

# 青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之研究

鄭麗華、謝智玲

E-mail: 9805409@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

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)

關鍵詞：情緒調節、社交焦慮、生活滿意度

## 目錄

內容目錄	中文摘要	iii	英文摘要	iii
	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
	1 第二節 研究目的	4	第三節 研究問題	4
	5 第四節 研究假設	5	第五節 名詞釋義	5
	7 第二章 文獻探討	12	第一節 情緒調節的理論基礎	12
	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
	32 第三節 情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之相關研究	32	第四節 情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之相關研究	32
	39 第三章 研究設計與實施	39	第一節 研究架構	39
	39 第二節 研究對象	41	第三節 研究工具	41
	43 第四節 實施程序	64	第五節 資料處理與分析	64
	65 第四章 研究結果	67	第一節 描述性統計分析	67
	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
	81 第三節 青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之關係	81	第三節 青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之關係	81
	84 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
	99 第五章 討論、結論與建議	99	第一節 討論	99
	99 第一節 討論	99	第二節 結論	122
	122 第二節 結論	122	第三節 建議	127
	131 第三節 建議	127	參考文獻	131
	147 附錄A 預試問卷	142	附錄A 預試問卷	142
	147 附錄B 正式問卷	151	附錄B 正式問卷	151
	147 附錄C 問卷指導語	151	附錄C 問卷指導語	151

## 參考文獻

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), 大學生?力面?中的情??技巧, 番禺職業技術學院學報, 6(4), 45-47。 王力, ?一萍, 李中?(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?, 杜?(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:<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,伏生,姚?, Randy P. Auerbach, John R. Z. Abela (2007),知情???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。???,李?(2007),知情???策略在大?生生活事件和生活?意度?的中介作用,中國臨床心理學雜誌,15(4),397-398。???,胡明利(2007),大?生情??定性?心理健康的??作用,西北大學學報(哲學社會科學版),37(6),96-99。巫文勝,郭薇(2007),情???能力:青少年?展不可忽?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?用“情???技?”?取?极情?,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。?少?,周宗奎(2007),同伴?系?青少年心理健康的影?,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?良(2005),兒童情?表???知?展及其与焦?的?系,中國臨床心理學雜誌,13(3),301-303。侯?英(2007),研究性???程中的情???模式教?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?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,?梅林,?建新(2007),青少年暴力犯的情???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 Psychi-atric 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). Do-mains 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 Sch- ool Psychology*, 40(5), 395-413. Huebner, S. (2001). *Manual for the multidimensional students' life satis-faction scale. 2001 Version*. University of South Carolina, De-partment of Psychology, Columbia, SC 29208. John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regula-tion: 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 emo-tions: 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: Link-ages 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., Zimmerman, M., Wisniewskic, S. R., Favad, M., Hollone, S. D., Wardena, D., Biggsa, M. M., Shores-Wilsona, K., Sheltonf, R. C., Lutherc, J. F., Thomasg, B., & Trivedia, 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.