己。	3.65	1.00	.431
3	當我感到不高興時，我會試著不要表現出來。	3.43	1.07	.507
4	當我對自己的某些成就感到驕傲，而且想要和別人分享時，卻會害怕自己像在自誇。	3.45	1.18	.539
5	我想要用肢體動作更自然地表達我的情感，卻又擔心其他人會產生誤會。	2.96	1.16	.499
6	有時候我覺得應該要讓其他人了解真實的狀況，但我還是會試著不要讓他們替我擔心。	3.65	.98	.445
7	我常想要表達出我的感覺，但有些事情讓我無法這樣表達。	3.64	1.04	.624
8	我會努力保持臉上的微笑，來讓其他人覺得我是快樂的，即使我心裡並不是如此。	3.50	1.20	.539
9	我通常會試著隱藏內心的害怕，但有時我也想讓其他人知道。	3.32	1.11	.567
10	我會想和其他人討論我的困擾，但卻常常很難做到。	3.04	1.22	.591
11	當別人打擾到我了，我很想讓他知道我的感受，但我仍會試著不表現出任何異樣。	3.12	1.14	.565
12	我會試著對別人表現出我的愛，但我害怕這樣做會讓我表現得過於敏感或脆弱。	2.90	1.18	.527
13	當我覺得自己做錯了某些事時，我會想要試著道歉，但卻又怕被認為能力不夠。	3.06	1.20	.449
14	生氣時我想要表現出來，但我會試著不要這麼做。	3.36	1.14	.526
15	我常常覺得自己很難說出別人對我有多重要。	3.28	1.22	.475
16	我想要對某個人說我喜歡他/她，但是很難說出口。	3.57	1.23	.414
17	當事情進行得不如預期的好時，我會想要表達失望，但我並不想表現出脆弱的樣子。	3.47	1.09	.505
18	我曾想對某個人說我關心他，但卻沒有說出口。	3.17	1.25	.495
19	我會試著對周遭的人隱藏我的負面情緒，雖然我覺得那樣好像不太誠實。	3.39	1.17	.670
20	我好希望能夠更直接表現我的情緒，但似乎很難。	3.24	1.23	.670
21	我會試著壓抑生氣的情緒，但又希望別人能夠懂我的感受。	3.56	1.12	.703
22	我覺得很難找到正確的字眼，來讓別人知道我的真實感覺。	3.23	1.22	.641
23	我很擔心如果我表達一些負面的情緒，像是害怕或生氣，其他人就會不喜歡我。	3.32	1.26	.578
24	當我對別人表達生氣的情緒後，會覺得有罪惡感。	3.29	1.20	.517
25	我時常無法表達內心真實的感受。	3.28	1.17	.686
26	當我對某個人表示生氣之後，總會困擾我好一段時間。	3.35	1.25	.530
特徵值				7.96
解釋變異量（%）				30.60
Cronbach α				.92

三、青少年生活適應量表

1. 量表來源

本研究之「青少年生活適應量表」係採黃齡萱（2004）「學生生活適應量表」。該量表包含家庭適應、社會適應、健康適應、個人適應等四個構面，為符合本研究問題及目的，採取其中個人適應與社會適應兩個構面之分量表。

2. 量表內容

本研究使用於正式施測之青少年生活適應量表計 31 題，包括個人適應（14 題）、社會適應（17 題）。個人適應的題目如：在公共場合，我常會覺得人家看著我而感到不安。我常莫名的一會兒高興一會兒悲傷。社會適應部分的題目如：交朋友對我來說是很容易的事。我覺得自己很難去和陌生人交談等。

3. 作答與計分方式

本研究係採李克特氏五點量尺評量，總是如此（5 分）、時常如此（4 分）、有時如此（3 分）、很少如此（2 分）以及從未如此（1 分）等四點之中勾選其一。此部份總分得分越高者，表示生活適應越好；反之，得分越低，生活適應越差。

4. 量表的信、效度

本研究使用之原始量表的整體生活適應Cronbach α 值為.93，社會適應為.87、個人適應為.89。本研究預試階段經量表正式修訂程序，效度使用因素分析法，選取主軸因子分析，最大變異法進行轉軸。個人適應和社會適應兩個分量表特徵值各為7.156和3.951，解釋變異量為39.75%和21.95%，整體內部一致性信度Cronbach α =.90。依據信、效度分析結果刪除了個人適應第1, 2,5,6題，社會適應第13題，獲得正式施測問卷題項計31題。本研究正式施測階段測得之內部一致性係數Cronbach α 值整體生活適應為.888，個人適應.908，社會適應.811。正式問卷之信、效度如下（表3-4-3）。

表 3-4-3 青少年生活適應量表之正式樣本信、效度

題號	題目	M	SD	因素負荷量	
1	我常會悶悶不樂。	3.12	1.24	.725	
2	我經常不太相信別人。	3.37	1.20	.513	
3	我容易感到灰心喪氣。	3.18	1.17	.745	
4	當我站在高處時，我曾想往下跳。	3.89	1.28	.587	
5	我常覺得自己很不幸。	3.63	1.28	.616	
6	我常覺得自卑。	3.66	1.28	.705	
7	我常因自己的外表而覺得不自在。	3.48	1.20	.597	
8	我覺得自己的感情很容易受傷害。	3.15	1.32	.625	
9	在公共場合，我常會覺得人家看著我，而感到不安。	3.39	1.24	.516	
10	我經常想哭。	3.62	1.33	.652	
11	常有許多無益處的思考不斷進入我的腦海來干擾我。	2.98	1.48	.555	
12	我的心情常起伏不定。	3.05	1.25	.755	
13	我常覺得很煩惱。	2.98	1.21	.779	
14	我常莫名的一會兒高興一會兒悲傷。	3.33	1.33	.680	
15	在聚會中我常會主動擔任介紹的工作。	2.04	1.03		.460
16	在團體的談話中，我常覺得插不上嘴。	3.33	1.27		.304
17	我能使一個毫無生氣的聚會變得熱鬧有生氣。	2.61	1.08		.577
18	就算和別人在一起，我也常覺得寂寞。	3.56	1.22		.112
19	我容易害羞。	3.10	1.22		.161
20	處在人群中，我常感到孤獨或寂寞。	3.43	1.24		.241
21	我容易與異性交朋友。	3.02	1.16		.542
22	我能和團體中不同個性的成員和諧相處。	3.26	1.02		.585
23	我覺得當眾講話對我來說很困難。	3.26	1.18		.271
24	我很喜歡和朋友一起唱歌。	3.08	1.31		.419
25	我常被選為團體的主席或領導者。	2.37	1.07		.600
26	交朋友對我來說很容易的事。	3.29	1.11		.772
27	在社交場合中，我常躲在人家不注意的地方。	3.20	1.01		.711
28	我覺得自己很難去和陌生人交談。	3.48	1.16		.294
29	我喜歡參加聚會和各種社交活動。	3.05	1.17		.543
30	我常受到同學或朋友的冷落。	3.70	1.09		.281
31	我覺得自己很受歡迎。	2.67	1.05		.640
特徵值				5.95	3.951
解釋變易量 (%)				42.50	23.24
Cronbach α = .89				.91	.81

第五節 研究程序

為了瞭解台北縣、市地區國、高中學生的情緒表達，在面對不同互動對象時將會的情緒表達程度、情緒表達矛盾對生活適應的影響。本研究的進行大致可分為下列六個階段，茲將各階段實施的步驟、時間及工作內容描述如圖 3-5-1 所示。另有關問卷施測的程序，說明如下：

一、施測前準備

依據教育部公布的台北縣、北市之高中與國中校數中抽取台北縣市之十八所國高中進行聯絡，經取得四所高中（或完全中學）同意進行施測，本研究對象分為七年級、八年級、九年級、高中一年級、高中二年級和高中三年級等六個年級，以班級為單位，備妥預計二十四個班級，施測人數六百至一千人份之「青少年情緒表達問卷調查表」正本。

二、施測過程

依問卷所示之指導語進行，研究者進入國中及高中各班級內，實施團體紙筆測驗，首先宣讀指導語，告知匿名、資料保密不做個別分析等受試者之權益，答題結束後，請受試者檢查答案格，以免漏掉填答的狀況，以盡量能達到維護標準化施測程序和環境。

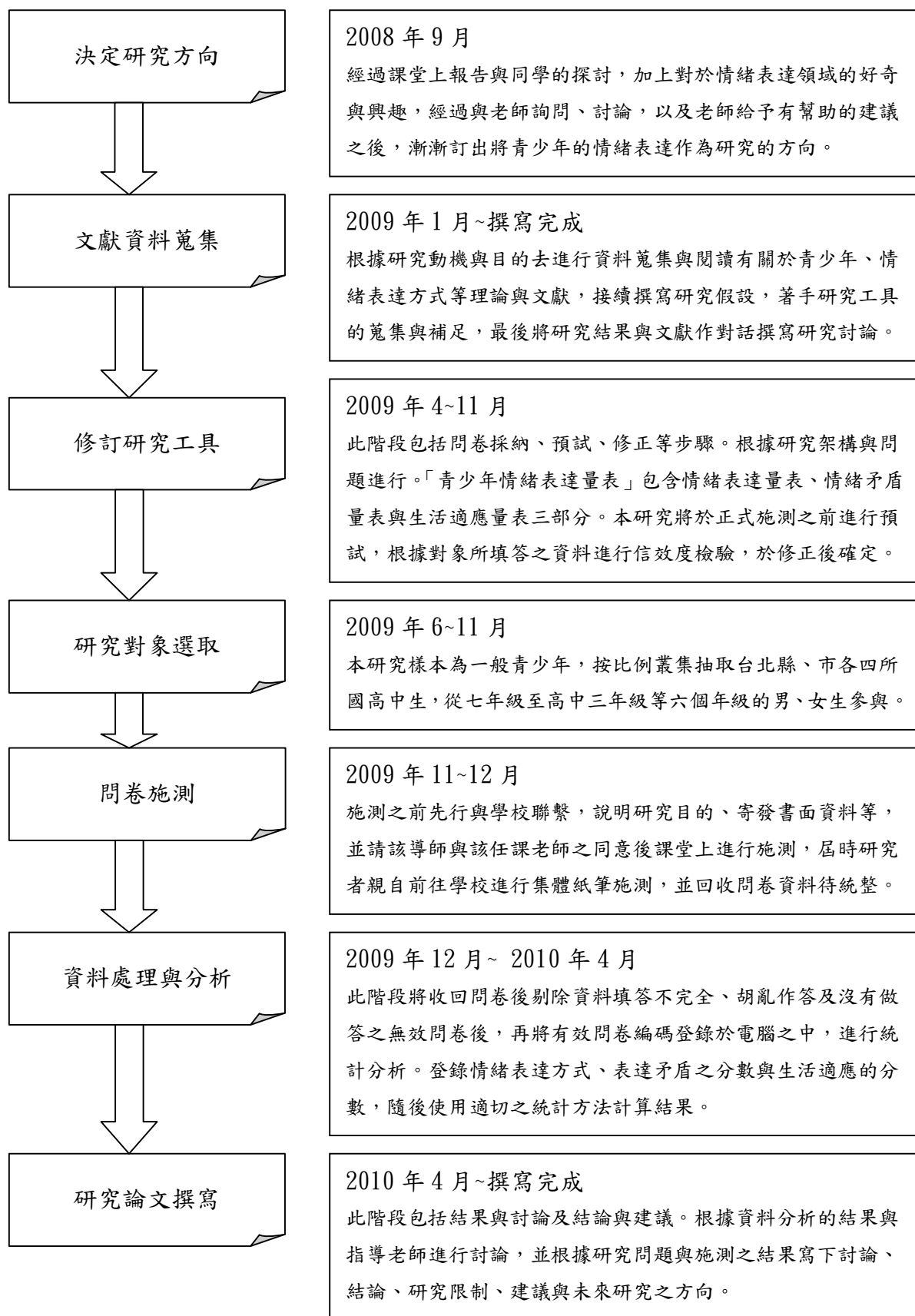


圖 3-5-1 本研究之研究程序圖

第六節 資料分析

本研究將以統計套裝軟體 SPSS for Windows 17.0 版進行資料分析處理，採用之統計顯著水準為.05。茲將所採用的統計方法具體說明如下：

一、樣本基本資料描述性分析

針對有效樣本中的個人基本資料進行總數、平均數、百分比統計等描述。

二、信度分析與因素分析

計算各向度之信度係數 Cronbach α ，以了解其內部一致性。當 Cronbach α 係數等於.5 時，為最小可信的信度值，但當係數小於.5 時，表示內部信度無法達到標準，因素分析則參考該項目之因素負荷量過低或跨因素等作為捨棄該項目題目之參考。

三、單因子變異數分析

使用單因子變異數（ANOVA）分析，考驗本研究假設 1 青少年五種情緒類型的整體情緒表達程度是否有差異。使用單因子多變量變異數分析（one-way MANOVA）考驗本研究假設 3 兩種情境中此五種情緒的情緒表達程度是否有差異。進一步使用單因子變異數事後考驗本研究假設 3a~e 和 4a~e 即五種互動關係及兩種情境中，此五種情緒的情緒表達程度之差異。若達顯著時採用 Bonferroni 事後考驗法作多個平均數法比較。

四、多因子變異數分析

使用二因子變異數分析，考驗本研究假設 2a 和 2b 青少年在性別與教育程度兩種背景變項的交互作用效果以及主要效果，對情緒表達程度的平均數差異；並考驗本研究假設 5a 和 5b 青少年在性別與教育程度兩種背景變項的交互作用效果以及主要效果，對情緒表達矛盾的平均數差異。

五、Pearson 相關分析

以 Pearson 積差相關（Pearson's product moment correlation）為分析工具，依相關係數的高低與顯著性探討變項間的關係程度。考驗本研究假設 6 和 7 青少年情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應（個人適應和社會適應）的正負關聯。

六、多元迴歸分析

採多元迴歸分析來考驗本研究假設 8 和 9 青少年的情緒表達程度、情緒表達矛盾對（個人與社會）生活適應的預測力。

第四章 研究結果與討論

本章依據研究過程蒐集之 775 份有效問卷所獲數據，進行變異數分析、皮爾森相關分析以及多元迴歸分析等統計分析方法，以釐清青少年的情緒表達與生活適應之關聯。全章共計分為四節：第一節是青少年五種情緒的情緒表達分析；第二節不同情境與社會關係在五種情緒表達程度之差異分析。第三節青少年的情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應之關聯。第四節為綜合討論。

第一節 青少年五種情緒的情緒表達之分析

本節旨在探討青少年在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡等五種情緒的表達。以下共分為兩部份：一、青少年五種情緒表達程度之敘述統計。二、青少年五種情緒表達程度之性別差異與教育階段差異。茲就統計分析結果依序說明如下：

一、青少年五種情緒表達程度之敘述統計

由表 4-1-1 顯示，青少年五種情緒的情緒表達程度由高至低依次為：快樂 ($M=3.77$, $SD=.83$)、憤怒 ($M=3.18$, $SD=.91$)；厭惡 ($M=3.11$, $SD=1.01$)；恐懼 ($M=3.04$, $SD=1.12$)；悲傷 ($M=2.71$, $SD=1.01$)。

表 4-1-1 青少年情緒表達程度敘述統計

情緒類型	Items	M	SD	N
快樂	10	3.77	.83	775
憤怒	10	3.18	.92	775
悲傷	10	2.71	1.01	775
恐懼	10	3.04	1.12	775
厭惡	10	3.11	1.01	775

由表 4-1-2 發現五組的平均數差異考驗達到顯著水準，($F_{(3.6,2820)}=212.95$, $p=.000 < .001$)。經事後比較分析採 Bonferroni 法發現快樂情緒表達程度顯著高於其餘四種；而憤怒情緒表達程度顯著高於悲傷和恐懼情緒，恐懼情緒和厭惡情緒顯著高於悲傷情緒。憤怒與厭惡情緒之間，以及恐懼與厭惡情緒之間則無顯著差異。

表 4-1-2 五種情緒類型之單因子變異數分析

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
組間	466.98	3.6	128.31	212.95***	快樂情緒
組內					> 憤怒、厭惡和恐懼情緒
受試者間	2036.1	775	2.63		> 悲傷情緒
殘差	1699.52	2820.7	.60		
全體	4202.60	3599.3			

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

結果顯示青少年在五種情緒的表達程度達顯著差異。快樂的情緒表達程度最高，憤怒、厭惡與恐懼三種情緒次之，悲傷情緒的表達程度最少。

二、青少年五種情緒表達程度之性別差異與教育階段差異

由表 4-1-3 顯示，青少年男、女性在五種情緒的情緒表達程度依次為：快樂男 ($M = 3.66$) 女 ($M = 3.92$)、憤怒男 ($M = 3.20$) 女 ($M = 3.17$)；悲傷男 ($M = 2.63$) 女 ($M = 2.79$)；恐懼男 ($M = 2.82$) 女 ($M = 3.31$)；厭惡男 ($M = 3.11$) 女 ($M = 3.10$)。

表 4-1-3 性別的情緒表達程度之敘述統計

	性別	N	M	SD
快樂表達程度	男性	427	3.66	.84
	女性	348	3.92	.79
憤怒表達程度	男性	427	3.20	.96
	女性	348	3.17	.87
悲傷表達程度	男性	427	2.63	1.02
	女性	348	2.79	.99
恐懼表達程度	男性	427	2.82	1.08
	女性	348	3.31	1.10
厭惡表達程度	男性	427	3.11	1.06
	女性	348	3.10	.96

由表 4-1-4 顯示，國、高中青少年在五種情緒的情緒表達程度依次為：國中 ($M = 3.64$) 高中 ($M = 3.89$) 的快樂表達、國中 ($M = 3.06$) 高中 ($M = 3.29$) 的憤怒表達；國中 ($M = 2.60$) 高中 ($M = 2.80$) 的悲傷表達；國中 ($M = 2.84$) 高中 ($M = 3.21$) 的恐懼表達；國中 ($M = 2.97$) 高中 ($M = 3.23$) 的厭惡表達。

表 4-1-4 教育階段的情緒表達程度之敘述統計

	教育階段	N	M	SD
快樂表達程度	國中	366	3.64	.94
	高中	409	3.89	.70
憤怒表達程度	國中	366	3.06	1.00
	高中	409	3.29	.83
悲傷表達程度	國中	366	2.60	1.04
	高中	409	2.80	.98
恐懼表達程度	國中	366	2.84	1.12
	高中	409	3.21	1.08
厭惡表達程度	國中	366	2.97	1.07
	高中	409	3.23	.94

將「性別」與「教育階段」兩個背景變項對情緒表達程度的平均數考驗，經二因子變異數分析發現：（一）由表 4-1-5 可知性別與教育階段在快樂情緒（ $F=1.09, p=.30 >.10$ ）未達顯著交互作用效果，而性別的主要效果達顯著（ $F=10.56, p=.00 <.01$ ）；教育階段的主要效果達顯著（ $F=21.16, p=.00 <.01$ ）。即性別與教育階段對快樂情緒的情緒表達程度無顯著交互作用效果；但男女性有顯著差異，女性在快樂的情緒表達程度多於男性；國、高中生有顯著差異，高中學生在快樂的情緒表達程度多於國中學生。

表 4-1-5 快樂情緒的二因子變異數分析摘要表

	SS	df	MS	F	p	η^2
組間						
性別 (A)	13.36	1	13.36	20.56	.00***	.026
教育階段 (B)	13.75	1	13.75	21.16	.00***	.027
A*B 交互作用	.71	1	.71	1.09	.30	.001
組內 殘差	501.66	772	.65			
全體	529.48	775				

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

（二）由表 4-1-6 可知憤怒情緒（ $F=.23, p=.64 >.05$ ）的交互作用效果未達顯著，性別的主要效果也未達顯著（ $F=.22, p=.64 >.05$ ）；教育階段的主要效果達顯著（ $F=11.81, p=.001 <.01$ ）。即性別與教育階段對憤怒情緒的情緒表達程度無顯著交互作用效果；男女性在憤怒的情緒表達程度無顯著差異；但國、高中生有顯著差異，高中學生在憤怒的情緒表達程度多於國中學生。

表 4-1-6 憤怒情緒的二因子變異數分析摘要表

	SS	df	MS	F	p	η^2
組間						
性別 (A)	.18	1	.18	.22	.64	.000
教育階段 (B)	9.86	1	9.86	11.81	.001**	.015
A*B 交互作用	.19	1	.19	.23	.64	.000
組內 殘差	644.50	772	.84			
全體	654.73	775				

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

(三) 由表 4-1-7 可知悲傷情緒 ($F=1.57, p=.21 > .05$) 的交互作用效果未達顯著，性別的主要效果達顯著 ($F=4.82, p=.03 < .05$)；教育階段的主要效果達顯著 ($F=7.79, p=.005 < .01$)。即性別與教育階段對悲傷情緒的情緒表達程度無顯著交互作用效果；但男女性有顯著差異，女性在悲傷的情緒表達程度多於男性；國、高中生有顯著差異，高中學生在悲傷的情緒表達程度多於國中學生。

表 4-1-7 悲傷情緒的二因子變異數分析摘要表

	SS	df	MS	F	p	η^2
組間						
性別 (A)	4.87	1	4.87	4.82	.03*	.006
教育階段 (B)	7.87	1	7.87	7.79	.005**	.010
A*B 交互作用	1.59	1	1.59	1.57	.21	.002
組內 殘差	779.75	772	1.01			
全體	794.08	775				

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

(四) 由表 4-1-8 可知恐懼情緒 ($F=1.21, p=.271 > .05$) 的交互作用效果未達顯著，性別的主要效果達顯著 ($F=39.66, p=.000 < .001$)；教育階段的主要效果達顯著 ($F=24.67, p=.00 < .001$)。即性別與教育階段對恐懼情緒的情緒表達程度無顯著交互作用效果；但男女性有顯著差異，女性在恐懼的情緒表達程度多於男性；國、高中生有顯著差異，高中學生在恐懼的情緒表達程度多於國中學生。

表 4-1-8 恐懼情緒的二因子變異數分析摘要表

	SS	df	MS	F	p	η^2
組間						
性別 (A)	45.76	1	45.76	39.66	.00***	.049
教育階段 (B)	28.46	1	28.46	24.67	.00***	.031
A*B 交互作用	1.40	1	1.40	1.21	.27	.002
組內 殘差	890.77	772	1.15			
全體	966.38	775				

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

(五) 由表 4-1-9 可知厭惡情緒 ($F=.003, p=.96>.05$) 的交互作用效果未達顯著，性別的主要效果未達顯著 ($F=.002, p=.96>.05$)；教育階段的主要效果達顯著 ($F=12.97, p=.00<.001$)。即性別與教育階段對恐懼情緒的情緒表達程度無顯著交互作用效果；男女性在恐懼的情緒表達程度無顯著差異；但國、高中生有顯著差異，高中學生在厭惡的情緒表達程度多於國中學生。

表 4-1-9 厭惡情緒的二因子變異數分析摘要表

	SS	df	MS	F	p	η^2
組間						
性別 (A)	.002	1	.002	.002	.96	.000
教育階段 (B)	13.11	1	13.11	12.97	.000***	.017
A*B 交互作用	.003	1	.003	.003	.96	.000
組內 殘差	780.16	772	1.01			
全體	793.28	775				

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

綜合上述，性別差異在快樂、悲傷、恐懼等三種情緒表達程度上主要效果達顯著，且女性在此三種情緒表達程度顯著高於男性，憤怒和厭惡兩情緒則未達顯著差異。教育階段在五種情緒的表達程度上主要效果皆達顯著，高中學生的情緒表達程度顯著多於國中學生（如表 4-1-10）。

表 4-1-10 性別與教育階段的變異數分析結果

	F 檢定		
	性別*教育階段	性別	教育階段
快樂情緒	1.09	20.56***	21.16***
憤怒情緒	.23	.21	11.81**
悲傷情緒	1.57	4.82*	7.79**
恐懼情緒	1.21	39.66***	24.67***
厭惡情緒	.00	.00	12.97***

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

第二節 不同情境與社會關係在五種情緒表達程度之差異

本節旨在探討：一、不同情境的整體情緒表達程度差異比較；二、不同情境在五種情緒類型的表達程度差異比較；三、不同互動對象的整體情緒表達程度差異比較，以及四、不同互動對象在五種情緒類型的表達程度差異比較。茲就統計分析結果說明如下：

一、不同情境的整體情緒表達程度差異比較

由表 4-2-1 顯示，青少年在兩種情境中的情緒表達程度依次為私下 ($M = 3.43$, $SD=.76$)；公開 ($M = 2.90$, $SD=.76$)。

表 4-2-1 青少年情境中的整體情緒表達程度之敘述統計

情境	Items	M	SD	N
私下情境	25	3.43	.76	775
公開情境	25	2.90	.76	775

以情境為自變項，情緒表達程度為依變項，進行受試者內之單因子變異數分析。發現兩組的平均數差異考驗達到顯著水準 ($F_{(1,775)}=1039.62$, $p=.00<.001$)，私下情境的情緒表達程度顯著高於公開情境（如下表 4-2-2）。

表 4-2-2 整體情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
組間	108.04	1	108.04	1039.62***	
組內					私下情境
受試者間	815.11	775	1.05		> 公開情境
殘差	80.54	775	.10		
全體	1003.68	1551			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

此結果表示青少年在不同情境的整體情緒表達程度達顯著差異。私下情境的情緒表達程度較高，公開情境的情緒表達程度較少。

二、不同情境的五種情緒的情緒表達程度差異比較

分析青少年在兩情境中的五種情緒表達程度的敘述統計（表 4-2-1），結果顯示由高至低依次為：私下表達快樂、公開表達快樂、私下表達憤怒、私下表達厭惡、私下表達恐懼、私下表達悲傷、公開表達厭惡、公開表達憤怒、公開表達恐懼、公開表達悲傷程度最少，詳細敘述統計如下表。

表 4-2-3 情境*情緒類型的情緒表達程度之敘述統計

	情境	Items	<i>M</i>	<i>SD</i>	N
快樂情緒	私下情境	5	4.00	.88	775
	公開情境	5	3.55	.87	775
憤怒情緒	私下情境	5	3.54	.97	775
	公開情境	5	2.83	.97	775
悲傷情緒	私下情境	5	3.00	1.09	775
	公開情境	5	2.42	1.02	775
恐懼情緒	私下情境	5	3.25	1.16	775
	公開情境	5	2.83	1.13	775
厭惡情緒	私下情境	5	3.34	1.04	775
	公開情境	5	2.88	1.05	775

以單因子多變量變異數（One-way MANOVA）整體考驗將五種情緒的表達程度為依變項，以情境為自變項分析結果發現：不同情境在青少年情緒表達程度有顯著差異（Wilks' $\Lambda=2190.29$, $p=.000$ ）。接著進行受試者內之單因子單變量變異數分析。發現：1.快樂情緒的兩情境平均數差異考驗達顯著水準（ $F_{(1,774)}=422.47$, $p=.00<.001$ ）。2.憤怒情緒的兩情境平均數差異考驗達顯著水準（ $F_{(1,774)}=898.18$, $p=.00<.001$ ）。3.悲傷情緒的兩情境平均數差異考驗達顯著水準（ $F_{(1,774)}=651.87$, $p=.00<.001$ ）。4.恐懼情緒的兩情境平均數差異考驗達顯著水準（ $F_{(1,774)}=435.28$, $p=.00<.001$ ）。5.厭惡情緒的兩情境平均數差異考驗達顯著水準（ $F_{(1,774)}=476.46$, $p=.00<.001$ ）。

表 4-2-4 快樂的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	<i>MS</i>	<i>F</i>
組間	76.88	1	76.88	422.47***
組內				
受試者間	1044.76	774	1.35	
殘差	140.85	774	.18	
全體	1262.49	1549		

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-5 憤怒的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	<i>MS</i>	<i>F</i>
組間	193.00	1	193.00	898.18***
組內				
受試者間	1290.24	774	1.67	
殘差	166.32	774	.22	
全體	1649.56	1549		

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-6 悲傷的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F
組間	127.41	1	127.41	651.87***
組內				
受試者間	1569.14	774	2.03	
殘差	151.29	774	.20	
全體	1847.84	1549		

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-7 恐懼的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F
組間	67.46	1	67.46	435.28***
組內				
受試者間	1904.72	774	2.46	
殘差	119.95	774	.16	
全體	2092.13	1549		

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-8 厭惡的情緒表達程度之單因子（情境）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F
組間	82.09	1	82.09	476.46***
組內				
受試者間	1558.70	774	2.01	
殘差	133.35	774	.17	
全體	1774.14	1549		

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

由上述考驗發現，快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡五種情緒的情緒表達程度，在私下或公開情境的差異皆達顯著。快樂的情緒表達程度私下（ $M=4.00$ ）大於公開（ $M=3.55$ ），憤怒的表達私下（ $M=3.54$ ）大於公開（ $M=2.83$ ）；悲傷的表達私下（ $M=3.00$ ）大於公開（ $M=2.42$ ）；恐懼的表達私下（ $M=3.34$ ）大於公開（ $M=2.88$ ）；厭惡的表達私下（ $M=3.25$ ）大於公開（ $M=2.83$ ）。情緒表達程度在私下情境皆顯著高於公開情境。

三、不同互動對象的整體情緒表達程度差異比較

由表 4-2-9 顯示，青少年面對五種互動對象的情緒表達程度依次為對朋友（ $M=3.81$ ，

$SD=.90$)；對手足 ($M=3.65, SD=.99$)；對父母 ($M=3.43, SD=.95$)；對師長 ($M=2.66, SD=.91$)；對陌生人 ($M=2.26, SD=.94$)。

表 4-2-9 青少年在不同互動對象的整體情緒表達程度之敘述統計

互動對象	Items	<i>M</i>	<i>SD</i>	N
對父母	10	3.43	.95	775
對手足	10	3.65	.99	775
對師長	10	2.66	.91	775
對朋友	10	3.81	.91	775
對陌生人	10	2.26	.94	775

以情緒表達的對象為自變項，以情緒表達程度為依變項，進行受試者內之單因子變異數分析。發現五組的平均數差異考驗達到顯著水準，($F_{(4,3004)}=760.99, p=.00<.001$)。採用 Bonferroni 事後比較法分析，發現每個互動對象之間皆達顯著差異，對朋友的情緒表達程度顯著高於其他四種對象；對手足次之；對父母居中；對師長第四；對陌生人最少（如表 4-2-10）。

表 4-2-10 整體情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	<i>MS</i>	<i>F</i>	事後比較
組間	1348.88	3.36	401.35	760.99***	對朋友
組內					> 對手足
受試者間	1986.87	751	2.646		> 對父母
殘差	1331.18	2524	.53		> 對師長
全體	4666.93	6556.72			> 對陌生人

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

結果表示青少年在不同表達對象的情緒表達程度達顯著差異。對朋友表達最多；對手足次之；對父母次之、對師長甚少，對陌生人最少。

四、不同互動對象在五種情緒的情緒表達程度差異比較

分析青少年在五種互動對象中的五種情緒表達程度，顯示結果詳細敘述統計如下表 4-2-11。

表 4-2-11 對象*情緒類型的情緒表達程度之敘述統計

	互動對象 (N=775, Items=2*25)				
	父母	手足	師長	朋友	陌生人
快樂情緒	M=3.95 SD=1.18	M=4.19 SD=1.24	M=3.35 SD=1.26	M=4.80 SD=.93	M=2.57 SD=1.29
憤怒情緒	M=3.50 SD=1.24	M=3.89 SD=1.19	M=2.56 SD=1.29	M=3.51 SD=1.29	M=2.46 SD=1.52
悲傷情緒	M=2.90 SD=1.42	M=2.99 SD=1.48	M=2.35 SD=1.27	M=3.58 SD=1.35	M=1.73 SD=1.11
恐懼情緒	M=3.42 SD=1.51	M=3.37 SD=1.53	M=2.60 SD=1.34	M=3.72 SD=1.45	M=2.08 SD=1.35
厭惡情緒	M=3.40 SD=1.42	M=3.78 SD=1.37	M=2.48 SD=1.32	M=3.41 SD=1.44	M=2.48 SD=1.60

進一步將五種情緒各別以情緒表達的對象為自變項，以情緒表達程度為依變項，進行受試者內之單因子變異數分析。發現：1.快樂情緒的五對象平均數差異考驗達顯著水準 ($F_{(1,774)}=610.37, p=.00<.001$)。2.憤怒情緒的五對象平均數差異考驗達顯著水準 ($F_{(1,774)}=284.73, p=.00<.001$)。3.悲傷情緒的五對象平均數差異考驗達顯著水準 ($F_{(1,774)}=404.07, p=.00<.001$)。4.恐懼情緒的五對象平均數差異考驗達顯著水準 ($F_{(1,774)}=337.83, p=.00<.001$)。5.厭惡情緒的五對象平均數差異考驗達顯著水準 ($F_{(1,774)}=210.14, p=.00<.001$)。

表 4-2-12 快樂的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
組間	2235.39	4	623.87	610.37***	對朋友
組內					>對手足
受試者間	2614.32	774	3.38		>對父母
殘差	2834.66	3096	1.02		>對師長
全體	7684.37	3874			>對陌生人

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-13 憤怒的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
組間	1254.18	4	362.01	284.73***	對手足
組內					>對朋友、父母
受試者間	3224.54	774	4.17		>對師長、陌生人
殘差	3409.33	3096	1.27		
全體	7888.05	3874			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-14 悲傷的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
組間	1529.13	4	429.85	404.07***	對朋友
組內					>對手足、父母
受試者間	3917.40	774	5.06		>對師長
殘差	2929.07	3096	1.06		>對陌生人
全體	8375.6	3874			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-15 恐懼的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
組間	1412.23	4	408.78	337.83***	對朋友
組內					>對父母、手足
受試者間	4761.89	774	6.15		>對師長
殘差	3235.57	3096	1.21		>對陌生人
全體	9409.69	3874			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

表 4-2-16 厭惡的情緒表達程度之單因子（對象）變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
組間	1103.27	4	331.09	210.14***	對手足
組內					>對朋友、父母
受試者間	3895.71	774	5.03		>對師長、陌生人
殘差	4063.63	3096	1.58		
全體	9062.61	3874			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

由上述分析得知快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡五種情緒的互動對象達顯著差異，接著採 Bonferroni 法作事後比較，依平均數成對考驗發現：

- 1.快樂的情緒表達程度青少年在對朋友（ $M=4.80$ ）時最多，手足（ $M=4.19$ ）次之，對父母（ $M=3.95$ ）居中，對師長（ $M=3.35$ ）較少，對陌生人（ $M=2.57$ ）最少。
- 2.憤怒的情緒表達程度青少年在對手足（ $M=3.89$ ）時最多，對朋友（ $M=3.51$ ）和父母（ $M=3.50$ ）居中，對師長（ $M=2.56$ ）和陌生人（ $M=2.46$ ）最少。
- 3.悲傷的情緒表達程度青少年在對朋友（ $M=3.581$ ）時最多，對手足（ $M=2.986$ ）和對父母（ $M=2.904$ ）次之，對師長（ $M=2.351$ ）很少，對陌生人（ $M=1.724$ ）最少。
- 4.恐懼的情緒表達程度青少年在對朋友（ $M=3.715$ ）最多，對父母（ $M=3.421$ ）和手足（ $M=3.3717$ ）次之，對師長（ $M=2.606$ ）較少，對陌生人（ $M=2.077$ ）最少。

5.厭惡的情緒表達程度青少年在對手足 ($M=3.784$) 最多，對朋友 ($M=3.413$) 和父母 ($M=3.39$) 居中，對師長 ($M=2.481$) 和陌生人 ($M=2.475$) 最少。

綜合上述四個部份的 ANOVA 分析顯示，兩種「情境」在整體情緒表達程度的差異達顯著，私下情境的整體情緒表達程度高於公開情境。且兩種情境在五種情緒表達程度的差異皆達顯著差異，表示快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡在私下情境的表達程度皆高於公開情境。

而五種「互動對象」在整體情緒表達程度的差異達顯著，事後考驗後發現青少年的情緒表達程度分為五個層次，對朋友最多，手足次之，父母居中，對師長很少，對陌生人最少。且五種互動對象在五種情緒表達程度的差異皆達顯著，事後考驗後發現互動對象在五種情緒表達程度皆達顯著。快樂情緒的表達程度可分為五個層次，與整體情緒表達程度相同。憤怒和厭惡情緒的表達程度可分為三個層次，對手足最多，對朋友和父母居中，對師長和陌生人最少；悲傷情緒的表達程度可分為四個層次，對朋友最多，對手足和父母次之，對師長較少，對陌生人最少；恐懼情緒的表達程度可分為四個層次，對朋友最多，對父母和手足次之，對師長較少，對陌生人最少。結果發現1.對朋友表達程度最多者有快樂、悲傷和恐懼；對手足表達程度最多者為憤怒和厭惡。2.五種情緒在對陌生人的表達程度皆最低。

第三節 情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應之關聯

本節旨在探討情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應三個變項間的關聯，共可分為以下三個部分：一、青少年情緒表達矛盾之性別差異與教育階段差異；二、情緒表達程度、情緒表達矛盾對生活適應之關聯；三、情緒表達程度、情緒表達矛盾對生活適應之預測比較。茲就統計分析結果依序說明如下：

一、青少年情緒表達矛盾之性別差異與教育階段差異

青少年的情緒表達矛盾方面，依 Likert 五點量表記分，記分從 1 到 5 分，總量表平均值為 3.31，表 4-3-1 中顯示女性的情緒表達矛盾 $M=3.35$ 與男性 $M=3.29$ 。情緒表達矛盾高中階段 $M=3.64$ ，國中階段 $M=3.89$ 。

表 4-3-1 性別與教育階段的情緒表達矛盾之敘述統計

情緒表達矛盾		N	M	SD
		775	3.31	.02
性別	男性	427	3.29	.67
	女性	348	3.35	.65
教育階段	國中	364	3.24	.69
	高中	411	3.38	.63

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

將「性別」與「教育階段」兩個變項對情緒表達矛盾的平均數考驗，經二因子變異數分析發現（表 4-3-2）性別與教育階段（ $F=2.46$, $p=.12 >.05$ ）未達顯著交互作用效果，性別的主要效果亦未達顯著（ $F=2.04$, $p=.15 >.05$ ）；而教育階段的主要效果達顯著（ $F=7.43$, $p=.007 <.01$ ）。即性別與教育階段對情緒表達矛盾無顯著交互作用效果；男女性情緒表達矛盾無顯著差異；但國、高中生有顯著差異，高中學生的情緒表達矛盾多於國中學生。

表 4-3-2 情緒表達矛盾的二因子變異數分析摘要表

	SS	df	MS	F	p
組間					
性別 (A)	.88	1	.88	2.04	.15
教育階段 (B)	3.21	1	3.21	7.43	.007**
A*B 交互作用	1.06	1	1.06	2.46	.12
組內 殘差	333.29	771	.65		
全體	338.45	774			

註：* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

二、情緒表達程度、情緒表達矛盾對生活適應之關聯

經 Pearson 相關係數分析的結果（表 4-3-3），檢視「情緒表達程度」與各變項間相關係數情況，結果發現：1.與「個人適應」無顯著相關（ $r=.03, p>.05$ ），顯示情緒表達程度越多，與個人適應無顯著關聯。2.與「社會適應」具有顯著的正相關（ $r=.22, p<.001$ ），顯示情緒表達程度越多，與社會適應越好有顯著相關。3.與「整體生活適應」具有顯著的正相關（ $r=.14, p<.001$ ），顯示情緒表達程度越多，與整體生活適應越好有顯著相關。

檢視「情緒表達矛盾」與各變項間相關係數情況，結果發現（表 4-3-3）：1.與「個人適應」具有顯著負相關（ $r=-.50, p<.001$ ），顯示情緒表達矛盾越多，與個人適應越差有顯著關聯。2.與「社會適應」具有顯著的負相關（ $r=-.21, p<.001$ ），顯示情緒表達矛盾越多，與社會適應越差有顯著相關。3.與「整體生活適應」具有顯著的負相關（ $r=-.45, p<.001$ ），顯示情緒表達矛盾越多，與整體生活適應越差有顯著相關。

情緒表達程度與情緒表達矛盾之間具有顯著的負相關（ $r=-.12, p<.01$ ），顯示青少年的情緒表達程度越多，與情緒表達矛盾越少有關聯。

表 4-3-3 各變項間的相關係數矩陣

	1	2	3	4	5
1.表達程度	1				
2.情緒表達矛盾	-.119**	1			
3.個人適應	.032	-.503**	1		
4.社會適應	.216**	-.206**	.343**	1	
5.生活適應	.139**	-.450**	.858**	.777**	1

註：* $p<.05$ ** $p<.01$

三、情緒表達程度、情緒表達矛盾對生活適應之預測力

為探討情緒表達程度和情緒表達矛盾，對生活適應的預測力，以情緒表達程度、情緒表達矛盾為預測變項，以個人及社會等兩種生活適應為依變項，採同時進入法（enter）進行多元迴歸分析。

檢查自變項間是否有多元共線性（multicollinearity）的現象。對於自變項共線性的檢定，可以使用容忍值或變異數膨脹係數（VIF）來評估，VIF 指標為容忍值（tolerance）

的倒數。一般而言容忍值小於.1者，表示有嚴重的共線性問題存在。此外，多元共線性診斷亦可透過特徵值（eigenvalue）與條件指標（CI）來判斷，一般而言 CI 值大於 30 就可能有共線性問題存在（Hair，2006）。本迴歸模型的 tolerance=.985 (>.1)，VIF=1.015，CI 值=15.08(<30)，顯示本迴歸模型並無共線性問題。茲就多元迴歸分析之結果(表 4-3-4)發現說明如下。

（一）個人適應的預測

青少年的情緒表達程度與情緒表達矛盾，能預測青少年的個人適應， $F_{(2,773)}=130.90$ ， $p<.001$ ，受試者的情緒表達程度與情緒表達矛盾的總解釋量為 25% ($\Delta R^2=25.1\%$)。在兩個預測變項中，情緒表達程度 ($B=-.004$, $\beta=-.031$, $p>.05$) 對個人適應的預測未能達顯著，但情緒表達矛盾 ($B=-.655$, $\beta=-.506$, $p<.001$) 預測力顯著。顯示出青少年的情緒表達程度高低，並不能預測其個人適應；但情緒表達矛盾越高，可預測其個人適應越差。

（二）社會適應的預測

青少年的情緒表達程度與情緒表達矛盾，能預測青少年的社會適應， $F_{(2,773)}=33.02$ ， $p<.001$ ，受試者的情緒表達程度與情緒表達矛盾的總解釋量為 7.9% ($\Delta R^2=7.6\%$)。在兩個預測變項中，情緒表達程度 ($B=.015$, $\beta=.191$, $p<.001$)，以及情緒表達矛盾 ($B=-.160$, $\beta=-.184$, $p<.001$) 皆顯著預測青少年的社會適應。此結果顯示出青少年的情緒表達程度越高，社會適應越好；而情緒表達矛盾越低，其社會適應越好，情緒表達程度較情緒表達矛盾對於社會適應的預測力較高。

表 4-3-4 青少年生活適應之多元迴歸分析摘要表

依變項 Y	個人適應		社會適應		整體生活適應	
	B	β	B	β	B	β
自變項						
X1：情緒表達程度	-.004	-.031	.015	.191***	.007	.090**
X2：情緒表達矛盾	-.655	-.506***	-.160	-.184***	-.382	-.439***
R^2	.253		.079		.210	
ΔR^2	.251		.076		.208	
F	130.90***		33.02***		102.98***	
df ₁	2		2		2	
df ₂	773		773		773	

註：*為 $p<.05$ ；**為 $p<.01$ ；*** $p<.001$

第四節 綜合討論

本研究旨在探討青少年的情緒表達與生活適應之間的關連。研究主要變項包含性別、教育階段、互動對象、情境、情緒表達程度、情緒表達矛盾和生活適應等多個成分。經實證分析發現青少年的情緒表達的確會因性別、教育階段等背景變項不同有所差異；不同情境和對象亦會影響情緒表達的程度；情緒表達程度對青少年的社會適應有影響；情緒表達矛盾對青少年的個人和社會適應皆有負面的影響。但其中關於情緒的類型產生了細節上的不同，以下將分別從三個部分進行討論：一、青少年的五種情緒表達之差異；二、不同情境與互動對象在五種情緒表達程度之差異；三、青少年的情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應之關聯。茲就前述之本研究結果與過去研究成果做討論，各假設檢驗統整如下表 4-4-1。

表 4-4-1 本研究假設之檢驗結果

研究假設		檢驗結果
假設 1	青少年在五種情緒的情緒表達程度有顯著差異。	獲得支持
假設 2a	青少年的情緒表達程度在性別（男生與女生）上有顯著差異。	獲得支持
假設 2b	青少年的情緒表達程度在教育階段（國中與高中）上有顯著差異。	獲得支持
假設 3	在公開或私下情境的情緒表達程度有顯著差異。	獲得支持
假設 3a~e	青少年在公開或私下五種情緒的表達程度有顯著差異。 a.快樂 b.憤怒 c.悲傷 d.恐懼 e.厭惡	獲得支持
假設 4	面對五種互動對象時的情緒表達程度有顯著差異。	獲得支持
假設 4a~e	青少年在面對五種不同的互動對象時，五種情緒表達程度有顯著差異。 a.快樂 b.憤怒 c.悲傷 d.恐懼 e.厭惡	獲得支持
假設 5a	青少年的情緒表達矛盾在性別（男生與女生）上有顯著差異。	未獲得支持
假設 5b	青少年的情緒表達矛盾在教育階段（國中與高中）上有顯著差異。	獲得支持
假設 6	青少年的情緒表達程度與生活適應（個人/社會）有顯著的正相關。	部分支持 個人未獲支持 社會獲得支持
假設 7	青少年的情緒表達矛盾與生活適應（個人和社會適應）有顯著的負相關。	獲得支持
假設 8	青少年情緒表達程度、情緒表達矛盾對個人適應有顯著的預測力。	部分支持 程度未獲支持 矛盾獲得支持
假設 9	青少年情緒表達程度、情緒表達矛盾對社會適應有顯著的預測力。	獲得支持

一、青少年的五種情緒表達之差異

首先，依變異數分析發現假設 1 獲得支持（ $F=212.95$ ， $p<.001$ ），青少年的五種情緒表達程度有所差異。快樂情緒的表達程度最高，其次為憤怒、厭惡及恐懼三種負向型的情緒，悲傷情緒的表達程度則最少。

表 4-4-2 討論五種情緒表達之差異結果

	情緒表達程度	性別*教育階段	性別	教育階段
快樂情緒	高	無	有	有
憤怒情緒	中	無	無	有
悲傷情緒	低	無	有	有
恐懼情緒	中	無	有	有
厭惡情緒	中	無	無	有

快樂情緒屬於正向的情緒類型，Matsumoto（1989,1990,1998,2005,2009）等一系列針

對各文化調查皆呈現出快樂和驚訝等正向情緒表達最多的相同結果，本研究針對青少年的樣本測量後，與過去研究及假設結果符合。

同是負向型的「悲傷情緒」，與其他三者相比顯著較少，或許青少年對於悲傷情緒的認知，與憤怒、厭惡和恐懼有所不同，悲傷常是個將內心脆弱的部份表現的較為直接的情緒，不同於憤怒、厭惡和恐懼等情緒涵蓋較複雜的層次，本研究有趣的發現之一，即「悲傷情緒」是青少年表達程度最少的情緒之一。Matsumoto（2009）研究發現多種樣本中，悲傷情緒表達都較少，與文化差異沒有交互作用效果，也就是在各文化都支持此假設。

第二，依二因子變異數分析青少年五種基本情緒的情緒表達程度之性別差異與教育階段差異，發現兩者並無交互作用，即性別與教育階段並不共同影響情緒表達程度。就性別差異的主要效果達到顯著而言，假設 2a 獲得部分支持，亦即在快樂、悲傷、恐懼等三種情緒中有顯著性別差異，女生表達程度顯著多於男性；但在憤怒和厭惡兩種情緒則無顯著性別差異。董秀美（2001）提到男性較女性容易隱藏情緒，女性情緒表達的強度高於男性，此與本研究結果相近。

本研究發現「快樂、悲傷、恐懼」等三種情緒男性顯著表達程度較女性少，孫俊才等（2007）也發現女性較男性更多悲傷和恐懼的表達。Matsumoto（2009）將 DRAI 量表中的情緒分類：1.正向情緒如快樂和驚訝，2.具力量型的情緒如憤怒、輕視、厭惡，3.不具力量型的情緒如悲傷和恐懼，其結果亦發現女性在快樂情緒的表達程度顯著多於男性，在各國的樣本之中都有同樣的結果。另外，女性傾向在不具力量的情緒，使用較多的情緒表達與本研究結果相符；此結果與男性具有陽剛社會角色有關，男性社會中因過度競爭，為避免被視為脆弱等理由，使男性公開表達快樂、悲傷和恐懼較不被社會所期待。而男性傾向在具力量的情緒，使用較多的情緒表達，但本研究結果卻呈現憤怒與厭惡無性別差異，顯示本研究樣本為青少年階段，與上述（Matsumoto，2009）成年女性樣本在情緒表達程度結果相異。

值得一提的是，「憤怒」情緒的表達程度，以往被認為性別差異明顯，即一般認為男性較容易顯現憤怒的情緒，在本研究的青少年樣本中，男女性之間卻沒有顯著的差異。可能的原因有二。一是本研究的情緒表達程度測量方式屬自陳式的多點量表，自陳式量

表的特性容易呈現出受試者主觀上的情緒性看法，無法客觀測量之外；二是兩性平權的概念，近年透過報章媒體網路資訊的快速，影響青少年族群快速易達性高，加上本研究所測為情緒表達「程度」，並無區分情緒的表達為語言表達、肢體表達、或是臉部表情的表達等類別，而潘慧玲（2003）和何冠瑩（2003）研究中都發現女性對於憤怒情緒，不表達顯著較男性多，男性較常使用間接表達、控制生氣和語言表達。因此，性別差異往往顯現在情緒表達的類型與媒介的不同，此為青少年兩性在憤怒情緒的表達「程度」上沒有差異的原因。由此可獲得一個新發現：單就情緒表達程度而言，憤怒情緒的性別差異不如以往認為的明顯，男女性對於面臨憤怒情緒時，以自陳法將此情緒表達出來的程度很接近。

第三，就教育階段差異的主要效果達到顯著而言，結果假設 2b 獲得支持，亦即在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡五種情緒中教育階段差異皆顯著，高中階段的青少年情緒表達程度顯著多於國中。

高中階段的青少年對於此五種情緒表達的程度皆高於國中階段。以青少年情緒發展的觀點來看，從國中成長到高中的階段，青少年漸漸學習如何表達，情緒表達的程度也漸趨增加。在日常最常見的五大情緒中，高中階段青少年的總體情緒表達程度（ $M=3.29$ ）比起國中階段（ $M=3.02$ ）更多，表示情緒表達漸趨於內隱的情況在國中成長到高中階段並不明顯，但情緒表達矛盾卻增加，或許在發展更後面階段（如大學）才漸漸顯現出來，此部分需後續研究更深入探討。

進一步，以五種情緒類型作討論，情緒表達程度提升的情形在快樂、恐懼、厭惡等三種情緒，高中多於國中最甚。表示此六年之中，青少年們對情緒類型的認知與發展漸漸完全，且能將其區分，以學習不同的情緒，表達特性亦不同。由於青少年階段的情緒常有內向性與表現性共存，並會為了從眾而將原始情緒加上表演的色彩，擴大或消弱某種情緒（林崇德，1998）。

二、不同情境與互動對象在情緒表達程度之差異

首先，依單因子變異數分析發現假設 3 獲得支持（ $F=1039.62$ ， $p<.001$ ），青少年在公開或私下兩種情境中的情緒表達程度有差異。公開情境中（ $M=2.90$ ）的情緒表達程度顯

著低於私下情境 ($M=3.43$)。

表 4-4-3 討論情境與互動對象在情緒表達之差異結果

	情境	互動對象
總情緒表達程度	私下>公開	朋友 > 手足 > 父母 > 師長 > 陌生人
快樂情緒	私下>公開	朋友 > 手足 > 父母 > 師長 > 陌生人
憤怒情緒	私下>公開	手足 > 朋友和父母 > 師長和陌生人
悲傷情緒	私下>公開	朋友 > 手足和父母 > 師長 > 陌生人
恐懼情緒	私下>公開	朋友 > 父母和手足 > 師長 > 陌生人
厭惡情緒	私下>公開	手足 > 朋友和父母 > 師長和陌生人

顯現出青少年已經有了公開與私下場合的概念，且可明顯區分。情緒性的表達常被視為相對於個人的理性與控制力，情緒表達程度越多，情緒的控制力越低，因此情緒表達程度會在公開或私下場合的方面產生差異。此結果與普遍研究結果相符，如 Ekman & Friesen (1971) 東方人在他人在場時，會使用較為掩飾的情緒表達規則；楊國樞 (1992) 亦提及華人易受到非特定對象的「他人取向」影響，對情境敏感而重視去改變情緒表現等行為。本研究針對青少年的樣本測量後，與研究假設及過去研究結果皆符合。

同樣地，依單因子變異數分析發現假設 4 獲得支持 ($F=760.986, p<.001$)，青少年與五種互動對象的情緒表達程度有顯著差異。依次為面對朋友、手足、父母、師長及陌生人。此結果與普遍研究結果相符，顯示青少年確會因互動對象的不同而產生不同的表達程度。楊國樞 (1992) 亦提出權威取向中對「權威敏感」的概念，華人無論到任何場合，會觀察或留意是否有權威者在場，並使用「對待權威」的特殊方式。而表達對象為同輩時，也就是朋友與手足，情緒表達程度最高；青少年因為互動對象是長輩而情緒表達的程度較少，對父母與師長的情緒表達程度顯著少於朋友與手足，對陌生人情緒表達最少。

進一步以輩分分組作比較，青少年的情緒表達程度對朋友會大於對手足，在快樂、悲傷和恐懼三種情緒中獲得支持。可能的原因為青少年時期的同儕影響最重，甚至更甚過有血緣關係的手足之間，過去研究 (林崇德, 1998; 賴佳玲, 2003; 鄭羽芯, 2006) 都提到青少年時期同儕關係的重要性。惟憤怒和厭惡的情緒，手足較多，父母與朋友居中，顯現出青少年尋求同儕認同的想法，使得憤怒和厭惡情緒的表達降低，因此青少年

並不會對同儕表達過多的憤怒和厭惡，表達程度稍低。以對父母與師長相比時，青少年對父母的情緒表達程度大於師長，此部分符合楊國樞（1992）提出的關係取向，依據親疏程度由近至遠為家人、熟人、生人關係，而擁有不同的對待原則。

值得一提的是，對陌生人的情緒表達程度最少，青少年並不是依據最直接且直覺不加扭曲的方式表達對陌生人產生的情緒。青少年面對陌生人的情緒表達程度，顯現出陌生人對於青少年所產生的威脅感以及不安全感，可能也顯現青少年階段對於陌生人的概念，受到華人文化中「他人取向」的影響，擁有一種「希望在他人心目中留下好印象」的價值觀，易採避異求同的社會認同傾向，用理性控制情緒的方式展現（楊國樞，1992）。本研究針對青少年的樣本測量後，與研究假設及過去研究結果相近。

進一步就五種情緒分別探討其中的差異，分析結果發現：1.在快樂、悲傷和恐懼三種情緒表達程度最多的對象為「朋友」，青少年傾向在快樂、悲傷和恐懼時對朋友表達情緒的程度最高。但是，在憤怒和厭惡的情緒表達程度最多的對象為「手足」，即青少年傾向在憤怒和厭惡時，對手足表達情緒的程度最高，顯示青少年能辨識出憤怒和厭惡情緒對同儕朋友關係的不安全感或傷害，讓青少年較為選擇性的表達這兩類的情緒給朋友。2.在恐懼情緒時，青少年除了表達最多者為朋友之外，對父母表達次之，其餘對父母的情緒表達皆低於手足，顯示青少年能辨識恐懼情緒與其餘負面情緒的差異，相較於手足，更容易向父母（親近的長輩）表達，以尋求父母理解或提供協助。3.在憤怒和厭惡情緒時，青少年情緒表達程度在對象為「師長與陌生人」並列最低，顯示出負面情緒的表達，在對象為長輩加上親密性較父母低的多重結果，使情緒表達程度很低。除上述三種細節有所不同之外，其餘結果皆與整體情緒表達程度相同。

三、青少年的情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應之關聯

先依二因子變異數分析青少年情緒表達矛盾之性別差異與教育階段差異，發現兩者並無交互作用，即性別與教育階段並不交互影響情緒表達矛盾。就性別差異的主要效果未達到顯著而言，結果假設 5a 未獲得支持，即青少年男女性情緒表達矛盾未發現差異，表示此階段的情緒表達矛盾並不因性別而有不同。

就教育階段的主要效果達到顯著而言，結果假設 5b 獲得支持，即高中青少年的情緒

表達矛盾顯著較國中階段更多。以情緒發展的觀點來看，林崇德（1998）指出青少年時期內心世界一方面漸有自己的想法，一方面卻不願意吐露心聲。想脫離父母的單一管道，轉向同儕認同的社會發展的轉變，使青少年學習如何表達，他們的內心敏感卻又好勝，常用情緒去主導一切，促成了如此冒險不穩定，卻又自尊心強的兩相矛盾期。因此本研究發現青少年面對情緒表達程度漸增，情緒表達矛盾感也增加，與青少年相關研究成果相近。

表 4-4-4 討論情緒表達程度、情緒表達矛盾與生活適應之關聯結果

預測力 相關	情緒表達程度		情緒表達矛盾	
	無		有 (-)	
個人適應 (假設 6 和 8)	無		相關 (-)	
社會適應 (假設 7 和 9)	有 (+)		有 (-)	
	相關 (+)		相關 (-)	

由上表 4-4-4 發現：情緒表達程度、情緒表達矛盾與「個人適應」的關聯可依 Pearson 相關分析證實假設 6 獲得部分支持。情緒表達程度、情緒表達矛盾與個人適應的相關分別為 $r=.032$ ； -503^{**} ，情緒表達程度與個人適應無顯著相關，情緒表達矛盾與個人適應則達顯著中度負相關。表示情緒表達程度越高，與青少年個人適應無關；情緒表達矛盾越高，則青少年個人適應越差。

依多元迴歸法分析也發現假設 8 獲得部分支持：1.情緒表達程度 ($\beta=-.031$) 對個人適應沒有顯著的預測力，情緒表達程度高低，並不能預測其個人適應的結果，此部分未獲支持。2.情緒表達矛盾可以顯著負向預測青少年個人適應 ($\beta=-.506^{***}$)。顯示青少年情緒表達矛盾越高，其個人適應越差。

個人適應與情緒表達程度的關聯目前仍待釐清，一方面如黃曬莉（1999）指出忍可以維持人際和諧，免於禍害，甚至修身養性，獲得社會成就。此結果發現情緒表達程度少，可能有益於社會及個人適應。另一方面，若以人格理論的觀點，將「情緒表達程度」視一項個人特質，不同的個體對於情緒表達程度的多寡有不同的個人偏好，當個體的特質為情緒表達程度低者，個人不表達情緒，但並未壓抑或刻意忍耐情緒的表達，便沒有

不滿足或矛盾感產生，亦不影響其個人適應。情緒表達程度與個人適應的關聯，在本研究中的相關與預測分析中皆未獲得顯著的結果，因此兩者之間待後續研究釐清。

第三，由上表 4-4-4 發現情緒表達程度、情緒表達矛盾與「社會適應」的關連，依 Pearson 相關分析發現假設 7 獲得支持。情緒表達程度、情緒表達矛盾社會適應的相關分別為 $r=.216^{**}$ ； $-.206^{**}$ ，即情緒表達程度與青少年社會適應達顯著低度的正相關，情緒表達矛盾與社會適應則達顯著低度負相關。表示情緒表達程度越高，青少年的社會適應越好，情緒表達矛盾越高，青少年社會適應越差。

多元迴歸法分析發現假設 9 獲得支持，1.情緒表達程度可以顯著正向預測青少年的社會適應 ($\beta=.191^{**}$)。即青少年的情緒表達程度越高，社會適應越好。且 2.情緒表達矛盾可顯著負向預測青少年的社會適應 ($\beta=-.184^{***}$)。表示青少年的情緒表達矛盾越高，社會適應越差。

上述兩個結果共同顯示出「情緒表達矛盾」在青少年的情緒發展以及各方面生活適應上確實扮演了重要的角色，King & Emmons (1990) 最早提出情緒表達矛盾的構念，即個人心裡在表達與不表達之間相互拉扯，其影響了個人感受、情緒發展、情緒調整等多方面的適應能力。King (1998) 亦提出情緒表達矛盾的個體較易同時體驗到矛盾的情緒感受，因此導致個體在判讀他人情緒的過程中產生不信任與懷疑，與社會適應及人際關係有關，此部分結果符合本研究假設與過去相關研究成果。

綜上，依本研究針對情緒表達程度與生活適應的關連探討結果顯示，青少年確會因情緒表達程度的多寡而影響到生活適應，情緒表達程度越高，生活適應越好，又將整體生活適應顯現在社會適應的方面上。孫俊才等 (2007) 認為同伴關係會影響情緒表達，進而影響自我評價。或許適度的情緒表達比起壓抑情緒表達，更容易獲得人際的認同。江文慈 (2000) 亦指出青少年前期至後期之間，傾向將個人導向的情緒調整漸增，以輔助人際衝突事件的調整。說明了情緒表達與社會適應的關聯緊密，但個人適應與情緒表達程度的關聯仍待釐清，黃曬莉 (1999) 研究忍可幫助人際和諧，獲得社會成就與自我認同，此結果彰顯了壓抑情緒表達有益於社會適應的結果。而人格理論將情緒表達視為一種特質，當個體情緒表達沒有不滿足或矛盾感產生，不直接與個人適應有關，便可解釋情緒表達有益於社會適應，無關個人適應，符合本研究之假設並與過去研究結果相近。

第五章 研究結論與建議

第一節 研究結論

過去針對青少年情緒表達的研究，較少同時探討到五種基本情緒的表達，本研究樣本從國中到高中教育階段的六個年級青少年為對象進行研究，以台北縣市地區的國高中學生為現況，探討青少年階段的情緒表達，情境與互動對象在情緒表達程度上的差異，以及情緒表達與生活適應的關聯。

本研究主要發現將分別就：一、青少年五種情緒的情緒表達現況；二、不同情境與互動對象的情緒表達程度；三、情緒表達程度、情緒表達矛盾對青少年生活適應的關聯等進行歸納，做為本研究的結論。

一、青少年五種情緒的情緒表達現況

青少年情緒表達程度的多寡，會在不同情緒類型、不同的情境以及不同的互動對象中展現不同的風貌。本研究發現青少年在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡等五種情緒的情緒表達程度依據其差異可以分為（一）表達程度最多者：快樂情緒（屬正向情緒）為青少年情緒表達程度最多。（二）表達程度次者：憤怒、恐懼和厭惡三類（屬負向情緒）的情緒表達程度居中。（三）表達程度最少：青少年在悲傷情緒的表達最少共三種層次。

青少年的情緒表達程度是否有性別差異，過去普遍認為女性的情緒表達程度會高於男性，在本研究所關心的青少年階段有相同發現。依據不同類型的情緒，青少年男女情緒表達程度的差異略有所不同。青少年在快樂、悲傷、恐懼情緒上有明顯的男女差異，其情緒表達程度皆為女性高於男性；在憤怒與厭惡情緒則無明顯差異。本研究亦發現使用 Matsumoto（2009）對基本情緒所作分類，大致描繪出男女性對情緒表達需求的差異。

（一）常見的快樂情緒：快樂情緒女性表達程度多於男性；（二）具力量型的情緒：憤怒和厭惡情緒，男性傾向於表達此類較其他類型的情緒較女性更強烈且直接；（三）不具力量型的情緒：悲傷和恐懼情緒，女性的情緒表達程度偏高，本研究之青少年樣本與其結果部分符合，僅具力量型的情緒在本研究的青少年中並未發現性別差異。

國中或高中青少年相比是否有情緒表達程度的差異，本研究發現高中階段的青少年在情緒表達上較國中生有明顯的增加，無論在五類型的情緒中皆是如此。顯現出青少年

情緒發展的特性，此階段的青少年一旦產生了情緒，會傾向於表達出來且較少壓抑，高中甚至比國中階段的情緒起伏更為明顯，常因從眾、過度的表演色彩和自尊等原因，傾向於將各類型的情緒表達的強烈。雖然如此，情緒表達矛盾的情形，也較國中階段時更多。這些現象都說明了青少年時期情緒的波動，不穩定與矛盾性存在。

二、不同情境與互動對象的情緒表達程度

公開或私下情境的情緒表達程度差異，在許多社會心理學議題中受到關注，本研究發現青少年在公開情境的情緒表達程度明顯較私下情境少，顯現青少年易受到社會觀點的影響，因當下狀況不同去調整情緒的表達。就五種情緒個別分析發現一致的結果，無論在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡情緒中，在公開情境的青少年情緒表達程度皆低於私下情境。

就五種不同的互動對象來說，本研究發現青少年整體情緒表達的程度，對朋友最多，手足次之，父母居中，師長較少，陌生人最低。在面對師長與父母等長輩時，情緒表達的程度明顯較少，而他們大多傾向於將情緒表達給同儕，既強烈且直接，顯示出同儕朋友為此階段青少年最首要重視的人際關係。從家人轉向朋友表達的情形非常明顯。相較於父母和師長（長輩），對手足（同輩）的情緒表達程度較高；陌生人因親近性最低，青少年傾向將其整體情緒表達的程度也最低。

進一步就五種情緒分別探討其互動對象影響情緒表達程度的差異，分析結果發現：

- 1.在快樂、悲傷和恐懼三種情緒表達程度最多的對象為「朋友」，青少年傾向在快樂、悲傷和恐懼時對朋友表達情緒的程度最高。另外，在憤怒和厭惡的情緒表達程度最多的對象為「手足」，即青少年傾向在憤怒和厭惡時，對手足表達情緒的程度最高。
- 2.在恐懼情緒時，青少年除了表達最多者為朋友之外，對父母表達次之，其餘對父母的情緒表達皆低於手足，顯示青少年能辨識恐懼情緒與其餘負面情緒的差異，相較於手足，更容易向父母（親近的長輩）尋求理解與求助。
- 3.在憤怒和厭惡情緒時，青少年情緒表達程度在對象為「師長與陌生人」並列最低，顯示出負面情緒的表達，在對象為長輩加上親密性較父母低的多重結果，使情緒表達程度很低。除上述三處細節上的差異，在快樂、憤怒、悲傷、恐懼和厭惡五種情緒分別討論之外，其餘結果皆與整體情緒表達程度相同。

三、情緒表達程度、情緒表達矛盾對青少年生活適應的影響力

情緒表達與生活適應的關聯確實存在於本研究青少年樣本中，情緒表達越多，青少年的社會適應狀況以及整體生活適應狀況較好，符合了以往壓抑情緒表達不利身心健康的假設。但相較之下，情緒表達矛盾對青少年生活適應的預測更為明顯。它與青少年個人適應、社會適應與整體適應皆有明顯的負向關聯，不僅如此，情緒表達矛盾能對青少年生活適應狀況不良有明顯的預測力存在，情緒表達矛盾扮演了情緒發展與情緒適應上很重要的負面角色，此一概念漸被相關領域學者們重視，亦獲得本研究實徵資料上的支持。

其中情緒表達矛盾在高中階段青少年多於國中，男女性別在此方面較無差異。關於情緒表達矛盾的假設在本研究中多獲得支持，換句話說，若關切青少年的情緒表達與生活適應間的關聯，不妨進一步探討情緒表達矛盾情形，相較於情緒表達程度，更能釐清情緒對人產生負向影響力等議題的內涵。

第二節 研究建議

綜合本研究之方法與結果，本節將此部分分為研究以及實務兩方面，提出青少年情緒表達與生活適應等相關議題的建議。

一、研究建議

茲就本研究所使用之工具、樣本與研究方法提出以下幾點研究建議。

（一）擴展研究樣本

因本研究對象基於研究者可及資源等限制，樣本來源侷限於台北縣市的國、高中學生，抽樣上未能隨機抽樣，因此本研究所得結果可能造成推論其它地區青少年的現況有所限制。未來可望作更普遍資料的蒐集。

本研究針對情緒表達程度進行橫斷法的測量，樣本依國中與高中兩個階段做比較，若增加比較組別的年段或年級作縱貫式研究，對於情緒議題在發展心理學上，或許能獲得脈絡上的新發現。

（二）研發國內相關研究工具

本研究工具為自陳式量表，主要探討變項為情緒表達和生活適應，因此可能有社會期許或填答時反應出「理想我」，而非受試者真實行為的狀況產生，相較於觀察法或實驗法可能產生偏誤。

另外，本研究之情緒表達量表，採自國外學者的構念與理論建構，可能會有文化差異以及語性不同造成翻譯上的限制。受試者年齡最小為國中一年級，雖然問卷的詞彙有做理解及文意簡明清晰方面的修改，但仍可能因學生發展程度不一造成理解上的差異（如情緒表達矛盾），作為未來研究對此部分精進之參考。

（三）重視情緒表達矛盾的影響力

此構念發展至今國內研究並不多，但這些研究紛紛顯現其重要性，以及它在各種互動關係之下扮演特殊的角色，情緒表達矛盾的前置因素有哪些？後果變項又有哪些？都是尚未發展完全的相關議題，透過後續研究，或許漸漸能發展並建構出理論模型，又會是一個情緒研究令人振奮的未來方向。

（四）更明確界定生活適應的構念

國內外對於生活適應的測量非常普遍，個人或生活適應已經成為心理學實務應用很好的結果變項，但是在文獻探討的過程中發現，與生活適應一詞相近的概念有很多，例如生活滿意度、幸福感、生理心理健康...等，對於生活適應不同背景及年齡層的測量工具也很多，各式針對國小國中生，國高中、大學、成人...等的測量工具之中，亦存在許多不同的生活適應理論，如何從中取決出樣本數足夠、母群代表性等各方面都適合的工具，或是發展新的測量工具，才能去蕪存菁，並運用適切的語彙去建構未來的研究工具亦是此議題研究侷限之處。

（五）發掘隱含的情緒表達規則

藉由情緒表達的測量，可以將隱含在社會中抽象的文化規則浮現，每個地區都有其被認為適切的情緒表達與方式，這些看不見的文化規則要從他人的異樣眼光，或受試者依社會期許自然而然表現在問卷答案中顯現，藉由對於情緒表達的好奇與關注，瞭解建立在不同情境、社會關係之下人與人互動中的趣味意涵，它代表長久以來人們習得的珍貴人際哲學，但這些長久建立的規則也並不完全正確，隨中西文化的融合，時代的進步，不合時宜的情緒表達規則會被遺忘或淘汰，提供一個想像與開放的心情去窺探不同時空背景下，不變的情緒與人人皆有的互動對象之間，所激發出來多樣的情緒語言。

二、實務上之建議

針對青少年階段的發展以及情緒表達矛盾的輔導議題提出建議分述如下：

（一）幫助青少年學習情緒表達

研究結果可知青少年的情緒表達會直接或間接的影響其生活適應狀況，尤其在面臨個體對於人際關係最為重視的青少年時期，同儕認同影響更甚，如果不能適當的感受情緒或表達，不能符合社會規範或文化規則，會影響青少年日後情緒表達能力或人際方面的不適應，對他人情緒表達回饋的過度解讀，也可能造成青少年陰影或引發人際交往退縮。因此幫助青少年學習適當的釋放情緒感受，善意的表達情緒，不但能熟悉環境中引

發自我高低起伏情緒的適應能力，更能建立良好的信任的人際關係。避免一味的壓抑情緒，或是擴大情緒波及他人，都是青少年階段可以學習的課題。

（二）重視情緒表達矛盾的影響力

研究結果亦發現青少年高中階段情緒表達矛盾的情況，比國中階段的青少年更多了，而情緒表達矛盾影響生活適應的結果被證實。國中與高中階段發展成的行為模式，很可能會延用到成人階段，若以本研究針對台北縣、市青少年樣本做的調查發現，高中生普遍情緒表達矛盾提高，其生活適應狀況也降低。或許藉此現況加強針對青少年的情緒表達矛盾在教育或輔導方面做諮商、質性研究或田野調查等一方面更了解青少年們的需要，一方面討論如何能夠減低此文化造成的情緒表達矛盾，讓青少年認清自我的個人特質，無論情緒傾向表達或是不表達，都能將情緒表達矛盾的情形降低，以期望能獲得較好的適應。

參考文獻

- 王淑俐 (1995)。青少年的情緒問題、研究與對策。台北：合記圖書。
- 王耘、葉忠根、林崇德 (1993)。小學生心理學。台北：五南圖書出版公司。
- 甘乃瑩 (2003)。愛情關係中的不安全感與情緒表達衝突：自我確定性和關係自我確定性的中介效果。國立嘉義大學心理學研究所碩士論文。
- 江文慈 (2000)。探尋情緒調整的發展軌跡：從兒童期到青少年期。世新大學學報，十期，頁 31-62。
- 李怡真 (2001)。愛情中的情緒表達衝突。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 何冠瑩 (2003)。大學生愛情關係之生氣表達、生氣滿意度對愛情滿意度的影響。東吳大學心理學系碩士論文。
- 李瑞玲 (1993)。以生物—心理—社會模式探討生氣歷程對血壓心理生理機制之影響。國立台灣大學心理學研究所博士論文。
- 李鈺華、許湘翎譯 (2003)。Sally Planalp 著。情緒溝通。台北：洪葉出版社。
- 林崇德 (1998)。發展心理學。台北：東華書局。
- 孫俊才、盧家楣、鄭信軍 (2007)。中小學生的情緒表達方式認知及其與同伴接納的關係。心理科學刊，30 卷，頁 1052-1056。
- 張春興 (2005)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張詩音 (2007)。人際關係中的情緒表現。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 陳依芬 (2007)。忍的情緒調控策略及其對心理適應之影響。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 黃光國 (1988)。中國人的人情關係。載於文崇一、蕭新煌 (主編)：中國人觀念與行為，頁 43-69。台北：巨流圖書公司。
- 彭泗清 (1993)。”埋”怨與解怨：中國人人際不滿情緒表達方式的初步探析。載於李慶善 (主編)：中國人社會心理研究論文集，頁 171-192。香港：香港時代文化。
- 黃揚文 (2007)。父母的社會支持與青少年的適應。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。

- 黃齡萱 (2004)。台北市高中職學生性別角色、自尊與生活適應之探討。國立台灣師範大學衛生教育學系研究所碩士論文。
- 馮觀富 (2005)。情緒心理學。台北：心理出版社。
- 董秀美 (2001)。情緒調節策略量表之發展：初探影響情緒調節歷程之因素。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 楊中芳 (1991)。試論中國人的「自己」：理論與研究方向。載於楊中芳、高尚仁（主編）：中國人、中國心——人格與社會篇，頁 93-145。台北：遠流。
- 楊宜懌 (1999)。台灣大學生的情緒經驗與社會關係。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 楊國樞 (1992)。中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、余安邦（主編）：中國人的心理與行為——概念與方法篇，頁 87-142。台北：桂冠圖書。
- 劉丁瑋 (2001)。台灣大學生對他人情緒的評估與社會關係。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 廖思涵 (2005)。高雄市國中生網路使用行為、網路沉迷與生活適應、學業成就之相關研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文。
- 鄭羽芯 (2006)。大學生人際依附風格、情緒表達方式與愛情關係滿意度之相關研究。國立台中教育大學諮商與教育心理研究所碩士論文。
- 賴佳玲 (2003)。青少年親子依附關係及情緒因應方式、情緒因應能力之關係研究。國立台中師範大學諮商與教育心理研究所碩士論文。
- 鄧傳忠 (2008)。中庸思維對拿捏行為與心理適應的調節效果。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 潘慧玲編 (2003)。性別議題導論。台北：高等教育有限公司。
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Understanding faces and feelings*. New York: Henry Holt.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across culture in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129

- Ekman, P., & Oster, H. (1979). Facial expression of emotion. *Annual Review of Psychology*, 30, 527-554.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). The social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13, 505-522.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J.C. (1999). *Expressing emotion: myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: The Guilford press.
- King, L. A. (1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74, 753-762.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Lewis, M. & Michalson, L. (1983). *Children's emotions and moods*. New York: Plenum Press.
- Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation and Emotion*, 14, 195-214.
- Matsumoto, D. & Ekman, P. (1989). American-Japanese cultural differences in intensity ratings of facial expressions of emotion. *Motivation and Emotion*, 13, 143-157.
- Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N. & Krupp, D. (1998). The contribution of individualism vs. collectivism to cross-national differences in display rules. *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 147-165.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H. & Hirayama, S. (2005). Development and validation of a measure of display rule knowledge: The display rule assessment inventory. *Emotion*, 5 (1), 23-40.
- Markus, H. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 3-4.

- Robins, R. W., & Lewis, M. (2003). Emotional development in adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berwonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (pp.269-289). Malden, MA: Blackwell.
- Safdar, S., Matsumoto, D. & Kwantes, C. T. (2009) Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 41 (1), 1-10.
- Steinberg, Laurence, & Levine, A. (1997). *You and your adolescent: A parent's guide for ages 10-20*. New York: HarperCollins.

青少年情緒表達問卷調查表

親愛的同學，你好：

這是一份學術研究問卷，目的是想了解青少年日常生活中的情緒表達行為，需要你提供寶貴的經驗，沒有標準答案，請依據自己的實際狀況填寫！**不用記名喔，填寫的內容都將會保密**，內容只作為團體分析，不做個別解釋，請放心填答。

問卷內容共分為三個部分：**基本資料、情緒表達方式與生活情形**，你的回答對於我們了解青少年的情緒表達很有幫助，請仔細作答。全部完成之後，請再確認**有無漏掉**的題目，非常感謝你的協助！

祝： 事事順心 身體健康

世新大學社會心理學研究所

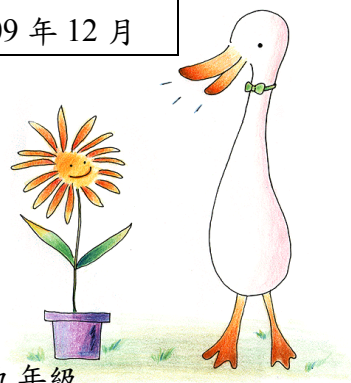
指導教授：江文慈 博士

研究生：鄧之華 敬上

2009 年 12 月

【第一部分】 基本資料

- () 1.性別： (1) 男性 (2) 女性
- 2.生日： 民國_____年_____月
- () 3.年級： (1) 七年級 (2) 八年級 (3) 九年級
(4) 高中一年級 (5) 高中二年級 (6) 高中三年級
(7) 其他：_____
- () 4.出生地： (1) 北部 (2) 中部 (3) 南部 (4) 東部 (5) 外島
(6) 其他：_____
- () 5.出生序： (1) 老大 (2) 排行在中間 (3) 老么 (4) 只有我一個
(5) 其他：_____
- () 6.健康狀況： 請回答自己感覺的健康情形。
(1) 很好 (2) 好 (3) 普通 (4) 差 (5) 很差
- () 7.家庭類型： (1) 和父母兄弟姊妹同住 (2) 和父親或母親一人同住
(3) 和祖父母或外祖父母住 (4) 其他：_____
- () 8.宗教信仰： (1) 佛教 (2) 道教 (3) 天主教 (4) 基督教 (5)
無宗教信仰
(6) 其他：_____



【第二部分】 情緒表達方式

【填答說明】

以下題目將會敘述一種你跟別人（包括：父母親/兄弟姊妹/師長/好朋友/陌生人）相處的情形，請仔細閱讀內容後，從右側的六個反應中，圈選出最符合你將會使用的情緒表達的選項喔。

【反應選項】

- A 誇大表達：表達的比真實情緒還強烈。
- B 直接表達：表達出真實情緒。
- C 修飾表達：表達真實感受，但夾雜其他與目前感受不同的表現去修飾。
- D 減輕表達：表達的比真實情緒還輕微。
- E 掩飾表達：用另一種情緒去隱藏（掩飾）真實的感受。
- F 不表達：隱藏真實的感受，沒有任何情緒的顯現。

【表達對象的基本資料】 請你先填寫以下四位相處對象的基本資料後開始作答。

1. 父親或母親

*若這題不適用於你，請勾選此處 ☐

(1) 選定父親或母親其中一位與你的相處去作答，其性別是: ☐男 ☐女。

(2) 您們兩個認識多久了? ____年____個月

(3) 請圈選你有多了解他/她? 一點都不了解 0----1----2----3----4 非常了解

2. 兄弟姊妹

*若這題不適用於你，請勾選此處 ☐

(1) 選定兄弟姊妹其中一位與你的相處去作答，其性別是: ☐男 ☐女。

(2) 您們兩個認識多久了? ____年____個月

(3) 請圈選你有多了解他/她? 一點都不了解 0----1----2----3----4 非常了解

3. 學校師長

*若這題不適用於你，請勾選此處 ☐

(1) 選定學校師長的其中一位與你的相處去作答，其性別是: ☐男 ☐女。

(2) 您們兩個認識多久了? ____年____個月

(3) 請圈選你有多了解他/她? 一點都不了解 0----1----2----3----4 非常了解

4. 最好的朋友

*若這題不適用於你，請勾選此處 ☐

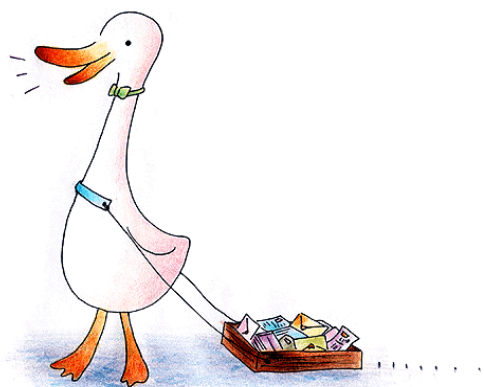
(1) 選定一位最好的朋友與你的相處去作答，其性別是: ☐男 ☐女。

(2) 您們兩個認識多久了? ____年____個月

(3) 請圈選你有多了解他/她? 一點都不了解 0----1----2----3----4 非常了解

《 填 答 範 例 》			誇 大 表 達	直 接 表 達	修 飾 表 達	減 弱 表 達	掩 飾 表 達	不 表 達
範 例	當你與一個 <u>好朋友</u> 相處時，產生難過的感覺...	兩人 <u>單獨</u> 在家時，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
如果你將會直接表達難過的感覺，就把「5」圈起來。（如：6 5 4 3 2 1）								

題組一：快樂的感覺				V (^o^) V			誇 大 表 達	直 接 表 達	修 飾 表 達	減 弱 表 達	掩 飾 表 達	不 表 達
1	當你與 <u>父親或母親</u> 相處時，產生快樂的感覺...	A	兩人 <u>單獨</u> 在家，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
2	當你與 <u>兄弟姊妹</u> （其中一人）相處時，產生快樂的感覺...	A	兩人 <u>單獨</u> 在家，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
3	當你與 <u>學校師長</u> （其中一人）相處時，產生快樂的感覺...	A	兩人 <u>單獨</u> 在教室，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
		B	你們兩人在 <u>走廊上</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
4	當你與一個 <u>好朋友</u> 相處時，產生快樂的感覺...	A	兩人 <u>單獨</u> 在家，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
5	當你與 <u>不認識的人</u> 相處時，產生快樂的感覺...	A	<u>當時只有你們兩人</u> ，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達快樂？	6	5	4	3	2	1			



題組二：生氣的感覺 ○ (#`^'X) ○				誇 大 表 達	直 接 表 達	修 飾 表 達	減 弱 表 達	掩 飾 表 達	不 表 達
1	當你與 <u>父親或母親</u> 相處時，產生生氣的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
2	當你與 <u>兄弟姊妹</u> （其中一人）相處時，產生生氣的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
3	當你與 <u>學校師長</u> （其中一人）相處時，產生生氣的感覺...	A	兩人 <u>單獨在教室</u> ，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
		B	你們兩人在 <u>走廊上</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
4	當你與一個 <u>好朋友</u> 相處時，產生生氣的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
5	當你與 <u>不認識的人</u> 相處時，產生生氣的感覺...	A	<u>當時只有你們兩人</u> ，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達生氣？	6	5	4	3	2	1

題組三：難過的感覺 ○ (ㄣ~~ㄣ) ○				誇 大 表 達	直 接 表 達	修 飾 表 達	減 弱 表 達	掩 飾 表 達	不 表 達
1	當你與 <u>父親或母親</u> 相處時，產生難過的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> ，且附近還有別人在場你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
2	當你與 <u>兄弟姊妹</u> （其中一人）相處時，產生難過的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
3	當你與 <u>學校師長</u> （其中一人）相處時，產生難過的感覺...	A	兩人 <u>單獨在教室</u> ，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
		B	你們兩人在 <u>走廊上</u> 且附近還有別人在場時，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
4	當你與一個 <u>好朋友</u> 相處時，產生難過的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
5	當你與 <u>不認識的人</u> 相處時，產生難過的感覺...	A	<u>當時只有你們兩人</u> ，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場時，你會如何表達難過？	6	5	4	3	2	1

題組四：害怕的感覺 {{{ (>~<) }}}}				誇 大 表 達	直 接 表 達	修 飾 表 達	減 弱 表 達	掩 飾 表 達	不 表 達
1	當你與 <u>父親或母親</u> 相處時，產生害怕的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> 你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> ，且附近還有別人在場你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
2	當你與 <u>兄弟姊妹</u> （其中一人）相處時，產生害怕的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> 你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> ，且附近還有別人在場你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
3	當你與 <u>學校師長</u> （其中一人）相處時，產生害怕的感覺...	A	兩人 <u>單獨在教室</u> 你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
		B	你們兩人在 <u>走廊上</u> ，且附近還有別人在場時，你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
4	當你與一個 <u>好朋友</u> 相處時，產生害怕的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> 你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> ，且附近還有別人在場，你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
5	當你與 <u>不認識的人</u> 相處時，產生害怕的感覺...	A	<u>當時只有你們兩人</u> ，你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> ，且附近還有別人在場時，你會如何表達害怕？	6	5	4	3	2	1

題組五：厭惡的感覺 (一^一+)				誇 大 表 達	直 接 表 達	修 飾 表 達	減 弱 表 達	掩 飾 表 達	不 表 達
1	當你與 <u>父親或母親</u> 相處時，產生厭惡的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> ，且附近還有別人在場你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
2	當你與 <u>兄弟姊妹</u> （其中一人）相處時，產生厭惡的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
3	當你與 <u>學校師長</u> （其中一人）相處時，產生厭惡的感覺...	A	兩人 <u>單獨在教室</u> ，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
		B	你們兩人在 <u>走廊上</u> 且附近還有別人在場時，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
4	當你與一個 <u>好朋友</u> 相處時，產生厭惡的感覺...	A	兩人 <u>單獨在家</u> ，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
5	當你與 <u>不認識的人</u> 相處時，產生厭惡的感覺...	A	<u>當時只有你們兩人</u> ，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1
		B	兩人在 <u>餐廳</u> 且附近還有別人在場時，你會如何表達厭惡？	6	5	4	3	2	1

ㄿ ('▽') ㄿ 好厲害唷~~

【第三部分】 我的情緒表達

【填答說明】

請仔細閱讀每一個題目內容後，根據你的實際狀況圈選最符合你個人情況的答案，5 代表「總是如此」；4 代表「經常如此」；3 代表「有時如此」；2 代表「不常如此」；1 代表「從未如此」，以下請逐題做答，不要漏掉喔。

題 號	題 目	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	不 常 如 此	從 未 如 此
1	我會因為怕丟臉或受傷，而不能誠實地對別人表達我的情緒。	5	4	3	2	1
2	有時候我很想發個脾氣，但最後仍會努力控制住自己。	5	4	3	2	1
3	當我感到不高興時，我會試著不要表現出來。	5	4	3	2	1
4	當我對自己的某些成就感到驕傲，而且想要和別人分享時，卻會害怕自己像在自誇。	5	4	3	2	1
5	我想要用肢體動作更自然地表達我的情感，卻又擔心其他人會產生誤會。	5	4	3	2	1
6	有時候我覺得應該要讓其他人了解真實的狀況，但我還是會試著不要讓他們替我擔心。	5	4	3	2	1
7	我常想要表達出我的感覺，但有些事情讓我無法這樣表達。	5	4	3	2	1
8	我會努力保持臉上的微笑，來讓其他人覺得我是快樂的，即使我心裡並不是如此。	5	4	3	2	1
9	我通常會試著隱藏內心的害怕，但有時我也想讓其他人知道。	5	4	3	2	1
10	我會想和其他人討論我的困擾，但卻常常很難做到。	5	4	3	2	1
11	當別人打擾到我了，我很想讓他知道我的感受，但我仍會試著不表現出任何異樣。	5	4	3	2	1
12	我會試著對別人表現出我的愛，但我害怕這樣做會讓我表現得過於敏感或脆弱。	5	4	3	2	1
13	當我覺得自己做錯了某些事時，我會想要試著道歉，但卻又怕被認為能力不夠。	5	4	3	2	1
14	生氣時我想要表現出來，但我會試著不要這麼做。	5	4	3	2	1
15	我常常覺得自己很難說出別人對我有多重要。	5	4	3	2	1
16	我想要對某個人說我喜歡他/她，但是很難說出口。	5	4	3	2	1

題 號	題 目	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	不 常 如 此	從 未 如 此
17	當事情進行得不如預期的好時，我會想要表達失望，但我並不想表現出脆弱的樣子。	5	4	3	2	1
18	我曾想對某個人說我關心他，但卻沒有說出口。	5	4	3	2	1
19	我會試著對周遭的人隱藏我的負面情緒，雖然我覺得那樣好像不太誠實。	5	4	3	2	1
20	我好希望能夠更直接表現我的情緒，但似乎很難。	5	4	3	2	1
21	我會試著壓抑生氣的情緒，但又希望別人能夠懂我的感受。	5	4	3	2	1
22	我覺得很難找到正確的字眼，來讓別人知道我的真實感覺。	5	4	3	2	1
23	我很擔心如果我表達一些負面的情緒，像是害怕或生氣，其他人就會不喜歡我。	5	4	3	2	1
24	當我對別人表達生氣的情緒後，會覺得有罪惡感。	5	4	3	2	1
25	我時常無法表達內心真實的感受。	5	4	3	2	1
26	當我對某個人表示生氣之後，總會困擾我好一段時間。	5	4	3	2	1

加油加油，快要完成囉~~ p (^o^) q

【第四部分】 我的生活情形

【填答說明】						
下面這些問題是想了解你的生活情形，請仔細閱讀每一個題目，並根據你真實的感受和情況去 <u>圈選</u> 最符合你的答案，5 代表「總是如此」；4 代表「經常如此」；3 代表「有時如此」；2 代表「不常如此」；1 代表「從未如此」。以下請逐題作答，不要漏掉喔。						
題 號	題 目	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	不 常 如 此	從 未 如 此
1	我常會悶悶不樂。	5	4	3	2	1
2	我經常不太相信別人。	5	4	3	2	1
3	我容易感到灰心喪氣。	5	4	3	2	1
4	當我站在高處時，我曾想往下跳。	5	4	3	2	1
5	我常覺得自己很不幸。	5	4	3	2	1

題 號	題 目	總 是 如 此	經 常 如 此	有 時 如 此	不 常 如 此	從 未 如 此
6	我常覺得自卑。	5	4	3	2	1
7	我常因自己的外表而覺得不自在。	5	4	3	2	1
8	我覺得自己的感情很容易受傷害。	5	4	3	2	1
9	在公共場合，我常會覺得人家看著我，而感到不安。	5	4	3	2	1
10	我經常想哭。	5	4	3	2	1
11	常有許多無益處的思考不斷進入我的腦海來干擾我。	5	4	3	2	1
12	我的心情常起伏不定。	5	4	3	2	1
13	我常覺得很煩惱。	5	4	3	2	1
14	我常莫名的一會兒高興一會兒悲傷。	5	4	3	2	1
15	在聚會中我常會主動擔任介紹的工作。	5	4	3	2	1
16	在團體的談話中，我常覺得插不上嘴。	5	4	3	2	1
17	我能使一個毫無生氣的聚會變得熱鬧有生氣。	5	4	3	2	1
18	就算和別人在一起，我也常覺得寂寞。	5	4	3	2	1
19	我容易害羞。	5	4	3	2	1
20	處在人群中，我常感到孤獨或寂寞。	5	4	3	2	1
21	我容易與異性交朋友。	5	4	3	2	1
22	我能和團體中不同個性的成員和諧相處。	5	4	3	2	1
23	我覺得當眾講話對我來說很困難。	5	4	3	2	1
24	我很喜歡和朋友一起唱歌。	5	4	3	2	1
25	我常被選為團體的主席或領導者。	5	4	3	2	1
26	交朋友對我來說是很容易的事。	5	4	3	2	1
27	在社交場合中，我常躲在人家不注意的地方。	5	4	3	2	1
28	我覺得自己很難去和陌生人交談。	5	4	3	2	1
29	我喜歡參加聚會和各種社交活動。	5	4	3	2	1
30	我常受到同學或朋友的冷落。	5	4	3	2	1
31	我覺得自己很受歡迎。	5	4	3	2	1

全部完成囉，謝謝你的幫忙~~~\ (' ▽ ` \* ) 人 ( ￣ ∪ ￣ \* ) 人 ( \* ' ▽ `) /