

大葉大學教育專業發展研究所碩士班

碩 士 論 文

青少年情緒調節、社交焦
慮與生活滿意度之研究



研 究 生：鄭麗華
指 導 教 授：謝智玲

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月

大 葉 大 學
研究所碩士班
論文口試審定委員會

本校教育專業發展研究所碩士班鄭麗華君
所提論文青少年情緒調節、社交焦慮

與生活滿意度之研究

合於碩士資格水準，業經本委員會評審認可。

口試委員：

林 玲 超

施 建 彬

謝 智 玲

指導教授：

謝 智 玲

研究所所長：

謝 淑 媛

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月

博碩士論文暨電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為本人在大葉大學教育專業發展研究所97學年度第二學期取得碩士學位之論文。

論文題目：青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之研究

指導教授：謝智玲

茲 ☐ 同意 ☒ 不同意

將上列論文全文(含摘要)，非專屬、無償授權大葉大學與國家圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製，並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽，或並下載、列印。

☐ 同意 ☒ 不同意

將上列論文全文資料，授予教育部指定送繳之圖書館及本人畢業學校圖書館，為學術研究之目的以各種方法重製，或為上述目的再授權他人以各種方法重製，不限地域與時間，惟每人以一份為限。

■ 讀者基於非營利性質之線上檢索、閱覽或下載、列印上開論文，應依著作權法相關規定辦理。

■ 上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

■ 立授權書人保證授權使用之作品及相關資料，並無侵害他人智慧財產權、隱私權之情事，如有侵害他人權益及觸犯法律之情事發生，立授權書人願自負一切法律責任，被授權人一概無涉。

授 權 人：鄭麗華

研究生姓名：鄭麗華

(請親筆正楷簽名)

學 號：R9370009

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月 十 一 日

論文名稱：青少年情緒調節、社交焦慮

總頁數：151

與生活滿意度之研究

校(院)所組別：大葉大學管理學院教育專業發展研究所

畢業時間及提要別：九十七學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：鄭麗華

指導教授：謝智玲

論文提要內容：

本研究旨在探討青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度的關係。本研究首先探討青少年不同背景變項(性別/年級)之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度的差異情形；其次探討青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度的相關情形；最後以青少年之情緒調節、社交焦慮對生活滿意度作預測分析。

本研究以台灣地區國中、及國小高年級學生為母群體，採方便取樣的方式，共抽取八百四十四位國中一、二、三年級和國小五、六年級的學生為受試樣本，再以「個人基本資料表」、「情緒調節量表」、「社交焦慮量表」、「生活滿意度量表」做問卷施測後，以 SPSS 13.0 for Windows 統計軟體，進行描述性統計分析、雙因子變異數分析、皮爾森積差相關分析和逐步多元迴歸分析。

本研究之結果如下：

1. 不同性別在情緒調節上沒有顯著差異，但在社交焦慮與生活滿意度上有顯著差異；不同年級在情緒調節、社交焦慮與生活滿意度上均有顯著差異。
2. 青少年的情緒調節與社交焦慮有顯著負相關；情緒調節與生活滿意有顯著正相關；社交焦慮與生活滿意度有顯著負相關。
3. 青少年的情緒調節、社交焦慮對生活滿意度有預測力。

關鍵字：情緒調節(emotion regulation)，社交焦慮(social anxiety)，生活滿意度(life satisfaction)

The Relations among Emotion Regulation, Social Anxiety,
and Life Satisfaction in Adolescence

Student: Cheng Li-Hua

Advisor: Prof. Hsieh Chih-Ling

D a - Y e h U n i v e r s i t y

ABSTRACT

The purposes of the study were to: (1) investigate the differences among emotion regulation, social anxiety, and life satisfaction in adolescents with different genders and grades (2) explore the relations among emotion regulation, social anxiety, and life satisfaction in adolescents (3) examine whether emotion regulation and social anxiety could be the predictors of life satisfaction in adolescents (4) provide some suggestions for further research in the future.

Eight hundred and forty-four students were selected from five junior high schools and five elementary schools by convenience sampling in Taiwan. The subjects were administered by Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) and Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS). Descriptive Statistics, Two-way ANOVA, Pearson Product-moment Correlation, and Stepwise Multiple Regression Analysis were used for the data analyses.

The followings were our main findings of the study:

1. There was no significant gender difference in emotion regulation, but there were significant gender differences in social anxiety and life satisfaction.
2. There were significant grade differences in emotion regulation, social anxiety and life satisfaction in adolescents.
3. Social anxiety was negatively related to emotion regulation and life satisfaction, but emotion regulation was positively related to life satisfaction.

4. Emotion regulation and social anxiety could be the predictors of life satisfaction, respectively.

Based on our findings, some related suggestions were provided for parents, teachers, education authorities as well as the future researchers in the relative field.

Key Words: emotion regulation, social anxiety, life satisfaction

誌 謝 辭

回首從 93 年考上研究所到現在(98 年)，一轉眼已經五年了。在研讀的過程中，歷經教師甄試的試煉，故而曾中輟一年半。所以，這篇論文的完成，首先要感謝原先任教的南投縣瑞竹國中、以及現在任教的彰化縣溪湖國中同意我的在職進修申請，使我得以復學並順利完成學業。而最要感謝的人是我的指導教授---謝智玲老師，這三年半來，她亦師亦友的耐心指導與人生經驗的分享，每每使我在萌生放棄的念頭時，都能再次地勇敢突破難關與瓶頸，而繼續堅持下去。

另外，感謝施建彬教授、林啟超教授在百忙之中，抽空來指導我的論文，您們細心、精闢的指正與教導，使我的論文更加完整、精確；感謝所上的所有老師們在教育專業領域的指導，使我的研究所生涯獲益良多；感謝淑燕不厭其煩地叮嚀我要注意的大小事，以及該完成的手續等，使我得以如期完成此論文。

感謝所有協助問卷發放以及施測事宜的中、小學教師和學生們，有了您們的幫忙，問卷施測才得以順利完成。再者，感謝學長、學姊的經驗分享，使我的修業過程更加順利；感謝家族成員(同學及學弟妹)們的互相幫助、加油打氣與提醒，使我感覺到自己不是孤軍奮戰的，而更加勇往直前；最後，感謝家人的支持與包容，使我得以無後顧之憂地埋首苦讀、專心研究，而終於能完成此篇論文。

再次地感謝所有曾經幫助過我的人，請讓我與您們一起分享完成研究所學業的快樂吧！有您們真好！

麗華 謹誌

內 容 目 錄

中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	vi
內容目錄	vii
表目錄	ix
圖目錄	xii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	5
第四節 研究假設	5
第五節 名詞釋義	7
第二章 文獻探討	12
第一節 情緒調節的理論基礎	12
第二節 社交焦慮的理論基礎	20
第三節 生活滿意度的理論基礎	25
第四節 情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之相關研究	32
第三章 研究設計與實施	39
第一節 研究架構	39
第二節 研究對象	41
第三節 研究工具	43
第四節 實施程序	64
第五節 資料處理與分析	65
第四章 研究結果	67

第一節	描述性統計分析	67
第二節	不同背景變項(性別、年級)青少年之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之差異情形 . .	69
第三節	青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之關係	81
第四節	青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之預測分析	84
第五章	討論、結論與建議	99
第一節	討論	99
第二節	結論	122
第三節	建議	127
參考文獻		131
附錄 A	預試問卷	142
附錄 B	正式問卷	147
附錄 C	問卷指導語	151

表 目 錄

表 3-1	預試對象之背景資料	41
表 3-2	研究參與者之縣市及學校分布	42
表 3-3	研究參與者之背景資料	43
表 3-4	「情緒調節量表」內部一致性效標分析及同質性分析 結果摘要表	47
表 3-5	「情緒調節量表」各分量表之題項歸類表	48
表 3-6	情緒調節量表因素分析摘要表	49
表 3-7	情緒調節量表信度分析摘要表	50
表 3-8	「社交焦慮量表」各分量表之題項歸類表	52
表 3-9	「社交焦慮量表」內部一致性效標分析及同質性分析 結果摘要表	53
表 3-10	社交焦慮量表之因素分析摘要表	55
表 3-11	社交焦慮量表之信度分析摘要表	56
表 3-12	「生活滿意度量表」內部一致性效標分析及同質性分 析結果摘要表	59
表 3-13	「生活滿意度量表」各分量表之題項歸類表	61
表 3-14	生活滿意度量表信度分析摘要表	62
表 3-15	生活滿意度量表因素分析摘要表	63
表 4-1	青少年在情緒調節之平均數與標準差	68
表 4-2	青少年在社交焦慮之平均數與標準差	68
表 4-3	青少年在生活滿意度之平均數與標準差	69
表 4-4	青少年性別、年級在「重新評價」之二因子變異數分 析摘要表	70
表 4-5	青少年性別、年級在「壓抑」之二因子變異數分析摘 要表	71

表 4-6	不同年級之青少年在「壓抑」之平均數與標準差	71
表 4-7	青少年性別、年級在「負面評價的恐懼」之二因子變異數分析摘要表	72
表 4-8	青少年性別、年級在「異常社交情境的恐懼」之二因子變異數分析摘要表	73
表 4-9	青少年性別、年級在「一般社交情境的恐懼」之二因子變異數分析摘要表	74
表 4-10	不同性別、年級之青少年在「一般社交情境的恐懼」之平均數與標準差	74
表 4-11	青少年性別、年級在「整體社交焦慮」之二因子變異數分析摘要表	75
表 4-12	青少年性別、年級在「朋友」之二因子變異數分析摘要表	76
表 4-13	不同性別之青少年在「朋友」之平均數與標準差	76
表 4-14	青少年性別、年級在「家庭」之二因子變異數分析摘要表	77
表 4-15	不同年級之青少年在「家庭」之平均數與標準差	77
表 4-16	青少年性別、年級在「學校」之二因子變異數分析摘要表	78
表 4-17	不同年級之青少年在「學校」之平均數與標準差	78
表 4-18	青少年性別、年級在「自我」之二因子變異數分析摘要表	79
表 4-19	不同年性別、年級之青少在「自我」之平均數與標準差	80
表 4-20	青少年性別、年級在「整體生活滿意」之二因子變異數分析摘要表	81
表 4-21	不同年級之青少年在「整體生活滿意」之平均數與標準差	

準差	81
表 4-22 情緒調節與社交焦慮之相關矩陣	82
表 4-23 情緒調節與生活滿意度之相關矩陣	83
表 4-24 社交焦慮與生活滿意度之相關矩陣	84
表 4-25 青少年之「情緒調節」對「負面評價的恐懼」之逐步多元迴歸分析摘要表	85
表 4-26 青少年之「情緒調節」對「異常社交情境的恐懼」之逐步多元迴歸分析摘要表	85
表 4-27 青少年之「情緒調節」對「一般社交情境的恐懼」之逐步多元迴歸分析摘要表	86
表 4-28 青少年之「情緒調節」對「整體社交焦慮」之逐步多元迴歸分析摘要表	87
表 4-29 青少年之「情緒調節」對社交焦慮之預測分析摘要表	88
表 4-30 青少年之「情緒調節」對「朋友」之逐步多元迴歸分析摘要表	89
表 4-31 青少年之「情緒調節」對「家庭」之逐步多元迴歸分析摘要表	90
表 4-32 青少年之「情緒調節」對「學校」之逐步多元迴歸分析摘要表	91
表 4-33 青少年之「情緒調節」對「自我」之逐步多元迴歸分析摘要表	92
表 4-34 青少年之「情緒調節」對「整體生活滿意度」之逐步多元迴歸分析摘要表	93
表 4-35 青少年之「情緒調節」對生活滿意度之預測分析摘要表	93
表 4-36 青少年之「社交焦慮」對「朋友」之逐步多元迴歸分析摘要表	94

表 4- 37	青少年之「社交焦慮」對「家庭」之逐步多元迴歸分析摘要表	95
表 4- 38	青少年之「社交焦慮」對「學校」之逐步多元迴歸分析摘要表	96
表 4- 39	青少年之「社交焦慮」對「自我」之逐步多元迴歸分析摘要表	97
表 4- 40	青少年之「社交焦慮」對「整體生活滿意度」之逐步多元迴歸分析摘要表	98
表 4- 41	青少年之「社交焦慮」對「整體生活滿意度」之預測分析摘要表	98

圖 目 錄

圖 3-1	研究架構圖	40
-------	-----------------	----

第一章 緒論

根據學者張春興(2003)的解釋，青少年的涵義與青春期接近，兩者都屬於青年期的前半段。青春期(puberty)是指個體身體的發展達到生理成熟的階段，其包含的年齡階段，從小學高年級到高中時期；而青年期(adolescence)則指個體生理成熟到心理成熟的階段，其涵義較廣、年限也較長，大約自青春期開始的 11-12 歲，一直到 21-22 歲這一段時期。

所以，青少年期是人生發展過程中的特殊階段。此期間個體不管是在心理上或在生理上，以及他們所接觸的環境，包括家庭、學校、社會等，都可能會有很大變化。故而有研究者認為，青少年期肩負著承先啟後的責任，因為它不僅要整合個體在兒童期所儲備的知識技能，更要利用這些知識與技能來開創另一片新機，以便將來能獨立解決周遭的問題(江福貞，2004)。所以，舉凡攸關青少年身心發展狀況、生活經驗、學習經驗等議題，都是值得深入研究與探討的。本研究旨在探討青少年的情緒調節、社交焦慮和生活滿意度之研究。

第一節 研究動機

內政部於 95 年 8 月間曾針對年滿 20 歲以上國民，以分層隨機抽樣的方式對有效樣本 4,016 人進行「國民生活狀況調查」。結果顯示，台灣民眾在整體生活方面的滿意度為 76.4%(內政部統計資訊服務網，2006)；另外，根據中央大學哲學所的「國家良好狀態研究」調查結果顯示，台灣民眾對於自己個人生活的滿意度為 77.8%(中央大學新聞網，2007)。由以上兩項最新的調查結果顯示，台灣民眾對於自己目前的生活滿意度均高於 76%，表示多數國人

滿意於自己目前的生活。那麼，研究者很好奇想知道正值身心快速變化，人際面從家庭轉而向外探索，價值觀浮動，自我價值面臨重整的青少年(林珊如，黃芳銘，黃國彥及「台灣(學)生身心發展研究小組」小組成員，2007)，他們正值求學的黃金階段，每天要面對龐大的課業壓力，且要適應身心成長快速變化的時期，他們的生活滿意度又是如何呢？

然而，大部分對於生活滿意度的研究是實施在成人及老人樣本上，很少直接調查小孩或青少年族群(Gilman, Huebner, and Laughlin, 2000)。所以，本研究試圖探討青少年的生活滿意度及其可能的影響因素。

根據 Arehart-Treichel(2001)在有關生活滿意和自殺風險的研究中指出，生活滿意已經和沮喪症狀關聯在一起了，而沮喪被認為是一個強烈的自殺之危險因素。生活不滿意在自殺的風險上有長期的影響。另有研究指出，生活品質和多種精神病理學上所測量的症狀有顯著的負相關，表示病人的焦慮或沮喪症狀越嚴重，則其主觀的生活品質之評價就越低(McAlinden and Oei, 2006)。而有關社交焦慮的研究結果顯示，社交焦慮普遍地和功能性損傷及有時候有自殺念頭相關(Olfson, Guardino, Struening, Schneier, Hellman, and Klein, 2000)。

由以上研究結果可知，沮喪、自殺、焦慮、或社交焦慮之間彼此關係密切，並且進一步會嚴重影響到個人的生活品質，會降低生活滿意度，值得社會大眾注意。因此，本研究想要深入探討社交焦慮及生活滿意度之間的關連性。

但是，社交焦慮經常因不易察覺而被忽視(Barbara and Gregory, 2003/2001)。根據香港健康情緒中心(2003)所做「香港人患社交焦慮的概況調查」結果顯示，在 3,006 位受訪者中有 3.2%的人患有社交焦慮症，其平均發病年齡為 19.5 歲，且平均已患病 12.1 年了，

但卻只有 8.7% 的患者曾因此問題而求診。

所以，該中心表示，這顯示香港市民對社交焦慮症的認識不足，甚至許多民眾也不曾聽過社交焦慮症這個情緒病名稱。更重要的是，在該次調查中約有六成的患者在過去一年內曾經因為社交焦慮而感到情緒持續低落，有約八成的患者覺得社交焦慮對他們的學業、工作、家庭或社交生活帶來負面影響(香港健康情緒中心，2003)。

然而，根據吳文源(1998)在流行病學的研究發現，社交焦慮從兒童發育期到青春期的顯著增長的趨勢，在青少年中也廣泛存在著，而且影響極大。在跨國文化研究中也發現，亞洲國家這現象特別嚴重(引自李朝霞，2004)。

由以上研究結果可知，社交焦慮其實是個值得重視的情緒問題。因此，本研究想瞭解台灣的青少年是否也廣泛存在著社交焦慮呢？同時也希望能讓社會大眾對社交焦慮有多一點的認識。

另外，從上述香港健康情緒中心(2003)的研究結果可知，社交焦慮會使個體持續感到情緒低落，並進而對日常生活造成負面的影響。因此，個體的情緒調適能力就扮演著重要的角色。研究顯示，情緒調適能力比較差的兒童更有可能發生攻擊行為(曹慧，关梅林，张建新，2007)，也會導致成人時心理上的障礙、並且會影響到日常生活(陳龍弘，盧俊宏，陳淑珠，2005)。而青少年的情緒調適問題則會引發自卑、焦慮、憂鬱等心理疾病。因此，探討青少年情緒調節等相關議題也逐漸受到重視(陳金定，劉焜輝，2003)。所以，本研究也將針對情緒調節和社交焦慮之間的關係作進一步的探討。

另外，根據曹慧，关梅林，张建新(2007)的研究結果顯示，無論是消極情緒還是積極情緒，男生比女生更多壓抑自己的情緒。而我們的社會對於性別的刻板印象是從小男孩子就被教導「男兒

有淚不輕彈」。所以，研究者也十分好奇，青少年的情緒調節是否也和存在著性別差異？而它是否會進而影響到社交焦慮及生活滿意度呢？

再者，根據江文慈(2004)的研究顯示，隨著年齡的增長與知識經驗的增多，大學生確實比國中生較能根據新的社交情境來控制情緒，而且反應也比較不會那麼直接、衝動了；也就是說，大學生的情緒調節能力比國中生強。

因此，本研究也將探討隨著年紀的增長，不同年級的國中生和國小高年級學生其情緒調節、社交焦慮、生活滿意度是否也會隨之不同？有鑑於情緒調節會對青少年的社交焦慮及生活滿意度產生影響，因此，本研究也試圖找出情緒調節、社交焦慮對生活滿意度的預測情形，以作為未來研究或輔導青少年的參考。

第二節 研究目的

綜合上述的研究動機，本研究目的如下：

- 一、瞭解目前青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度的現況。
- 二、探討不同背景變項(性別、年級)的青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之差異情形。
- 三、探討青少年之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度的相關情形。
- 四、探究青少年之情緒調節對社交焦慮、情緒調節對生活滿意度、以及社交焦慮對生活滿意度之預測情形。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，本研究問題如下：

- 一、目前青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度的現況為何？
- 二、不同背景變項(性別、年級)青少年之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度是否有顯著差異？
- 三、青少年之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之相關情形如何？
- 四、青少年之情緒調節對社交焦慮、情緒調節對生活滿意度、以及社交焦慮對生活滿意度的預測情形為何？

第四節 研究假設

根據上述研究動機、研究目的與研究問題，本研究有待考驗之假設如下：

假設一、不同背景變項(性別、年級)的青少年在情緒調節上有顯著的差異。

1-1 不同性別的青少年在情緒調節上有顯著的差異。

1-2 不同年級的青少年在情緒調節上有顯著的差異。

假設二、不同背景變項(性別、年級)的青少年在社交焦慮上有顯著的差異。

2-1 不同性別的青少年在社交焦慮上有顯著的差異。

2-2 不同年級的青少年在社交焦慮上有顯著的差異。

假設三、不同背景變項(性別、年級)的青少年在生活滿意度上有顯著

的差異。

3-1 不同性別的青少年在生活滿意度上有顯著的差異。

3-2 不同年級的青少年在生活滿意度上有顯著的差異。

假設四、青少年之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之間有顯著的相關。

4-1 青少年之情緒調節與社交焦慮有顯著相關。

4-2 青少年之情緒調節與生活滿意度有顯著相關。

4-3 青少年之社交焦慮與生活滿意度有顯著相關。

假設五、青少年之情緒調節對社交焦慮有預測的作用。

5-1 青少年之情緒調節可以預測「負面評價的恐懼」。

5-2 青少年之情緒調節可以預測「異常社交情境的恐懼」。

5-3 青少年之情緒調節可以預測「一般社交情境的恐懼」。

假設六、青少年之情緒調節對生活滿意度有預測的作用。

6-1 青少年之情緒調節可以預測生活滿意度的「朋友」。

6-2 青少年之情緒調節可以預測生活滿意度的「家庭」。

6-3 青少年之情緒調節可以預測生活滿意度的「學校」。

6-4 青少年之情緒調節可以預測生活滿意度的「自我」。

假設七、青少年之社交焦慮對生活滿意度有預測的作用。

7-1 青少年之社交焦慮可以預測生活滿意度的「朋友」。

7-2 青少年之社交焦慮可以預測生活滿意度的「家庭」。

7-3 青少年之社交焦慮可以預測生活滿意度的「學校」。

7-4 青少年之社交焦慮可以預測生活滿意度的「自我」。

第五節 名詞釋義

本研究主要在探討青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之關係。為了便於分析、討論本研究中重要的變項名稱，研究者先採用概念性定義界定，再以操作性定義界定本研究中的變項名稱，以使這些概念更清晰明確。茲將本研究的重要名詞界定如下：

一、青少年

Lerner(2006/2002)將青少年分為早期(十到十四或十五歲)、中期(十五到十七歲)、及晚期(十八到二十歲)，也就是說，青少年的三個階段佔據了人生的第二個十年。本研究的受試樣本為國小五、六年級和國中一、二、三年級的學生。因此，在本研究中，青少年是指就讀於國小高年級和國中階段的學生而言。

二、情緒調節(emotion regulation)

Emotion regulation 字面上的翻譯有情緒調適、情緒調節、情緒調控、以及情緒調整、情緒協調。在此，本研究統一譯為「情緒調節」，主要是指個體為了要修正個體和環境之間的相互關係，試圖改變或控制自己的情緒狀態，以及對於自己所感受到的情緒，採取因應策略的過程，而在這個過程中，使情緒在生理活動、主觀體驗、表情行為等方面發生一定的變化(Gross and John, 2003)。

在測量方式上，本研究翻譯修訂 Gross and John(2003)所編製的 Emotion Regulation Questionnaire(情緒調節量表)，包括「重新評價」，和「壓抑」兩個分量表，也代表兩個不同的情緒調節策略。兩個分量表分別計分，得分越高，分別表示越常採取重新評價、或者採取壓抑策略來調節情緒。所以，個體經常使用兩者中的任何一項策略，都應該可以使他們覺察到在情緒調

節上他們是比那些未經常使用者更成功的(Gross and John, 2003)。由於這兩個分量表代表兩個不同的情緒調節策略，因此，在本研究中並未加總兩個分量表的分數，故沒有計算整體情緒調節的分數。

三、重新評價(reappraisal)

它是本研究中情緒調節量表的一個分量表名稱，也是一種情緒調節的策略，指的是為了要改變情緒的影響，個體對於情境思考方式的修改。它是個體的一種認知改變，在情緒產生過程的早期被引發。因此，可以透過改變對當下情緒事件的理解，以更積極、或以合理化的思考方式來轉變對當時情緒事件的看法(Amstadter, 2008; Gross and John, 2002/2003; John and Gross, 2004; 曹慧等，2007；巫文胜，郭薇，2007)。

重新評價是藉由使用重新詮釋(reinterpretation)來處理壓力，因此使用之個體有發展良好的能力進行負面心境的修復，同時也顯現出具負向心境調節能力之感覺。它屬於較健康、積極的情緒調節方式(Gross and John, 2003)。在測量方式上，此分量表的得分越高，表示個體越常使用重新評價策略來調節情緒。

四、壓抑(suppression)

它是本研究中情緒調節量表的另一個分量表名稱，也是一種情緒調節的策略，指的是意圖要忽視已經發展出來的情緒，並且避免把它表現出來。(Amstadter, 2008; Gross and John, 2002/2003; John and Gross, 2004; 曹慧等，2007；巫文胜，郭薇，2007)。

壓抑是藉由封住艙口(battening the hatches)、感覺不真實來處理逆境，而非藉由發洩真實感情來處理。它屬於較不健康、消極的情緒調節方式。(Gross and John, 2003)。在測量方式上，此分量表得分越高，表示個體越常使用壓抑策略來調節情緒。

五、社交焦慮(social anxiety)

Social anxiety 或 social phobia 字面上的翻譯有社交焦慮症、社會焦慮症、社交恐懼症、社交恐怖症、社交焦慮失協症等。在此，本研究統一譯為「社交焦慮」。主要是指個體對各種社交情境(如：打電話、和陌生人講話、公開演講等)出現一種明知不合理，但卻無法免除的恐懼與焦慮情緒，個體也因為害怕被觀察、被評價、或過度擔心自己的表現不好，因而會盡可能逃避社交活動 (DSM-IV and DSM-IV-TR, 2000)。

在測量方式上，本研究翻譯修訂 Myers, Stein, and Aarons(2002)之 Social Anxiety Scale for Adolescents(青少年社交焦慮量表)。包含「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、「一般社交情境的恐懼」三個分量表。各分量表得分越高，表示個體對該情境的社交焦慮越高。三個分量表加總所得分數則為整體社交焦慮分數，得分越高，表示社交焦慮程度越高。

在本研究中，由於受試樣本為國小高年級和國中階段的一般青少年在學學生，因此本研究所指「社交焦慮」是針對青少年在面對不同的社交情境時之情緒反應狀態來加以分析探討，而不是指 DSM-IV 中所描述之「社交焦慮症」這種疾病。

六、負面評價的恐懼(Fear of Negative Evaluation - FNE)

它是本研究「社交焦慮量表」中的分量表名稱。它所反應的是對於來自他人負面評價的害怕、不安及擔心。此分量表得分越高，表示在社交情境中個體越害怕他人的負面評價。

七、異常社交情境的恐懼(Novel Social Situation Fears - NSSF)

它是本研究「社交焦慮量表」中的分量表名稱。它所評估的是個體在新的、異於尋常的社交情境中之焦慮及社交逃避和痛苦的程度。得分越高，表示在此種情境中之焦慮程度越高。

八、一般社交情境的恐懼(General Social Situation Fears - GSSF)

它是本研究「社交焦慮量表」中的分量表名稱。它所反應的是個體對於一般、平常的社交情境之焦慮、不舒服或壓抑的程度。得分越高，表示在此種情境中之焦慮程度越高。

九、生活滿意度(life satisfaction)

Life satisfaction 字面上的翻譯有生活滿意、生活滿足、生活滿意度。在此，本研究統一譯為「生活滿意度」，主要是指個體主觀上對其日常生活品質好壞之評定，以及對於所接觸到的人、事、物與所處環境的滿意程度之認定(Sousa and Lyubomirsky, 2001; 田麗麗，鄭雪，2007)。

在測量方式上，本研究翻譯修訂 Huebner(2001)所編製的 Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale(多面向學生生活滿意度量表)。原量表包含「朋友」、「家庭」、「學校」、「居住環境」和「自我」五個分量表，每個分量表代表一個生活領域。各分量表得分越高，表示該生活領域的滿意度越高。而各分量表加總所得的分數為整體生活滿意度分數。得分越高，表示整體生活滿意度越高。在本研究中，僅採用其中的「朋友」、「家庭」、「學校」和「自我」四個分量表。

十、朋友(friends)

它是本研究「生活滿意度量表」中的分量表名稱。它所要評估的是青少年對於其周遭朋友的滿意程度(例如：我朋友對我很好)。得分越高，表示青少年對於其朋友的滿意程度越高。

十一、家庭(family)

它是本研究「生活滿意度量表」中的分量表名稱。它所要評估的是青少年對於其與家庭成員間互動情況、及家庭生活之

滿意程度。得分越高，表示青少年對於其家庭生活的滿意程度越高。

十二、學校(school)

它是本研究「生活滿意度量表」中的分量表名稱。它所要評估的是青少年對於其學校生活及學習狀況之滿意程度(例如：我在學校學到很多)。得分越高，表示青少年對於學校的滿意程度越高。

十三、自我(self)

它是本研究「生活滿意度量表」中的分量表名稱。它所要評估的是青少年對於自己的滿意程度(例如：我認為我是好看的；有很多事情我可以做好)。得分越高，表示青少年對於其自己的滿意程度越高，也對自己更有信心。

第二章 文獻探討

本章主要在回顧與整理和本研究相關的研究文獻與結果，以做為本研究之理論基礎。全章共分為四節。第一、二、三節將先分別說明情緒調節、社交焦慮和生活滿意度的理論基礎，第四節再進一步探討彼此之相關性。

第一節 情緒調節的理論基礎

國內外對於情緒調節的研究逐年增加，它對於身心健康及日常生活的影響也受到較多的關注及探討。因此，在此節中本研究將首先探討情緒調節的重要性，接著探討和性別、年級有關的情緒調節的研究結果，最後，再針對本研究中情緒調節量表之兩個分量表，同時也是情緒調節策略-「重新評價」和「壓抑」之相關研究結果，加以綜合整理與分析。

一、情緒調節的重要性

在探討情緒調節之前，首先必須探討「情緒」。學者王淑俐(2003)指出，情緒的成分至少包含內在與外在兩部份：(1)內在的感受，如：「生氣」時的咆哮如雷；「高興」時的手舞足蹈；「悲傷」時的萬念俱灰等...。(2)外在的表現，如：口乾舌燥、頻尿、胃部不適等生理反應；喜、怒、哀、懼等臉部表情；哭、笑、叫等聲音變化；以及手腳發軟等肢體動作。再者，情緒也具有普遍性，它是人類的天性、本能，人類生而具有情緒的感受與反應能力(王淑俐，2003)。也就是說，人免不了會有不同的情緒狀態，有時會感到快樂，有時會感到難過。因此，情緒有積極情緒(正向情緒)與消極情緒(負向情緒)之分，心理學家

認為，經常處於消極情緒狀態的人更容易患病。因為它所伴隨而來的生理反應會直接影響免疫系統的功能。正向或積極情緒：指令人愉快，且希望經常擁有的情緒。如，快樂、幸福、滿意等，有助於身心健康，會增強免疫系統的功能；而負向或消極情緒：指令人不愉快，而且希望不要出現的情緒。如，煩悶、痛苦、不滿意等，有害於身心健康，會減弱免疫系統的功能。(王云強，喬建中，2004；王淑俐，2003；林永惠，2005；藍乙琳，2007)。

所以，一個人會有情緒起伏是正常的，重要的是要學習瞭解、覺察自己及他人的情緒，進而有效管理或調節情緒。亦即，情緒的重要功能，在於改變個體與環境的關係。因此，必須考慮達成關係改變的各種方法（江文慈，2004），也就是情緒調節的方式。

近年來，在報章雜誌上時常可看到許多人因為在生活上，不會處理人際關係或情緒困擾等問題，而做出傷害自己或別人的行為，並造成無法彌補的遺憾，此乃因為缺乏情緒調節能力(藍乙琳，2007)。尤其是在青春期階段的青少年，他們的身心產生巨大改變，在生理成熟但心理尚未成熟的窘境下，尚不知如何宣洩壓力，也無法自如地控制情緒(張春興，2003)。有學者表示，在人的成就中，百分之七十是由包括情緒等非智力因素所決定的。也就是說，真正決定一個人成功與否的關鍵因素是情緒商數(EQ)而非智商(IQ)(万秀萍，2007；巫文胜，郭薇，2007)。更有學者表示，人生的成就百分之二十歸諸於 IQ，百分之八十歸於 EQ。其中，IQ 是天生的；但是 EQ 是可以經由學習而提升的(唐璽惠，王財印，何金針，徐仲欣，2006)。可見，如果我們的教育能多關注學生的心理需求及情緒層面，使學生遇到困難時能理性思考、有效處理情緒困擾，則能化危機為轉機，不至

於被情緒所奴役，更不會做出令人遺憾的事情。

隨著社會經濟發展，以及生活方式和環境之轉變，情緒調節對人健康的影響也日顯重要。良好的情緒調節，可以使個體充分發揮情緒在情境中的適應動力性，促進心理健康和社會適應。反之，不適當的情緒調節，則反而可能使情緒陷入困境，並破壞人際關係，進而妨礙個體的社會適應和身體健康(朱熊兆，羅伏生，姚樹橋，Auerbach and Abela, 2007)。也有實證研究發現，許多臨床上的障礙症狀及抑鬱症等疾病的發生和發展，個體情緒調節功能的減弱，扮演著極為重要的角色(王力，柳恒超，李中權，杜卫，2007)。所以，個體選擇調節他們的情緒及他們的外在表達方式，在助長正向心理學上的經驗是很關鍵、而且重要的(Kashdan and Breen, 2008)。由上述可知，情緒調節對個體身心健康的重要影響。

Lerner(2006)在檢視兒童間對於負面情緒的表達或經驗傾向的研究中發現，兒童不同的情緒表達與調節能力，顯著地預測其現在及未來的社會性技能及調節狀況。因為情緒調節與情緒性的行為在兒童發展上極為重要，而家長能幫助兒童學習採取各種方式來處理情緒及調節情緒性的行為。例如，如果家長採取嚴厲處罰的方式來對待其子女所表現出來的負面情緒(如：悲傷與生氣)，則其子女的情緒調節能力大多較低，且會反應出較多的問題行為。所以，父母的負面情緒將產生有問題的管教行為，並導致青少年負面的發展結果。

另外，學者 Gumora and Arsenio(2002)在其有關檢驗青少年的情緒及學業表現之間關係的研究中發現，有較高度的情緒調節能力之學生被他們的老師評量為有較多正向心情；而學生也報告出較少的負向的學術情感。該研究結果顯示，情緒調節能力較強的青少年，擁有較多的正向情緒、並且擁有較高的學

術成就。而侯曉英(2007)也有類似的研究發現，侯曉英指出，在教學過程中，如果教師能夠透過引導、調節學生的情緒，以發揮學生課堂中情緒對教學活動的積極作用，為學生提供最佳的學習情緒狀態，則可以使學生產生良好的學習效果。由以上的研究發現可知，情緒調節對青少年的學習成就也會產生重要的影響。

綜上所述，情緒雖是天生本能的反應，但是情緒調節需要靠後天的學習及練習(王淑俐，2003)，而且情緒調節是個體發展的重要機制，對身心發展有關鍵性的影響，它嚴重影響著個體的學習、工作與生活等方面，而青少年期更是情緒調節能力形成的關鍵時期(引自江文慈，2004；巫文勝，郭薇，2007)。而如果不良情緒長時間得不到緩解或轉變，就很容易造成身心疾病和心理健康上的問題(林永惠，2005)。相反地，青少年如果可以良好地管理自己的心情以及調節自己的情緒，那麼，他們便有足能力以應付日常生活上眾多繁雜瑣事的困擾了(陳龍弘，盧俊宏，陳淑珠，2005)。所以，情緒調節對青少年有不可忽視的影響，其重要性由此可見。

二、性別、年級與情緒調節的相關研究

曹慧等人(2007)針對 166 位(男生：136 人；女生：30 人)，年齡介於 14-18 歲的青少年暴力犯，研究其情緒調節方式，他們以 180 位(男生 75 位；女生 105 位)普通高中一年級，年齡也是介於 14-18 歲的學生作為對照組。研究結果發現，暴力犯和普通學生之間的情緒調節方式差異顯著，而男女生之間的情緒調節方式也有顯著的性別差異。在女生中，暴力犯顯著地比正常學生更多使用壓抑的情緒調節方式；在男生中，暴力犯顯著地比正常學生更多使用消極的情緒表達方式。也就是說，情緒調節、情緒表達方式可以預測是否是暴力犯。具體來說，無論

是積極或是消極情緒，男生比女生更多壓抑自己的情緒。然而，如果女生也壓抑情緒時，則可能更容易走上暴力犯的道路。另外，其研究結果也發現，女生及正常的男學生較常採取重新評價策略來調節情緒，而男暴力犯則更少使用。

江文慈(2001)針對大台北地區 839 位學生(303 位國中生、284 位高中生、252 位大學生)分析這三個年齡層學生的情緒智力發展情形。研究結果發現，情緒智力有發展及性別的差異存在。江文慈指出，三個階段的學生在情緒覺察層面沒有差異存在，但是在情緒表達、情緒調節及情緒運用層面上，則存有顯著的年齡差異。尤其，在情緒調節方面，大學生的得分明顯高於高中生及國中生。然而，高中生及國中生之間則無顯著差異存在。另外，在性別方面，江文慈發現男女學生在情緒智力的總分有顯著差異存在，但是主要是表現在情緒覺察及情緒表達層面上(女生情緒覺察及表達能力比男生高)。至於在情緒調節方面，則沒有發現顯著的性別差異存在。

王力，陆一萍，李中权(2007)針對 789 位中學生(418 位國中生；371 位高中生)研究情緒調節量表在青少年人群中的試用情形。研究結果發現，在年級方面，中學生在兩種情緒調節策略(重新評價、壓抑)的使用上，並沒有顯著差異存在。在性別方面，則發現男生較女生更多使用壓抑策略來調節情緒。

方平，李改，刘金秀(2007)以 334 位大學生為對象，調查及分析其情緒調節方式。結果發現，在年級方面，不同年齡層大學生的情緒調節方式沒有顯著的差異存在。但在性別方面，則有顯著的性別差異存在。研究發現，大學女生傾向於使用發洩或表達情緒、以及消極分心兩種調節方式；大學男生則傾向使用認知管理、接受與重構、和暫時解脫三種調節方式。也就是說，男生比較不會輕易表達出他們的情緒，即使在傷心、痛苦

時也不會輕易就以痛哭流涕來發洩情緒，而寧可喝悶酒、或透過改變自己的認知、或接受來調節情緒。而女生被認為是較感性的、對情緒的控制能力是較弱的。所以，女生更容易以「喜怒形於色」來表現出自己的情緒，或者透過吃東西、買東西等方式來化解自己的情緒。

江文慈(2004)採用晤談法，針對 32 位大學生進行質性分析其情緒調節的歷程與發展特徵。研究結果發現，情緒調整策略的使用，會因性別不同而有差異。女生較常使用的是尋求社會支持的策略。當面臨情緒困擾時，女生較多會找人談談，也較多會採取看書、聽音樂等靜態活動，來使自己分心、放鬆，進而化解自己的情緒困擾。但是，男生雖然也會尋求外在的支持，卻沒有女生頻繁。在分心、放鬆方面，男生則較會採取打球、運動、或上網咖等動態活動，來調節自己的情緒。

王力，柳恒超，李中权，杜卫(2007)也針對 5 個不同地區的受試樣本，共 1163 名大學生，進行情緒調節量表的信度和效度研究。結果發現，5 個不同地區的受試樣本在壓抑上的得分，男生均顯著地高於女生。表示男生較女生更多使用壓抑策略來調節情緒。

朱熊兆等人(2007)針對 523 位年齡介於 17-24 歲的大學生(男生 54.9%，女生 45.1%)，進行認知情緒調節問卷中文版的信、效度研究。結果發現，在大學生中情緒調節策略並沒有顯著的性別差異存在。

吳淑敏(1999)以四所大學的 209 位大學生(男生 106 人，女生 103 人)為樣本，進行情緒智慧之研究。結果發現，男生在情緒管理的表現優於女生。亦即，女生較有可能會有情緒不穩定的現象出現。而四年級的學生在情緒智慧上的表現，優於其他年級的學生，大學新生則表現較差。

綜合上述的研究發現可知，情緒調節策略的運用不管是在中學生或是在大學生之間，到底是否有性別差異存在，仍有不同的看法及研究發現。然而，似乎有較多的研究顯示，一般而言，男生較多採取壓抑的策略來調節情緒。而在年級方面，到底情緒調節是否有顯著差異存在，也仍然是呈現分歧的看法。但可以確定的是，情緒調節貫穿整个人生全程。而且，情緒調節的發展相當複雜多變，不同類別的情緒，其調整方式也可能會有差異(江文慈，2004)。也就是說，從發展過程來看，青少年的不同階段有不同程度的情緒調節能力(葉在庭，2001)，而情緒調節能力也會隨著發展而提高，但是發展的趨向卻不是成直線的趨勢(江文慈，2001)。

接著，研究者將進一步探討本研究情緒調節量表中之兩個情緒調節策略-「重新評價」和「壓抑」之相關研究結果。

三、情緒調節策略-「重新評價」和「壓抑」的相關研究

Amstadter(2008)指出，情緒有一個產生的過程，意味著情緒發展是隨著時間產生，而不是全力出現的，故而有很多調節的機會。John and Gross(2004)認為情緒有時候是有破壞性的，而有時候則是有助益的。因此，重要的是個體要找到自己調節情緒的方法，以便可以獲得有幫助的特性，並可限制情緒的破壞性。由以上研究結果可知，情緒是可以調節、並且需要運用策略加以調節的。

所以，以下研究者將針對兩個情緒調節策略：「重新評價(reappraisal)」和「壓抑(suppression)」加以探討，而這兩個策略也是也就是本研究中所使用的「情緒調節量表-ERQ」中的兩個分量表名稱：「重新評價」、「壓抑」。茲分述如下：

(一)重新評價(reappraisal)的研究結果

重新評價和較多的正向、較少的負向情緒經驗及表達有相關；在情感層面上，當它在增加正向情緒及表達時，它也減少了負向情緒經驗及表達(Gross and John, 2002/2003; Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)。

使用重新評價和較好的人際之間的功能有關，有較親密的人際關係；和幸福感呈現正相關，有較高程度的個人幸福；使用重新評價策略不會耗費認知資源(Gross and John, 2003)。

慣常使用重新評價者，顯示較少沮喪症狀、更滿意於他們的生活、更樂觀、並且有更好的自尊、以及比較好的心理健康；不管是長期或短期，個體使用重新評價來調節情緒都比使用壓抑，來得健康；隨著年齡的增加，個體會增加使用重新評價這個調節策略來調節情緒(John and Gross, 2004)。

使用重新評價的個體，顯現出適合的/適應的生理反應。這些好處使得他們更可能享受到更多的幸福、較好的社交功能及較佳的身體健康。重新評價有所有的好處，而無任何和其它情緒調節形式有關的損害(Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)。

(二)壓抑(suppression)的研究結果

壓抑和較低程度的正向情緒經驗及表達有相關；個體表示壓抑越多，則所感受到的負向情緒也越多；在社交層面上，壓抑導致個體和別人分享較少的正向及負向情緒，也造成較少的被喜愛結果(Gross and John, 2002/2003; Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)。

使用壓抑和較差的人際互動功能有關；報告出較多在親密關係上的逃避；和幸福感呈現負相關；和使用壓抑的夥伴互動比和使用重新評價的夥伴互動來得較有壓迫感；使用壓

抑當作一種調節策略，在認知上是累人的(Gross and John, 2003)。

長期使用情緒調節的壓抑者，則有較少的生活滿意度、對於未來比較不樂觀、以及比較差的心理健康；研究結果顯示，從 20 歲到 60 歲，壓抑的使用降低。所以，較年長者，的確比年輕者報告出較少使用壓抑這個情緒調節策略(John and Gross, 2004)。

綜合上述，從以上針對「重新評價」和「壓抑」這兩種情緒調節策略，所做的一系列相關研究結果可發現，個體表明經常使用重新評價來調節情緒的話，則一般而言，會經歷到較多的正向情緒、及較少的負向情緒。而且，不管是自述評量或同伴評量報告都顯示，他們在人際互動、及感受到生活幸福面向上都表現出更大的功能。亦即，他們有較好、較親密的人際關係及社交功能，也擁有較高的生活滿意度、較健康的心理狀態，而且對未來抱持著較樂觀的看法。相反地，個體表明經常使用壓抑來調節情緒的話，則反之。

因此，雖然「重新評價」和「壓抑」都是情緒調節的方式，但是，以上研究結果顯示，個體慣常採用「重新評價」來調節情緒，才能有益身心健康，增加生活滿意度，「重新評價」是一種健康的調節情緒策略，而「壓抑」則屬於不健康的調節情緒策略。所以，適當的情緒調節是很重要的。

第二節 社交焦慮的理論基礎

社交焦慮症在診斷手冊 DSM-IV (即「心理疾病診斷統計手冊-第四版」Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)裡是被歸類在焦慮性疾病(Anxiety Disorder)之一 (DSM-IV and DSM-IV-TR,

2000)。以下將分述社交焦慮的意義、症狀、成因及其相關研究。

一、社交焦慮的意義

根據香港健康情緒中心的定義：社交恐懼症(social phobia)，又名社交焦慮症(social anxiety disorder)，是六種常見情緒病中的一種。其定義為患者在過去一年來，曾經對某些社交或公開場合感到強烈的焦慮不安，或者對於必須和陌生人互動、以及可能被別人觀察的社交表演等情境，產生一種明知不合理，但卻無法克服的恐懼感。甚至，有些患者連吃東西、打電話、到商店購物、或和權威人士說話等都感到相當困難(香港健康情緒中心，2003)。

因此，根據 DSM-IV (心理疾病診斷統計手冊-第四版)，當社交焦慮患者必須暴露於和不熟悉的人溝通、或者當他們預期會被評價的情境中時，他們會受苦於不合理的害怕或焦慮經驗。所以，他們會盡可能逃避這種情境，要不然就是忍受著極度的焦慮或痛苦(DSM-IV and DSM-IV-TR, 2000)。一般而言，社交焦慮個體常常是缺乏與他人有效互動之必要的技能(Bellini, 2006)，他們對人際處境充滿緊張和害怕的情緒(陳莉，付春江，李文虎，2005)，並且因為害怕自己無法掌握某些社交情境的要求，以致造成在面臨社交情境時的不知所措(林曉芳，2004)。他們也可能因為必須面對陌生人、或者害怕自己的行為失當而遭到羞辱、或感到困窘，故而表現出明顯的恐懼與焦慮(王淑俐，2003)。

綜合以上說法，社交焦慮是指個體會對某些社交場合或表現情境感到莫名的焦慮害怕、以及緊張不安的情緒，而且因為過度害怕自己表現不好、或者過度擔心別人的負面評價，因而會對各種社交場合採取逃避的行為。

二、社交焦慮的症狀

社交焦慮的基本表現為害怕被別人注視、害怕眼睛直視別人、害怕自己在別人面前丟臉、害怕在別人面前吃東西、寫字等(郭曉薇, 2000)。對於兒童而言, 這種焦慮也許由哭泣、勃然大怒、冷淡來表達(DSM-IV and DSM-IV-TR, 2000)。心理學家 Barbara and Gregory (2001/2003)則總結指出, 社交焦慮表現的情況各有不同, 但那種懼怕, 怕人家批評、怕被仔細打量、以及怕不被認可的情形, 卻無二致。

其實, 每一個人在某些特定的社交場合中, 都會或多或少產生某種程度的緊張或焦慮情緒, 有些甚至因此限制了其社交活動, 甚至影響到日常生活品質。然而, 為什麼個體會有社交焦慮呢? 其產生的原因為何? 以下, 本研究將試著進一步探討社交焦慮的成因。

三、社交焦慮的成因

根據研究顯示, 美國至少有一千七百萬深受社交焦慮症之苦, 它的普遍程度在焦慮症中排名第一, 在精神病中排名第三。社交焦慮大多發生在青少年階段, 根據 DSM-IV and DSM-IV-TR(2000), 社交焦慮患者多為 18 歲以下, 且發病至少已持續 6 個月。可見, 它對青少年的影響是很大的, 故而它的成因才逐漸開始被研究與探討。

Barbara and Gregory (2001/2003)認為社交焦慮的成因有生物和環境兩大因素。(一)在生物因素方面, 遺傳學上的研究發現, 社交焦慮在同卵雙胞胎身上更為常見, 而且父母若為社交焦慮所苦, 則其子女至少 49% 患有一種焦慮、30% 患有過度焦慮症、23% 患有社交焦慮症。而行為壓抑的孩童在剛步入青春時期時, 發展出社交焦慮的可能性也比別人要大。(二)在環境因素方面, 研究顯示當父母自己有社交焦慮問題時, 也會傾向限制

子女和他人互動的機會，故而減少了其子女練習社交技巧的機會。而且，有 13% 社交焦慮症患者證實，透過間接的、觀察別人的方式而產生恐懼的旁觀式學習，是他們得到這種毛病的重要原因。由此可見，除了遺傳因素以外，父母對於子女之社交技巧的訓練及孩子本身之行為壓抑也都是重要的因素。

郭曉薇(2000)則明白指出，個人評價低和社交技能缺乏，是導致社交焦慮的主要原因。針對此點，李朝霞(2004)有相同的看法，她綜合歸納出造成大學生社交焦慮的原因有內因與外因兩方面。(一)內因部分：指個體本身，包括缺乏社交技能、認知障礙和否定自我評價等；(二)外因部分：指外在環境的影響，尤其家庭環境更是重要因素。例如，大學生中感覺到家庭成員之間關係比較密切者，自我和諧程度較高，而自我和諧則是影響社交焦慮的重要因素。由此兩位學者的研究可知，個體對於自我的負面評價以及人際間之社交技能缺乏是導致社交焦慮的重要因素。

其它研究則發現，父母的懲罰、嚴厲、情感冷漠等教養行為，會使孩子形成更多的消極自我評價，並進而形成羞恥感，再進而更逃避與人接觸的社交情境。而羞恥感和消極的自我評價相關信念正是使個體在人際交往中，產生社交焦慮的關鍵因素(李波，錢銘怡，馬長燕，2005；李波，錢銘怡，鍾傑，2005；董妍，俞國良，2004)。針對此點，可看出父母不適當的言教與身教會使小孩對自我產生不良的影響。

綜合上述的研究結果可知，社交焦慮的成因很複雜，是個體內在的認知成分和外在環境(家庭、學校、社會等)不斷交互作用的結果。

四、性別、年級與社交焦慮的相關研究

La Greca and Lopez(1998)針對 250 位(男生 101 位；女生 149

位)，年齡介於 15 到 18 歲之間(平均 17.04 歲)的高中生進行研究，以檢驗社交焦慮在青少年友誼及同伴關係中的關連性如何。研究結果顯示：女生在整體社交焦慮的得分比男生高，而且女生也比男生害怕來自同儕的負面評價，以及對於新情境有較多的逃避及痛苦。同時，高社交焦慮的女生，也報告出擁有較少的最好的朋友、在友誼關係中感覺較無能力、較少友誼支持、以及較少親密關係。因此，對女生而言，親密的友誼及同儕接受，兩者都可以有效預測社交焦慮。亦即，社交焦慮的感覺可能對女生比對男生有較多負面的影響。

Walters and Inderbitzen(1998)針對 1,179 位(男生 594 位；女生 585 位)，來自 9 間學校，分別就讀於四年級到十一年級的學生進行研究，以檢驗在青少年中社交焦慮和同伴關係的關連性。在該研究中，研究者將受試者按照下列的行為描述，如：最合作的、班長、最常打架、以及最容易被擺佈等，分為合作的、友善的、敵意的、柔順的四組。研究結果顯示，社交焦慮有顯著的性別差異存在：在社交焦慮總分、「負面評價的恐懼」分量表、「異常社交情境的恐懼」分量表上，女生得分均比男生高；只有在「一般社交情境的恐懼」分量表上，則無性別差異存在。然而，在年級方面，研究結果並無顯著的差異存在。

另外，該研究也發現，社交焦慮和較多的社交柔順及較少的支配性有關。在同儕接受度上，友善組及合作組比敵意組得到較多的同儕接受，而柔順組則得到最少的同儕接受。同時，被分配到柔順組的學生，也比其他三組報告出較多的社交焦慮、特定面向的負面評價恐懼、以及一般的社交抑制。

Storch, Warner, Dent, Roberti, and Fisher(2004) 針對 1,147 位年齡介於 13-17 歲的青少年(平均 14.48 歲)，9-11 年級的學生進行研究，目的是要檢驗及提供以下兩種社交焦慮量表：Social

Anxiety Scale for Adolescents(SAS-A)及 Social Phobia and Anxiety Inventory for Children(SPAI-C)在青少年人口的樣本、及其測定學上的資訊，並驗證其建構效度。研究結果顯示，在性別方面，有顯著的差異存在：女生在 SAS-A 及 SPAI-C 總分上，顯示出有較高程度的社交焦慮。再者，女性青少年在「負面評價的恐懼」分量表、「異常社交情境的恐懼」分量表上的得分比較高。此點，可能是反應出，在發展自我價值感及自尊上，青春期女生比較在乎別人的評價及意見。而且，女生也比男生更逃避新的社交情境。另外，在年級方面，該研究結果也發現有顯著的差異存在：在 SAS-A 及 SPAI-C 總分上，9 年級比 10 年級學生，報告出較高程度的社交焦慮。

綜合上述學者的研究結果可知，青少年的社交焦慮均發現有性別差異存在。而且，一般而言，女生的社交焦慮程度比男生高，並可能會進一步影響到青少年女生與同伴的關係。但是，在年級方面，則尚無一致的研究發現。亦即，不一定是哪個年級的學生會出現較高程度的社交焦慮。而在本研究中也將針對青少年不同的性別、年級加以分析、探討在社交焦慮程度上是否有顯著差異存在。

在前兩節中已分別探討情緒調節和社交焦慮這兩個研究變項的理論基礎，本研究在下一節將繼續探討最後一個研究變項-生活滿意度的理論基礎。

第三節 生活滿意度的理論基礎

根據前兩節對於情緒調節及社交焦慮的相關研究結果可知，情緒調節不良會使個體產生焦慮、沮喪等負面情緒，會危害到身體健康，及產生心理疾病，也會降低自我對生活滿意度之評價。因此，

本研究接著將針對生活滿意度的理論基礎作進一步的探究。在本節中，將就生活滿意度的意義、重要性及影響、以及生活滿意度和年級、性別之相關研究分別說明之。

一、生活滿意度的意義

生活滿意(life satisfaction)是一個人對於其生活品質的一種主觀的評價(Sousa and Lyubomirsky, 2001)，而主觀的生活品質等同於數種生活領域、面向等滿意評價之總和的理論。生活滿意是有關個人真實的與理想的生活狀況之間的落差程度，所作之認知上的判斷(McAlinden and Oei, 2006)、是主觀幸福感的認知成分(丁新華，王極盛，2004；田麗麗，鄭雪，2007；林珊如等，2007)、是個體根據自己原先所設定的標準，對其實際上之生活品質所作的整體評價(丁新華，王極盛，2004)、是個體對於其生活的整體性認知評價結果，感到滿足與否(韓貴香，2004)。

丁新華與王極盛(2004)指出，主觀幸福感包括生活滿意度以及情感體驗兩個基本要素。它是由對生活的滿意、積極情感(愉快、輕鬆等)的增加與消極情感(抑鬱、焦慮、緊張等)的減少所構成的。所以，個體對生活的滿意程度愈高，則其所體驗到的積極情感也就越多，而消極情感就越少，故而，個體的幸福感受就越強。由此可見，如果個體對於生活的感受是幸福的，則其對於生活品質的滿意程度也就會高了。

陳慧芳(2006)綜合整理相關文獻後指出，生活滿意是個體在特定生活層面上的調適狀況，它是非常個人化的感受，也是個人的主觀感覺，以及個人對目前生活狀況的幸福感受與滿意程度。包括：生活環境滿意(如：社會政治環境、居家生活環境)、家庭生活滿意(如：家人互動關係)、職場生活滿意(如：工作類型與經濟收入)、個人發展滿意(如：自我形象與成長)、一般生活滿意(如：人際關係與社交生活)五個領域。

房家儀(2008)認為生活所涵蓋的層面既深且廣，所以將生活滿意度視為一個多面向的概念。而不同的研究對象其生活滿意所發展出來的構面也會不同。因此，在其以華航空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究中，將生活滿意度分為：人際關係滿意、工作滿意、婚姻與家庭滿意、休閒滿意，四個層面。

從以上各學者對於生活滿意的看法可知，生活滿意度是指個體對於自己所處的日常生活環境，包括人、事、地、物等對自己的影響，及其所帶來之心理滿意程度，它是個體主觀認知上的一種評定。而本研究中生活滿意度部分，主要是針對和青少年日常生活有切身相關的日常生活層面的主觀評價及滿意程度，共包含家庭、朋友、學校和自我四個生活領域。

在瞭解了生活滿意度的意義後，接著本研究將針對生活滿意度的重要性及其所可能帶來的影響作進一步的探討與分析。

二、生活滿意度的重要性及影響

在日常生活中，難免會遭遇到各種不同的喜、怒、哀、樂等境況，也因而會使我們對日常生活品質產生滿意與否的主觀認定。不可否認地，生活越滿意當然就會越快樂，而越快樂則身心自然也就越健康了。因此，生活滿意的重要性及影響是值得進一步加以探討的。

(一)生活滿意是認知行為治療的重要指標

Eng, Coles, Heimberg, and Safren(2005)的研究顯示，生活滿意對於認知行為治療反應是一個重要的指標，因為它可以察覺到接受治療的個體對生活滿意在認知上地間接看法，以判斷其治療的效果如何。例如，可以教導個體試著改變對工作的看法，使工作變得更愉悅等，以增加積極情感的

體驗，進而提高生活滿意度，最後則能促進身心健康，達到認知行為治療之目的。

(二)生活滿意是衡量生活品質的心理指標

丁新華與王極盛(2004)提出，生活滿意是衡量個體生活品質之重要的綜合性心理指標。如果個體對整體生活的滿意程度愈高，那麼個體就會體驗到愈多的積極、正向情感(如：快樂等)；相對地，消極、負向的情感(如：焦慮等)體驗就會變少了。而積極情感我們先前已經探討過，它能增強個體的免疫系統功能，有助於身心健康。也就是說，對於生活越滿意的人，其身心健康也會是越健康的。

(三)生活滿意可促進精神病學上評估標準的鑑定

Arehart-Treichel(2001)在其研究中指出，未診斷出的沮喪，是自殺預防的一個主要的障礙。因此，生活滿意的評估，可以部分地促進那些尚未達精神病學上評估標準之沮喪症患者的鑑定。由此可見，沮喪患者對於生活滿意的評價表現是個值得注意的訊息，進而更可促進自殺的防治。

Eng et al., (2005)的研究也顯示，生活滿意的四個面向(如：成就、社交功能、個人成長、環境)都顯著地和社交焦慮及沮喪症狀之嚴重程度呈現負相關。針對此點，本研究在前面的章節已經探討過沮喪、自殺和社交焦慮脫不了關係，並且會進而嚴重影響到個體的日常生活，造成對於生活的不滿意程度增加，不可忽視之。

(四)生活滿意是青少年身心健康與否的綜合性指標

闕漢中與趙碧華(1997)研究認為，青少年對於自我在滿足生活經驗要求上，有理想與現實間的落差存在。所以，會感受到相當程度的壓力與負面情緒(王桂霞，2007)。同時，情緒與身體、心理的健康有著密切的聯繫(林永惠，2005)。

因此，林珊如等(2007)明白表示，青少年對於生活中各個面向的滿意程度與重要性的評估結果，可以作為學校學習成果中，身心健康與否的綜合性指標。也就是說，青少年對於生活滿意程度之高低，其實也是其心理健康與否的一種反應，需要加以重視。

綜合以上的研究可知，生活滿意可以是認知行為治療反應的一項指標、也是個體衡量生活品質的心理指標、更可幫助鑑定出沮喪症患者、可以增加大眾認知到焦慮症、社交焦慮症的嚴重性。而對青少年而言，則可作為身心健康與否的綜合性指標。所以，個體對於生活之滿意程度的評價，其實正是一種切身的情緒感受，長期下來對身心之健康有深遠的影響。故而，生活滿意之重要性，及其可能造成的影響，由此可見。

本研究以性別、年級作為背景變項以檢驗不同性別、年級之青少年在生活滿意度上是否有差異存在、以及其現況如何。所以，以下將探討此方面的相關研究。

三、年級與生活滿意度的相關研究

Gilman, Huebner, and Laughlin(2000)針對 515 位，9~12 年級，平均年齡 16.14 歲($SD=1.1$)的學生所作之研究中，用以測試本研究中所用的這份生活滿意度量表(The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale---MSLSS)是否適用於青少年族群。其研究結果發現，此份量表也適用於青少年族群。而該研究也發現，青少年生活滿意度並沒有顯著的年級差異存在。表示不同年級(9~12 年級)的青少年在生活滿意度的評價上，並沒有顯著的不同。

林珊如等人(2007)針對我國二十五個縣市的學生(3734 人)，以國小高年級、國中、及高中三個階段的學生為研究對象，

以青少年學生「學習相關的身心發展特質」為聚焦點，包含性向、認知與學習策略、動機、自我相關特質等四層面。同時，也收集受試者之學習成就、身心健康、行為表現等學習成果，所完成的初步報告，研究結果顯示，三個不同階段之青少年的生活滿意程度有顯著的差異存在，年齡階段越高的青少年，則其生活滿意度就越低。也就是說，高中階段的學生其生活滿意程度低於國中、及國小高年級的學生。

韓貴香(2004)的研究，針對 2052 位 20 歲以上的國民做調查，也發現年紀輕者比年長者感到較多的生活滿意。然而，是否都是如此呢？在本研究中，也將探究生活滿意度在國中一、二、三年級，及國小五、六年級之間是否也有顯著的年級差異存在。

四、性別與生活滿意度的相關研究

Vecchio, Gerbino, Pastorelli, Bove, and Caprara(2007)的研究顯示，在自我效能信念及生活滿意的研究中，有性別差異存在。而且，那些最初判斷自己為較有能力管理學術活動以及經營人際互動關係的年輕人，五年後經歷到較高程度的生活滿意度。也就是說，男孩與女孩對於自我的不同觀點會影響到其對生活滿意度的評價，而且也顯示對自己評價較高、社交能力較強者，其生活滿意度也較高。

韓貴香(2004)針對 2052 位 20 歲以上的國民做調查，研究則發現，女性的整體生活滿意程度較男性高。所以，本研究也想探究生活滿意度在國中一、二、三年級、及國小五、六年級的男生和女生之間，是否也有顯著的性別差異存在。

在上述 Gilman, Huebner, and Laughlin(2000)針對 515 位，9~12 年級，平均年齡 16.14 歲($SD=1.1$)的學生所作之研究中也發現，青少年生活滿意度有顯著的性別差異存在。青少年女生

在生活滿意度的「朋友」面向之得分，顯著地高於男生。表示青少年女生對其朋友的滿意程度比青少年男生高。

另外，Huebner, Drane, and Valois(2000)的研究結果顯示，大多數青少年的整體生活滿意度和重要生活領域，如：家庭、學校、朋友、自我等。其生活滿意度均表現在中等水準以上(引自丁新華，王極盛，2004)。換言之，青少年普遍對其生活感到還算滿意。因此，本研究也將探討目前青少年的生活滿意度現況如何。

可見，雖然影響青少年生活滿意的因素很多，但是和青少年息息相關的若干重要生活領域，如：家庭、學校、朋友、自我等，都可能關係到青少年未來的健全人格發展，更可能進而影響到其身心的健康。然而，Huebner, Drane, and Valois(2000)的研究指出，學生的學校生活滿意度水準，比其他生活領域滿意度低，而對學校生活的不滿意卻可能會導致一系列的負性後果，包括學業成績不良、退學等(引自丁新華，王極盛，2004)。

因此，如何培養青少年擁有滿意等正向、積極的情緒及心理狀態，並降低其焦慮等負向情緒，才能提高他們日常生活的滿意度，對於促進其身心的健康成長才具有積極的影響作用。

根據前三節的文獻探討可知，情緒是需要調節的，而且情緒很少未伴隨著調節過程而產生(Amstadter, 2008)；焦慮、不滿意等負向情緒的累積，則會影響到社交、人際互動關係、會降低個體對生活滿意的評價，甚至造成社交焦慮的產生，並進而影響到個體身心的健康。然而，情緒調節、社交焦慮與生活滿意三者彼此之間的關係又是如何？則是本研究下一節所要繼續探究的重點。

第四節 情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之相關研究

在分別探討過情緒調節、社交焦慮及生活滿意度的理論基礎，已瞭解到其意義、重要影響等相關研究結果後，本節將針對這三個研究變項兩兩之間的關係做進一步的說明。

一、情緒調節與社交焦慮之相關研究

社交焦慮傾向在青少年早期浮現，並且和之後的各種情緒發展及行為失調有關(Kashdan and Breen, 2008)。因為焦慮的個體，可能由於過度緊張、焦慮而不能根據當下環境的需要及其情緒知識，而採用適當的方式去調節當下的情緒體驗和情緒表現。因此，他們在人際交往中會表現出較多不適當的行為。

以下將針對「壓抑」這個情緒調節策略及情緒調節能力與社交焦慮的相關研究結果作進一步說明。

(一)「壓抑」與社交焦慮

Amstadter(2008)在其所做有關情緒調節與焦慮失調的研究中指出，情緒調節是發生在個體內，而且在發展上，情緒調節包括別人對某人調節的影響。情緒調節也是社會化過程的一部分，例如，我們從小就被教導有時須做出與內在真實感受不同的情緒表達行為，也就是壓抑情緒。事實上，「壓抑」(suppression)，也是本研究情緒調節之其中的一種調節策略，它是最常被研究使用於臨床樣本的調節技能。原因在於「壓抑」本身意味著適應不良的本質，也提供了「壓抑」和焦慮失調有關係的證據。其研究結果顯示，使用「壓抑」調節情緒的受試者能夠有效地隱藏他們的情緒經驗。然而，主觀的和心理的測量卻顯示，他們比非使用「壓抑」調節策略者經歷到較高程度的負向情緒。因此，結果反而出現了增

加焦慮及痛苦的症狀。可見，壓抑情緒卻反而會造成負向情緒及焦慮的增加。

Kashdan and Breen(2008)檢驗社交焦慮和正向情緒之間的暫存關係、以及情緒壓抑和表達可能之適度影響的研究中也發現，社交焦慮和減少的正向經驗有相關。在經過 12 週的觀察發現，社交焦慮和正向情緒之間有穩定的、適度大的負相關。高社交焦慮的個體表現出穩定的、低程度的正向情緒。這種長期的、低活力的高社交焦慮者，被預期會抑制他們有效地自我調節的能力。相反地，傾向公開表達、而非壓抑情緒的、較不焦慮的大人，經過 12 週後，則表現出在正向情緒上有最大的增加。也就是說，正向情緒的減少是沮喪和過度的社交焦慮之特徵。更重要的是，單獨低程度的社交焦慮，一段時間後仍不足以產生正向情緒的增加。而是要結合低社交焦慮和較接受的、以及較能表達情緒的個體，才能在正向情緒測量上得到最高分數。所以，在該研究中發現：傾向壓抑情緒和較多的社交焦慮有很強的正相關。

對於以上的發現，Turk, Heimberg, Luterek, Mennin, and Fresco(2005)的研究也有相似的結果，這些學者們發現，社交焦慮組之受試者，在焦慮、害怕、沮喪、生氣和負向情緒的得分上，顯著地高於控制組之受試者。而且，有社交焦慮的人，比控制組的人，表達出較少的正向情緒，同時也對於他們的情緒付出較少的注意力，並且在描述他們的情緒時，出現較多的困難。亦即，社交焦慮者可能沒有在適當的情境中，顯現出表達的行為，包括幸福、溫暖的情感，或者興奮。他們可能積極地意圖去「壓抑」正向情緒的表達，而這或許只是一個策略，想要避免成為注目的焦點，也或許是為了要保護自己免於受傷害。也就是說，情緒調節不良可能是社交

焦慮的最大的特徵。

綜上所述，我們可以看出社交焦慮和情緒調節有密切相關，尤其是個體意圖去「壓抑」情緒表達，所造成的負向情緒之增加，更是個重要的焦慮產生因子。研究顯示，小孩的負向情緒被證實可預測較低的社交能力(江文慈，2004)。而情緒調節的作用即在於節制負向情緒，並積極維持正向情緒(王春展，2004)。它對於個體的生活適應、身心健康以及人際關係都非常重要。所以，從以上「壓抑」和社交焦慮的研究結果可看出，負向情緒的調節不良，是造成社交焦慮的重要因素。

(二)情緒調節能力與社交焦慮

情緒的好壞不在於情緒本身，重要的是人們對待情緒的態度和採用的方法。也就是說，要充分發揮情緒的功能，取決於個體適當的調整情緒。林慧姿與程景琳(2006)表示，從觀察兒童和青少年的對話中，可以發現青少年時期的友情維持，其實是須要經由負向情緒的調節技巧才能達成的。所以，兒童與他人的互動關係，是個體之情緒經驗最重要的來源。因此，很明顯地，擁有許多朋友的青少年，確實是比朋友較少者，有更好的情緒調節能力。

相反地，陈少华與周宗奎(2007)研究發現，被同伴拒絕或被同伴孤立，容易使青少年產生社交焦慮和孤獨感。在生活中缺少朋友的青少年，不僅承受著情緒低落的困擾，而且經常使用動作，而不是使用語言來表達情緒，並伴隨著不同程度的情緒問題。可見，消極的同伴關係，不僅和學校適應不良及行為障礙有關，而且可能會導致社交焦慮、社會抑制等情緒問題。

從以上的說明可知，「壓抑」情緒、以及情緒調節不良

而造成負向情緒的增加，再進而演變成人際互動不佳、社交技能缺乏的結果。這就像是個惡性循環一樣，長期困擾著社交焦慮者。可見，情緒調節和社交焦慮有密不可分的關係存在。接著，本研究將探討社交焦慮與生活滿意度之間的關係。

二、社交焦慮與生活滿意度之相關研究

根據研究顯示，有較多焦慮症狀的個體，即使年輕，仍然會有嚴重壓抑的症狀行為，及較低的生活滿意(Rush et al., 2005)。這也表示焦慮或沮喪越嚴重，則其對生活品質的評價就越低。由此看出，一個人的心理狀態，會影響到其對於生活滿意的整體看法，這已是無庸置疑的事實了。

一般而言，有社交焦慮的人對於公開表演、以及和社交互動有關的活動，會過度焦慮、擔憂自己可能會因為焦慮狀態而使得表現結果不佳。最後，卻導致真正的、及意識到的壞表現(Bellini, 2006)。所以，這種害怕惡夢成真的焦慮不斷地重複出現、惡性循環下去，導致嚴重影響到日常生活等面向。Stein and Kean(2000)也指出，社交焦慮和顯著的生活品質降低有關。而且，在臨床研究上，有社交焦慮的人也比一般人更可能將自己在幸福品質量表中評比為「低功能」，以及表達不滿意於很多生活中的面向上。

由上述的研究中，我們可以看出，社交焦慮的確會影響生活品質與滿意度。在 Eng et al., (2005)有關認知行為治療法的研究中，特別針對社交焦慮症患者之生活滿意領域，抽引出四個面向：成就、社交功能、個人成長、環境。結果顯示，這四個面向都顯著地和社交焦慮呈現負相關。但是，該研究中也發現，社交焦慮並不是被以整體性的不滿意為特徵，而特別是被以對於他們的成就及社交功能的品質不滿意為特徵。

郭曉薇(2000)的研究中也有類似的發現，該研究發現，自我

評價和社交技能兩因素對社交焦慮起關鍵作用。自我評價越高、社交技能越高，則社交焦慮越低。此點說明了社交功能的品質，對社交焦慮者而言，的確扮演著重要的角色。

綜上所述，社交焦慮者往往會認為自己是無能的(董妍，俞國良，2004)，因而對於生活的滿意評價也較低。不幸的是，個體對於社交情境的焦慮及恐懼感，並不會隨著年齡而消失，除非他們獲得了適當的輔導與教育(林曉芳，2004)，也就是說，他們的焦慮情緒獲得了調節。可見，良好的生活品質與情緒健康是不可分割的(香港健康情緒中心，2003)。因此，父母、師長更應該致力於培養青少年擁有愉快、滿足等積極、正向情緒，並學習調節負向情緒，以減少社交焦慮的產生，進而對於自己生活品質的滿意評價能較高。

由以上文獻可知，情緒調節不良可能會導致個體產生社交焦慮，而社交焦慮的確會降低生活滿意度的評估。以下，本研究將繼續探討情緒調節與生活滿意度之間的關係。

三、情緒調節與生活滿意度之相關研究

Gross and John(2003)在其探討個體使用情緒調節策略之個別差異研究中發現，習慣使用「壓抑」這個情緒調節策略來調節情緒的個體，在社交上，他們似乎不情願和別人分享正向及負向情緒；在依附上，他們逃避親密關係；在幸福感上，他們的生活滿意度較低、有較多沮喪的症狀，對於未來抱著較不樂觀的態度。

相反地，正向情緒及社交的結果和「重新評價」這個情緒調節策略有相關。因此，習慣使用「重新評價」這個情緒調節策略來調節情緒的個體，會有較多的生活滿意度，會經歷到、並表達出較多的正向情緒、以及較少的負向情緒，而且有較親密的人際關係，也有較高程度的個人幸福。由此可知，情緒調

節策略之使用得當與否和生活滿意度之間有密切之相關，值得我們注意。

再者，刘启刚與李飞(2007)的研究中也有同樣的發現，他們指出，認知情緒調節策略和生活滿意度之間存在顯著的正相關；而生活事件和生活滿意度則有顯著的負相關。有研究者指出，個體可以透過情緒調節，以順利進行學習、工作與生活，並達到自我和諧的目標，個體也才能準確理解他人、擁有和諧的社會人際關係(巫文胜，郭薇，2007)。換言之，情緒調節能力較佳的人，通常對生活比較滿意，同時也比較能維持積極的人生態度(王春展，2004)。情緒調節的重要性由此可見。

然而，相關研究顯示，青少年正處於身心轉變的時期，因此，情緒強烈多變。尤其，在升學壓力及自我認同的不確定中，更容易產生徬徨遲疑、憂鬱與焦慮等負向情緒(王桂霞，2007；江文慈，2001)。有學者更明白表示，影響學生生活滿意度的最主要因素是學習壓力，學習的成敗對學生的生活滿意度之影響相當大(刘启刚，李飞，2007)。更糟的是，青少年也容易受客觀因素的影響而喜怒無常。當他們被負向情緒包圍時，很多人都是過分壓抑自己的情緒，尤其是焦慮情緒。結果，往往也因而容易產生心理障礙，甚至危害身體的健康(王桂霞，2007)。

江文慈(2004)指出，指導學生適切地表達情緒，並轉化負向情緒經驗，仍是大學生情緒教育與輔導的重要課題。至於，情緒的表達，傳統上總是希望學生要克制情緒，不要隨意表露；但是現今的研究則紛紛鼓勵學生要發洩出來，以免壓抑成疾。所以，有效地運用情緒調整策略，紓緩強烈的情緒體驗、以及縮短情緒的持續時間，是情緒調節過程中重要的一環。

有研究也指出，個體面對壓力事件時之情緒反應越正向，則越不會受到生活中各種繁雜瑣事所帶來之壓力所影響。因

此，情緒調節能力可以幫助青少年平安渡過從生活中而來之不可抗拒的壓力(葉在庭，2001)，進而增進人際關係之和諧、心理健康並對於生活有較高的滿意評價。

綜合以上的研究結果可知，能夠利用「重新評價」這個情緒調節策略來調節情緒的人，會體驗到較多的正向情緒，他們對生活滿意程度較高，身心狀況也比較健康；相反地，慣常採用「壓抑」這個情緒調節策略來調節情緒的人，則容易導致焦慮等負向情緒的累積，他們對生活的滿意程度較低。所以，調節情緒和生活滿意關係密切。

第三章 研究設計與實施

本研究主要採用問卷調查法(questionnaire survey)進行研究；首先，針對情緒調節、社交焦慮及生活滿意度等相關研究主題的期刊、論文、書籍等資料，加以研讀後，再整理、歸納、分析，以做為本研究的理論基礎、研究架構之設計、及研究工具選用的參考依據；接著，再以問卷調查方式，調查青少年情緒調節、社交焦慮及生活滿意度和個人背景變項(性別、年級)的資料；最後，將上述資料加以統計、分析、處理，以探究各變項間的關係。

本章可分為研究架構、研究對象、研究工具、實施程序和資料處理與分析等五節，茲分節敘述如下。

第一節 研究架構

本研究旨在探討青少年之個人背景變項(性別、年級)、情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之關係。研究者經由國內外文獻分析，綜合整理相關理論及研究資料後，依據研究目的，提出本研究之研究架構，藉以了解各變項間的關係及內涵。本研究的架構圖，如圖 3-1 所示。

一、研究架構圖說明

根據以往相關的文獻，結合前述之研究動機與研究目的，提出本研究的架構圖，如圖 3-1 所示。先以平均數、標準差等描述性統計分析青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度的近況，再依序做下列的探討：

(一)探討不同性別、年級的青少年在情緒調節、社交焦慮與生

活滿意度之差異情形。

(二)探討青少年情緒調節與社交焦慮、社交焦慮與生活滿意度、情緒調節與生活滿意度之相關情形。

(三)探討青少年不同性別、年級的之情緒調節對社交焦慮、情緒調節對生活滿意度、以及社交焦慮對生活滿意度之預測情形。

二、研究架構圖

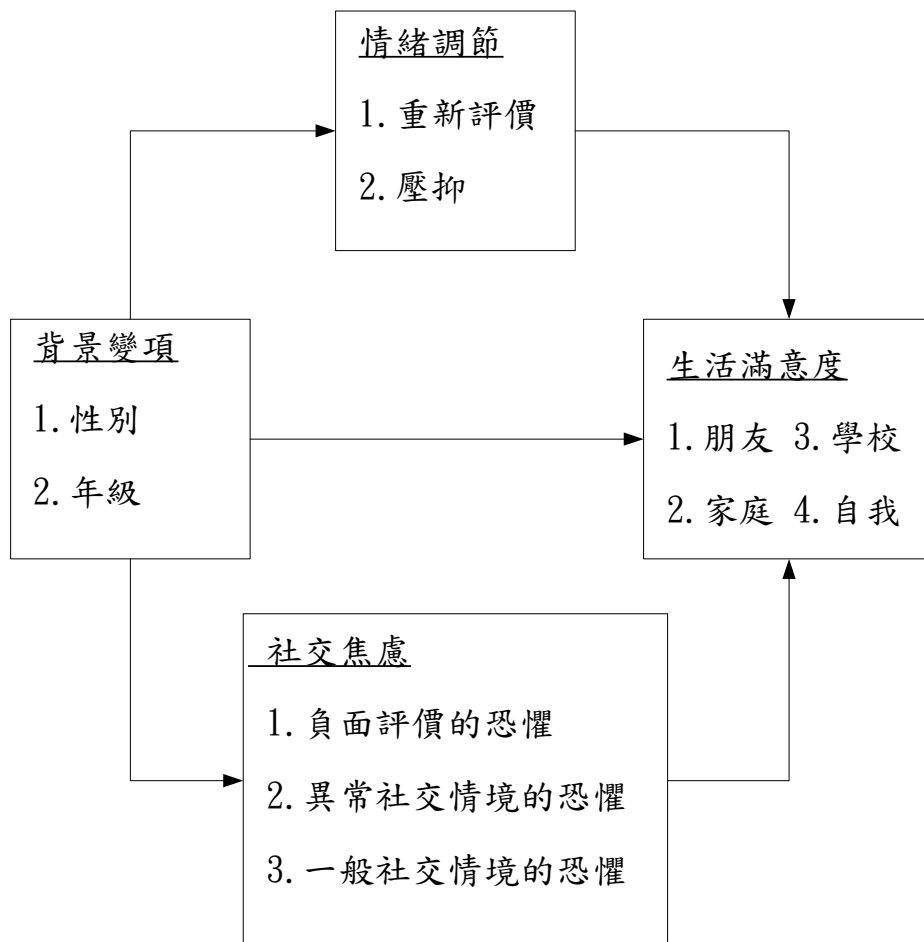


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

一、預試對象

本研究之預試對象是以民國九十七學年度，進入彰化縣國中就讀的一、二、三年級學生為母群體。以便利取樣的方式，對彰化縣四所國中，21 個班級，總樣本人數 724 人進行集體問卷施測。剔除答題不完整之問卷 24 份後，有效樣本共 700 人，可用率為 96.69%。本研究預試對象之背景資料，如表 3-1。

有效樣本在年級方面：國中一年級：八個班，共 263 名(37.6%)、國中二年級：七個班，共 226 名(32.3%)、國中三年級：六個班，共 211 名(30.1%)。在性別方面：男生 367 名(52.4%)、女生 333 名(47.5%)。

表 3-1 預試對象之背景資料 (N=700)

背 景 資 料		班級數(=21)	人數	百分比
年 級	國中一年級	8	263	37.6%
	國中二年級	7	226	32.3%
	國中三年級	6	211	30.1%
性	男		367	52.4%
別	女		333	47.5%

二、正式施測對象

本研究擬以台灣地區國民中學及國小高年級學生為母群體，根據教育部統計處 2008 年資料顯示，九十七學年度的國民

中學共有 739 所、國小共有 2654 所。本研究礙於人力有限，採用便利取樣的方式，抽取北、中、南、東區各縣市的國中、國小共計 10 所，以國中一、二、三年級和國小五、六年級學生為主，共計抽取 26 個班，總樣本人數 864 人，回收率 100%，扣除不完整作答及一致性作答之問卷 20 份，共計有效樣本 844 人，可用率 97.69%。受試者之縣市及學校分布，如表 3-2；受試者之背景資料，如表 3-3。

有效樣本在年級方面：國小五年級 169 名(20.0%)、國小六年級 166 名(19.7%)、國中一年級 167 名(19.8%)、國中二年級 171 名(20.3%)、國中三年級 171 名(20.3%)。在性別方面：男生 440 名(52.1%)、女生 404 名(47.9%)。

表 3-2 研究參與者之縣市及學校分布(N=844)

編號	縣市	年級					小計
		國小		國中			
		五	六	一	二	三	
1	台北市	25	29				54
2	南投縣	20	33				53
3	彰化縣	62	34				96
4	高雄市	31	40				71
5	台東縣	31	30				61
6	台北縣			33	36	34	103
7	雲林縣			33	35	34	102
8	彰化縣			35	36	33	104
9	屏東縣			31	30	36	97
10	台東縣			35	34	34	103
合計		169	166	167	171	171	844

表 3-3 研究參與者之背景資料(N=844)

年級	班級數(=26)	人數	百分比
國小五年級	6	169	20.0%
國小六年級	5	166	19.7%
國中一年級	5	167	19.8%
國中二年級	5	171	20.3%
國中三年級	5	171	20.3%
性別		人數	百分比
男		440	52.1%
女		404	47.9%

第三節 研究工具

爲了達到研究目的，翻譯並修改下列評量工具以蒐集資料，並進行統計分析。本研究之研究工具包括「個人基本資料表」、「情緒調節量表」、「青少年社交焦慮量表」和「多面向生活滿意度量表」四部份。分別說明如下：

一、個人基本資料表

此部份目的在蒐集受試者之基本資料。內容有二部份：性別(男生、女生)與年級(國中：一、二、三年級；國小：五、六年級)。均由受試者自行填寫。

二、情緒調節量表

(一)量表內容

本研究所採用之「情緒調節量表」是翻譯 Gross and John(2003)所編製的 Emotion Regulation Questionnaire -

(ERQ)，包括「重新評價」，和「壓抑」兩個分量表，分別有 6 題和 4 題。所以，原量表共有 10 題清楚表明所欲測量之情緒調節過程的題目。例如：我以不表露出來的方式來控制我的情緒(壓抑-suppression)、我採取改變對目前所處情境的看法，來控制我的情緒(重新評價-reappraisal)。而且兩個分量表都包含了至少一題是關於調節負向情緒的題目(藉由提示受試者如：生氣、傷心等字)、以及至少一題是關於調節正向情緒的題目(提示受試者如：喜悅、快樂等字)。

Gross and John(2003)表示，選用這兩種情緒調節策略加以研究的原因如下：(1)必須是人們在日常生活中普遍使用的策略；(2)必須是作者可以在實驗室操控，並且可以在個別差異方面加以解釋的策略；(3)因為先行聚焦的(antecedent-focused)調節策略和反應聚焦的(response-focused)調節策略兩者之間的差異，正是該研究的核心理論。因此，兩個符合以上條件的策略就是：(1)「重新評價」(reappraisal)---最普遍被研究的先行聚焦的調節策略，指的是為了要改變情緒的影響，個體對於情境思考方式的修改；以及(2)「壓抑」(suppression)---最常被研究的反應聚焦的調節策略，它指的是意圖要忽視已經發展出來的情緒，並且避免把它表現出來(Amstadter, 2008; Gross and John, 2003)。

(二)填答方式

本量表記分以 Likert 七點量表記分方式，依「非常不同意」、「普通不同意」、「稍微不同意」、「中性」、「稍微同意」、「普通同意」、「非常同意」分別計分為 1、2、3、4、5、6、7。

(三)項目分析

在預試量表回收後即進行項目分析。本研究用的方法有三：先以內部一致性效標分析、同質性分析刪題、再以因素分析決定正式量表的選項。因此，在本節中所呈現出來的項目分析的結果，均為以預試樣本(N=700 人)，所進行的統計分析資料。

而等到正式量表回收後，研究者先進行了因素分析、效度分析及信度分析，以檢驗此份量表之信效度。所以，為了要呈現出正式量表的一些重要的統計分析結果，本研究採取在原本之預試因素分析摘要表中，分別列出正式量表和預試量表的題號，以及解釋變異量和累積解釋變異量的方式來呈現。另外，也在信度分析摘要表中，分別呈現出正式量表和預試量表的 Cronbach's α 係數，並且也分別在本節之效度分析、及信度分析中，補充文字說明正式量表之信效、度如何。情緒調節量表之項目分析如下：

1.內部一致性效標分析

本研究以內部一致性效標分析求出各題項的決斷值(CR；critical ratio)，如果決斷值愈大且達到統計差異顯著水準($p < .05$)時，即表示該題的鑑別力愈好（吳明隆，涂金堂，2007）。本研究將受試者在「情緒調節量表」各題項的得分總和依高低分排序，總分最高的 27% 為高分組，最低的 27% 為低分組，再以獨立樣本 t 考驗逐題進行高低分組之平均分數差異比較，求出決斷值；將 t 值未達統計差異顯著水準的題項刪除，保留具有鑑別力之題項。

本研究中「情緒調節量表」之各題項的決斷值介於 9.927~20.391 之間，且均達統計顯著水準($p < .001$)，符合選題標準，故全部予以保留。如表 3-4。

2.同質性分析

本研究以相關分析法計算各題項與量表總分之積差相關，各題項與總量表相關最好在.30 以上，且要達到統計的顯著水準(吳明隆，涂金堂，2007)。本研究中「情緒調節量表」之各題項與總分的相關介於.473 ~.682 之間，且達到統計顯著水準($p < .001$)，符合選題標準，故全部予以保留。

此外，本研究也採用一致性考驗方法，求出校正題項與總分的相關係數，如果題項刪除後的總量表 α 係數，有增加的現象，則表示此題與總量表的內部一致性不高，那麼該題項可以考慮刪除(吳明隆，涂金堂，2007)。本研究中「情緒調節量表」之各題項刪除後的總量表 α 係數，只有第 4 題刪除後有些微增加的現象，故決定先全部予以保留。「情緒調節量表」之內部一致性效標分析及同質性分析的結果，如表 3-4 所示。

表 3-4 「情緒調節量表」內部一致性效標分析及同質性分析結果摘要表(預試量表 N=700)

題項	極端組 比較 決斷值 (CR)	同質性考驗分析			保留/刪除
		題目與總分 相關	校正題目與 總分相關	題目除後的 α 係數	
1	16.864***	.616**	.493	.759	保留
2	12.214***	.530**	.383	.774	保留
3	16.759***	.628**	.504	.758	保留
4	9.927***	.473**	.307	.784	保留
5	15.652***	.586**	.455	.764	保留
6	12.824***	.580**	.439	.766	保留
7	20.391***	.681**	.581	.750	保留
8	18.748***	.682**	.583	.750	保留
9	11.477***	.500**	.351	.777	保留
10	15.143***	.587**	.466	.763	保留

** $p < .01$ *** $p < .001$. 總量表的 α 係數 = .783

3. 因素分析法

本量表經因素分析之結果顯示，「情緒調節量表」的 KMO 值為 .81，Bartlett 球形檢定值達顯著($p < .001$)，顯示取樣可進行因素分析。而本研究認為因素層面間有某種程度的相關($r = .364$, $p < .01$)，故而以主成分分析法(Principal components)為主，進行「斜交轉軸」，分析量表的因素結構(吳明隆，涂金堂，2007)。在第一次因素分析時，採強迫萃取方式，萃取出二個因素。但第 4 題因素負荷量太低、第 5 題因素分類困難，故將之刪除；之後將剩下的 8 題進行第二次因素分析，共抽取二個因

素，所有題項的因素負荷量皆大於.35，故不須再刪題。
「情緒調節」分量表之題項歸類，如表 3-5 所示。

表 3-5 「情緒調節量表」各分量表之題項歸類表

分量表	預試量表題號	題數	正式量表題號	題數
重新評價	1, 3, 5, 7, 8, 10	6	1, 3, 5, 6, 8	5
壓抑	2, 4, 6, 9	4	2, 4, 7	3

(四)效度分析

本量表以文獻探討的結果作為建構效度的依據，然後以因素分析來驗證建構效度，確定量表是否與理論相符合。因素分析結果，強迫萃取出二個因素分別命名為「重新評價」和「壓抑」。由表 3-6 可知，轉軸後預試兩個分量表的特徵值依序是，3.01 及 2.05；因素負荷量分別介於(.71~.83)、(.78~.80)。預試量表的解釋變異量分別為 39.45%及 20.39%，總累積解釋變異量為 59.83%。

在正式量表中，「重新評價」和「壓抑」兩個分量表解釋變異量分別為 42.39%及 18.22%，而總累積解釋變異量為 60.61%，代表此量表建構效度良好。

表 3-6 情緒調節量表因素分析摘要表

分 量 表	預 試 量 表 題 號	問 卷 題 項	因素負荷量		共 同 性	正 式 量 表 題 號
			重新 評價	壓抑		
重 新 評 價	7	當我想要多感受一些正向情緒時，我會改變對目前情境的看法	.83		.69	5
	8	我採取改變對目前所處情境的看法，來控制我的情緒	.77		.60	6
	3	當我想要減少感受一些負向情緒（如：生氣、傷心）時，我會改變當下在想的事情	.76		.58	3
	1	當我想要多感受一些正向情緒（如：歡樂、趣味）時，我會改變當下在想的事情	.74		.54	1
	10	當我想要減少感受一些負向情緒時，我會改變對目前情境的看法	.71		.50	8
壓 抑	6	我以不表露出來的方式來控制我的情緒		.80	.64	4
	2	我不會把自己的情緒表露出來		.79	.63	2
	9	當我感受到負向情緒時，我確定不會表露出來		.78	.60	7
特 徵 值			3.01	2.05		
解釋變異量（百分比）			預試量表(N=700)	39.45%	20.39%	
			正式量表(N=844)	42.39%	18.22%	
累積總解釋變異量（百分比）			預試量表(N=700)	59.83%		
			正式量表(N=844)	60.61%		

(五)信度分析

在信度方面，原始量表之「重新評價」和「壓抑」兩個分量表之 Cronbach's α 係數分別為.79 及.73；而兩個分量表之 3 個月的再測信度均為.69(Gross and John, 2003)。在本研

究中，本量表也具有良好的內部一致性。由表 3-7 可知，預試量表之「重新評價」和「壓抑」兩個分量表的 Cronbach's α 係數分別.82 和.70，情緒調節總量表信度 Cronbach's α 係數為.77。

在正式量表中「重新評價」和「壓抑」兩個分量表的 Cronbach's α 係數分別.81 和.75，而情緒調節總量表信度 Cronbach's α 係數為.80。代表此量表的信度頗佳。

表 3-7 情緒調節量表信度分析摘要表

量表名稱	Cronbach's α		題數
	預試量表(N=700)	正式量表(N=844)	
情緒調節總量表	.77	.80	8
重新評價	.82	.81	5
壓抑	.70	.75	3

三、社交焦慮量表

(一)量表內容

本研究所採用之青少年社交焦慮量表(Social Anxiety Scale for Adolescents, SAS-A)是翻譯並修改 Myers, Stein, and Aarons(2002)的研究中所附之量表而成。該原始 SAS-A 量表 (La Greca and Lopez, 1998)共包含 18 題和焦慮相關的題目，用來評量青少年的社交表現及活動。

青少年社交焦慮量表是由以下三個分量表所組成：

1. 負面評價的恐懼(Fear of Negative Evaluation - FNE):反應的是對於來自他人負面評價的害怕、不安及擔心(例如：我擔心別人怎麼說我)。原量表共有 7 題。

2. 異常社交情境的恐懼(Novel Social Situation Fears - NSSF):
評估的是在新的社交情境中之焦慮及社交逃避和痛苦(例如：和新認識的人見面時，我會緊張)。原量表共有 6 題。
3. 一般社交情境的恐懼(General Social Situation Fears - GSSF):反應的是對於一般社交情境的焦慮、不舒服或壓抑程度(例如：即使和很熟的朋友在一起，我仍會害羞)。原量表共有 5 題。

(二)填答方式

以 Likert 五點式量表的記分方式，依「從來沒有」、「偶爾發生」、「有時發生」、「常常發生」、「總是發生」分別計分為 1、2、3、4、5。分數越高，代表「社交焦慮」的得分越高。

(三)項目分析：步驟同「情緒調節量表」之項目分析

1.內部一致性效標分析

本量表經內部一致性效標分析後，本研究中「青少年社交焦慮量表」之各題項的決斷值介於 9.827~20.694 之間，且均達統計顯著水準($p < .001$)，符合選題標準，故全部予以保留。

2.同質性分析

本量表經同質性分析後，各題項與總分的相關介於 .459 ~ .701 之間，且達到統計顯著水準($p < .01$)，符合選題標準，故全部予以保留。

經一致性考驗方法分析後，本研究中「青少年社交焦慮量表」之各題項刪除後的總量表 α 係數，只有第 12 題刪除後和總量表 α 係數一樣，故先全部予以保留。

茲將「青少年社交焦慮量表」內部一致性效標分析及同質性分析的結果，以表 3-9 呈現之。

3.因素分析法

本量表經因素分析之結果顯示，「青少年社交焦慮量表」的 KMO 值為.91，Bartlett 球形檢定值達顯著($p < .001$)，顯示取樣可進行因素分析。而本研究認為因素層面間有某種程度的相關(相關係數 r 值介於.444 ~ .625 之間， $p < .01$)，故而以主成分分析法(Principal components)為主，進行「斜交轉軸」，分析量表的因素結構(吳明隆，涂金堂，2007)。

在第一次因素分析時，採強迫萃取方式，萃取出三個因素。但第 12、13、17 題因素負荷量小於.35 或因素分類困難，故將之刪除；之後將剩下的 15 題進行第二次因素分析，共抽取三個因素，所有題項的因素負荷量皆大於.35，故不須再刪題。

社交焦慮各分量表之題項歸類，如表 3-8。

表 3-8 「社交焦慮量表」各分量表之題項歸類表

分量表	預試量表題號	正式量表題號	題數
負面評價的恐懼	第 1~7 題	第 1~7 題	7
異常社交情境的恐懼	第 8~13 題	第 8~11 題	6
一般社交情境的恐懼	第 14~18 題	第 12~15 題	5

表 3-9 「社交焦慮量表」內部一致性效標分析及同質性分析結果摘要表(N=700)

題項	極端組 比較 決斷值 (CR)	同質性考驗分析			保留/刪除
		題目與總分 相關	校正題目與 總分相關	題目除後的 α 係數	
1	17.384***	.643**	.593	.892	保留
2	20.138***	.684**	.383	.890	保留
3	20.694***	.701**	.635	.889	保留
4	17.259***	.626**	.569	.892	保留
5	17.242***	.616**	.556	.892	保留
6	15.801***	.571**	.511	.894	保留
7	19.642***	.681**	.627	.890	保留
8	17.213***	.596**	.523	.894	保留
9	15.171***	.547**	.463	.896	保留
10	18.349***	.625**	.555	.892	保留
11	19.308***	.630**	.564	.892	保留
12	14.916***	.504**	.416	.898	保留
13	9.827***	.577**	.511	.894	保留
14	13.871***	.459**	.404	.897	保留
15	17.921***	.558**	.499	.894	保留
16	17.921***	.630**	.568	.892	保留
17	17.921***	.653**	.593	.891	保留
18	17.921***	.658**	.605	.891	保留

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

總量表的 α 係數 = .898

(四)效度分析

在效度方面，本量表經因素分析，強迫萃取出三個因素，分別命名為：「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、及「一般社交情境的恐懼」。

由表 3-10 可知，轉軸後預試三個分量表的特徵值依序是：4.97、3.49 及 3.05；各因素負荷量分別介於(.68~.86)、(.60~.83)、(.57~.76)。其解釋變異量分別為 39.52%、13.60% 及 7.01%，而預試三個分量表總累積解釋變異量為 60.13%。

在正式量表中，「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、及「一般社交情境的恐懼」三個分量表的解釋變異量分別為 46.31%、13.54%及 8.07%，而三個分量表總累積解釋變異量為 67.92%。代表此量表之建構效度良好。

(五)信度分析

在信度方面，原始社交焦慮量表(SAS-A)的三個分量表：「負面評價的恐懼」-FNE、「異常社交情境的恐懼」-NSSF、「一般社交情境的恐懼」-GSSF 之 Cronbach's α 係數分別為.89、.86、.76(Myers, Stein, and Aarons, 2002)。

在本研究中，本量表也具有良好的內部一致性。由表 3-11 可知，預試三個分量表「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、「一般社交情境的恐懼」的 Cronbach's α 係數分別.89、.78和.72，而社交焦慮總量表信度 Cronbach's α 係數為.89。

在正式量表中，「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、及「一般社交情境的恐懼」的 Cronbach's α 係數分別.94、.81 和.79，而社交焦慮總量表信度 Cronbach's α 係數為.91，代表此量表的信度良好。

表 3-10 社交焦慮量表之因素分析摘要表

分量表	預試量表題號	問卷題項	因素負荷量			共同性	正式量表題號
			負的面恐懼評價	異境常的社交懼情	一境般的社交懼情		
負面評價的恐懼	2	我擔心別人怎麼說我	.86			.73	2
	3	我擔心別人不喜歡我	.85			.77	3
	1	我害怕別人不喜歡我	.80			.72	1
	4	我覺得別人在取笑我	.76			.67	4
	7	我覺得朋友在背後談論我	.75			.60	7
	6	我覺得朋友在背後談論我	.70			.58	6
	5	我擔心被戲弄/逗弄/取笑	.68			.59	5
異常社交情境的恐懼	10	和新認識的人見面時，我會緊張		.83		.70	10
	11	和不太熟的朋友說話時，會令我感到緊張		.80		.65	11
	8	當周遭是陌生人時，我會感到害羞		.76		.58	8
	9	和一群人在一起時，我很安靜		.60		.40	9
一般社交情境的恐懼	15	要求別人和我一起做事，會令我難以啟口			.76	.61	13
	18	我害怕主動請別人和我一起做事，因為他們可能會對我說不			.64	.51	15
	16	和某些特定的人在一起時，我會感到緊張不安			.63	.54	14
	14	即使和很熟的朋友在一起，我仍會害羞			.57	.38	12
特徵值			4.97	3.49	3.05		
解釋變異量 (百分比)	預試量表(N=700)		39.52%	13.60%	7.01%		
	正式量表(N=844)		46.31%	13.54%	8.07%		
累積總解釋 變異量 (百分比)	預試量表(N=700)			60.13%			
	正式量表(N=844)			67.92%			

表 3-11 社交焦慮量表(SAS-A)信度分析摘要表

量表名稱	Cronbach's α		題 數
	預試量表(N=700)	正式量表(N=844)	
SAS-A總量表	.89	.91	15
負面評價的恐懼	.89	.94	7
異常社交情境的 恐懼	.78	.81	4
一般社交情境的 恐懼	.72	.79	4

四、生活滿意度量表

(一)量表內容

「多面向學生生活滿意度量表」---Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale(MSLSS)由 Huebner(2001)所編製，本研究採用其 2001 年版之操作手冊並翻譯後使用。原量表共有 40 題，用於測量青少年的五個不同生活面向的滿意程度如何。Headey, et al.,(1991)指出，婚姻的滿意顯著地影響到成人的整體生活滿意；Tait, Padget, and Baldwin's(1989)也指出，工作滿意和整體生活滿意有中等程度的相關(引自 Gilman, Huebner, and Laughlin, 2000)。然而，這些生活面向(婚姻滿意、工作滿意等)和就學階段的孩子是不相關的。因此，其它和孩童、青少年有直接關係的某些特定的生活滿意面向之調查必須實施，以符合此年齡層受試樣本的需要。也因此「多面向學生生活滿意度量表-(MSLSS)」將生活滿意的構面分為朋友、家庭、學校、自我和居住環境，五個和就學階段的孩子生活息息相關的生活領域來研究(Gilman, Huebner, and Laughlin, 2000)。

所以，本量表包含以下五個分量表，每個分量表代表一個生活領域。分別為：

1. 「朋友」：共有 9 題。例如：我的朋友對我很好。
2. 「家庭」：共有 7 題。例如：我的父母公平地對待我。
3. 「學校」：共有 8 題。例如：我期待上學。
4. 「居住環境」：共有 9 題。例如：我喜歡我住的地方。
5. 「自我」：共有 7 題。例如：大多數的人喜歡我。

在原始問卷中，題項 3、4、9、13、23、24、30 題為反向計分題。

(二)填答方式

「多面向學生生活滿意度量表」之原始量表為 Likert 六點量表，但在本研究中為了計分方便及避免受試者答題時混淆，因此，增加了「中性」：4 分，以便和情緒調節量表一致為 Likert 七點量表的記分方式。依「非常不同意」、「普通不同意」、「稍微不同意」、「中性」、「稍微同意」、「普通同意」、「非常同意」分別計分為 1、2、3、4、5、6、7。得分越高，代表生活滿意程度越高。

(三)項目分析：步驟同「情緒調節量表」之項目分析

1.內部一致性效標分析

經內部一致性效標分析後，本研究中「多面向學生生活滿意度量表」之各題項的決斷值介於-8.693~21.840 之間，且均達統計顯著水準($p < .001$)。但是第 36、40 題的決斷值為負值，不符合選題標準，故予以刪除，其餘保留。

2.同質性分析

經同質性分析後，本量表各題項與總分的相關介於-.351~.656 之間，且達到統計顯著水準($p < .01$)。但是第

34、38 題的相關值為負值；第 31、35 題的相關值太低，不符合選題標準，故予以刪除，其餘保留。

本量表經一致性考驗方法分析，只有第 37 題刪除後總量表 α 係數增加，故予以刪除；其餘保留。在此項目分析階段，已刪除第 31、34、35、36、37、38、40 共 7 題。茲將「多面向學生生活滿意度量表」內部一致性效標分析及同質性分析的結果，以表 3-12 呈現之。

3. 因素分析法

本量表刪除未達選題標準的題目後共剩下 33 題，經因素分析之結果顯示，「多面向學生生活滿意度量表」的 KMO 值為.906，Bartlett 球形檢定值達顯著($p < .001$)，顯示取樣可進行因素分析。而本研究認為因素層面間有某種程度的相關(相關係數 r 值介於.330 ~.538 之間， $p < .01$)，故而以主成分分析法(Principal components)為主，進行「斜交轉軸」，分析量表的因素結構(吳明隆，涂金堂，2007)。

在第一次因素分析時，採強迫萃取方式，萃取出五個因素。但第 24 題因素負荷量小於.35，故刪除之；而「居住環境」因素層面只有 2 題，因此決定全部刪除「居住環境」分量表的題項，分別為第 15、27、32、39 題；之後將剩下的 28 題進行第二次因素分析，共抽取四個因素，但第 2、3、4、6、9、17 題因素分類困難，所以予以刪除；最後將剩下的 22 題進行第三次因素分析，所有題項的因素負荷量皆大於.35，故不須再刪題。

「生活滿意度量表」各分量表之題項歸類，如表 3-13 所示。

表 3-12 「生活滿意度量表」內部一致性效標分析及同質性分析結果摘要表(N=700)

題項	極端組 比較 決斷值 (CR)	同質性考驗分析			保留/刪除
		題目與總分 相關	校正題目與 總分相關	題目除後的 α 係數	
1	16.946***	.576**	.541	.900	保留
2	14.297***	.509**	.467	.901	保留
3	12.131***	.453**	.410	.901	保留
4	16.418***	.578**	.541	.900	保留
5	16.418***	.576**	.536	.900	保留
6	14.909***	.524**	.482	.900	保留
7	8.108***	.315**	.268	.903	保留
8	17.365***	.584**	.550	.900	保留
9	18.419***	.611**	.580	.900	保留
10	18.767***	.572**	.534	.900	保留
11	16.451***	.580**	.542	.900	保留
12	21.669***	.656**	.627	.899	保留
13	17.799***	.606**	.575	.900	保留
14	12.890***	.483**	.438	.901	保留
15	21.840***	.649**	.615	.899	保留
16	14.592***	.539**	.498	.900	保留
17	18.536***	.618**	.580	.899	保留
18	13.882***	.528**	.485	.900	保留
19	16.152***	.513**	.517	.900	保留
20	14.999***	.624**	.547	.900	保留
21	13.271***	.608**	.470	.901	保留

(待續)

表 3-12 (續)

題項	極端組 比較 決斷值 (CR)	同質性考驗分析			保留/刪除
		題目與總分 相關	校正題目與 總分相關	題目除後的 α 係數	
22	18.775***	.472**	.593	.899	保留
23	18.364***	.442**	.571	.899	保留
24	11.794***	.490**	.427	.901	保留
25	11.587***	.582**	.398	.902	保留
26	13.327***	.490**	.451	.901	保留
27	16.991***	.560**	.544	.900	保留
28	12.881***	.653**	.447	.901	保留
29	15.799***	.383**	.522	.900	保留
30	21.246***	.339**	.620	.899	保留
31	10.157***	.298**	.331	.903	刪除
32	8.841***	.332**	.290	.903	保留
33	6.350***	.370**	.245	.904	保留
34	7.466***	-.351**	.274	.904	刪除
35	10.269***	.224**	.319	.903	刪除
36	-8.693***	.180**	-.394	.911	刪除
37	5.290***	.407**	.167	.905	刪除
38	3.767***	-.257**	.119	.906	刪除
39	10.455***	.586**	.356	.902	保留
40	-6.839***	.558**	-.305	.911	刪除

** $p < .01$. *** $p < .001$. 總量表的 α 係數 = .904

表 3-13 「生活滿意度量表」各分量表之題項歸類表

分量表	預試量表題號	題數	正式量表題號	題數
朋友	1, 4, 11, 12, 16, 23, 24, 29, 38	9	1, 6, 7, 10, 16, 20	6
家庭	7, 8, 18, 19, 21, 28, 30	7	3, 4, 11, 12, 14, 19, 21	7
學校	3, 6, 9, 13, 20, 22, 25, 26	8	8, 13, 15, 17, 18	5
自我	2, 5, 10, 14, 17, 33, 35	7	2, 5, 9, 22	4
居住環境	15, 27, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 40	9		0

(四)效度分析

本預試量表經因素分析，強迫萃取出四個因素，分別命名為：「朋友」、「家庭」、「學校」和「自我」滿意。由表 3-15 可知，轉軸後預試四個分量表的特徵值依序是：5.44、5.28、4.02 及 3.33；各因素負荷量分別介於(.65~.88)、(.60~.84)、(.63~.85)、(.50~.78)。預試量表之解釋變異量分別為 33.05%、10.15%、10.82%及 5.72%，總累積解釋變異量為 59.74%。

在正式量表中，「朋友」、「家庭」、「學校」和「自我」滿意四個分量表的解釋變異量分別為：31.99%、12.01%、9.78%及 6.52%，總累積解釋變異量為 60.31%。代表此量表建構效度良好。

(五)信度分析

原始量表的 Cronbach's α 係數在.70 到.90 之間，2-4 週的再測信度 Cronbach's α 係數也是在.70 到.90 之間，表示此量表信度頗佳(Huebner, 2001)。而在本研究中，本預試量表也具有良好的內部一致性。在信度方面，如表 3-14，四個分量表「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」滿意的 Cronbach's

α 係數分別為.88、.87、.84、.65，而總量表信度 Cronbach's α 係數為.90。

在正式量表中，「朋友」、「家庭」、「學校」和「自我」滿意四個分量表的 Cronbach's α 係數分別為.88、.87、.83、.68，而總量表信度 Cronbach's α 係數為.89。代表此量表的信度頗佳。

表 3-14 生活滿意度量表信度分析摘要表

量表名稱	Cronbach's α		題數
	預試量表(N=700)	正式量表(N=844)	
總量表	.90	.89	22
朋友	.88	.88	6
家庭	.87	.87	7
學校	.84	.83	5
自我	.65	.68	4

表 3-15 生活滿意度量表(MSLSS)因素分析摘要表

分量表	預試量表題號	問卷題項	因素負荷量				共同性	正式量表題號
			朋友	家庭	學校	自我		
朋友	16	我的朋友對我很好	.88				.78	10,
	11	我的朋友很好	.87				.76	6
	12	我有需要時，我的朋友會幫我	.85				.72	7
	29	我和朋友在一起玩得很愉快	.78				.61	20
	1	我的朋友良好地對我	.74				.55	1
	23	我的朋友對我惡劣/卑鄙	.65				.43	16
家庭	19	我的家人在一起相處得很好		.84			.70	12
	30	我的父母和我一起做有趣的事		.80			.64	21
	7	我喜歡花時間和父母相處在一起		.79			.63	3
	18	我喜歡和家人待在家裡		.76			.60	11
	21	我的父母公平地對待我		.72			.55	14
	8	我的家庭比大多數的家庭還好		.69			.48	4
	28	我的家人彼此間講話都很得體大方		.60			.43	19
學校	25	學校很有趣			.85		.75	17
	22	我喜歡在學校			.84		.71	15
	20	我期待上學			.83		.69	13
	26	我喜歡學校的活動			.77		.63	18
	13	我希望我不必去上學			.63		.46	8
自我	10	我認為自己長得好看				.78	.49	5
	14	我喜歡自己				.74	.64	9
	33	我是個好人				.68	.60	22
	5	有很多事我可以做得很好				.50	.30	2
特徵值			5.24	5.28	4.02	3.33		
解釋變異量		預試量表(N=700)	33.05%	10.15%	10.82%	5.72%		
(百分比)		正式量表(N=844)	31.99%	12.01%	9.78%	6.52%		
累積總解釋變異		預試量表(N=700)	59.74%					
量(百分比)		正式量表(N=844)	60.31%					

第四節 實施程序

本研究旨在探討青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之相關研究。本研究的整個程序說明如下：

一、收集資料及相關文獻，撰寫研究計畫

(一)研究者在研究初期，藉由廣泛閱讀資料，尋找自己有興趣的主題，逐漸縮小研究範圍，再與指導教授商討題目之可行性後，確認研究問題與範圍，並訂定研究主題。

(二)研究者在確認研究主題後，針對與主題相關的書籍、期刊、論文等資料，加以蒐集、閱讀、及整理。根據文獻整理的結果，建立研究架構，並開始進行研究計畫之撰寫。

二、編修問卷，進行預試

根據文獻的整理，研究者決定了相關變項以後，參考相關研究之研究工具，進行問卷之尋找與編製。本研究之主要工具包含了「個人基本資料表」、「情緒調節量表」、「青少年社交焦慮量表」、「多面向生活滿意度量表」四個部分。由於「多面向生活滿意度量表」的題目數有略作調整，而且三個量表都是研究者翻譯原文而成，因此，以彰化縣四所國中的學生為預試樣本，進行量表的預試，經項目分析、因素分析、效度分析及內部一致信度分析後，完成正式量表。

三、預試問卷施測

預試問卷於民國九十七年七月進行施測，因限於人力及時間因素，研究者無法親自前往每一所施測學校。由研究者事先聯絡該校有意願協助處理問卷發放與回收工作的教師

後，進行全班集體施測及回收。總共抽取 21 個班級，共 724 人，回收率 100%。扣除作答不完整之問卷後，有效問卷 700 份，可用率 96.69%。

四、正式問卷施測

正式問卷於民國九十八年三月開始進行施測，本研究採用便利取樣的方式，由研究者事先聯絡協助施測學校中，有意願幫忙處理問卷發放及回收工作的教師後，再將問卷及小禮物郵寄至該校負責之教師，同時也在裝問卷的信封上註明施測之注意事項，供協助施測之教師參考。本研究共抽取北、中、南、東區各縣市的國中、國小共計 10 所學校，以國中一、二、三年級和國小五、六年級學生為主，共計 26 個班，總樣本人數為 844 人。

第五節 資料處理與分析

將蒐集到所有受試者之資料進行整理、去除無效問卷後，將有效問卷進行編碼，再將資料輸入電腦登錄，等確認資料無誤後，開始進行統計分析。以 SPSS 13.0 統計套裝軟體進行描述性統計、二因子變異數分析考驗、皮爾森積差相關、逐步多元迴歸等統計分析，並以.05 作為統計顯著水準，分別說明如下：

一、以描述性統計作現況分析

以平均數、標準差等分析來了解青少年的情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之現況，此統計分析旨在探究青少年的情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之現況為何？

二、以二因子變異數分析考驗作差異分析

本研究以二因子變異數分析（two-way ANOVA）來檢定背景變項中之性別及年級分別在情緒調節、社交焦慮及生活滿意度上之交互作用效果。如果性別與年級沒有交互作用的情形發生，再各自探討性別與年級在各變項的主要效果，若有顯著差異的情形，再以 Scheffe 法進行事後比較。此統計分析旨在考驗假設一：不同背景變項（性別、年級）的青少年在情緒調節上有顯著差異；假設二：不同背景變項（性別、年級）的青少年在社交焦慮方面有顯著差異；假設三：不同背景變項（性別、年級）的青少年在生活滿意度方面有顯著差異。

三、以皮爾森積差相關作相關分析

此統計分析旨在考驗青少年的情緒調節、社交焦慮及生活滿意度之間有無顯著相關，主要考驗假設四：青少年的情緒調節、社交焦慮及生活滿意度之間有顯著相關。

四、以逐步多元迴歸作預測分析

以情緒調節「重新評價」、「壓抑」為預測變項，分別以社交焦慮「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、「一般社交情境的恐懼」為效標變項，考驗假設五青少年情緒調節對社交焦慮有預測作用。以情緒調節「重新評價」、「壓抑」為預測變項，以生活滿意度「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」為效標變項，考驗假設六青少年情緒調節對生活滿意度有預測作用。以社交焦慮「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、「一般社交情境的恐懼」為預測變項，分別以生活滿意度「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」為效標變項，考驗假設七青少年社交焦慮對生活滿意度有預測作用。

第四章 研究結果

本章旨在根據研究問題與假設，將所蒐集到之本研究中受試者所填答之問卷資料，進行整理與統計分析，全章共分四節。一、針對本研究之研究變項：情緒調節、社交焦慮及生活滿意度，進行描述性之統計分析；二、探討不同背景變項(性別、年級)之青少年在情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之差異情形；三、探討情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之關係；四、分別探討情緒調節對社交焦慮之預測情形、情緒調節對生活滿意度之預測情形、以及社交焦慮對生活滿意度之預測情形。統計分析結果分述如下：

第一節 描述性統計分析

本節主要在了解青少年之情緒調節、社交焦慮及生活滿意度之現況，以平均數、標準差對情緒調節、社交焦慮及生活滿意度分別作描述性之統計分析。

一、青少年在情緒調節之現況分析

在本研究中「情緒調節」，共分為「重新評價」及「壓抑」兩個層面。而青少年情緒調節之現況，統計結果如表4-1可知，「重新評價」層面($M=4.57$, $SD=.97$)的得分比「壓抑」層面($M=3.69$, $SD=1.26$)的得分高。顯示，青少年較常使用「重新評價」策略來調節情緒。整體而言，青少年在情緒調節量表中，各分量表及總量表($M=4.24$, $SD=.89$)的平均數都超過中間值3分。顯示青少年情緒調節的能力還不錯。

表 4-1 青少年在情緒調節之平均數與標準差(N=844)

量表名稱	題數	平均數(M)	標準差(SD)
重新評價	5	4.57	.97
壓抑	3	3.69	1.26
整體情緒調節	8	4.24	.89

二、青少年在社交焦慮之現況分析

在本研究中「社交焦慮」共分為「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」與「一般社交情境的恐懼」三個層面。統計結果由表4-2可知，青少年的社交焦慮以「異常社交情境的恐懼」(M=3.37, SD=1.41)得分最高，其次是「負面評價的恐懼」(M=3.12, SD=1.38)，而「一般社交情境的恐懼」(M=2.64, SD=1.27)則得分最低。整體而言，各分量表及總量表(M=3.06, SD=1.11)的平均數都在中間值左右。顯示青少年社交焦慮程度不算太高。

表 4-2 青少年在社交焦慮之平均數與標準差(N=844)

量表名稱	題數	平均數(M)	標準差(MD)
負面評價的恐懼	7	3.12	1.38
異常社交情境的恐懼	4	3.37	1.41
一般社交情境的恐懼	4	2.64	1.27
整體社交焦慮	15	3.06	1.11

三、青少年在生活滿意度之現況分析

在本研究中「生活滿意度」共分為「朋友」、「家庭」、

「學校」、與「自我」滿意四個層面。統計結果由表4-3可知，青少年的生活滿意度是以「朋友」(M=5.16, SD=.89)的得分最高，接著是「家庭」(M=4.62, SD=1.05)、「自我」(M=4.45, SD=.91)，而「學校」(M=4.20, SD=1.11)的得分最低。整體而言，各分量表及總量表(M=4.64, SD=.72)的平均數都高於中間值3分。顯示青少年的生活滿意度不錯，而對朋友的滿意度最高。

表 4-3 青少年在生活滿意度之平均數與標準差(N=844)

量表名稱	題數	平均數(M)	標準差(SD)
朋友	6	5.16	.89
家庭	7	4.62	1.05
學校	5	4.20	1.11
自我	4	4.45	.91
整體生活滿意度	22	4.64	.72

第二節 不同背景變項(性別、年級)青少年之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之差異情形

本節共分為三部份，旨在探討不同背景變項(性別、年級)青少年之情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之差異情形，以二因子變異數分析(two-way ANOVA)，來檢驗其間之交互作用效果。

一、不同背景變項的青少年在情緒調節上之差異探討

(一)在情緒調節的「重新評價」方面

由表 4-4 青少年性別、年級在「重新評價」之二因子變異數分析摘要表可知，青少年性別與年級在「重新評價」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=1.17$, $p>.05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年性別「主要效果」之 F 值 ($df=1$, $F=.09$, $p>.05$)、青少年年級的「主要效果」之 F 值 ($df=4$, $F=2.41$, $p>.05$)，均未達顯著水準。顯示青少年性別、年級在「重新評價」上並無顯著差異。

表 4-4 青少年性別、年級在「重新評價」之二因子變異數分析摘要表(N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	p 值
年級	9.00	4	2.25	2.41	.06
性別	.08	1	.08	.09	.77
年級*性別	4.35	4	1.09	1.17	.33
誤差	777.84	834	.93		
全體	791.21	843			

(二)在情緒調節的「壓抑」方面

由表 4-5 青少年性別、年級在「壓抑」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「壓抑」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=1.17$, $p>.05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年性別「主要效果」之 F 值 ($df=1$, $F=3.15$, $p>.05$) 未達顯著水準。但在青少年年級的「主要效果」之 F 值 ($df=4$, $F=4.53$, $p<.01$)，達顯著水準。經單因子變異數分析，年級也達顯著差異，最後透過 Scheffe 事後比較與表

4-6 可知，小五學生(M=3.94, SD=1.38)的「壓抑」得分，顯著高於國三學生(M=3.42, SD=1.22)。

表 4-5 青少年性別、年級在「壓抑」之二因子變異數分析摘要表 (N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
年級	28.12	4	7.03	4.53**	小五>國三
性別	4.88	1	4.88	3.15	
年級*性別	3.50	4	.88	.57	
誤差	1293.49	834	1.55		
全體	1330.04	843			

** $p < .01$

表 4-6 不同年級之青少年在「壓抑」之平均數與標準差(N=844)

年級	平均數	標準差
小五	3.94	1.38
小六	3.67	1.30
國一	3.57	1.16
國二	3.82	1.15
國三	3.42	1.22

二、不同背景變項的青少年在社交焦慮上之差異探討

(一)在社交焦慮的「負面評價的恐懼」方面

由表 4-7 青少年性別、年級在「負面評價的恐懼」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「負面評

價的恐懼」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=.42$, $p > .05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年性別「主要效果」之 F 值($df=1$, $F=.29$, $p > .05$)，在青少年年級的「主要效果」之 F 值($df=4$, $F=1.16$, $p < .01$)均未達顯著水準。顯示青少年在「負面評價的恐懼」方面，並沒有顯著的性別、年級差異。

表 4-7 青少年性別、年級在「負面評價的恐懼」之二因子變異數分析摘要表($N=844$)

變異來源	SS	df	MS	F	p 值
年級	8.78	4	2.20	1.16	.33
性別	.56	1	.56	.29	.59
年級*性別	3.20	4	.80	.42	.79
誤差	1583.51	834	1.90		
全體	1595.93	843			

(二)在社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」方面

由表 4-8 青少年性別、年級在「異常社交情境的恐懼」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「異常社交情境的恐懼」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=1.17$, $p > .05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年性別「主要效果」之 F 值 ($df=1$, $F=.06$, $p > .05$)，在青少年年級的「主要效果」之 F 值 ($df=4$, $F=1.97$, $p > .05$)均未達顯著水準。顯示青少年在「異常社交情境的恐懼」方面，並沒有顯著的性別、年級差異。

表 4-8 青少年性別、年級在「異常社交情境的恐懼」之二因子變異數分析摘要表(N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	p 值
年級	15.52	4	3.88	1.97	.10
性別	.12	1	.12	.06	.80
年級*性別	9.18	4	2.30	1.17	.32
誤差	1640.29	834	1.97		
全體	1664.16	843			

(三)在社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」方面

由表 4-9 青少年性別、年級在「一般社交情境的恐懼」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「一般社交情境的恐懼」交互作用之 F 值未達顯著水準(df=4, $F=98, p>.05$)。因此，直接進行主要效果比較：(1)在青少年年級的「主要效果」之 F 值(df=4, $F=4.81, p<.01$)達顯著水準，經單因子變異數分析，年級也達顯著差異，最後透過 Scheffe 事後比較與表 4-10 可知，小五學生($M=2.99, SD=1.45$)的「一般社交情境的恐懼」顯著高於小六($M=2.48, SD=1.17$)、國二($M=2.51, SD=1.22$)、及國三學生($M=2.52, SD=1.22$)。(2)在青少年性別「主要效果」之 F 值 (df=1, $F=5.39, p<.05$)達顯著水準，男生($M=2.73, SD=1.34$)得分高於女生($M=2.53, SD=1.17$)。

表 4-9 青少年性別、年級在「一般社交情境的恐懼」之二因子變異數分析摘要表(N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
年級	30.30	4	7.57	4.81**	小五>小六；小五>國二 小五>國三
性別	8.48	1	8.48	5.39*	男>女
年級*性別	6.15	4	1.54	.98	
誤差	1312.81	834	1.57		
全體	1357.81	843			

* $p < .05$ ** $p < .01$

表 4-10 不同性別、年級之青少年在「一般社交情境的恐懼」之平均數與標準差(N=844)

年級	平均數	標準差	性別	平均數	標準差
小五	2.99	1.45	男生	2.73	1.34
小六	2.48	1.17			
國一	2.68	1.20			
國二	2.51	1.22	女生	2.53	1.17
國三	2.52	1.23			

(四)在「整體社交焦慮」方面

由表 4-11 青少年性別、年級在「整體社交焦慮」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「整體社交焦慮」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=.65$, $p > .05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年性別「主

要效果」之 F 值 ($df=1, F=.09, p>.05$)，在青少年年級的「主要效果」之 F 值 ($df=4, F=2.62, p>.05$)均未達顯著水準。顯示青少年在「整體社交焦慮」上並無性別、年級的顯著差異。

表 4-11 青少年性別、年級在「整體社交焦慮」之二因子變異數分析摘要表(N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	p 值
年級	12.88	4	3.22	2.62	.56
性別	.11	1	.11	.09	.76
年級*性別	3.22	4	.80	.65	.63
誤差	1026.56	834	1.23		
全體	1042.65	843			

三、不同背景變項的青少年在生活滿意度上之差異探討

(一)在生活滿意度的「朋友」方面

表 4-12 是青少年性別、年級在「朋友」之二因子變異數分析摘要表，由表中可知：青少年性別與年級在「朋友」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4, F=2.14, p>.05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年年級的「主要效果」之 F 值($df=4, F=.25, p>.05$)未達顯著水準。但在青少年性別「主要效果」之 F 值($df=1, F=7.05, p<.05$)則達顯著水準。由表 4-13 可知，女生($M=5.25, SD=.80$)得分顯著高於男生($M=5.08, SD=.96$)。

表 4-12 青少年性別、年級在「朋友」之二因子變異數分析摘要表
(N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
年級	.78	4	.19	.25	
性別	5.57	1	5.57	7.05*	女>男
年級*性別	6.75	4	1.69	2.14	
誤差	658.63	834	.79		
全體	671.87	843			

* $p < .05$

表 4-13 不同性別之青少年在「朋友」之平均數與標準差(N=844)

性別	平均數	標準差
男生	5.08	.96
女生	5.25	.80

(二)在生活滿意度的「家庭」方面

由表 4-14 青少年性別、年級在「家庭」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「家庭」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=.98$, $p > .05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年性別的「主要效果」之 F 值($df=1$, $F=.20$, $p > .05$)未達顯著水準。但在青少年年級「主要效果」之 F 值($df=4$, $F=9.57$, $p < .001$)則達顯著水準。經單因子變異數分析，年級也達顯著差異，最後透過 Scheffe 事後比較與表 4-15 可知，小五學生($M=4.98$, $SD=.96$)在「家庭」的得分，顯著高於國二($M=4.41$, $SD=1.15$)、及國三學生($M=4.37$, $SD=1.07$)。

表 4-14 青少年性別、年級在「家庭」之二因子變異數分析摘要表
(N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
年級	40.27	4	10.07	9.57***	小五>國二 小五>國三
性別	.21	1	.21	.20	
年級*性別	4.13	4	1.03	.98	
誤差	877.12	834	1.05		
全體	922.85	843			

*** $p < .001$

表 4-15 不同年級之青少年在「家庭」之平均數與標準差(N=844)

年級	平均數	標準差
小五	4.98	.96
小六	4.67	.99
國一	4.67	.94
國二	4.41	1.15
國三	4.37	1.07

(三)在生活滿意度的「學校」方面

由表 4-16 青少年性別、年級在「學校」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「學校」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=1.77$, $p > .05$)。因此，直接進行主要效果比較：在青少年性別的「主要效果」之 F 值($df=1$, $F=1.47$, $p > .05$)未達顯著水準。但在青少年年級「主要效果」

之 F 值(df=4, F=5.04, $p<.01$)則達顯著水準。經單因子變異數分析，年級也達顯著差異，最後透過 Scheffe 事後比較表 4-17 可知，小五學生(M=4.47, SD=1.10)在「學校」的得分，顯著高於國一(M=4.08, SD=1.11)、及國二學生(M=4.00, SD=1.12)。

表 4-16 青少年性別、年級在「學校」之二因子變異數分析摘要表 (N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
年級	24.06	4	6.02	5.04**	小五>國一 小五>國二
性別	1.76	1	1.76	1.47	
年級*性別	8.46	4	2.11	1.77	
誤差	995.13	834	1.19		
全體	1031.02	843			

** $p<.01$

表 4-17 不同年級之青少年在「學校」之平均數與標準差(N=844)

年級	平均數	標準差
小五	4.47	1.10
小六	4.32	1.09
國一	4.08	1.11
國二	4.00	1.12
國三	4.15	1.05

(四)在生活滿意度的「自我」方面

由表 4-18 青少年性別、年級在「自我」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「自我」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=1.37$, $p>.05$)。因此，直接進行主要效果比較：(1)在青少年年級「主要效果」之 F 值($df=4$, $F=7.90$, $p<.001$)達顯著水準，經單因子變異數分析，年級也達顯著差異，最後透過 Scheffe 事後比較表 4-19 可知，國三學生($M=4.61$, $SD=.87$)、小五($M=4.60$, $SD=.86$)、國二($M=4.45$, $SD=.96$)在「自我」的得分，均顯著高於小六($M=4.15$, $SD=.91$)學生。(2)在青少年性別的「主要效果」之 F 值($df=1$, $F=12.86$, $p<.001$)也達顯著水準，男生($M=4.56$, $SD=.91$)得分高於女生($M=4.34$, $SD=.90$)。

表 4-18 青少年性別、年級在「自我」之二因子變異數分析摘要表
($N=844$)

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
年級	24.97	4	6.24	7.90***	小五>小六; 國二>小六 國三>小六
性別	10.16	1	10.16	12.86***	男>女
年級*性別	4.33	4	1.08	1.37	
誤差	658.88	834	.79		
全體	699.40	843			

*** $p<.001$

表 4-19 不同年性別、年級之青少在「自我」之平均數與標準差
(N=844)

年級	平均數	標準差	性別	平均數	標準差
小五	4.60	.86	男生	4.56	.91
小六	4.15	.94			
國一	4.35	.83			
國二	4.54	.96	女生	4.34	.90
國三	4.61	.87			

(五)在「整體生活滿意度」方面

由表 4-20 青少年性別、年級在「整體生活滿意度」之二因子變異數分析摘要表可知：青少年性別與年級在「整體生活滿意度」交互作用之 F 值未達顯著水準($df=4$, $F=1.29$, $p>.05$)。因此，直接進行主要效果比較：(1)在青少年年級「主要效果」之 F 值($df=4$, $F=4.64$, $p<.01$)達顯著水準，經單因子變異數分析，年級也達顯著差異，最後透過 Scheffe 事後比較表 4-21 可知，小五學生($M=4.85$, $SD=.72$)的「整體生活滿意度」顯著高於國一($M=4.60$, $SD=.67$)、國二($M=4.56$, $SD=.70$)、國三($M=4.58$, $SD=.74$)。(2)在青少年性別的「主要效果」之 F 值($df=1$, $F=.10$, $p>.05$)則未達顯著水準。顯示青少年在「整體生活滿意度」上並無顯著性別差異存在。

表 4-20 青少年性別、年級在「整體生活滿意」之二因子變異數分析摘要表(N=844)

變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
年級	9.45	4	2.36	4.64**	小五>國一；小五>國二 小五>國三
性別	.05	1	.05	.10	
年級*性別	2.62	4	.66	1.29	
誤差	425.02	834	.51		
全體	437.45	843			

** $p < .01$

表 4-21 不同年級之青少年在「整體生活滿意」之平均數與標準差(N=844)

年級	平均數	標準差
小五	4.85	.72
小六	4.63	.74
國一	4.60	.67
國二	4.56	.70
國三	4.58	.74

第三節 青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之關係

本節共分三部分：一、探討青少年情緒調節各分量表與社交焦慮各分量表之間的關係；二、探討青少年情緒調節各分量表與生活滿意度各分量表之間的關係；三、探討青少年社交焦慮各分量表與生活滿意度各分量表之間的關係。茲分述如下：

一、青少年情緒調節與社交焦慮之相關分析，如表 4-22 所示。

(一)情緒調節的「重新評價」與社交焦慮的「負面評價的恐懼」之間呈顯著負相關($r = -.12, p < .01$)。顯示「重新評價」得分越高，則社交焦慮得分就越低。

(二)情緒調節的「壓抑」與社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」($r = .12, p < .01$)之間呈顯著正相關。顯示「壓抑」越多，則「一般社交情境的恐懼」也越高。

表 4-22 情緒調節與社交焦慮之相關矩陣(N=844)

	重新 評價	壓抑	負面評價 的恐懼	異常社交 情境恐懼	一般社交 情境恐懼
重新評價	1				
壓抑	.37**	1			
負面評價的恐懼	-.12**	-.01	1		
異常社交情境的恐懼	-.03	.01	.43**	1	
一般社交情境的恐懼	-.03	.12**	.53**	.52**	1

** $p < .01$

二、青少年情緒調節與生活滿意度之相關分析，如表 4-23 所示。

(一)情緒調節的「重新評價」與生活滿意度的「朋友」($r = .32$)、「家庭」($r = .36$)、「學校」($r = .37$)、「自我」($r = .36$)滿意，均呈現正相關，且均達 $p < .01$ 的顯著水準。顯示「重新評價」得分越高，則生活滿意度的四個層面得分也越高。

(二)情緒調節的「壓抑」與生活滿意度的「家庭」($r = .09, p < .05$)、「自我」($r = .13, p < .01$)滿意，均呈現顯著正相關。顯示「壓抑」得分越高，則對家庭、及對自我的滿意度也越高。

表 4-23 情緒調節與生活滿意度之相關矩陣(N=844)

	重新評價	壓抑	朋友	家庭	學校	自我
重新評價	1					
壓抑	.37**	1				
朋友	.32**	.01	1			
家庭	.36**	.09*	.35**	1		
學校	.67**	.04	.40**	.36**	1	
自我	.36**	.13**	.35**	.41**	.24**	1

* $p < .05$ ** $p < .01$

三、青少年社交焦慮與生活滿意度之相關分析，表 4-24 所示。

(一)社交焦慮的「負面評價的恐懼」與生活滿意度的「朋友」($r = -.29$)、「家庭」($r = -.16$)、「學校」($r = -.11$)、「自我」($r = -.22$)滿意層面，均呈現負相關，且均達 $p < .01$ 的顯著水準。顯示「負面評價的恐懼」程度越高，則生活滿意度的四個層面就越低。

(二)社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」與生活滿意度的「朋友」($r = -.13$)之相關，達 $p < .01$ 的顯著負相關水準；顯示「異常社交情境的恐懼」越高，則對「朋友」的滿意就越低。

(三)社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」與生活滿意度的「朋友」($r = -.21$)、「自我」($r = -.11$)之相關，達 $p < .01$ 的顯著負相關水準。顯示「一般社交情境的恐懼」越高，則生活滿意度的各層面滿意都越低。

表 4-24 社交焦慮與生活滿意度之相關矩陣(N=844)

	負面 評價 恐懼	異常 社交 情境 恐懼	一般 社交 情境 恐懼	朋友	家庭	學校	自我
負面評價的恐懼	1						
異常社交情境恐懼	.43**	1					
一般社交情境恐懼	.53**	.52**	1				
朋友	-.29**	-.13**	-.21**	1			
家庭	-.16**	.05	-.01	.35**	1		
學校	-.11**	-.01	-.05	.40**	.36**	1	
自我	-.22**	-.06	-.11**	.35**	.41**	.24**	1

**p<.01

第四節 青少年情緒調節、社交焦慮對生活滿意度之預測分析

本節旨在探討青少年情緒調節、社交焦慮對生活滿意度之預測分析，採用逐步多元迴歸的統計方法進行分析。共分三部份：情緒調節對社交焦慮之預測情形、情緒調節對生活滿意度之預測情形、以及社交焦慮對生活滿意度之預測情形。茲分述如下：

一、青少年情緒調節對社交焦慮之預測分析

本研究以情緒調節之「重新評價」「壓抑」為自變項，而分別以社交焦慮之「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、「一般社交情境的恐懼」、「整體社交焦慮」為依變項，進行四次的逐步多元迴歸分析，以考驗假設五：青少年之情緒調節對社交焦慮有預測的作用。

(一)情緒調節對「負面評價的恐懼」之預測分析

由表 4-25 可知，青少年情緒調節的「重新評價」對社交焦慮的「負面評價的恐懼」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=12.794$, $p=.000<.001$)，校正後的 R^2 值為.015，表示「重新評價」能解釋社交焦慮的「負面評價的恐懼」總變異量中的 1.5% 左右。而迴歸係數($\beta = -.122$)是負值，表示「重新評價」得分越高，則「負面評價的恐懼」程度就越低。

表 4-25 青少年之「情緒調節」對「負面評價的恐懼」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R^2	R^2 增加量	β	t值	F值
一 重新評價	.122	.015	.015	-.122	-3.577***	12.794***

*** $p<.001$

(二)情緒調節對「異常社交情境的恐懼」之預測分析

由表 4-26 可知，青少年情緒調節的「重新評價」、「壓抑」對社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」之預測力未達顯著水準($df1=2$, $df2=841$, $F=.545$, $p=.580>.05$)，表示青少年情緒調節，對社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」沒有預測力。

表 4-26 青少年之「情緒調節」對「異常社交情境的恐懼」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R^2	R^2 增加量	β	t值	F值
一 重新評價	.036	.001	-.001	-.037	-1.008	.545
壓抑				.023	.622	

(三)情緒調節對「一般社交情境的恐懼」之預測分析

由表 4-27 可知，「壓抑」首先進入迴歸方程式中。模式一顯示：「壓抑」對社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=12.680$, $p=.000 < .001$)，校正後的 R^2 值為.015，表示「壓抑」能解釋社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」總變異量中的 1.5%左右。而迴歸係數($\beta=.122$)是正值，表示「壓抑」得分越高，則「一般社交情境的恐懼」程度就越高。

模式二同時檢驗「壓抑」和「重新評價」對社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」之影響。此模式在投入「重新評價」後之預測力也達顯著水準($df1=1$, $df2=841$, $F=9.460$, $p=.013 < .05$)，校正後的 R^2 值為.022，所增加的解釋變異量為.7%。表示透過「壓抑」和「重新評價」共可解釋社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」總變異量之 2.2%左右。由於「壓抑」的迴歸係數($\beta=.155$)為正值，而「重新評價」的迴歸係數($\beta = -.091$)為負值，表示「壓抑」得分越高、「重新評價」得分越低，則「一般社交情境的恐懼」程度就越高。

表 4-27 青少年之「情緒調節」對「一般社交情境的恐懼」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R^2	R^2 增加量	β	t值	F值
一	壓抑	.122	.015	.122	3.561***	12.680***
二	壓抑			.155	4.232***	
	重新評價	.148	.022	-.091	-2.482*	9.460*

* $p < .05$ *** $p < .001$

(四)情緒調節對「整體社交焦慮」之預測分析

由表 4-28 可知，「重新評價」首先進入迴歸方程式中。模式一顯示：「重新評價」對「整體社交焦慮」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=7.001$, $p=.008<.01$)，校正後的 R^2 值為.008。表示「重新評價」能解釋「整體社交焦慮」總變異量中的.8%左右。而迴歸係數($\beta=-.091$)是負值，表示「重新評價」得分越低，則「整體社交焦慮」程度就越高。

模式二同時檢驗「重新評價」和「壓抑」對「整體社交焦慮」的影響。此模式在投入「壓抑」後之預測力也達顯著水準($df1=1$, $df2=841$, $F=5.738$, $p=.003<.01$)，校正後的 R^2 值為.013，所增加的解釋變異量為.5%。表示透過「重新評價」和「壓抑」共可解釋「整體社交焦慮」總變異量中的1.3%左右。由於「重新評價」的迴歸係數($\beta=-.119$)為負值，而「壓抑」的迴歸係數($\beta=.078$)為正值，表示「重新評價」得分越低、「壓抑」得分越高，則「整體社交焦慮」程度就越高。

表 4-28 青少年之「情緒調節」對「整體社交焦慮」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R^2	R^2 增加量	β	t值	F值
一 重新評價	.091	.008	.008	-.091	-2.646**	7.001**
二 重新評價				-.119	-3.239**	
壓抑	.116	.013	.005	.078	2.109*	5.738**

** $p<.05$ ** $p<.01$

(五)小結

由表 4-29 可看出，青少年情緒調節的「重新評價」對社交焦慮的「負面評價的恐懼」有 1.5%的預測力；青少年情緒調節對社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」沒有預測力；青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」對社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」有 2.2%的預測力，而對「整體社交焦慮」有 1.3%的預測力。表示青少年情緒調節對社交焦慮的預測力並不高。

表 4-29 青少年之「情緒調節」對社交焦慮之預測分析摘要表
(N=844)

情緒調節 (自變項)	社交焦慮(依變項)			
	負面評價	異常社交情	一般社交情	整體社交焦慮
	的恐懼	境的恐懼	境的恐懼	
重新評價	1.5%		.7%	.8%
壓抑			1.5%	.5%
聯合預測力	1.5%	0%	2.2%	1.3%

二、青少年情緒調節對生活滿意度之預測分析

本研究以情緒調節之「重新評價」「壓抑」為自變項，而分別以生活滿意度之「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」、「整體生活滿意度」為依變項，進行五次的逐步多元迴歸分析，以考驗假設六：青少年之情緒調節對生活滿意度有預測的作用。

(一)情緒調節對「朋友」之預測分析

由表 4-30 可知，「重新評價」首先進入迴歸方程式中。模式一顯示：「重新評價」對生活滿意度的「朋友」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=96.595$, $p=.000<.001$)，校正後的 R^2 值為.103，表示「重新評價」能解釋生活滿意度的「朋友」總變異量中的 10.3%左右。而迴歸係數($\beta=.321$)是正值，表示「重新評價」得分越高，則對「朋友」的滿意度就越高。

模式二同時檢驗「重新評價」和「壓抑」對生活滿意度的「朋友」之影響。此模式在投入「壓抑」後之預測力也達顯著水準($df1=1$, $df2=841$, $F=55.658$, $p=.000<.001$)，校正後的 R^2 值為.117，所增加的解釋變異量為 1.4%。表示透過「重新評價」和「壓抑」共可解釋生活滿意度的「朋友」總變異量之 11.7%左右。由於「重新評價」的迴歸係數($\beta=.367$)為正值，而「壓抑」的迴歸係數($\beta=-.127$)為負值，表示「重新評價」得分越高、「壓抑」得分越低，則對「朋友」的滿意程度就越高。

表 4-30 青少年之「情緒調節」對「朋友」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式		R	R ²	R ² 增加量	β	t值	F值
一	重新評價	.321	.103	.103	.321	9.828***	96.595***
二	重新評價				.367	10.548***	
	壓抑	.342	.117	.014	-.127	-3.648***	55.658***

*** $p<.001$

(二)情緒調節對「家庭」之預測分析

由表 4-31 可知，只有「重新評價」進入迴歸方程式中。模式一顯示：「重新評價」對生活滿意度的「家庭」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=126.474$, $p=.000<.001$)，校正後的 R^2 值為.131，表示「重新評價」能解釋生活滿意度的「家庭」總變異量中的 13.1%左右。而迴歸係數($\beta=.361$)是正值，表示「重新評價」得分越高，則對「家庭」的滿意程度就越高。

表 4-31 青少年之「情緒調節」對「家庭」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R^2	R^2 增加量	β	t值	F值
一 重新評價	.361	.131	.131	.361	11.246***	126.474***

*** $p<.001$

(三)情緒調節對「學校」之預測分析

由表 4-32 可知，「重新評價」首先進入迴歸方程式中。模式一顯示：「重新評價」對生活滿意度的「學校」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=130.834$, $p=.000<.001$)，校正後的 R^2 值為.134，表示「重新評價」能解釋生活滿意度「學校」總變異量中的 13.4%左右。而迴歸係數($\beta=.367$)是正值，表示「重新評價」得分越高，則對「學校」的滿意程度就越高。

模式二同時檢驗「重新評價」和「壓抑」對生活滿意度的「學校」之影響。此模式在投入「壓抑」後之預測力也達顯著水準($df1=1$, $df2=841$, $F=70.693$, $p=.002<.01$)，校正後的 R^2 值為.144，所增加的解釋變異量為.9%。表示透過「重新

評價」和「壓抑」共可解釋生活滿意度的「學校」總變異量之 14.4% 左右。由於「重新評價」的迴歸係數($\beta=.405$)為正值，而「壓抑」的迴歸係數($\beta=-.104$)為負值，表示「重新評價」得分越高、「壓抑」得分越低，則對「學校」的滿意程度就越高。

表 4-32 青少年之「情緒調節」對「學校」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

	模式	R	R ²	R ² 增加	β	t值	F值
一	重新評價	.367	.134	.134	.367	11.438***	130.834***
二	重新評價				.405	11.812***	
	壓抑	.379	.144	.009	-.104	- 3.044**	70.693**

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

(四)情緒調節對「自我」之預測分析

由表 4-33 可知，只有「重新評價」進入迴歸方程式中。模式一顯示：「重新評價」對生活滿意度的「自我」預測力達顯著水準($df1=1, df2=842, F=122.161, p=.000 < .001$)，校正後的 R^2 值為.127，表示「重新評價」能解釋生活滿意度的「自我」總變異量中的 12.7% 左右。而迴歸係數($\beta=.356$)是正值，表示「重新評價」得分越高，則對「自我」的滿意程度就越高。

表 4-33 青少年之「情緒調節」對「自我」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R ²	R ² 增加量	β	t值	F值
一 重新評價	.356	.127	.127	.356	11.053***	122.161***

*** $p < .001$

(五)情緒調節對「整體生活滿意度」之預測分析

青少年情緒調節之「重新評價」、「壓抑」對「整體生活滿意度」之預測情形，如表 4-34。模式一顯示：情緒調節之「重新評價」首先進入迴歸方程式中。表示「重新評價」對「整體生活滿意度」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=259.288$, $p=.000 < .001$)。此模式校正後的 R^2 值為.235，表示在投入的變項中，可以透過「重新評價」來解釋「整體生活滿意度」的 23.5% 的變異量。由於迴歸係數($\beta=.485$)為正值，表示「重新評價」得分越高，則「整體生活滿意度」就越高。

模式二同時檢驗「重新評價」和「壓抑」對「整體生活滿意度」的影響。此模式在投入「壓抑」後之預測力也達顯著水準($df1=1$, $df2=841$, $F=136.303$, $p=.001 < .01$)，校正後的 R^2 值為.245，所增加的解釋變異量為.9%。表示在投入的變項中，可以共同透過「重新評價」和「壓抑」來解釋「整體生活滿意度」的 24.5% 的變異量。而由於「重新評價」的迴歸係數($\beta=.523$)為正值、「壓抑」的迴歸係數($\beta=-.104$)為負值，表示「重新評價」得分越高、「壓抑」得分越低，則「整體生活滿意度」就越高。

表 4-34 青少年之「情緒調節」對「整體生活滿意度」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

	模式	R	R ²	R ² 增加量	β	t值	F值
一	重新評價	.485	.235	.235	.485	16.102***	259.288***
二	重新評價				.523	16.252***	
	壓抑	.495	.245	.009	-.104	-3.228**	136.303***

p<.01 *p<.001

(六)小結

由表 4-35 可知，青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」對生活滿意度的「朋友」滿意、「學校」滿意、及「整體生活滿意度」有預測作用。其預測力分別為 11.7%、14.4%、24.5%。

另外，情緒調節的「重新評價」對生活滿意度的「家庭」滿意、和「自我」滿意有預測作用。其預測力分別為 13.1%、12.7%。表示青少年情緒調節對生活滿意度之預測力不錯。

表 4-35 青少年之「情緒調節」對生活滿意度之預測分析摘要表(N=844)

情緒調節 (自變項)	生活滿意度(依變項)				
	朋友	家庭	學校	自我	整體生活滿意
重新評價	10.3%	13.1%	13.4%	12.7%	23.5%
壓抑	1.4%		.9%		.9%
聯合預測力	11.7%	13.1%	14.4%	12.7%	24.5%

三、青少年社交焦慮對生活滿意度之預測分析

本研究以社交焦慮之「負面評價的恐懼」「異常社交情境的恐懼」、「一般社交情境的恐懼」為自變項，而分別以生活滿意度之「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」、「整體生活滿意度」為依變項，進行五次的逐步多元迴歸分析，以考驗假設七：青少年之社交焦慮對生活滿意度有預測的作用。

(一)社交焦慮對「朋友」之預測分析

由表 4-36 可知，只有社交焦慮的「負面評價的恐懼」進入迴歸方程式中。模式一顯示：「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「朋友」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=74.956$, $p=.000<.001$)，校正後的 R^2 值為.082，表示「負面評價的恐懼」能解釋生活滿意度的「朋友」總變異量中的 8.2% 左右。而迴歸係數($\beta = -.286$)是負值，表示「負面評價的恐懼」得分越高，則對「朋友」的滿意程度就越低。

表 4-36 青少年之「社交焦慮」對「朋友」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R ²	R ² 增加量	β	t值	F值
一 負面評價的恐	.286	.082	.082	-.286	-8.658***	74.956***

*** $p<.001$

(二)社交焦慮對「家庭」之預測分析

由表 4-37 可知，社交焦慮的「負面評價的恐懼」首先進入迴歸方程式中。模式一顯示：「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「家庭」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$,

$F=21.922$, $p=.000<.001$), 校正後的 R^2 值為.025, 表示「負面評價的恐懼」能解釋生活滿意度的「家庭」總變異量中的2.5%左右。而迴歸係數($\beta=-.159$)是負值, 表示「負面評價的恐懼」得分越低, 則對「家庭」的滿意程度就越高。

模式二同時檢驗「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」對生活滿意度的「家庭」之影響。此模式在投入「異常社交情境的恐懼」後之預測力也達顯著水準($df1=1$, $df2=841$, $F=19.081$, $p=.000<.001$), 校正後的 R^2 值為.043, 所增加的解釋變異量為1.8%。表示透過「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」共可解釋生活滿意度的「家庭」總變異量之4.3%左右。由於「負面評價的恐懼」的迴歸係數($\beta=-.224$)為負值, 而「異常社交情境的恐懼」的迴歸係數($\beta=.149$)為正值, 表示「負面評價的恐懼」得分越低、「異常社交情境的恐懼」得分越高, 則對「家庭」的滿意程度就越高。另外, 社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」則未進入迴歸方程式中。

表 4-37 青少年之「社交焦慮」對「家庭」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

	模式	R	R^2	R^2 增加量	β	t值	F值
一	負面評價的恐懼	.159	.025	.025	-.159	-4.628***	21.922***
	負面評價的恐懼				-.224	-5.979***	
二	異常社交情境恐懼	.208	.043	.018	.149	3.982***	19.081***

*** $p<.001$

(三)社交焦慮對「學校」之預測分析

由表 4-38 可知，只有社交焦慮的「負面評價的恐懼」進入迴歸方程式中。模式一顯示：「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「學校」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=9.638$, $p=.002<.01$)，校正後的 R^2 值為.011，表示社交焦慮的「負面評價的恐懼」能解釋生活滿意度的「學校」總變異量中的 1.1%左右。而迴歸係數($\beta=-.106$)是負值，表示「負面評價的恐懼」得分越高，則對「學校」的滿意程度就越低。

表 4-38 青少年之「社交焦慮」對「學校」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

	模式	R	R^2	R^2 增加量	β	t值	F值
一	負面評價的恐懼	.106	.011	.011	-.106	-3.105**	9.638**

** $p<.01$

(四)社交焦慮對「自我」之預測分析

由表 4-39 可知，只有社交焦慮的「負面評價的恐懼」進入迴歸方程式中。模式一顯示：「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「自我」之預測力達顯著水準($df1=1$, $df2=842$, $F=42.602$, $p=.000<.001$)，校正後的 R^2 值為.048，表示社交焦慮的「負面評價的恐懼」能解釋生活滿意度的「自我」總變異量中的 4.8%左右。而迴歸係數($\beta=-.219$)是負值，表示「負面評價的恐懼」得分越高，則對「自我」的滿意程度就越低。

表 4-39 青少年之「社交焦慮」對「自我」之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R ²	R ² 增加量	β	t值	F值
一 負面評價的恐懼	.219	.048	.048	-.219	-6.527***	42.602***

***p<.001

(五)社交焦慮對「整體生活滿意度」之預測分析

由表 4-40 可知，社交焦慮的「負面評價的恐懼」首先進入迴歸方程式中。模式一顯示：「負面評價的恐懼」對「整體生活滿意度」之預測力達顯著水準(df1=1, df2=842, F=59.954, p=.000<.001)，校正後的 R² 值為.066，表示社交焦慮的「負面評價的恐懼」能解釋「整體生活滿意度」總變異量中的 6.6%。而迴歸係數(β = -.258)是負值，表示「負面評價的恐懼」得分越低，則對「整體生活滿意度」程度就越高。

模式二同時檢驗「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」對「整體生活滿意度」的影響，此模式在投入「異常社交情境的恐懼」後之預測力也達顯著水準(df1=1, df2=841, F=33.239, p=.013<.05)，校正後的 R² 值為.073，所增加的解釋變異量為.7%。表示在投入的變項中，可以共同透過「重新評價」和「壓抑」來解釋「整體生活滿意度」的 7.3%的變異量。由於「負面評價的恐懼」的迴歸係數(β = -.297)為負值，而「異常社交情緒的恐懼」的迴歸係數(β = .091)為正值，表示「負面評價的恐懼」得分越低、「異常社交情境的恐懼」得分越高，則「整體生活滿意度」程度就越高。

表 4-40 青少年之「社交焦慮」對「整體生活滿意度」
之逐步多元迴歸分析摘要表(N=844)

模式	R	R ²	R ² 增 加量	β	t值	F值
一 負面評價的恐懼	.258	.066	.066	-.258	-7.743***	59.954***
負面評價的恐懼				-.297	-8.077***	
二 異常社交情境的恐懼	.271	.073	.007	.091	2.481*	33.239***

* $p < .05$ *** $p < .001$

(六)小結

由表 4-41 可知，青少年社交焦慮的「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「朋友」滿意、「學校」滿意、「自我」滿意有預測作用。其預測力分別為 8.2%、1.1%、4.8%。另外，青少年社交焦慮的「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」對生活滿意度的「家庭」滿意、和「整體生活滿意度」有預測作用。其預測力分別為 4.3%、7.3%。所以，青少年社交焦慮對生活滿意度的預測力並不高。

表 4-41 青少年之「社交焦慮」對「整體生活滿意度」之預測分析
摘要表(N=844)

社交焦慮 (自變項)	生活滿意度(依變項)				
	朋友	家庭	學校	自我	整體生活滿意
負面評價的恐懼	8.2%	2.5%	1.1%	4.8%	6.6%
異常社交情境的恐懼		1.8%			.7%
聯合預測力	8.2%	4.3%	1.1%	4.8%	7.3%

第五章 討論、結論與建議

本章主要是根據第四章的統計分析結果，針對青少年情緒調節、社交焦慮和生活滿意度的研究發現，進一步加以討論，並做成本研究的結論。最後，再根據研究者個人的研究心得提出建議，以供未來相關研究之參考。

第一節 討論

一、青少年情緒調節、社交焦慮和生活滿意度的現況

(一)在情緒調節方面

本研究結果發現，青少年在情緒調節總量表、及分量表「重新評價」和「壓抑」的平均得分都高於題項中間值 3 分。顯示整體而言，青少年情緒調節的能力不錯。另外，在「重新評價」層面的得分比「壓抑」層面高出許多。顯示青少年運用「重新評價」策略來調節情緒的頻率比運用「壓抑」策略多。此點頗令研究者高興。因為相關研究顯示，良好的情緒調節可以促進身心健康、社會適應並增進人際關係，在正向心理學上的經驗是很關鍵、重要的(Kashdan and Breen, 2008)，對青少年有不可忽視的影響。

另外，葉在庭(2001)在其關於青少年之情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係研究中也指出，情緒調節能力與生活事件呈現負相關。也就是說，個體在面對各種生活上的壓力事件時的情緒反應，如果是越正向，則越不會受到生活事件所帶來之壓力所影響。因此，情緒調節能力將可以幫助青少年渡過從環境而來的很

多不可抗拒的生活壓力，更進而可降低自殺行為的發生。更重要的是，能適度地運用情緒策略還調節自己的情緒，已成為青少年適應社會與減少異常行為的指標了。

Mauss, Cook, Cheng, and Gross(2007)在其有關受試者對生氣情境所引發出來的經驗上、及生理上的反應研究中也發現，使用「重新評價」來調節情緒的個體，能感受到較少的負向情緒、及較多正向情緒，並且顯現出合適的生理反應。而這些好處也使得他們能享受到更多的幸福、擁有較好的社交功能及較佳的身體健康。可見「重新評價」有所有的好處，而無其它情緒調節策略有關的害處，因此「重新評價」是一種健康的情緒調節策略(Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)。所以，本研究結果中顯示青少年擁有不錯的情緒調節能力，並且也較常使用「重新評價」策略來調節情緒，這是一件可喜的現象。

(二)在社交焦慮方面

本研究結果發現，青少年在社交焦慮總量表及三個分量表「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」、「一般評價的恐懼」之平均得分，均低於題項中間值 3.5 分。顯示整體而言，青少年社交焦慮的情況雖然並不普遍，但社交焦慮確實是存在於青少年之中的。此點值得我們加以重視。因為社交焦慮大多發生在青少年階段(DSM and DSM - IV-TR, 2000)，吳文源(1998)也指出社交焦慮在青少年中廣泛存在著，並有增長的趨勢(引自李朝霞，2004)。然而，香港健康情緒中心(2003)發現，社交焦慮卻經常因不易察覺而被忽視，甚至許多人根本不曾聽過社交焦慮症這個名稱。因此，一般大眾對社交焦慮之認知不夠。更重要是，多數社交焦慮患者在過去的一年曾經感到情緒持續低落，也覺得

社交焦慮對他們的學業、工作、家庭或社交生活都曾經帶來負面影響。可見，社交焦慮患者的生活其實是長期遭受到極大困擾的(香港健康情緒中心，2003)。

而在 Olfson 等人 2000 年的研究結果中也發現，不確定該去哪裡尋求治療是最普遍的社交焦慮治療障礙，其他治療障礙如：因為害怕別人會以異樣眼光看待自己、缺少保險、無能力負擔費用等也是他們過去不曾接受治療的原因。而且，大部分的社交焦慮患者並未接受對於其症狀的心理健康照護。所以，本研究結果顯示，社交焦慮確實存在於青少年中，此點值得我們加以注意，在日常生活中多教導青少年正確認識自己的情緒狀態、並學習排解焦慮情緒，以免長期累積負向情緒而影響到身心健康了。

另外，在「異常社交情境的恐懼」層面的得分比「負面評價的恐懼」、及「一般評價的恐懼」兩層面的得分高。顯示青少年對於新的社交情境(如：處於周遭都是陌生人的情境中)所帶來的焦慮、害怕、擔心的程度是最高的；而在一般的社交情境中(如：和很熟的朋友在一起)，所帶來的焦慮或不舒服的程度則是最低的。

針對此點，研究者認為是很正常的狀況。因為當我們面對陌生的情境時，難免多多少少會有緊張、焦慮的情緒產生，而如果是在熟悉的環境中和熟識的人相處時，當然就會顯得較輕鬆、自然並愉快多了，故而，在一般的社交情境中所帶來的焦慮程度相對就較低了。另外，青少年很在乎自己的外表，因而對於自己的表現及給人的感覺也很重視。所以，對於他人的負面評價之恐懼程度也就可能會較高。

(三)在生活滿意度方面

本研究結果發現，青少年在生活滿意度總量表及四個分量表「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」滿意之平均得分，均高於題項中間值 3 分頗多。整體而言，顯示青少年對於自己生活品質的評價是持正向態度、是樂觀的。亦即，青少年的生活滿意程度頗高。其實，Huebner, Drane, and Valois(2000)研究結果也顯示，大多數青少年的整體生活滿意度和重要生活領域(如：家庭、學校、朋友、自我、生活環境)的生活滿意度均表現在中等水準以上(引自丁新華，王極盛，2004)。另外，根據內政部 95 年、及中央大學 2007 的調查結果也都發現，台灣民眾的整體生活滿意度頗高(超過 76%)。所以，本研究樣本雖然是青少年，但研究結果與上述研究結果相似。

另外，在「朋友」滿意層面的得分最高，顯示青少年相當重視朋友、也最滿意於他們的朋友關係。此點和有關青少年的研究相符合，因為青少年時期對於朋友的重視程度有時會高過家人，朋友對於青少年而言，影響力是很大的(Lerner, 2006/2002)。而在「學校」滿意層面的得分為最低，顯示青少年最不滿意於學校的生活。

此點，可能是因為台灣長期以來就是升學主義掛帥，學校之間總是在競爭升學率如何，以及學校的明星學校排名如何等。所以，學生也總是為了考試、為了考上明星學校而讀書，而家長更是抱著望子成龍、望女成鳳的心態，帶給孩子很大的壓力。因此，可以想見學校的確可能是個頗令青少年備感沉重壓力的地方。丁新華，王極盛(2004)也發現，學生的學校生活滿意度水準，比其他生活領域滿意度低。本研究結果與其相似。

二、不同背景變項(性別、年級)青少年之情緒調節、社交焦慮和生活滿意度的差異

(一)就性別而言

1.在情緒調節方面

本研究結果發現，青少年在在整體「情緒調節」、以及情緒調節的「重新評價」和「壓抑」層面的得分，均未達到顯著的性別差異水準。表示青少年男生和女生在情緒調節上並沒有顯著的性別差異存在。江文慈(2001)針對國中、高中、大學這三個年齡層學生進行研究，發現男女學生在情緒智力的總分有顯著差異存在，但是主要是表現在情緒覺察及情緒表達層面上。至於在情緒調節方面，則沒有發現顯著的性別差異存在。朱熊兆等人(2007)研究也發現，在大學生中情緒調節策略並沒有顯著的性別差異存在。

所以，雖然本研究樣本與上述研究不同，但研究結果與其相似。其實，本研究在前述文獻探討中已提到，對於情緒調節策略的運用是否有性別差異存在的問題，就研究者目前所看到的研究結果顯示，不管是在中學生或是在大學生之間，仍有不同的看法及發現。

2.在社交焦慮方面

本研究結果發現，青少年在社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」層面上，男生得分高於女生，且達到顯著差異水準。而在整體「社交焦慮」上、及社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」和「負面評價的恐懼」層面上，則並沒有顯著的性別差異存在。此點表示，青少年男生對於像「主動開口要求、或請別人一起做事」等，一般的社交情境的焦慮害怕程度比女生高。這也許是因為男生

給人的感覺是比女生獨立自主、勇敢，所以，他們也更怕開口要求別人會被拒絕，故而對於「一般社交情境的恐懼」程度明顯比女生高。

然而，Walters and Inderbitzen(1998)針對 1,179 位，四到十一年級的學生進行研究，結果顯示，在社交焦慮總分、「負面評價的恐懼」、「異常社交情境的恐懼」分量表上，社交焦慮在青少年男女生間，有顯著的性別差異存在(女生得分均比男生高)。只有在「一般社交情境的恐懼」分量表上，則無性別差異存在。本研究結果與其研究結果相反。

針對如此的不同結果，研究者推測可能原因之一是國情不同，外國青少年不管男女生，普遍給我們的印象是他們比台灣青少年開放、大方、活潑許多。所以，也許他們對一般社交情境早已習以為常，因此對於一般社交情境的恐懼程度自然相對地就會較低了，而且男生、女生沒有什麼不同。原因之二可能是樣本數及受試樣本的差異。本研究樣本只有針對國小高年級、及國中生共 844 人而已。而 Walters and Inderbitzen 的受試樣本，則涵蓋了相當於台灣學制的國小四年級到高二階段，共 1179 人。所以，也許是因為 Walters and Inderbitzen 的受試樣本比本研究(844 人)大許多，而造成此研究結果的不同。

另外，雖然青少年在社交焦慮的「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」兩層面上，並未達到顯著的性別差異水準，但是在這兩層面上，青少年女生得分都比男生高，此研究結果與 Storch, Warner, Dent, Roberti, and Fisher (2004)、La Greca and Lopez(1998)、Walters and Inderbitzen(1998)的研究結果相似。表示女生比男生害怕

來自同儕的負面評價，以及對於新情境有較多的逃避及痛苦。此點可能是反應出，青春期中女生比較愛漂亮、比較在乎別人的評價及意見，而對於陌生的情境也可能會因為害羞、緊張、害怕出糗等，而增加焦慮的程度。

3.在生活滿意度方面

本研究結果發現，青少年在生活滿意度的「朋友」滿意上，有顯著的性別差異存在。女生的得分顯著高於男生。顯示青少年女生比男生更滿意於她們和朋友間的關係。Gilman, Huebner, and Laughlin(2000)針對 515 位 9~12 年級，平均年齡 16.14 歲的學生所作的研究中，也發現女生在生活滿意度的「朋友」滿意之得分顯著大於男生。因此，本研究結果與其研究結果相同。針對此點，研究者認為可能是因為女生一般而言，比較會找好朋友傾訴心事、分享秘密、共享快樂，也喜歡找同學、好朋友一起逛街、看電影、購物、出遊等，朋友應該是她們很重要的生活重心。所以，她們會用心去經營彼此間的關係，故而對朋友的滿意程度比較高。

另外，本研究結果發現，青少年在生活滿意度的「自我」滿意，有顯著的性別差異存在。男生得分顯著高於女生。針對此點，可能是因為在青少年時期，對「自我」的認同是此時期重要的發展任務(Lerner, 2006/2002)。尤其，男生可能比女生更想要追求獨立自主，展現自我。在同儕之中，為了使別人能更看重自己，男生可能更想要表現出可獨當一面的感覺，因此男生比女生對自我更有信心。另一方面也可能是因為青少年女生比較愛漂亮，她們比男生更重視外表的美醜及給人的感覺，他們總愛挑剔自己的小毛病，對自己沒有信心，

因此對自我的滿意程度相對地就比較低了。

另外，在整體生活滿意度、及「朋友」、「學校」三個滿意層面上，雖然並未達到顯著性別差異水準，但是女生的得分都比男生略高，顯示女生的生活滿意程度比男生略高些，此點與韓貴香(2004)的研究結果相似。尤其，在「朋友」層面上，女生得分比男生高出許多。此點，也許是因為女生一向比較會向密友吐露心事、喜歡找朋友逛街、看電影等，甚至成天和好朋友膩在一起，故而也比男生更重視朋友，對朋友的滿意度也比較高。

(二)就年級而言

1.在情緒調節方面

本研究結果發現，在情緒調節的「壓抑」層面上，有顯著的年級差異存在。小五學生在「壓抑」得分顯著高於國三學生。此點可能是因為小五學生剛剛升上高年級，必須面對全新的班級同學和老師，在不熟悉的情境下，因而可能造成他們比較會採取壓抑的方式來調節自己情緒。

針對此研究結果，研究者不排除有一部分原因可能是因為情緒調節量表的文字敘述方式「例如：當我想要減少感受一些負向情緒(如：歡樂、趣味)」時，我會改變當下在想的事情)」，或許對小學生而言稍微難以理解，故而造成分數偏高的結果。再者，另一部分原因可能是由於本研究中國小的受試樣本包括台北市和高雄市兩大大都會區，而國中的受試樣本則沒有，也許這也是造成小五學生分數偏高的原因之一。

2.在社交焦慮方面

本研究結果發現，社交焦慮的「負面評價的恐懼」

和「異常社交情境的恐懼」層面上，並沒有顯著的年級差異存在。只有在「一般社交情境的恐懼」層面上，發現有顯著的年級差異存在，在此層面上，小五>小六；小五>國二；小五>國三，達到顯著差異水準。顯示在本研究中，小五學生對於一般社交情境的恐懼程度是最高的。

Storch, Warner, Dent, Roberti, and Fisher(2004)研究 1,147 位，9-11 年級的學生發現，社交焦慮有顯著的年級差異存在(9 年級得分高於 10 年級學生)。所以，本研究結果與其結果部份相似，都是年級低者社交焦慮程度較高。然而，Walters and Inderbitzen(1998)針對 1,179 位，四到十一年級的學生進行研究，則發現年級並沒有顯著的差異存在。因此，社交焦慮是否有顯著的年級差異存在，仍各有不同的研究發現。

3.在生活滿意度方面

本研究結果發現，在生活滿意度的「家庭」、「學校」和「自我」滿意上，都有顯著的年級差異存在。只有「朋友」滿意未達年級的顯著差異水準。而且，除了「朋友」滿意是國二學生表達最滿意以外，在整體生活滿意度上、以及在「家庭」、「學校」和「自我」滿意層面上，小五學生的滿意程度都比其它年級的學生高，而國二、國三學生在整體生活滿意度上，得分是最低的。

針對此點，可能是因為小五學生剛升上高年級會得到父母、師長更多的關注其整體適應狀況，使他們感覺到自己幸福的，因此更滿意於自己的生活狀況。而相較之下，國中生不僅要面對家長的要求，還要面對種種的生活上、課業上的學習壓力。因此，無庸置疑地，國

中生生活滿意度會比小學生低了。林珊如等人(2007)、韓貴香(2004)的研究也發現，年級階段低的青少年之生活滿意度高於年級階段高者、年紀較輕的學生比年較長者，感到較多的生活滿意。因此，本研究結果與之相似。

三、青少年情緒調節、社交焦慮和生活滿意度之相關

(一)青少年情緒調節和社交焦慮的關係

本研究結果發現情緒調節的「壓抑」和社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」呈現顯著正相關。表示越常採取「壓抑」策略來調節情緒的青少年，其所感受到的「一般社交情境的恐懼」程度也會越高。此點顯示，「壓抑」的確不是一種健康的情緒調節策略，因為相關研究顯示，個體壓抑越多，其所感受到的負向情緒也越多(Gross and John, 2002/2003; Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)，因此並無法真正降低個體的焦慮情緒。

而不同於「壓抑」的是：情緒調節的「重新評價」則和社交焦慮的「負面評價的恐懼」呈現顯著的負相關。表示越常採取「重新評價」來調節情緒的青少年，其對於負面評價的恐懼程度就越低。

由此可見，「重新評價」的確是一種健康的情緒調節策略。相關研究顯示，當個體運用重新評價來增加其正向情緒及表達時，也同時會減少其負向情緒的經驗(Gross and John, 2002/2003; Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)。故而，個體所面對的各種焦慮、不安的情緒也會跟著降低了。

(二)青少年情緒調節和生活滿意度的關係

本研究發現情緒調節的「重新評價」和生活滿意度的「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」滿意之間，全

部都呈現顯著的正相關。表示越常採取「重新評價」策略來調節情緒的青少年，對朋友、對家庭、對學校、以及對自我的滿意度也都越高，而整體生活滿意度也越高。Gross and John(2003)研究發現，經常使用重新評價策略來調節情緒的人，擁有較親密的人際關係，在幸福感上，他們的生活滿意度較高，對於未來抱著較樂觀的態度。王春展(2004)也發現，情緒調節能力較佳的人，通常對生活較滿意、也較能維持積極的人生態度。刘启刚，李飞(2007)則發現，認知情緒調節策略和生活滿意度之間存在顯著的正相關。所以，本研究結果與上述研究的結果相似。

另外，情緒調節的「壓抑」和生活滿意度的「家庭」、「自我」滿意之間，也呈現顯著的正相關。表示越常採取「壓抑」策略來調節情緒的青少年，其對於家庭、自我的滿意度也會越高。

針對此點，可能是因為「重新評價」和「壓抑」是兩種不同的情緒調節策略，個體慣常運用哪個策略並不會增加、或減少另一個策略的使用 Gross and John(2003)。所以，在本研究中發現，青少年不管用「重新評價」或「壓抑」策略來調節情緒，都有一樣的紓解當下情緒的效果，他們生活不同面向之滿意程度也都能跟著提高。顯示青少年有不錯的情緒調節能力，可以彈性運用不同的策略來使自己適當表現出當時該有的情緒表現。故而不會影響他們對生活滿意度的評價。

(三)青少年社交焦慮和生活滿意度的關係

本研究發現社交焦慮的「負面評價的恐懼」、及「一般社交情境的恐懼」與生活滿意度的「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」滿意四個層面均呈現顯著負相關。顯示對於

「負面評價的恐懼」、「一般社交情境的恐懼」程度越高的青少年，則他們對「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」滿意四個層面的滿意程度就都越低，亦即他們對於生活的滿意度較低。另外，社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」與生活滿意度的「朋友」、「學校」、「自我」滿意的三個層面也是呈現顯著負相關。顯示，青少年社交焦慮程度越高，則他們對於自己的生活滿意程度就越低。

Eng et al.(2005)研究發現，生活滿意領域都顯著地和社交焦慮及沮喪症狀之嚴重程度呈現負相關。Stein and Kean(2000)研究也發現，社交焦慮和顯著的生活品質降低有關，社交焦慮程度較高的人，會表達較多的不滿意於其生活的各種面向上。董妍，俞國良(2004)研究發現，社交焦慮症患者對於生活的滿意評價較低。Rush et al.(2005)研究發現，社交焦慮症狀越嚴重，則其對生活品質的評價就越低。可見，社交焦慮程度的高低對於生活滿意程度的高低，的確有負向的影響。因此，本研究結果與上述研究結果相似。

四、青少年情緒調節、社交焦慮對生活滿意度的預測分析

(一)青少年情緒調節對社交焦慮之預測

1.情緒調節對「負面評價的恐懼」之預測分析

本研究結果發現，青少年情緒調節只有「重新評價」對社交焦慮的「負面評價的恐懼」有顯著的預測力，「壓抑」則被排除在迴歸方程式外，表示無法透過情緒調節「壓抑」來解釋社交焦慮的「負面評價的恐懼」之變異量。而因為迴歸係數是負值，表示青少年在面對情緒壓力事件時，如果越常使用「重新評價」策略來調節他們

情緒的話，則他們對於社交情境中的負面評價恐懼程度就會越低。

Mauss, Cook, Cheng, and Gross(2007)以情緒調節量表(ERQ)中的重新評價分量表之得分高低，分成高、低重新評價組進行研究。結果發現，和低重新評價者比起來，高重新評價者有較多適應的情緒經驗、較少生氣、較少負向情緒及較多的正向情緒出現。所以，高重新評價者在調節負向情緒上是成功的，即使他們是在潛在負向情緒中(如：在生氣情境中)。因此，青少年如果能常使用重新評價來調節重新評價他們所面對的焦慮或壓力情境，的確是可以降低焦慮或恐懼程度的。

2.情緒調節對「異常社交情境的恐懼」之預測分析

本研究結果發現，青少年情緒調節的「重新評價」、「壓抑」對社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」之預測力未達顯著水準，表示無法透過青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」來解釋社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」之變異量。針對此點，研究者推測可能是因為異常社交情境是青少年不常經歷到的狀況，要克服那種恐懼程度可能也是需要假以時日的訓練才能達成的。因此，青少年較無法直接採用「重新評價」或「壓抑」策略來加以改變對當下情境的恐懼程度。

3.情緒調節對「一般社交情境的恐懼」之預測分析

本研究結果發現，青少年情緒調節的「壓抑」對社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」之預測力達顯著水準。表示能透過青少年情緒調節的「壓抑」來解釋社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」變異量。而迴歸係數是正值，表示青少年在面對情緒壓力事件時，如果越常使

用「壓抑」策略來調節他們情緒的話，則他們對於一般社交情境的恐懼程度就會越高。

另外，本研究結果也發現，青少年情緒調節的「重新評價」對社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」之預測力也達顯著水準。表示同時透過「壓抑」和「重新評價」可以增加對社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」之解釋變異量。而由於「壓抑」的迴歸係數為正值，而「重新評價」的迴歸係數為負值，表示青少年在面對情緒壓力事件時，如果越常使用「壓抑」策略、越不常使用「重新評價」策略來調節他們情緒的話，則他們對於一般社交情境的恐懼程度就會越高。

針對此研究結果，可能是因為「壓抑」這個情緒調節策略，在情緒產生過程中來得晚，而且主要地是修正情緒反應傾向的行為面向，因此，並未降低負面的情緒經驗。所以，負面情緒可能持續存在著、並一直累積著，而未被排除掉。同時，也因為壓抑來得晚，當情緒持續產生時，它需要個體努力去監控情緒反應傾向，所以會耗費認知資源，導致增加自我調節的努力程度(John and Gross, 2004)，使個體更加覺得身心俱疲。

因此，青少年經常採用「壓抑」策略、並且不常採用「重新評價」策略來調節他們情緒的話，可能其實是無法真正減少他們對於一般社交情境的恐懼程度，反而焦慮程度更高了。

4.情緒調節對「整體社交焦慮」之預測分析

本研究結果發現，青少年情緒調節的「重新評價」對「整體社交焦慮」之預測力達顯著水準。表示能透過青少年情緒調節的「重新評價」來解釋「整體社交焦慮」

的變異量。而迴歸係數是負值，表示青少年在面對情緒壓力事件時，如果越不常使用「重新評價」策略來調節他們情緒的話，則他們「整體社交焦慮」程度就會越高。

另外，本研究結果也發現，青少年情緒調節的「壓抑」對「整體社交焦慮」之預測力也達顯著水準。表示同時透過「重新評價」和「壓抑」可以增加對「整體社交焦慮」之解釋變異量。由於「重新評價」的迴歸係數為負值，而「壓抑」的迴歸係數為正值，表示青少年在面對情緒壓力事件時，如果越不常使用「重新評價」策略、而越常使用「壓抑」策略來調節他們情緒的話，則他們「整體社交焦慮」的程度就會越高。

相關研究顯示，重新評價和較多的正向、較少的負向情緒經驗及表達有相關(Gross and John, 2002/2003; Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)。而使用「壓抑」調節策略者經歷到較高程度的負向情緒，結果卻反而出現了增加焦慮及痛苦的症狀(Amstadter, 2008)。所以，經常使用「重新評價」策略，並減少使用「壓抑」策略來調節情緒，才能真正減少「整體社交焦慮」程度。

5. 小結

綜合以上青少年情緒調節對社交焦慮之預測分析結果發現，可以透過青少年情緒調節的「重新評價」來預測社交焦慮的「負面評價的恐懼」，其可解釋的變異量 1.5%。另外，也可以共同透過青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」來預測社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」和「整體社交焦慮」，其可解釋的變異量分別只有 2.2%和 1.3%而已。但是，青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」都無法預測社交焦慮的「異常社交

情境的恐懼」。所以，青少年情緒調節對社交焦慮之預測力很低。

針對此點，也許是因為社交焦慮的成因很複雜，而且有社交焦慮的人會對很多種不同的社交情境，產生一種自己很清楚它是不合理的，但卻又無法克服的恐懼與焦慮。所以，可能無法從個體是否具有良好的情緒調節能力，就可推論出此個體之社交焦慮程度之高低。故而，青少年情緒調節對社交焦慮的「負面評價的恐懼」及「一般社交情境的恐懼」之預測力並不高，而對「異常社交情境的恐懼」則沒有預測作用。

(二)青少年情緒調節對生活滿意度之預測

1.情緒調節對生活滿意度的「朋友」滿意之預測分析

本研究結果發現，調節情緒的「重新評價」對生活滿意度的「朋友」滿意之預測力達顯著水準。表示能透過青少年情緒調節的「重新評價」來解釋生活滿意度的「朋友」之變異量。而迴歸係數是正值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略來調節情緒的青少年，則他們對「朋友」的滿意程度也就越高。

本研究結果也發現，調節情緒的「壓抑」對生活滿意度的「朋友」之預測力亦達顯著水準。表示同時透過「重新評價」和「壓抑」可以增加對生活滿意度的「朋友」之解釋變異量。而由於「重新評價」的迴歸係數為正值，「壓抑」的迴歸係數為負值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略、越不常使用「壓抑」策略來調節情緒的青少年，則他們對「朋友」的滿意程度也就越高。

針對此研究結果，顯示情緒調節能力的確會影響到

青少年的友誼關係。林慧姿，程景琳(2006)的研究也有類似的發現。在其研究結果中顯示，青少年時期的友情維持，其實是須要經由負向情緒的調節技巧才能達成的。擁有許多朋友的青少年，確實是比朋友較少者，有更好的情緒調節能力。可見，越常使用「重新評價」這個屬於比較健康的情緒調節策略、越少使用「壓抑」策略來調節情緒的青少年，其實是擁有較好的情緒調節能力的，因而他們擁有較多的朋友，對朋友的滿意度也就較高了。

2.情緒調節對生活滿意度的「家庭」滿意之預測分析

本研究結果發現，青少年調節情緒只有「重新評價」對生活滿意度的「家庭」滿意之預測力達顯著水準。表示能透過青少年調節情緒的「重新評價」來解釋生活滿意度的「家庭」之變異量。而迴歸係數是正值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略來調節情緒的青少年，則他們對「家庭」的滿意程度也就越高。顯示情緒調節能力對家庭有正向的影響力。

Amstadter(2008)表示，情緒調節普遍的發生在個體早期生活上，而且是個體社會化過程的一部分。在我們的日常生活中，可以發現嬰兒可以學習透過行為，使用、控制他們的情緒，例如：接近、逃避或注意等行為表現。而小孩也被教化，當他們在有他人在場時，打開禮物時要表現出喜悅及驚喜的樣子，不管他們真實的反應如何。可見，家長能幫助兒童學習採取各種方式來處理情緒及調節情緒性的行為。例如，如果家長採取嚴厲處罰的方式來對待其子女所表現出來的負面情緒，則其子女的情緒調節能力大多較低(引自 Lerner, 2006)。也就是說，能

經常使用「重新評價」策略來調節情緒的青少年，相信多少有些是他們從小受家庭的影響所致，故而對於家庭的滿意程度也通常會較高了。

3.情緒調節對生活滿意度的「學校」滿意之預測分析

本研究結果發現，青少年調節情緒的「重新評價」對生活滿意度的「學校」滿意之預測力達顯著水準。表示能透過調節情緒的「重新評價」來解釋生活滿意度的「學校」之變異量。而迴歸係數是正值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略來調節情緒的青少年，則他們對「學校」的滿意程度就越高。

本研究結果也發現，調節情緒的「壓抑」對生活滿意度的「學校」滿意之預測力亦達顯著水準。表示同時透過「重新評價」和「壓抑」可以增加對生活滿意度的「學校」之解釋變異量。而「重新評價」的迴歸係數為正值，「壓抑」的迴歸係數為負值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略、越不常使用「壓抑」策略來調節情緒的青少年，則他們對「學校」的滿意程度就越高。

Gumora and Arsenio(2002)研究結果顯示，情緒調節能力較強的青少年，擁有較多的正向情緒、並且擁有較高的學術成就。侯曉英(2007)研究也發現，在教學過程中，教師如果能為學生提供最佳的學習情緒狀態，則可以使學生產生良好的學習效果。上述的研究結果顯示，情緒調節的確會對青少年的學習成就造成影響。可見，能善用「重新評價」策略這個健康的情緒調節策略、並少用「壓抑」策略，可以增進在學校的學習效果，故而他們對學校的滿意度也較會較高了。

4.情緒調節對生活滿意度的「自我」滿意之預測分析

本研究結果發現，青少年調節情緒只有「重新評價」對生活滿意度的「自我」滿意之預測力達顯著水準。表示能透過調節情緒的「重新評價」來解釋生活滿意度的「自我」滿意之變異量。而迴歸係數是正值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略來調節情緒的青少年，則他們對「自我」的滿意程度就越高。

相關研究結果顯示，使用重新評價和較好的人際之間的功能有關，使用重新評價的人也擁有較高程度的個人幸福 (Gross and John, 2003)，更滿意於他們的生活、更樂觀、並且有更好的自尊、以及比較好的心理健康(John and Gross, 2004)，這些好處使得他們更可能享受到更多的幸福、較好的社交功能及較佳的身體健康(Mauss, Cook, Cheng, and Gross, 2007)。可見，能經常使用「重新評價」策略來調節情緒的青少年，則他們會認為自己是幸福的，故而對「自我」的滿意程度就越高了。

5.情緒調節對「整體生活滿意度」之預測分析

本研究結果發現，調節情緒的「重新評價」對「整體生活滿意度」之預測力達顯著水準。表示能透過青少年情緒調節的「重新評價」來解釋「整體生活滿意度」之變異量。而迴歸係數是正值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略來調節情緒的青少年，則他們對「整體生活滿意度」就越高。

本研究結果也發現，調節情緒的「壓抑」對「整體生活滿意度」之預測力也達顯著水準。表示同時透過「重新評價」和「壓抑」可以增加對「整體生活滿意度」之解釋變異量。而由於「重新評價」的迴歸係數為正值，「壓抑」

的迴歸係數為負值，表示在面對情緒壓力事件時，越常使用「重新評價」策略、越不常使用「壓抑」策略來調節情緒的青少年，則他們對「整體生活滿意度」也就越高。可見慣常使用「重新評價」策略者，更滿意於他們的生活；相反地，長期使用情緒調節的「壓抑」者，則有較少的生活滿意度(John and Gross, 2004)。

針對此點，可能是因為情緒調節能力高的人，會對生活中的各種負面事件，採取不同的方式、或以不同的思考角度去面對這些挑戰與挫折，以使自己盡快走出陰霾。故而，這種人可想而知也會是比較滿足、快樂的人。

6.小結

綜合以上青少年情緒調節對生活滿意度之預測分析結果發現，可以同時透過情緒調節的「重新評價」和「壓抑」來預測生活滿意度的「朋友」滿意和「學校」滿意，其解釋變異量分別為 11.7%和 14.4%。另外，只可以透過情緒調節的「重新評價」來預測生活滿意度的「家庭」滿意和「自我」滿意，其解釋變異量分別為 13.1%和 12.7%。而情緒調節的「壓抑」則無法單獨預測生活滿意度的任何一個滿意層面。

(三)青少年社交焦慮對生活滿意度之預測

1.社交焦慮對生活滿意度的「朋友」滿意之預測分析

本研究結果發現，只有社交焦慮的「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「朋友」滿意有顯著的預測力。表示能透過「負面評價的恐懼」來解釋生活滿意度的「朋友」滿意之變異量。而迴歸係數是負值，表示在社交情境中對於「負面評價的恐懼」程度越低的青少年，則他們對「朋友」的滿意程度就越高。

2. 社交焦慮對生活滿意度的「家庭」滿意之預測分析

本研究結果發現，社交焦慮的「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「家庭」滿意有顯著的預測力。表示能透過「負面評價的恐懼」能解釋生活滿意度的「家庭」滿意之變異量。而迴歸係數是負值，表示在社交情境中對於「負面評價的恐懼」程度越低的青少年，則他們對「家庭」的滿意程度就越高。

本研究結果也發現，社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」對生活滿意度的「家庭」滿意也有顯著的預測力。表示同時透過「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」可增加對生活滿意度的「家庭」滿意之解釋變異量。由於「負面評價的恐懼」的迴歸係數為負值，而「異常社交情境的恐懼」的迴歸係數為正值，表示在社交情境中對於「負面評價的恐懼」程度越低、「異常社交情境的恐懼」程度越高的青少年，則他們對「家庭」的滿意程度就越高。

3. 社交焦慮對生活滿意度的「學校」滿意之預測分析

本研究結果發現，只有社交焦慮的「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「學校」有顯著的預測力。表示能透過社交焦慮的「負面評價的恐懼」來解釋生活滿意度的「學校」滿意之變異量。而迴歸係數是負值，表示在社交情境中對於「負面評價的恐懼」程度越低的青少年，則對他們對「學校」的滿意程度就越高。

4. 社交焦慮對生活滿意度的「自我」滿意之預測分析

本研究結果發現，只有社交焦慮的「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「自我」滿意有顯著的預測力。表示能透過社交焦慮的「負面評價的恐懼」來解釋生活滿

意度的「自我」滿意之變異量。而迴歸係數是負值，表示在社交情境中對於「負面評價的恐懼」程度越低的青少年，則他們對「自我」的滿意程度就越高。

5. 社交焦慮對「整體生活滿意度」之預測分析

本研究結果發現，社交焦慮的「負面評價的恐懼」對「整體生活滿意度」有顯著的預測力。表示能透過「負面評價的恐懼」來解釋「整體生活滿意度」之變異量。而迴歸係數是負值，表示在社交情境中對於「負面評價的恐懼」程度越低的青少年，則他們對「整體生活滿意度」就越高。

本研究結果也發現，社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」對「整體生活滿意度」也有顯著的預測力。表示同時透過「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」可以增加對「整體生活滿意度」之解釋變異量。由於「負面評價的恐懼」的迴歸係數為負值，而「異常社交情境的恐懼」的迴歸係數為正值，表示在社交情境中對於「負面評價的恐懼」程度越低、「異常社交情境的恐懼」程度越高的青少年，則他們「整體生活滿意度」就越高。

針對此點，可能是因為來自他人的負面評價多的話，會造成個體對自我的評價也跟著變低。郭曉薇(2000)研究也發現，自我評價越低，則社交焦慮越高。而社交焦慮的個體會害怕自己無法掌握某些異常社交情境的要求，以致造成在面臨社交情境時的不知所措(林曉芳，2004)。這種恐懼會使個體更加逃避社交場合，也因而會造成社交能力之不足，更進而導致社交焦慮程度增加。Stein and Kean(2000)指出，社交焦慮和顯著的生活品質降低有關，故而「整體生活滿意度」也就變低。

6.小結

綜合以上社交焦慮對生活滿意度之預測分析可知，青少年社交焦慮的「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「朋友」滿意、「學校」滿意、「自我」滿意有顯著的預測作用，其解釋變異量分別為 8.2%、1.1%、4.8%。而社交焦慮的「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」對生活滿意度的「家庭」滿意和「整體生活滿意度」也有顯著的預測作用，其解釋變異量分別為 4.3%、7.3%。

而且，除了社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」對生活滿意度的「家庭」滿意有正向的預測作用外，只有社交焦慮的「負面評價的恐懼」單獨對生活滿意度的四個面向都具有負向的預測作用。而社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」則被排除在外，對於生活滿意度的四個滿意層面都沒有任何的預測力。

針對此結果，顯示青少年如果對於異常社交情境的恐懼程度越高的話，則他們可能越能感受到家庭的溫暖，故而對家庭的滿意程度也越高。Vecchio, Gerbino, Pastorelli, Bove, and Caprara(2007)的研究也顯示，對自己評價較高、社交能力較強的人，則他們對生活的滿意評價也會較高。可見，對於負面評價恐懼程度越低的人，通常也是對自己較有自信，同時也是社交能力較強的人，故而社交焦慮程度也相對較低，生活滿意度就會較高了。

再者，「負面評價的恐懼」對生活滿意度的四個滿意層面都具有負向的預測作用。研究者推測部分原因可能是因為來自他人的負面評價多的話，會造成個體對自我的評價也跟著變低，會使個體更加逃避社交場合，更

加造成社交能力之不足，惡性循環的結果是社交焦慮程度增加了，故而生活滿意程度也就變低了。所以，青少年社交焦慮對生活滿意度有預測力，雖然它並不是很高，但仍是值得加以注意的方向。

第二節 結論

本節根據本研究之主要研究結果與發現，歸納出下列結論：

一、青少年情緒調節、社交焦慮和生活滿意度的現況

(一)在情緒調節方面：青少年情緒調節的能力不錯。

本研究發現青少年在「情緒調節量表」以及在「重新評價」、「壓抑」的平均數都高於中間值。而且，在「重新評價」的得分比「壓抑」高出許多。顯示青少年更常採用「重新評價」策略，而較少採用「壓抑」策略來調節他們的情緒。所以，青少年擁有不錯的情緒調節能力。

(二)在社交焦慮方面：青少年社交焦慮的情況雖然並不嚴重，但社交焦慮確實是存在的。

本研究發現青少年在「社交焦慮量表」的各個層面的平均數，雖然都低於中間值，但也接近中間值了。所以，表示青少年社交焦慮的情況雖然並不算嚴重，但社交焦慮確實是存在於青少年之中的，此點值得我們加以重視。

(三)在生活滿意度方面：青少年的生活滿意程度頗高。

本研究發現青少年在「生活滿意度量表」的各個層面的平均數，都高於中間值頗多。所以，青少年的生活滿意程度的確是頗高的。此點和內政部 95 年的統計結果顯示，台灣民眾在整體生活方面的滿意度為 76.4%(內政部統

計資訊服務網)，似乎有相似的結果。顯示青少年的生活滿意程度是頗高的。

二、不同青少年的性別、年級之情緒調節、社交焦慮和生活滿意度的差異

(一)在性別方面

1.不同性別的青少年在情緒調節上沒有顯著差異

本研究發現青少年男生和女生，在整體「情緒調節」、以及「重新評價」和「壓抑」層面上，均沒有達到顯著的性別差異水準。亦即，青少年男生和女生的情緒調節能力是差不多的。所以，假設 1-1 不同性別的青少年在情緒調節上有顯著的差異，並未獲得支持。

2.不同性別的青少年在社交焦慮上有顯著差異

本研究發現青少年在社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」層面上，男生得分顯著高於女生。但是，在「異常社交情境的恐懼」和「負面評價的恐懼」兩層面上，則並沒有發現顯著的性別差異存在。所以，假設 2-1 不同性別的青少年在社交焦慮上有顯著的差異，獲得部分支持。

3.不同性別的青少年在生活滿意度上有顯著差異

本研究發現青少年在生活滿意度的「朋友」滿意層面上，有顯著的性別差異存在。女生的得分顯著高於男生。另外，青少年在生活滿意度之「自我」滿意層面，也有顯著的性別差異存在。男生得分顯著高於女生。所以，假設 3-1 不同性別的青少年在生活滿意度上有顯著的差異，獲得部分支持。

(二)在年級方面

1.不同年級的青少年在情緒調節上有顯著差異

本研究發現青少年在情緒調節的「壓抑」層面上，有顯著的年級差異存在。小五學生在「壓抑」得分顯著高於國三學生。所以，假設 1-2 不同年級的青少年在情緒調節上有顯著的差異，獲得部分支持。

2.不同年級的青少年在社交焦慮上有顯著差異

本研究發現青少年在社交焦慮之「一般社交情境的恐懼」層面上，有顯著的年級差異存在。小五學生在「一般社交情境的恐懼」的得分，顯著高於小六、高於國二、高於國三的學生。所以，假設 2-2 不同年級的青少年在社交焦慮上有顯著的差異，獲得部分支持。

3.不同年級的青少年在生活滿意度上有顯著差異

本研究發現青少年在整體「生活滿意度」上、以及在「家庭」、「學校」和「自我」滿意層面上，有顯著的年級差異存在。小五學生在這些層面的滿意程度都比其它年級的學生高，而國二、國三學生在整體「生活滿意度」上，得分是最低的。所以，假設 3-1 不同性別的青少年在生活滿意度上有顯著的差異，獲得部分支持。

三、青少年情緒調節、社交焦慮和生活滿意度的相關

(一)青少年情緒調節和社交焦慮有顯著的相關

本研究發現情緒調節的「重新評價」和社交焦慮的「負面評價的恐懼」，呈現顯著的負相關。表示如果青少年越常使用重新評價策略來調節情緒的話，則其對於在社交情境中所感受到的負面評價之恐懼程度就會越低。

另外，本研究也發現情緒調節的「壓抑」和社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」呈現顯著的正相關。表示如果

青少年越常使用壓抑策略來調節情緒的話，則其在一般社交情境中所感受到的恐懼程度也會越高。

所以，假設 4-1 青少年之情緒調節與社交焦慮有顯著相關，獲得部分支持。

(二)青少年情緒調節和生活滿意度有顯著的相關

本研究發現情緒調節的「重新評價」和生活滿意度的「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」滿意之間，全部都呈現顯著的正相關。表示如果青少年越常使用重新評價策略來調節情緒的話，則其對於「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」四個滿意層面的生活滿意程度也都會越高。

另外，本研究也發現情緒調節的「壓抑」和生活滿意度的「家庭」、「自我」滿意之間，也呈現顯著的正相關。表示如果青少年越常使用壓抑策略來調節情緒的話，則只對於「家庭」、「自我」滿意兩個層面的生活滿意程度會越高。

所以，假設 4-2 青少年之情緒調節與生活滿意度有顯著相關，獲得部分支持。

(三)青少年社交焦慮和生活滿意度有顯著的相關

本研究發現社交焦慮的「負面評價的恐懼」和「生活滿意度」的「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」滿意之間，全部都呈現顯著的負相關。表示青少年如果對於社交情境中的負面評價之恐懼程度越高的話，則其對於「朋友」、「家庭」、「學校」、「自我」四個滿意層面的生活滿意程度就都會越低。

本研究也發現社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」和「生活滿意度」的「朋友」滿意呈現顯著的負相關。表示

青少年如果對於新的、異常的社交情境的恐懼程度越高的話，則其對於朋友的滿意程度就會越低。

另外，本研究也發現社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」和「生活滿意度」的「家庭」滿意、和「自我」滿意之間，呈現顯著的負相關。表示青少年如果對於一般的社交情境之恐懼程度越高的話，則其對於家庭和自我的滿意程度就會越低。

所以，假設 4-3 青少年之社交焦慮與生活滿意度有顯著相關，獲得部分支持。

四、青少年情緒調節、社交焦慮對生活滿意度的預測作用

(一)情緒調節對社交焦慮有預測力

本研究結果發現，可以透過青少年情緒調節的「重新評價」來預測社交焦慮的「負面評價的恐懼」，也可以共同透過青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」來預測社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」、和「整體社交焦慮」。而雖然有顯著的預測力，但其可解釋的變異量分別只有 1.5%、2.2%和 1.3%而已。雖然，情緒調節對社交焦慮的預測力並不高，但仍是具有預測力的。另外，青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」都無法預測社交焦慮的「異常社交情境的恐懼」。

所以，假設五、青少年之情緒調節對社交焦慮有預測的作用，獲得部分支持。

(二)情緒調節對生活滿意度有預測力

本研究結果發現，青少年情緒調節的「重新評價」和「壓抑」共同對生活滿意度的「朋友」滿意、「學校」滿意和「整體生活滿意度」有 11.7%、14.4%和 24.5%的預測力。另外，

只有情緒調節的「重新評價」對生活滿意度的「家庭」滿意、「自我」滿意有 13.1%和 12.7%的預測力。顯示情緒調節對生活滿意度有不錯的預測作用。但是，情緒調節的「壓抑」則無法單獨對生活滿意度產生預測作用。

所以，假設六、青少年之情緒調節對生活滿意度有預測的作用，獲得部分支持。

(三)社交焦慮對生活滿意度有預測力

本研究結果發現，青少年社交焦慮的「負面評價的恐懼」對生活滿意度的「朋友」滿意、「學校」滿意、「自我」滿意有 8.2%~1.1%的預測力。另外，社交焦慮的「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」則共同對生活滿意度的「家庭」滿意和「整體生活滿意度」有 4.3%和 7.3%的預測力。表示社交焦慮的「負面評價的恐懼」和「異常社交情境的恐懼」的確可以預測生活滿意度。雖然，預測力並不高，但仍有預測力的。但是，社交焦慮的「一般社交情境的恐懼」則無法對生活滿意度產生任何的預測作用。

所以，假設七、青少年之社交焦慮對生活滿意度有預測的作用，獲得部分支持。

第三節 建議

本節旨在根據本研究之發現與結論，研究者提出具體的建議，以作為家長、老師、教育單位、及未來相關研究者之參考。

一、對家長的建議

本研究發現在生活的各個面向上滿意度越高的青少年，其社交焦慮程度就越低。李朝霞(2004)的研究也發現，如果家

庭成員間能互相幫助、互相關心的話，可以使青少年內心產生安全感，可以為青少年提供成功的社交經驗，並減少其社交焦慮的程度(李朝霞，2004)。可見，家庭對青少年的重要性。所以，父母親應該提供一個可以使青少年感到溫暖、心安的生活環境，使青少年的生活滿意度提高。如此可以使他們擁有快樂的正向情緒，也可以降低面對各種壓力挑戰時的焦慮及緊張情緒，進而擁有健康的身心發展。

二、對教師的建議

本研究發現情緒調節能力越高的青少年，對於生活各面向的滿意程度就越高，社交焦慮程度就越低。而且社交焦慮確實普遍存在於青少年之中。因此，身為教育工作者，應該秉持教育專業及對教育的熱誠，全心致力於為學生塑造優質的學習情境，抱著不放棄任何一位學生的心情來教育學生。另外，因為每位學生來自不同的生長環境，性格也不同，學習型態、及所能接受的教學方法也不同。所以，老師應多安排各種不同的學習活動，多給予學生和同儕互動學習、經驗分享的機會，鼓勵學生多參與各種社交活動，培養良好的人際關係，增進社交技巧以降低學生的社交焦慮。

最重要的是，老師在教學過程中，要防患於未然，多多留意、關心那些似乎常常落單、或者有時會被同儕排擠的學生，避免真的讓某位學生變成無法融入群體的學生。同時也要適時留意、關心學生的反應與需求，並適時調整自己的教學方法及進度，以維護學生的學習權益及身心健全發展。另外，老師也要多多利用機會教育，教導學生正確的價值觀、學習從不同的角度來看事情、更要教導學生人道關懷，培養他們擁有感恩、感動的心。

因為老師和學生每日長時間的相處在一起，老師的言行舉止都是學生們學習的對象。學生每天要在學校待八小時以上，因此，如果學生與老師的相處是融洽的，在學校的學習經驗是愉快的，則學生對生活滿意的評價自然會高，那麼就可以避免許多不當的青少年問題了。

三、對教育單位的建議

本研究發現情緒調節能力對青少年的發展有關鍵性的影響。而台灣的學生很可憐，每天被老師、被家長逼著唸書、唸書，一切只為了升學著想。因為台灣的社會非常重視教育成就，學校通常只關注學生的學業成績及升學目標而已，導致長期忽視學生的情感問題及情緒狀態。無形中增加了學生生活上過多的壓力，結果往往導致學生負向情緒的不斷累積，再加上青少年的「狂暴期」特性，更可能導致那些在學業上遭遇挫敗的學生、以及那些無法適時調適自己情緒狀態的青少年，很容易就做出傷人又傷己的憾事。

因此，相關教育單位應該將有關情緒管理的課程納入正式課程中，使所有的老師及學生都能學習並擁有良好的情緒調節能力。教育單位應該多多關注在如何培養青少年擁有快樂幸福的心態，使他們能提高各生活面向上的滿意程度，也使他們能體驗到更多的正向情緒經驗，減少焦慮、不安等負向情緒經驗。同時，更要強制要求各級學校確實實施五育均衡的教育課程，而不是一切以學業成績為考量，以使那些在智育以外有傑出表現的學生也能有良好的未來出路，也能走出他們的康莊大道。

四、對未來相關研究者的建議

(一)擴大研究對象的抽樣區域

本研究礙於人力、時間的限制，因此採取便利取樣的方式，只針對北、中、南、東區，共計十個縣市的國中、國小共計十所學校的學生，進行抽樣調查而已。因此，本研究結果並不能推論至其它區域。所以，建議未來的相關研究者，可以考慮擴大取樣範圍，或採取其它的取樣方式(如：以大、中、小學校，做為抽樣的依據)，以獲得更精確的研究結果。

(二)採用不同的研究變項

影響青少年生活滿意度的變項很多，本研究僅以不同青少年的性別、年級、及情緒調節、社交焦慮之相關因素來加以探討。所以，建議未來的相關研究者，可以考慮加入自尊、社會支持、認同、父母管教方式、同儕關係、或生活壓力事件等變項，來進一步加以探討。

參考文獻

一、中文部分

Barbara, G. M., & Gregory, P. M. (2003), 再也不怯場：克服社交焦慮，接納自己(劉育林譯)，台北：張老師文化，(原文於 2001 年出版)。

Lerner, R. M. (2006), 青少年心理學:青少年的發展. 多樣性. 脈落與應用(黃德祥等譯)，台北：心理出版社，(原文於 2002 年出版)。

丁新華，王極盛(2004)，青少年主觀幸福感研究述評，心理科學進展，12(1)，59-66。

万秀萍(2007)，大学生压力面试中的情绪调节技巧，番禺職業技術學院學報，6(4)，45-47。

王力，陆一萍，李中权(2007)，情緒調節量表在青少年人群中的試用，中國臨床心理學雜誌，15(3)，236-238。

王力，柳恒超，李中权，杜卫(2007)，情緒調節量表的信度和效度研究，中國行為醫學科學，16(9)，846-848。

王云強，喬建中(2004)，情緒活動對免疫系統的影響，心理科學進展，12(4)，519-523。

王春展(2004)，台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究，嘉南學報，30，443□460。

王桂霞(2007)，中學生不良情緒的自我調整，科技信息，15，215。

王淑俐(2003)，情緒管理---祝你健康快樂，台北：全華科技圖書公司。

中央大學新聞網(2007)，43%vs40%多數國人對整體生活滿意[線上資料]，來源：<http://www.ncu.edu.tw/news/?cat=1&id=6651>[2007, November 10]

方平，李改，劉金秀(2007)，大學生情緒調節方式的調查與分析，教師教育研究，19(5)，60-65。

內政部統計資訊服務網(2006)，國民生活狀況調查結果摘要分析[線上資料]，來源：[tp://www.moi.gov.tw/stat/index.asp](http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp)[2006, August 1~25]

田麗麗，鄭雪(2007)，中學生五種人格因素與多維生活滿意度的關係，中國心理衛生雜誌，3，1-3。

朱熊兆，罗伏生，姚树桥，Randy P. Auerbach, John R. Z. Abela (2007)，认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究，中國臨床心理學雜誌，15(2)，121-124。

江文慈(2001)，青少年情緒智力發展之研究，世新大學學報，11，51-82。

江文慈(2004)，大學生的情緒調整歷程與發展特徵，教育心理學報，35(3)，249-268。

江福貞(2004)，其實你不懂我的心-----由青少年身心發展特質談青少

年次文化，網路社會學通訊期刊，40。

刘启刚，李飞(2007)，认知情绪调节策略在大学生生活事件和生活满意度间的中介作用，中國臨床心理學雜誌，15(4)，397-398。

刘连龙，胡明利(2007)，大学生情绪稳定性对心理健康的预测作用，西北大學學報(哲學社會科學版)，37(6)，96-99。

巫文胜，郭薇(2007)，情绪调节能力：青少年发展不可忽视的一面，宜春學院學報，29(1)，49-53。

李波，錢銘怡，鍾傑(2005)，大學生社交焦慮的羞恥感等因素影響模型，中國心理衛生雜誌，19(5)，304-306。

李波，錢銘怡，馬長燕(2005)，大學生羞恥感對社交焦慮影響的縱向研究，中國臨床心理學雜誌，13(2)，156-159。

李朝霞(2004)，大學生的社交焦慮及其與自我和諧的關係研究，華中師範學院，碩士學位論文。

吳明隆，涂金堂(2007)，SPSS與統計應用分析修訂版，台北：五南圖書出版公司。

吳淑敏(1999)，大學生情緒智慧之研究，義守大學學報，6，361-372。

林永惠(2005)，正确运用“情绪调节技术”获取积极情绪，滄州師範專科學校學報，21(4)，71-72。

林珊如，黃芳銘，黃國彥及「台灣學生身心發展研究小組」小組成員：洪若烈，江羽慈，常善媚，葉好貞，陳俐君，陳中興，黃博煜(2007)，2007年「台灣學生身心發展研究」初步報告，教育研究與發展期刊，3(4)，51-78。

林慧姿，程景琳(2006)，國小六年級學童自尊、情緒調節與友誼之相關研究，教育心理學報，38(3)，177-193。

林曉芳(2004)，認知取向技術在焦慮兒童與青少年之治療，輔導季刊，40(1)，48-55。

房家儀(2008)，空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究——以中華航空公司為例，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。

陈少华，周宗奎(2007)，同伴关系对青少年心理健康的影响，湖南師範大學教育科學學報，6(4)，76-79。

香港健康情緒中心(2003)，香港人患社交焦慮的概況[線上資料]，來源：<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/report/report15.html>[2003, September 10]

侯瑞鶴，俞国良(2005)，儿童情绪表达规则认知发展及其与焦虑的关系，中國臨床心理學雜誌，13(3)，301-303。

侯晓英(2007)，研究性学习课程中的情绪调节模式教学研究，聊城大學學報(社會科學版)，2007(2)，246-247。

唐璽惠，王財印，何金針，徐仲欣(2006)，情緒管理與壓力調適，台

北市：心理出版社。

教育部統計處(2008)，97 學年度各級學校數分布概況查詢系統[線上資料]，來源：[http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/00schooldata_1/index.htm?](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/00schooldata_1/index.htm?open)
[open](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/00schooldata_1/index.htm?open)[2008, October 27]。

張春興(2003)，教育心理學-三化取向的理論與實踐，台北：東華書局。

曹慧，关梅林，张建新(2007)，青少年暴力犯的情绪调节方式，中國臨床心理學雜誌，15(5)，539-542。

郭曉薇(2000)，大學生社交焦慮成因的研究，心理學探新，1(20)，65-70。

陳金定，劉焜輝(2003)，青少年依附行為與情緒調適能力之因果模式初探，教育心理學報，35(1)，39-58。

陳莉，付春江，李文虎(2005)，小學生家庭環境、個性與社交焦慮的相關研究，中國學校衛生，26(9)，7-12。

陳慧芳(2006)，女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。

陳龍弘，盧俊宏，陳淑珠(2005)，情緒調節(mood regulation)的概念與策略，諮商與輔導，235，13-15。

葉在庭(2001)，青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺

意念的關係，中華輔導學報，10，151-178。

董妍，俞國良(2004)，內隱聯想測驗(IAT) 在臨床心理學中的應用，中國臨床心理學雜誌，12(4)，222-231。

韓貴香(2004)，生活滿意與需求的關係：需求階層理論在台灣社會的初步體驗，玄奘社會科學學報，2，1-19。

藍乙琳(2007)，情緒管理停、看、聽，諮商與輔導，259，34-36。

闕漢中，趙碧華(1997)，家庭與青少年生活型態之建構，東吳社會工作學報，3。

二、英文部分

Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 211-221.

Arehart-Treichel, J. (2001). Study finds link between life satisfaction, suicide risk. *American Psychiatric Association*, 36(7), 39-50.

Bellini, S. (2006). The development of social anxiety in adolescents with autism spectrum disorders. Focus on autism and other developmental disabilities. *ProQuest Education Journals*, 21(3), 138-145.

Biederman, J., Hirshfeld-Becker, D. R., Rosenbaum, J. F., Herot, C., Friedman, D., Snidman, N., Kagan, J., & Faraone, S. V. (2001). Further evidence of association between behavioral inhibition and social anxiety in children. *The American Journal of Psychiatry*,

158(10), 1673-1679.

DSM-IV & DSM-IV-TR (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition, Text Revision. *American Psychiatric Association* [Online]. Available: <http://www.behavenet.com/capsules/disorder/socphob.html>[2000, September 6].

Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G., & Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: Relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(2), 143-156.

Fresco, D. M., Coles, M., EHeimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hami, S., Stein, M. B., & Goetz, D. (2001). The liebowitz social anxiety scale: A comparison of the psychometric properties of self-report and clinician-administered formats. *Psychological Medicine*, 31(6), 1025-1035.

Gilman, R., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). A first study of the multidimensional students' life satisfaction scale with adolescents. *Social Indicators Research*, 52(2), 135-160.

Gross, J.J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In Barrett L. F. & P. Salovey (Eds.), *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence*(297-318). New York: Guilford.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and

well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In Snyder D. K., Simpson J. A., & Hughes J. N. (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health. American Psychological Association*, 13-35.

Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology*, 40(5), 395-413.

Huebner, S. (2001). *Manual for the multidimensional students' life satisfaction scale*. 2001 Version. University of South Carolina, Department of Psychology, Columbia, SC 29208.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.

Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1-12.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.

- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124.
- McAlindena, N. M., & Oei, T. P. S. (2006). Validation of the quality of life Inventory for patients with anxiety and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 47(4), 307-314.
- Mendlowicz, M. V., & Stein, M. B. (2000). Quality of life in individuals with anxiety disorders [Abstract]. *The American Journal of Psychiatry*, 157(5), 669-682.
- Myers, M. G., Stein, M. B., & Aarons, G. A. (2002). Cross validation of the social anxiety scale for adolescents in a high school sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(2), 221-232.
- Olfson, M., Guardino, M., Struening, E., Schneier, F. R., Hellman, F., & Klein, D. F. (2000). Barriers to the treatment of social anxiety. *The American Journal of Psychiatry*, 157(4), 521-527.
- Rosnay, M. D., Cooper, P. J., Tsigaras, N., & Murray, L. (2006). Transmission of social anxiety from mother to infant: An experimental study using a social referencing paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1165-1175.
- Rusha, J., Zimmermanb, M., Wisniewskic, S. R., Favada, M., Hollone, S. D., Wardena, D., Biggsa, M. M., Shores-Wilsona, K., Sheltonf, R.

- C., Luther, J. F., Thomas, B., & Trivedi, M. H. (2005). Comorbid psychiatric disorders in depressed outpatients: Demographic and clinical features. *Journal of Affective Disorders*, 87(1), 43-55.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender. *San Diego, California: Academic Press*, 2, 667-676.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *The American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Storch, E. A., Warner, C. M., Dent, H. C., Roberti, J. W., & Fisher, P. H. (2004). Psychometric evaluation of the social anxiety scale for adolescents and the social phobia and anxiety inventory for children: construct validity and normative data. *Anxiety Disorders*, 18(5), 665-679.
- Turk, C., Heimberg, R., Luterek, J., Mennin, D., & Fresco, D. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Bove, G. D., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818.

Walters, K. S., & Inderbitzen, H. M. (1998). Social anxiety and peer relations among adolescents: testing a psychobiological model. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 183-198.

附錄 A 預試問卷

親愛的同學您好：

這是一份學術研究問卷，主要目的在了解目前青少年學生的日常生活情形，所得資料純粹作為學術研究之用，您所填寫的資料十分珍貴，我們將絕對保密，您不需要寫出名字，所以，請放心作答。這份問卷只用來了解同學們心裡真實的感受與想法，因此答案沒有對與錯。請您閱讀完題目後，不必花太多時間考慮，只要根據您個人直覺的想法及實際情況來回答即可。請不要遺漏任何一題。最後，附送一份小禮物，感謝您的意見與協助，謝謝您的合作。

祝

學業進步，事事如意

大葉大學教育專業發展研究所

指導教授：謝智玲 博士

研究生：鄭麗華 敬啟

中華民國九十七年七月

第一部分：個人基本資料（請您填寫，或在適當選項號碼前的□中打√）

1. 就讀縣/市：_____縣/市 國中_____年級

2. 性別： ☐1.男生 ☐2.女生

第二部份：社交焦慮量表

以下題目的敘述，你認為是否同意，並在符合的數字上打「○」

數字代表： 1 從來沒有這樣；2 偶爾這樣；3 有時候這樣；4 常常這樣；5 總是這樣

題號	題 目	從來沒有這樣	偶爾這樣	有時候這樣	常常這樣	總是這樣
1	我害怕別人不喜歡我	1	2	3	4	5
2	我擔心別人怎麼說我	1	2	3	4	5
3	我擔心別人不喜歡我	1	2	3	4	5
4	我覺得別人在取笑我	1	2	3	4	5
5	我擔心被戲弄/逗弄/取笑	1	2	3	4	5
6	我覺得朋友在背後談論我	1	2	3	4	5
7	我會擔心別人怎麼看我	1	2	3	4	5
8	當周遭是陌生人時，我會感到害羞	1	2	3	4	5
9	和一群人在一起時，我很安靜	1	2	3	4	5
10	和新認識的人見面時，我會緊張	1	2	3	4	5
11	和不太熟的朋友說話時，會令我感到緊張	1	2	3	4	5
12	我只和很熟識的人說話	1	2	3	4	5
13	我會擔心在別人面前做創新的表現/舉動	1	2	3	4	5
14	即使和很熟的朋友在一起，我仍會害羞	1	2	3	4	5
15	要求別人和我一起做事，會令我難以啟口	1	2	3	4	5
16	和某些特定的人在一起時，我會感到緊張不安	1	2	3	4	5
17	如果我和別人爭吵，我擔心他/她會不喜歡我	1	2	3	4	5
18	我害怕主動請別人和我一起做事，因為他們可能會對我說不	1	2	3	4	5

負面評價的恐懼 1-7

異常社交情境的恐懼 8-13

一般社交情境的恐懼 14-18

第三部份：情緒調節量表

以下題目的敘述，您認為是否同意，並在符合的數字上打「○」

數字 1-3 代表不同意的等級；數字 5-7 代表同意的等級；

數字 4 代表介於中間

題號	題目	非常不同意	普通不同意	稍微不同意	中性	稍微同意	普通同意	非常同意
1	當我想要多感受一些正向情緒（如：歡樂、趣味）時，我會改變當下在想的事情	1	2	3	4	5	6	7
2	我不會把自己的情緒表露出來	1	2	3	4	5	6	7
3	當我想要減少感受一些負向情緒（如：生氣、傷心）時，我會改變當下在想的事情	1	2	3	4	5	6	7
4	當我感受到正向情緒時，我會小心地不把它表露出來	1	2	3	4	5	6	7
5	當我面對有壓力的情境時，我會使自己以一種可以保持冷靜的方式來看待它	1	2	3	4	5	6	7
6	我以不表露出來的方式來控制我的情緒	1	2	3	4	5	6	7
7	當我想要多感受一些正向情緒時，我會改變對目前情境的看法	1	2	3	4	5	6	7
8	我採取改變對目前所處情境的看法，來控制我的情緒	1	2	3	4	5	6	7
9	當我感受到負向情緒時，我確定不會表露出來	1	2	3	4	5	6	7
10	當我想要減少感受一些負向情緒時，我會改變對目前情境的看法	1	2	3	4	5	6	7

重新評價 1, 3, 7, 8, 10

壓抑 2, 6, 9

第四部份：生活滿意度量表

以下題目的敘述，您認為是否同意，並在符合的數字上打「○」

數字 1-3 代表不同意的等級；數字 5-7 代表同意的等級；

數字 4 代表介於中間

題 號	題 目	非常 不同意	普通 不同意	稍微 不同意	中 性	稍微 同意	普通 同意	非常 同意
1	我的朋友對我很好	1	2	3	4	5	6	7
2	跟我相處很有趣	1	2	3	4	5	6	7
3	我覺得在學校不舒服/不開心	1	2	3	4	5	6	7
4	我和朋友在一起不愉快	1	2	3	4	5	6	7
5	有很多事我可以做得很好	1	2	3	4	5	6	7
6	在學校我學到很多	1	2	3	4	5	6	7
7	我喜歡花時間和父母相處在一起	1	2	3	4	5	6	7
8	我的家庭比大多數的家庭還好	1	2	3	4	5	6	7
9	學校的很多事情我不喜歡	1	2	3	4	5	6	7
10	我認為自己長得好看	1	2	3	4	5	6	7
11	我的朋友很好	1	2	3	4	5	6	7
12	我有需要時，我的朋友會幫我	1	2	3	4	5	6	7
13	我希望我不必去上學	1	2	3	4	5	6	7
14	我喜歡自己	1	2	3	4	5	6	7
15	在我住的地方有很多有趣的事可以做	1	2	3	4	5	6	7
16	我的朋友對我很好	1	2	3	4	5	6	7
17	大多數的人喜歡我	1	2	3	4	5	6	7
18	我喜歡和家人待在家裡	1	2	3	4	5	6	7
19	我的家人在一起相處得很好	1	2	3	4	5	6	7
20	我期待上學	1	2	3	4	5	6	7
21	我的父母公平地對待我	1	2	3	4	5	6	7
22	我喜歡在學校	1	2	3	4	5	6	7
23	我的朋友對我惡劣/卑鄙	1	2	3	4	5	6	7

24	我希望有不同類型的朋友	1	2	3	4	5	6	7
25	學校很有趣	1	2	3	4	5	6	7
26	我喜歡學校的活動	1	2	3	4	5	6	7
27	我希望住在不同的家庭	1	2	3	4	5	6	7
28	我的家人彼此間講話都很得體大方	1	2	3	4	5	6	7
29	我和朋友在一起玩得很愉快	1	2	3	4	5	6	7
30	我的父母和我在一起做有趣的事	1	2	3	4	5	6	7
31	我喜歡我家附近的街坊鄰居	1	2	3	4	5	6	7
32	我希望我住在其它地方	1	2	3	4	5	6	7
33	我是個好人	1	2	3	4	5	6	7
34	這個地區充滿了惡劣/卑鄙的人	1	2	3	4	5	6	7
35	我喜歡嘗試新的事物	1	2	3	4	5	6	7
36	我家的房子很好	1	2	3	4	5	6	7
37	我喜歡我的鄰居	1	2	3	4	5	6	7
38	我有足夠的朋友	1	2	3	4	5	6	7
39	我希望有不同的人在的街坊鄰居中	1	2	3	4	5	6	7
40	我喜歡我住的地方	1	2	3	4	5	6	7

朋友：1, 4, 11, 12, 16, 23, 24, 29, 38

家庭：7, 8, 18, 19, 21, 28, 30

學校：3, 6, 9, 13, 20, 22, 25, 26

自我：2, 5, 10, 14, 17, 33, 35

居住環境：15, 27, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 40

反向記分：3, 4, 9, 13, 23, 24, 27, 32, 34, 39

附錄 B 正式問卷

親愛的同學您好：

這是一份學術研究問卷，主要目的在了解目前青少年學生的日常生活情形，所得資料純粹作為學術研究之用，您所填寫的資料十分珍貴，我們將絕對保密，您不需要寫出名字，所以，請放心作答。這份問卷只用來了解同學們心裡真實的感受與想法，因此答案沒有對與錯。請您閱讀完題目後，不必花太多時間考慮，只要根據您個人直覺的想法及實際情況來回答即可。請不要遺漏任何一題。最後，附送一份小禮物，感謝您的意見與協助，謝謝您的合作。

祝

學業進步，事事如意

大葉大學教育專業發展研究所

指導教授：謝智玲 博士

研究生：鄭麗華 敬啟

中華民國九十八年三月

第一部分：個人基本資料（請您填寫，或在適當選項號碼前的□中打√）

1. 就讀縣/市：_____縣/市 ☐1 國中 ☐2 國小 _____年級

2. 性別：☐1.男生 ☐2.女生

第二部份：社交焦慮量表

以下題目的敘述，你認為是否同意，並在符合的數字上打「○」

數字代表：1 從來沒有這樣；2 偶爾這樣；3 有時候這樣；4 通常這樣；5 常常這樣

6 總是這樣

題 號	題 目	從 來 沒 有 這 樣	偶 爾 這 樣	有 時 候 這 樣	通 常 這 樣	常 常 這 樣	總 是 這 樣
1	我害怕別人不喜歡我	1	2	3	4	5	6
2	我擔心別人怎麼說我	1	2	3	4	5	6
3	我擔心別人不喜歡我	1	2	3	4	5	6
4	我覺得別人在取笑我	1	2	3	4	5	6
5	我擔心被戲弄/逗弄/取笑	1	2	3	4	5	6
6	我覺得朋友在背後談論我	1	2	3	4	5	6
7	我會擔心別人怎麼看我	1	2	3	4	5	6
8	當周遭是陌生人時，我會感到害羞	1	2	3	4	5	6
9	和一群人在一起時，我很安靜	1	2	3	4	5	6
10	和新認識的人見面時，我會緊張	1	2	3	4	5	6
11	和不太熟的朋友說話時，會令我感到緊張	1	2	3	4	5	6
12	即使和很熟的朋友在一起，我仍會害羞	1	2	3	4	5	6
13	要求別人和我一起做事，會令我難以啟口	1	2	3	4	5	6
14	和某些特定的人在一起時，我會感到緊張不安	1	2	3	4	5	6
15	我害怕主動請別人和我一起做事，因為他們可能會對我說不	1	2	3	4	5	6

負面評價的恐懼 1-7

異常社交情境的恐懼 8-11

一般社交情境的恐懼 12-15

第三部份：情緒調節量表

以下題目的敘述，您認為是否同意，並在符合的數字上打「○」

數字 1-3：代表不同意的等級；數字 4-6：代表同意的等級；

題 號	題 目	非常 不同意	普通 不同意	稍微 不同意	稍微 同意	普通 同意	非常 同意
1	當我想要多感受一些正向情緒（如：歡樂、趣味）時，我會改變當下在想的事情	1	2	3	4	5	6
2	我不會把自己的情緒表露出來	1	2	3	4	5	6
3	當我想要減少感受一些負向情緒（如：生氣、傷心）時，我會改變當下在想的事情	1	2	3	4	5	6
4	我以不表露出來的方式來控制我的情緒	1	2	3	4	5	6
5	當我想要多感受一些正向情緒時，我會改變對目前情境的看法	1	2	3	4	5	6
6	我採取改變對目前所處情境的看法，來控制我的情緒	1	2	3	4	5	6
7	當我感受到負向情緒時，我確定不會表露出來	1	2	3	4	5	6
8	當我想要減少感受一些負向情緒時，我會改變對目前情境的看法	1	2	3	4	5	6

重新評價：1, 3, 5, 6, 8 壓抑：2, 4, 7

第四部份：生活滿意度量表

以下題目的敘述，您認為是否同意，並在符合的數字上打「○」

數字 1-3 代表不同意的等級；數字 4-6 代表同意的等級

題號	題目	非常不同意	普通不同意	稍微不同意	稍微同意	普通同意	非常同意
1	我的朋友良好地對待我	1	2	3	4	5	6
2	有很多事我可以做得很好	1	2	3	4	5	6
3	我喜歡花時間和父母相處在一起	1	2	3	4	5	6
4	我的家庭比大多數的家庭還好	1	2	3	4	5	6
5	我認為自己長得好看	1	2	3	4	5	6
6	我的朋友很好	1	2	3	4	5	6
7	我有需要時，我的朋友會幫我	1	2	3	4	5	6
8	我希望我不必去上學	1	2	3	4	5	6
9	我喜歡自己	1	2	3	4	5	6
10	我的朋友對我很好	1	2	3	4	5	6
11	我喜歡和家人待在家裡	1	2	3	4	5	6
12	我的家人在一起相處得很好	1	2	3	4	5	6
13	我期待上學	1	2	3	4	5	6
14	我的父母公平地對待我	1	2	3	4	5	6
15	我喜歡在學校	1	2	3	4	5	6
16	我的朋友對我惡劣/卑鄙	1	2	3	4	5	6
17	學校很有趣	1	2	3	4	5	6
18	我喜歡學校的活動	1	2	3	4	5	6
19	我的家人彼此間講話都很得體大方	1	2	3	4	5	6
20	我和朋友在一起玩得很愉快	1	2	3	4	5	6
21	我的父母和我一起做有趣的事	1	2	3	4	5	6
22	我是個好人	1	2	3	4	5	6

朋友：1, 6, 7, 10, 16, 20 家庭：3, 4, 11, 12, 14, 19, 21 學校：8, 13, 15, 17, 18

自我：2, 5, 9, 22 反向記分：8, 16

附錄 C 問 卷 指 導 語

親愛的老師您好：

首先感謝您撥冗時間授與施測的機會，題目如有不清楚之處，老師可代為解釋，但不用針對答案回答。為了能讓測驗更具有效性，以下是在測驗前給學生的叮嚀，請老師幫忙提醒：

1. 本問卷是採用無記名的方式填寫，請學生放心作答，不需要寫出班級及姓名。
2. 每題答案都是單選題，請勿遺漏任何題目的選項。
3. 問卷答案並無對錯，每個人的答案都具有重要性，請學生根據自身經驗誠實作答，並以「第一感覺」作答，不需要考慮太多。
4. 作答時，切勿交談討論，以免影響作答的心態。
5. 作答完後，請把問卷繳交給老師，勿看別人的答案，以保留同學的隱私權。

。 敬祝 教安

溪湖國中 鄭麗華 0919-009625

敬啟

中華民國九十八年三月

附註：附回郵 70 元、回郵託運單一張

煩請老師施測完畢後，將回郵託運單貼在原箱子上寄回。