

台灣大學生心情的自我調適： 心情不佳時的調適策略及其相關因素

李毓娟¹，吳靜吉²，郭俊賢³，王文中⁴

摘 要

本研究根據171名台灣大學生在開放問卷上的反應作為「大學生心情不佳時之調適策略量表」的預試題目，經預試篩選題目後，再以858位大學生為研究對象所得的資料進行因素分析共得八個因素，分別是：尋求刺激、主動的心情管理、淨化身心轉移注意、被動的心情管理、逛街進食哭叫、電玩漫畫運動、觀賞影視和音樂活動。大學生心情不佳時最常使用的前三類調適策略依序是：音樂活動、被動的心情管理和主動的心情管理。

男女大學生在心情不佳時的調適策略上有顯著差異，男生比女生更常使用「尋求刺激」和「電玩漫畫運動」兩種調適策略，女生則較男生更常使用「淨化身心轉移注意」、「被動的心情管理」、「逛街進食哭叫」和「觀賞影視」等心情調適策略。

學生使用不同的調適策略和其幽默感、創意生活經驗及其自陳的學業成績有顯著的相關。在和幽默感的相關方面，「主動的心情管理」和「觀賞影視」與

-
1. 教育部
 2. 學術交流基金會
 3. 政治大學教育系
 4. 中正大學心理系

幽默感有顯著正相關；而「被動的心情管理」和「逛街進食哭叫」則與幽默感有顯著負相關。在與創意生活經驗的相關方面，「主動的心情管理」和「淨化身心轉移注意」與八種創意生活經驗皆有顯著正相關。在和學業成績的關係方面，以「主動的心情管理」和自陳的學業成績正相關最高。

本研究最後根據上述研究結果加以討論並提出建議以供後續研究及教育輔導工作之參考。

Abstract

This study examined strategies used by college students to self-regulate bad moods and their relationship to gender, humor, creative experiences, and academic performance.

A mood regulation strategies questionnaire developed for this study was administered to 858 college students (male=420, female=438). The results yielded eight factors: sensation seeking, active mood management, alternative mood management, passive mood management, gratification and venting emotion (shopping, eating, or crying), physical and cognitive activity, television and movie watching, and music, related activity. All the students took tests designed to measure humor and creative experiences. They also reported their academic performance.

The three most frequently used strategies were music-related activity, passive mood management, and active mood management.

There was no significant difference between males and females in the use of active mood management. However there were significant differences between males and females in the use of the other seven strategies. Male students used sensation seeking and physical and cognitive activity significantly more than females, while female students used the other five strategies significantly more than males.

Humor was positively related to the use of active mood management and television and movie watching strategies, but negatively related to passive mood management and gratification and venting emotion. The students who more frequently used active mood management and alternative mood management strategies reported more creative experiences. The only

factor that yielded a significant positive correlation with academic performance was active mood management.

壹、緒論

「心情」這個字眼在日常生活中經常出現在人們的寒暄與問候中，更是大眾傳媒常用的醒目標題。雖然心情是如此的貼近生活，我們卻很少認真地思考研究它。即使在心理的學術社群中，「心情」(mood)這個事關人心的變項也曾有一段遭人忽略的年代。

「未來的十年會是情感的年代」Sylvan Tomkins曾在八零年代初期寫下這樣的一句話（引自 Thayer, 1989），揆諸這十幾年來此領域的發展，的確如此。根據 Thayer(1989)的統計，在過去十幾年間，出版超過千篇直接或間接和心情(mood)有關的科學研究論文。從計量的研究到各種不同的心情前因，以及心情後果或表現的研究一應俱全，足見此領域的蓬勃發展。

什麼是「心情」？根據相關文獻(Clark & Isen, 1982; Forgas, 1992; Schwartz & Clore, 1988; Sedikides, 1992)對“mood”概念的探討指出，「心情」和「情緒」都是一種情感狀態，相對於持續時間較短、感受較強烈、有特定原因和對象的情緒(emotion)，一般的“mood”是指持續的時間較長、感受較不強烈，且通常沒有特定對象的一種具有彌散性(diffuse)、全面性(global)的情感狀態。

過去的研究著重在探討影響心情的前因，以及不同心情的後果或在行為表現上的差異，在以人口變項為主的前因變項中，性別差異是最受重視的。例如，在情感疾患的流行病學研究上，有關性別的大多數研究結果皆發現，女性自陳的負面情感較多、情緒問題也較多(Carmeron, 1975; Fujita, Diener, & Sandvik, 1991; Nolen-Hoeksema, 1987)。而在一些調查研究中，也發現女性的情感強度無論在正面情感或負面情感上都比男性強(如 Diener, Sandvik, & Larsen, 1985; Fujita, Diener, & Sandvik, 1991)。在不同心情狀態在行為表現上的差異方面，眾多研究顯示，心情好壞會影響學生對自己在學業表現方面的自我效能、設定的標準、和成敗歸因方式(如 Bryan & Bryan, 1991; Cervone, Kopp, Schaumann, & Scott, 1994; Curran & Harich, 1993; Forgas, Bower, & Moylan, 1990; Wright & Mischel, 1982)。心情的好壞也會影響其幽默感(Wicker, Thorelli, & Barron, 1981; Prerost, 1995)及創意的發揮(Isen, 1984; Murray, Sujana,

Hirt, & Sujan, 1990; Sinnet & Larsen; 1989)。

近來 Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman & Blainey (1991)則提出更廣義的心情經驗概念，將心情管理的後設經驗也列入其中。他們的概念並已獲得許多學者的認同(Frijda, 1993; Goldsmith, 1994)。

也有研究致力於探討心情調適策略使用情形和一些重要變項間的關係，如 Nolen-Hoeksema (1987)和 Thayer 等人 (1994)都曾發現男性和女性在心情調適策略方面所使用的策略有顯著的不同。研究也發現人們在因應壓力事件時如何調適心情與幽默感具有密切的關係(Martin & Lefcourt, 1983; Yovetich, Dale, & Hudak, 1990; Danzer, Dale, & Klions, 1990)。也有研究發現心情好有助於創意的發揮、心情不佳則可能有礙創意的思路(Jamison, 1989; Richards & Kinney, 1990; Richards, Kinney, Lunde, Benet, & Merzel, 1988)。

本研究採用 Mayer 等人(1991) 所提出的廣義心情經驗的概念，著重於對心情自我調適策略之探討。認為每個人難免都會有心情不佳的時刻，如何調適自己的壞心情，給自己一個好心情，是值得關心的課題，所以本研究的主要研究目的之一即在編製一份當人們心情不佳時的「心情調適策略量表」，來了解人們是用哪些策略來調適自己的壞心情。研究目的之二則在進一步探討「心情調適策略」和性別、幽默感、創意和學業成就間的關係，本研究之所以選擇這些變項來探討，不僅因為在文獻上發現性別、幽默感和創意等變項和心情調適策略或心情狀態有著密切的關係，也因本研究的心情調適策略是針對國人所發展的，所以其間的關係值得加以探討。此外，本研究以大學生為研究對象，對大學生而言學業畢竟是生活的重心之一，所以本研究亦探討心情調適策略和學業成就間的關係。

貳、文獻探討

一、心情的概念

雖然每個人都有過心情的經驗，但對於心情的概念卻很模糊。所以一般人不僅無法說出心情的定義，也常將心情與其他相關的名詞（如情感、情緒等）混用。而事實上要回答「心情是什麼？」、「心情(mood)與情感(affect)、情緒(emotion)有何不同？」這樣的問題也確實

不易。因為在這些概念之間，雖然有一些可以辨別的差異，但也有許多混淆不清的重疊之處，所以大家對這些名詞的概念並沒有共識。因此，也許最好的方法是將學術界對上述的幾個名詞曾經提出的看法，加以綜合整理，來釐清這些名詞之間的差異，並藉以界定本研究的主要對象「心情」的概念。

許多學者皆認為情感(affect)是意義最廣的一個名詞，包括情緒、感覺、心情等一切屬於情感方面的心理歷程和相關的認知狀態(如:Batson, et al., 1992; Forgas, 1995; Mayer, 1986; Sedikides, 1995; 張春興, 民 78)。情感可以作為定義心情和情緒的類別標籤(Forgas, 1995; Sedikides, 1995)，在種族發生史以及個體發生史上也是最原始的。在狗的吼叫聲與嬰兒的啼哭聲中，都有情感的成份，它具有傾向或價(valence, 包括正面或負面)以及強度(強或弱)(Batson et al., 1992)。從功能的角度來看，情感似乎在表露喜好(Zajonc, 1980)：它告知個體某些事件狀態比其他的事件更有價值。從一個較無價值的狀態轉變到較有價值的狀態，則出現正面的情感；反之，則出現負面的情感。情感的強度則顯示出價值偏好的程度。

至於心情(mood)與情緒(emotion)這兩種情感現象，由於相似性很高，不但一般人分不清，就連一些學者也未將兩者加以區分。因此，也造成心情常被納入有關情緒的研究當中。但也有許多學者嘗試分辨這兩種情感構念，不過每位學者所用以辨別的規準則不盡相同。

Goldsmith(1994)則曾就狀態 vs. 特質、時間特性、認知成份、前因、情境角色、普遍性 vs. 個殊性、和發展的觀點等特性，列表比較情緒、心情與氣質的差異。在心情概念的部份，他採納 Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman, & Blainey(1991)的看法，認為心情管理也是心情經驗的重要成份。以下擬參考 Goldsmith 之列表模式，並將上述學者對心情與情緒的差異所提出的各種看法加以綜合整理，以更清楚地瞭解心情、情緒和氣質等相關概念的差異(見表 1)。

經由上述的探討，可發現心情和情緒都是一種情感狀態，兩者之間不但非常相似，而且也有密切的關係。因此，一般人及許多學者並未將兩者加以區分。而目前各家學者對心情與情緒的區別雖然有所不同，但有些看法其實並不衝突，只是出發的觀點不同。因此，在綜合整理這些看法之後，本研究認為「心情」的概念可以說明如下：

心情是一種較長期的情感狀態，是人門在各種情境下所表現出來的一種明顯、特定的情緒特質，但不具遺傳性，它持續的時間通常較長，而且通常是一種在情緒系統中較低水準的

表一：情緒、心情、與氣質的識別特性

識別特性	相關概念		
	情緒	心情	氣質
狀態 vs. 特質	短暫、特定的狀態	長期的狀態，具彌散性和全面性。	性情或特質
時間特性	持續時間通常很短，約數秒至數分鐘。	持續數十分鐘或數天，具有插曲式(episodic)的特性	穩定的在數月或數年的時間內出現。
認知成份	需要一些認知評價成份；評價對象是遭遇有利或有害（具威脅性的）環境的結果。	包括心情管理歷程、歸因和其他複雜的認知成份；評價對象是生活中的存在性背景狀態。	在早期發展時認知成份有限，但在氣質轉變為人格特質時，認知則很重要。
前因	一般有關物種的主題，獲知覺到環境的顯著改變。	可以是情緒反應之後的效應，或者導因於一些難以完全瞭解的歷程。	在基因類型或經驗上所導致的個別差異。
情境的角色	限於引發情緒的刺激	幫助維持或終止狀態	與氣質對行為的影響互補
普遍性 vs. 個殊性	具有普遍性	同時具有普遍性和個殊性，後者主要出現於情緒管理上。	是一種具有個別差異的概念，每個人的氣質特性不同。
發展觀點	隨年齡發展分化	隨著認知能力的發展，心情可能持續時間較長。	在出生一年後特質便呈現有組織和穩定，隨著發展，特質的某些相關成份也可以改變。
臉部表情	許多情緒有專屬於它們的特定臉部表情	沒有特定的臉部表情。	沒有特定的臉部表情
生理歷程	因特定類型的刺激物所引發在心理和生理歷程上的暫時性變化；屬於情緒系統中的高度激發狀態，強度較強，會抑止其他情緒同時出現。	是人們在各種情境下所表現出來的一種明顯的、特定的情緒特質，但不具遺傳性；屬於情緒系統中的較低水準的激發狀態，強度較弱，可以容許其他心情同時存在。	是人們在各種情境下所表現出來的一種明顯的、特定的情緒特質，且具有遺傳性。

（本表模式係參考“Parsing the emotional domain from a developmental perspective”，by Goldsmith, 1994, p.72. In R. Davidson, P. Ekman, & K. Scherer(Eds.), The Nature of Emotion: Fundamental questions.）

激發狀態，所以通常強度較弱，也沒有特定的臉部表情；心情也可以視為一種對生活中的存在性背景狀態評價的產物，其最大的特徵在於它沒有特定的對象，具有彌散性和全面性；心情可以分成正面和負面情感兩大類（也就是一般人所說的心情好或壞），而且也包括心情管理的成份。從功能的角度來看，心情的功能在告知個體在與環境的交互作用中所可能獲得的快樂或痛苦，或有關個體可用來因應所知覺到環境所要求的生理、心理、和社會資源的狀態，以及調節或影響認知的內容和認知處理方式。

二、心情調適之策略

從上述的文獻探討可知，心情對認知、行為、甚至健康都有相當的影響，尤其是負面的心情往往對個人帶來不好的負面影響，因此，如何將個人的心情調適或維持在最佳狀態，便成為一個相當重要的課題。在最近 Daniel Goleman 所寫的 EQ 一書中，即根據學者 Salovey 的看法，將「妥善管理情緒」的能力視為重要的 EQ 之一（張美惠譯，民 85）。事實上，近年來「心情管理」不但已逐漸成為一種流行的生活哲學，行為科學家亦開始注意人們如何監控自己的心情狀態，並採取行動將心情自我調適至舒適的水準的現象。在過去數年間，有關心情管理(mood management)的分析研究越來越蓬勃發展。此領域新的研究趨勢則為有關心情調適的個別差異與不同測量方法的發展(Thayer, 1994)。以下將就與心情調適策略的相關研究來進行探討。

(一)、心情調適策略之類別

1. Rippere (1977)

Rippere(1977)對 50 名（男 25,女 25）受試者進行開放式的問卷調查，題目是：「當你覺得憂鬱的時候，你會做什麼事？」(“What's the thing to do when you're feeling depressed?”)。Rippere 將所有的項目歸為九大類：(1)活動和工作(2)自我照顧和維持(3)藥物(4)認知和情感經驗(5)審美、娛樂、沈思(6)尋求幫助和安慰(7)逃避(8)修飾詞(9) 雜項。經統計次數後發現，社交（見某人）、認知（思考原因）、運動（散步）、直接行動（矯正情況）、分散注意力（保持忙碌）和聽音樂，都是最常做的事。最有效的行為是社交、認知、運動和直接行動；

音樂、睡覺和愉快的活動亦被認為是因應憂鬱的有效方法。

2. Parker & Brown (1982)

Parker & Brown(1982)從文獻和訪談中找出許多避免憂鬱的因應策略製成問卷，對兩組在內科的病人($n=176$ & 103)施測。結果發現這些策略依頻率順序為：認知、分散注意力、直接行動和音樂。最有效的策略是：認知、社交、分散注意力、宗教活動和直接行動，音樂亦被認為中度有效。

3. Gallup & Caselli (1989)

1989年，蓋洛普公司受基督教廣播網(Christian Broadcasting Network)委託，而進行一項有關減輕憂鬱的行為的民意調查。調查的結果是：獨處、分散注意力和音樂(77%)、社交(68%)、吃東西(64%)、宗教(48%)、運動(40%)、購物(31%)。宗教儀式最有效，其次是運動、社交和分散注意力(引自 Thayer, 1994)。

4. Morris & Reilly (1987)

Morris & Reilly(1987) 為避免自陳報告方法的缺失，採用文獻分析法檢視有關以下幾種心情調適方法的文獻和實證研究：自我獎勵(如愉快的活動)、喝酒與降低緊張、表達性行為(如臉部和姿勢的改變)、認知的重新建構、問題導向(如增加努力和毅力)、親密關係。認知技巧和分散注意力是最被支持的行為類別。

5. Mayer, Salovey, et al. (1991)

Mayer 等人將心情的管理，視為心情後設經驗的一部份。他們認為廣義的心情經驗，除了包括當時的心情狀態之外，也包括心情管理的歷程。此種管理歷程可以促進或抑制心情的反應經驗。經對與心情管理相關的名詞進行因素分析之後，他們發現三種主要的類別：(1)壓抑(如：假裝沒問題、想別的事、逃避等)，(2)採取行動(如：和別人談談、解釋、保護自己、解決某事、獲取建議、尋求幫助)，以及(3)否認(如：沒有情緒、沒有反應、沒有感覺、任它去、不改變它)。

6. Tice (1993)

Tice(1993)在美國心理學會所舉辦的年會中，主持一場有關心情與情緒的自我調適(self-regulation of mood and emotion)的研討會，並發表有關調適策略的研究報告。她以四百多名受試者為對象進行研究，發現他們自我調適的方式多半不是很有效。其中常見的調適策略；有閱讀、看電視或電影、玩電動玩具、睡覺、拼圖、做白日夢等。而改善負面心情的最佳方式之一則為有氧舞蹈（運動），此外，善待自己（沐浴、吃東西、聽音樂、性行為等）、送禮物給自己、採購或逛街、改變看事情的角度、幫助別人、宗教信仰等也是不錯的心情調適策略。

7. Thayer, Newman, & McClain (1994)

Thayer, Newman, & McClain(1994)根據 Thayer(1978, 1989)的心情二向度理論模式(Two-Dimensional Model of Mood)，進行一系列的四個研究，希望了解人們用來調適日常心情的行為，獲得有關這些策略的相對效能，就重要的個別差異來詮釋這些自我調適的策略，並希望將這些策略置於一個有意義的理論架構，且適度地考驗這個理論。Thayer等人除了發現常用來改變壞心情的策略分為素：(1)主動的心情管理(2)尋求愉快的活動和分散注意力(3)被動的心情管理(4)社會支持公開討論和令人滿足的事物(5)直接降低緊張(6)退縮－避開等六個因素外（見表2），主要的結論有以下數點：(1)人們常用來改變壞心情和提高活力與降低緊張的方法的重疊性很大，因此證實了心情的二向度理論；(2)社會支持的策略和數種認知技巧可能是最常用的心情自我調適策略；(3)運動是最有效的自我調適行為，而最佳的心情調適策略則是結合放鬆技巧，壓力管理、認知和運動的技巧。

表 2：常用的心情調適策略之六因素結構

因素／方法	特徵值	因素負荷量	有效程度	個別差異
因素一：主動的心情管理	3.39		M=6.8	
放鬆技巧		.52		專業>非專業:p<.01
壓力管理活動		.51		
以正確的觀點分析感覺		.44		
評估分析情境		.41		
運動		.39		
沐浴、沖水		.36		
控制想法		.33		
性行爲		.31		
運用幽默		.30		
因素二：尋求愉快的活動和分散注意力	2.24		M=6.4	
專注於愉快的活動		.49		男>女:p<.001
運用幽默		.48		
專注於嗜好		.43		
聽音樂		.39		
改變位置		.38		
避開事或人		.37		
控制想法		.30		
因素三：被動的心情管理	1.64		M=5.6	
看電視		.45		女>男;p<.01
喝咖啡或含咖啡因的飲料		.38		
吃東西		.37		
休息、小憩或睡覺		.36		
購物		.34		
因素四：社會支持、公開討論和滿足	1.50		M=5.8	女>男;p<.001
打電話、交談或與某人在一起		.56		教育程度低>教育程度高
情緒性活動		.44		p<.001
抽煙		.38		年紀輕>年紀大
吃東西		.37		p<.001
因素五：直接降低緊張	1.34		M=3.5	
使用藥物		.69		男>女;p<.01
喝酒		.43		
性行爲		.43		
因素六：退縮－逃避	1.30		M=6.3	
獨處		.66		年紀輕>年紀;p<.001
避開事或人		.34		內向>外向;p<.05
情感活動（如哭、叫）		.30		體重較輕>體重較重;p<.05

（引自“Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension.”, by Thayer, Newman, & McClain. 1994. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67. p.916）

(二) 性別與心情調適策略之關係

有關心情管理方面的研究，發現相關的人口變項雖多，如性別、年齡、教育程度、職業、體重等，但最重要的是性別。

1. Nolen-Hoeksema (1987)

在情感疾患的流行病學研究上，有關性別的大多數研究結果皆發現，女性比男性容易產生憂鬱 Nolen-Hoeksema(1987)。對此種現象，學術界曾提出數種不同的解釋。根據 Nolen-Hoeksema (1987)對這方面文獻的整理，不同性別在憂鬱上之所以有差異，主要的解釋取向有：(1)性別的反應偏誤（男性較不願承認自己的憂鬱）、(2)社經地位、(3)生理因素、（如女性的荷爾蒙和染色體）、(4)心理分析、(5)性別角色、(6)習得的無助。而 Nolen-Hoeksema 自己所提出的看法則認為在面臨憂鬱的心情狀態時，男女的反應傾向不同，因而導致女性比男性憂鬱。她認為在心情憂鬱時，男性比較會採取分散注意力的行為，女性卻會反覆思考造成憂鬱的原因，而更加強這種負面的心情。

2. Tice (1993)

Tice(1993)發現男女常採用的心情調適策略有所差異，以大專生而言，以吃東西來改善心情的女生是男生的三倍，而男生用喝酒或藥物的比率則為女生的五倍。

3. Thayer, Newman, & McClain (1994)

在前述 Thayer, Newman, & McClain(1994) 的研究中，也曾探討過心情調適策略方面的個別差異。如研究二中的專業心理治療師認為，女性較可能採用策略(3)被動的心情管理，男性則較可能採用策略(2)尋求愉快的活動和分散注意力，來改變心情。在研究三和四中也確實發現，男性和女性明顯地使用不同的策略來改變壞心情、提高活力和降低緊張：男性較常採用尋求愉快的活動和分散注意力或直接降低緊張，女性則較常採用被動的心情管理或社會支持、公開討論和令人滿足的事物。前者採用的策略比較有效，因此與 Nolen-Hoeksema(1987)提出的論點（女性比男性容易憂鬱）相符。

(三)、心情與幽默感的關係

在有關心情與幽默感的文獻中，大多從幽默感對心情影響的角度來探討。例如：Martin & Lefcourt(1983)將幽默感視為壓力事件和心情之間的調節因素，並發現幽默感較低的受試者在壓力事件與心情困擾(Mood disturbance)間的相關顯著地較高；Yovetich, Dale, & Hudak(1990)的研究則發現幽默有助於降低因面臨威脅而引起的焦慮；Danzer, Dale, & Kliens(1990)也發現讓受試者暴露於幽默的刺激當中有助於降低憂鬱的程度。在前述有關心情管理策略的研究中，幽默也被視為相當有效的策略之一(Thayer, Newman, & McClain, 1994)。這許多證據都顯示幽默是壓力因應的良方，有助於心情的調適。本研究將著重在心情不佳時所使用的調適策略和幽默感之間的關係。

(四)、心情調適策略與創意的關係

心情調適策略的選用和個人創意之間的關係如何？在文獻上並無直接回答這個問題的研究，但我們可以從有關心情狀態和創意關係的研究來推論。提出「心情的認知理論」的學者 Isen(1984)認為心情對認知的影響，會表現在個人的思考、知覺和行為上，其中亦包括個人的創意表現。例如，Isen, Daubman, & Nowicki(1987)曾在一個實驗研究中，發現心情好的受試者在兩種需要創意的作業上（Duncker's 蠟燭創意思考測驗、Mednicks' 遠距聯想測驗）表現較佳；Greene & Noice(1988)發現心情好的學生在創意思考和問題解決能力上都較佳（可以舉出較多和不尋常的例子）；另一個研究則發現，心情好的受試者在歸類和分辨作業上的成績比心情不佳的受試者好(Murray, Sujun, Hirt, & Sujun, 1990)；在 Sinnet & Larsen(1989)的研究中，也發現心情好的人可以在長串的字中找出較多四個字母的字，也就是說心情好的人變通力或擴散性思考能力（創造力的指標）較佳。顯示心情好的確有助於創意的發揮。

綜合上述研究的發現心情好有助於創意的發揮、心情不佳則可能有礙創意的思路。那麼在心情不佳時如何轉換自己的心情和個人創意之間的關係又是如何？本研究認為對於不同策略的偏好與選用和個人的創意應存在於某些關係。

過去的研究主要著重在不同心情在哪些行為上會有所差異，本研究則認為每個人難免都會有心情不佳的時刻，如何調適自己的壞心情，給自己一個好心情，是值得關心的課題，每

個人在調適策略的選擇與使用上都會有所偏好，哪些因素會左右這些偏好？本研究選取性別、幽默感、創意和學業成就等變項，探討這些變項和心情調適策略之間的關係。

參、研究方法

一、研究設計

本研究主要的研究目的可分為二，首先是編製一份適用於大學生的「心情不佳時的調適策略量表」。然後以此量表為測量工具，先以性別為自變項來探討男女大學生在心情不佳時所使用的調適策略是否不同，其次探討「心情不佳時的調適策略」和幽默感、創意以及學業成績三個依變項之間的關係。本研究架構如圖 1 所示：

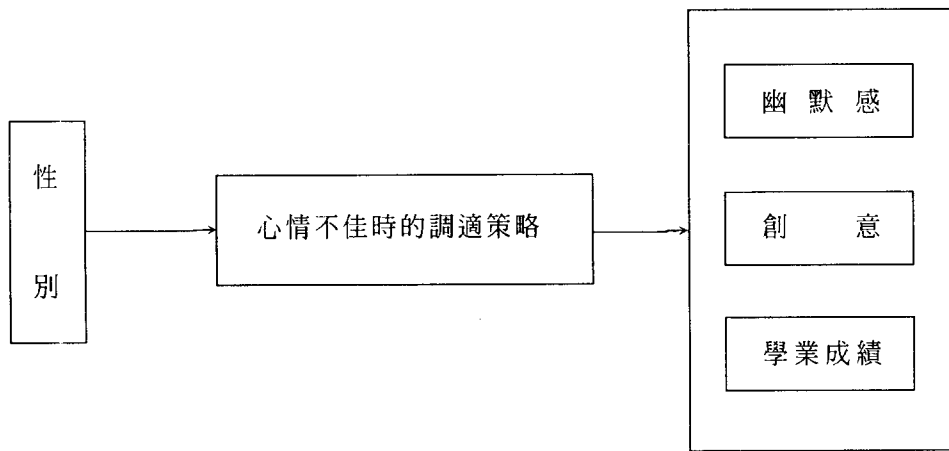


圖 1：本研究架構圖

根據上述研究架構以及文獻探討的結果，本研究提出以下四個研究假設：

- 【假設一】男女大學生在心情不佳時的調適策略上有顯著差異。
- 【假設二】大學生心情不佳時的調適策略與幽默感有顯著的相關。
- 【假設三】大學生心情不佳時的調適策略與創意有顯著的相關。
- 【假設四】大學生心情不佳時的調適策略與學業成績有顯著的相關。

二、受試

本研究以台灣地區公私立大學院校的學生為研究對象，採便利取樣的方法抽取政大、台大、世新、淡江、逢甲、成大、中央、花師、彰師、屏師、台灣藝術學院等十一所學校，共計發出 1025 份問卷，回收 896 份問卷，經篩選嚴重作答不完全的廢卷 38 份之後，共得有效問卷 858 份，其中男生 421 人，女生 437 人。

三、研究工具

本研究所用的研究工具共有三種量表，分別為自編的「心情不佳時調適策略量表」、「幽默量表」及「創意經驗量表」，以及在問卷中設計一題有關「學業成績」的題目，以瞭解受試者個人主觀的學業成就。以下將本研究所採用的各種研究工具分別敘述：

(一) 心情不佳時調適策略量表

本量表的編製過程包括三個階段，首先透過開放問卷蒐集題目，然後進行預試以篩選題目，然後進行正式施測，以確定量表的因素結構、信度與效度，茲分別說明如下：

本量表編製的目的在了解當心情不佳時個人會採取哪些策略來調適自己的心情，為反應出實際的情形，本研究首先透過開放問卷來蒐集題目，問卷主要的內容是詢問個人在心情不佳時用什麼方法來調適心情。在 1995 年 12 月透過研究者的人際網路進行調查，共回收 171 份，首先針對蒐集來的各種調適策略加以分類，其次進行次數統計及排序，排除反應次數少於三次的類別，共得 26 種調適策略，並在反應次數為兩次的策略中選取「沐浴或洗臉」、「抽煙」、「喝酒」、「飆車」、「參觀展覽或欣賞表演」以及「到 KTV 或 PUB」等六類，另外考慮為避免受社會贊許慾影響可能造成的遺珠之憾，本研究再加入 Thayer 等人(1994)所提到的「性行為」、「自慰」、「運用幽默」、「喝咖啡或含咖啡因的飲料」以及「使用藥物」等五題，所以本量表的預試版本共有 37 題。採用的量尺為李克特式四點量尺，「1」代表不曾使用、「2」代表很少使用、「3」代表有時使用、「4」代表經常使用。給分標準為選「1」給一分，選「2」給兩分，以此類推。預試是以 258 位台大和政大的學生為對象，在取得預試資料後，進行探索性因素分析、信度及效度分析。結果發現各題目的因素負荷量皆在 .35 以上，所以並未進行刪題。

表 3：心情不佳時的調適策略量表因素分析及信度分析(N=858;總量表 a=.81)

因素 次序	因素 名稱	題 目	因素 負荷量	特徵值	解釋 變異量	累積 變異量	該題刪除 後之信度	分量表 α 值
一	尋	80 喝酒	.69700	5.05	13.6	13.6	.73	.77
		79 抽煙	.67894				.73	
	求	83 性行為	.58845				.75	
		82 到 KTV 或 PUB	.58151				.74	
	刺	81 飆車	.56109				.74	
		85 自慰	.52900				.74	
	激	87 使用藥物	.37833				.77	
		86 喝咖啡或含咖啡因的飲料	.37132				.77	
二	主動	59 思考解決之道或直接解決問題	.70109	3.11	8.4	22.1	.62	.68
		67 試著平心靜氣地分析情境或找出心情的原因	.63857				.62	
	心情	53 控制想法，以另一個角度看事情	.51397				.64	
		60 從事愉快的活動或專注於嗜好	.38834				.65	
	管	84 運用幽默	.37962				.65	
		66 保持忙碌或專心工作	.34340				.66	
	理	74 放鬆技巧，如深呼吸	.28841				.66	
		52 找家人、朋友或長輩傾訴	.24270				.69	
三	淨轉	77 做家務雜事或整理東西	.51719	2.47	6.7	28.7	.58	.65
		88 參觀展覽或欣賞表演	.49547				.61	
	化移	63 看書或看報紙	.46990				.61	
		76 宗教或精神活動	.41087				.63	
	身注	69 寫日記或寫字	.40091				.63	
		78 沐浴或洗臉	.39041				.60	
	心意							
四	被動	56 發呆、不知怎麼辦或不理它讓時間沖淡一切	.62203	1.83	4.9	33.7	.46	.60
		70 獨處	.47399				.57	
	心	73 逃避	.45611				.55	
		58 睡覺	.42149				.54	
	管	57 離開當時的情境或改變位置如出去走走	.34460				.57	
		理						
五	逛食	71 逛街、買東西	.57646	1.56	4.2	37.9	.32	.57
		72 吃東西	.51636				.41	
	街哭	61 哭泣或大叫	.34576				.64	
六	電畫	68 打電動、玩 GAME 或打電腦	.52627	1.38	3.7	41.6	.30	.48
		75 看漫畫	.45210				.35	
	玩運	62 運動	.38243				.48	
七	漫動	64 看電視	.65720	1.28	3.5	45.1	.60	
		賞視	65 看電影				.56323	
八	音活	55 唱歌	.56748	1.15	3.1	48.2	.55	
		樂動	54 聽音樂				.51466	

在量表因素結構方面，根據本研究的樣本資料 (N=858)，以主成分分析法限制抽取八個因素，再以最大變異法進行直交轉軸，累積解釋量達 48.2%。因素分析結果的八個因素分別是：因素一為「尋求刺激」，共有 8 題；因素二為「主動的心情管理」有 8 題；因素三為「淨化身心轉移注意」共有 6 題；因素四為「被動的心情管理」共有 5 題；因素五為「逛街進食哭叫」，此因素共有 3 題；因素六為「電玩漫畫運動」共有 3 題；因素七為「觀賞影視」有 2 題；因素八為「音樂活動」則有 2 題（詳見表 3）。

在信度方面，總量表的內部一致性 Cronbach α 值為 .81，各分量表的 α 值依序為：「尋求刺激」是 .77、「主動的心情管理」是 .68、「淨化身心轉移注意」是 .65、「被動的心情管理」是 .59、「逛街進食哭叫」（三題）是 .57、「電玩漫畫運動」（兩題）是 .48、「觀賞影視」（兩題）為 .60、「音樂活動」（兩題）為 .55，顯示本量表的信度尚可。

各分量表與總量表的相關在 .46~.71 之間，均達 .001 顯著水準，且各分量表之間的相關亦大多達 .001 顯著水準，但都比該分量表與總量表之相關為小（詳見表 4）。

表 4：心情不佳的調適策略量表各分量表之間的相關(N=858)

總量表	因素一 尋求刺激	因素二 主動的 心情管理	因素三 淨化身心 轉移注意	因素四 被動的 心情管理	因素五 逛街進食 哭叫	因素六 電玩漫畫 運動	因素七 觀賞影集	因素八 音樂活動	
總量表	1.00								
因素一	.52***	1.00							
因素二	.63***	.11**	1.00						
因素三	.71***	.19***	.40***	1.00					
因素四	.51***	.10**	.08*	.28***	1.00				
因素五	.54***	.07*	.17***	.36***	.32***	1.00			
因素六	.46***	.26***	.17***	.17***	.08*	.13***	1.00		
因素七	.47***	.14***	.27***	.26***	.15***	.23***	.15***	1.00	
因素八	.47***	.09**	.21***	.23***	.22***	.30***	.22***	.22***	1.00

(*p < .05; **p < .01; ***p < .001)

(二) 幽默量表

本研究所使用之幽默量表，係由吳靜吉和劉佩雲（民 79）根據(1)Martin & Lefcourt(1983)所編製的「幽默因應量表」(Coping Humor Scale, 簡稱 CHS), (2)Bell & McGhee等(1986)的「幽默創造頻率表」(Frequency at Humor Initiation, 簡稱 HI)和(3)Svebak(1974)的「幽默感量表」(Sense of Humor Questionnaire, 簡稱 SHQ)等三個量表為藍圖，再根據台灣文化特色修訂而成。

就量表內容而言，幽默因應量表有七題，目的在瞭解個人在不同情境中，以幽默為因應策略之情形，包括困境因應 (Coping with difficult tense situation) 和一般生活因應(Humor as an effective coping strategy)兩個因素；幽默創造量表有十二題，目的在瞭解個人主動表示幽默之情形，分為一般生活創造 (Humor initiation in everyday life) 和社交場合創造(Humor initiation at social function/party) 兩個因素；幽默感量表有十一題，目的在瞭解情境中之個人幽默人格特質，包括後設訊息敏感 (meta-message sensitivity) 和喜歡 (personal liking of humor) 兩個因素。

本量表以李克特(Likert)四點量尺計分，「1」代表非常不同意、「2」代表不同意、「3」代表同意、「4」代表非常同意。三十個題目中，僅第一題、第二十二題和第二十三題為反向計分，其餘皆為正向題。

在信度方面，依照吳靜吉和劉佩雲（民 79）以大學生為對象所做之研究，就幽默因應量表而言，總量表之 Cronbach α 值為 .64(N=624)，兩個分量表之信度依次為 .85 和 .53。量表之再測信度為 .61(N=41，間隔三週)；就幽默創造量表來看，總量表之 Cronbach α 值為 .85 (N=624)，兩個分量表之信度依次為 .78 和 .76。量表之再測信度為 .83 (N=41，間隔三週)；就幽默感量表來看，總量表之 Cronbach α 值為 .77(N=624)，兩個分量表之信度依次為 .77 和 .75。量表之再測信度為 .61 (N=41, 間隔三週)。以本研究之樣本進行信度分析(N=858)，所得之 Cronbach α 值為：幽默因應總量表 .67，困境因應 .63 一般生活因應 .59；幽默創造總量表為 .90，一般生活創造 .84，社交場合創造 .85；幽默感總量表為 .82，後設訊息敏感 .74，喜歡則為 .84。

在效度方面，吳靜吉和劉佩雲（民 79）對大學生所做之研究發現，幽默與創造力、自我檢校（監控）之間呈顯著正相關，顯示幽默量表具有良好的效標關聯效度。

(三) 創意經驗量表

本研究所使用的創意經驗量表，是由陳淑惠、李慧賢、吳靜吉、郭俊賢、王文中、劉鶴龍（民 85）所發展編製。量表內容包括 49 種創意經驗，受試者根據自己生活的真實情況，以四點量表來作答，「1」代表「從來沒有」，「2」代表很少有，「3」代表有時有，「4」代表「常常有」。計分方式為：選「1」給一分，選「2」給兩分，選「3」給三分，選「4」給四分。

創意生活經驗量表共包含九個因素，因素一「科學的創新的問題解決」，共八題；因素二「運用新知精益求精」，共五題；因素三「表演藝術創新」，共八題；因素四「視覺生活的設計」，共八題；因素五「生活風格的變化」，共五題；因素六「開放心胸」，共五題；因素七「製造驚喜意外」，共五題；因素八「舊瓶新裝」，共五題；因素九「電腦程序設計」，共兩題。

在信度方面，在量表建立時，以 557 位資訊電子產業人員為樣本進行分析的結果，總量表的 Cronbach α 值為 .95，九個分量表的 Cronbach α 值分別為：.85、.83、.81、.79、.76、.76、.76、.81、.77。以本研究之樣本(N=858)進行信度分析，所得之 Cronbach α 值則為，總量表 .95，九個分量表依序為：.83、.80、.86、.83、.78、.75、.74、.80、.78。顯示此量表之信度頗佳。

(四) 有關學業成績的題目

本研究在學業成績的測量方面，係以單一題目詢問受試者主觀認為自己的成績在班上的相對位置，題目如：「您的成績在班上屬於：(1)很差(2)中下(3)中等(4)中上(5)優異」計分方式為：選「1」給一分，選「2」給兩分，以此類推。

肆、結果與討論

一、大學生心情不佳時調適策略現況分析

本研究對於「心情不佳時的調適策略」之調查，乃是透過受試者依據個人心情不佳的經

驗，針對每一種心情調適策略，回答自己使用的頻率，作答方式採李克特四點量表的方式，「1」代表不曾使用、「2」代表很少使用、「3」代表有時使用、「4」代表經常使用。以下將就這些策略的使用頻率的平均數和標準差分別就因素和題目加以探討。

(一) 以因素而言

由表 5 可知，全體大學生在八種心情不佳時的調適策略上之使用頻率排行，依序為：(1) 音樂活動、(2) 被動的心情管理、(3) 主動的心情管理、(4) 觀賞影視、(5) 逛街進食哭叫、(6) 電玩漫畫運動、(7) 淨化身心轉移注意、(8) 尋求刺激。

表 5：大學生「心情不佳時的調適策略」各因素之平均數和標準差

排行	因素	平均數	標準差	人數
1	音樂活動	2.93	.76	856
2	被動的心情管理	2.83	.55	858
3	主動的心情管理	2.75	.47	856
4	觀賞影視	2.57	.75	858
5	逛街進食哭叫	2.21	.68	858
6	電玩漫畫運動	2.17	.69	856
7	淨化身心轉移注意	2.10	.55	855
8	尋求刺激	1.38	.45	854

(二) 以題目而言

由表 6 可知，本研究全體大學生最常使用的前十種心情調適策略依序為：(1) 聽音樂，(2) 控制想法，以另一個角度看事情，(3) 思考解決之道或直接解決問題，(4) 獨處，(5) 離開當時的情境或改變位置，如出去走走，(6) 從事愉快的活動或專注於嗜好，(7) 找家人、朋友或長輩傾訴，(8) 試著平心靜氣地分析情境，找出心情的原因，(9) 看電視，(10) 發呆不知怎麼辦或

表 6：大學生「心情不佳時的調適策略」的平均數和標準差（就題目而言）

排行	題目	平均數	標準差	人數
1	54 聽音樂	3.20	.83	857
2	53 控制想法，以另一個角度看事情	3.14	.79	858
3	59 思考解決之道或直接解決問題	3.09	.76	858
4	70 獨處	3.08	.89	858
5	57 離開當時的情境或改變位置如出去走走	3.04	.78	858
6	60 從事愉快的活動或專注於嗜好	2.94	.83	856
7	52 找家人、朋友或長輩傾訴	2.91	.91	858
8	67 試著平心靜氣地分析情境找出心情原因	2.83	.86	858
9	64 看電視	2.79	.90	858
10	56 發呆不知怎麼辦或不理它讓時間沖淡一切	2.78	.93	858
11	58 睡覺	2.77	.95	858
12	55 唱歌	2.65	.96	857
13	66 保持忙碌或專心工作	2.63	.83	858
14	73 逃避	2.50	.91	858
15	63 看書或看報紙	2.45	.88	858
16	72 吃東西	2.37	.92	858
17	65 看電影	2.35	.90	858
18	74 放鬆技巧，如深呼吸	2.32	.85	858
19	71 逛街、買東西	2.28	.96	858
20	69 寫日記或寫字	2.27	1.09	858
21	62 運動	2.27	.91	856
22	78 沐浴或洗臉	2.26	.89	857
23	68 打電動、玩 game 或打電腦	2.17	1.03	858
24	84 運用幽默	2.13	.88	858
25	77 做家務雜事或整理東西	2.12	.89	858
26	75 看漫畫	2.06	.99	858
27	61 哭泣或大叫	1.97	.90	858
28	88 參觀展覽或欣賞表演	1.81	.82	856
29	76 宗教或精神活動	1.68	.87	858
30	86 喝咖啡或含咖啡因的飲料	1.62	.86	858
31	82 到 KTV 或 BUP	1.55	.80	858
32	81 飆車	1.44	.78	858
33	80 喝酒	1.44	.81	858
34	85 自慰	1.41	.72	856
35	79 抽煙	1.37	.87	857
36	83 性行爲	1.16	.50	857
37	87 使用藥物	1.09	.37	857

不理它，讓時間沖淡一切。其中(1)是屬於「音樂活動」這個因素；(2)、(3)、(6)、(7)、(8)屬於「主動的心情管理」；(4)、(5)、(10)是屬於「被動的心情管理」；(9)則屬於「觀賞影視」。而排行最後的八種調適策略皆屬於「尋求刺激」這個因素，它是在前述的因素排行中排名最後的因素。

上述發現與國外有關的研究(Rippere, 1977; Gallup & Caselli, 1989; Thayer et al., 1994)相較，則可發現我國大學生常用的心情調適策略與國外調查的結果相差不遠，常用的策略皆不脫認知控制、社交、分散注意力、音樂活動等方法，但在國外的研究中被視為常用而且相當有效的策略「運動」，在本研究中卻在排行十名之外；顯示台灣大學生可能因為在成長過程中，受到升學歷力的影響，不重視體能運動，而較常以靜態的音樂來調適心情。事實上，根據 Thayer et al.(1994)的研究，受試者個人自認為有效的策略，心理治療專家並不一定認為有效。再者，大學生所聽的是什麼音樂，也是值得進一步探討的問題。一般情緒療法（黃明正譯，民 82）大多採用能讓人放鬆、平和的音樂（如古典音樂、樂器演奏等），而大學生所常聽的會是這種音樂嗎？有待進一步調查和研究。當然，或許在不同的心情狀態下，不同音樂類型可能會有不同的效果，那麼，未來研究也可探討什麼樣的心情適合聽什麼樣的音樂，可以獲得最大的調適效果。

二、性別與心情不佳時的調適策略之關係

（一）就因素而言

由表 7 可知，男女大學生在心情不佳時的調適策略上有顯著的差異($\lambda = .60, P < .001$)，由單變量 F 值也可發現，這種差異主要是源於「尋求刺激」、「淨化身心轉移注意」、「被動的心情管理」、「逛街進食哭叫」、「電玩漫畫運動」和「觀賞影視」六種心情調適策略上；而從平均數來看，則可發現在心情不佳時，男生比女生常使用「尋求刺激」和「電玩漫畫運動」的調適策略，而女生則較男生常使用「淨化身心轉移注意」、「被動的心情管理」、「逛街進食哭叫」和「觀賞影視」等心情調適策略。

表 7：男女學生在「心情不佳時的調適策略」上之多變量變異數分析摘要表

Wilk's $\lambda = .60^{***}$ (1,845)					N=847
因素名稱	男 生		女 生		單變量 F 值
	M	SD	M	SD	
尋求刺激	1.55	.50	1.22	.32	129.37***
主動的心情管理	2.75	.46	2.75	.47	.012
淨化身心轉移注意	1.97	.55	2.22	.53	44.45***
被動的心情管理	2.74	.55	2.92	.54	22.33***
逛街進食哭叫	1.99	.65	2.41	.65	87.94***
電玩漫畫運動	2.42	.70	1.92	.58	130.15***
觀賞影視	2.87	.76	2.98	.75	4.03*
音樂活動	2.55	.76	2.59	.74	.57

(*p < .05; **p < .01; ***p < .001) (男生 = 413 ; 女生 = 434)

(二) 就題目而言

為更具體的瞭解男女大學生在心情不佳時的調適策略上的差異，進一步以個別題目為依變項，性別為自變項，進行兩個平均數的差異顯著性考驗。由表 8 可知，女生顯著比男生常用的心情調適策略共有十一種，包括：「找家人、朋友或長輩傾訴」、「聽音樂」、「發呆、不知怎麼辦或不理它，讓時間沖淡一切」、「哭泣或大叫」、「看書或看報紙」、「寫日記或寫字」、「獨處」、「逛街買東西」、「吃東西」、「逃避」和「做家務雜事或整理東西」；男生顯著比女生常用的策略則有「運動」、「打電動、玩 Game 或打電腦」、「看漫畫」、「抽煙」、「喝酒」、「飆車」、「到 KTV 或 PUB」、「性行為」、「運用幽默」、「自慰」、「喝咖啡或含咖啡因的飲料」、「使用藥物」共十一種。

綜合以上的結果，有三點值得討論：(1) 男生較常使用「尋求刺激」的策略，此和楊蕢芬（民 76）的研究發現男生的刺激尋求動機較高相互呼應；(2) Thayer 等人(1994)發現男生較

表 8: 男女大學生在「心情不佳時的調適策略」各題目上的平均數、標準差與 t 值

題目	男生			女生			t 值
	M	SD	N	M	SD	N	
52 找家人、朋友或長輩傾訴	2.70	.94	421	3.11	.83	437	-6.74***
53 控制想法, 以另一個角度看事情	3.14	.81	421	3.15	.76	437	-.121
54 聽音樂	3.14	.83	420	3.25	.82	437	-2.05*
55 唱歌	2.61	.97	421	2.70	.94	436	-1.44
56 發呆、不知怎麼辦或不理它, 讓時間沖淡一切	2.65	.95	421	2.91	.90	437	-4.00***
57 離開當時的情境或改變位置, 如出去走走	3.05	.77	421	3.03	.79	437	.42
58 睡覺	2.72	.97	421	2.81	.93	437	-1.32
59 思考解決之道或直接解決問題	3.13	.75	421	3.06	.76	437	1.37
60 從事愉快的活動或專注於嗜好	2.98	.85	421	2.89	.81	435	1.65
61 哭泣或大叫	1.67	.78	421	2.25	.92	437	-9.90***
62 運動	2.55	.93	420	2.00	.80	436	9.22***
63 看書或看報紙	2.38	.89	421	2.51	.87	437	-2.28*
64 看電視	2.76	.92	421	2.83	.88	437	-1.15
65 看電影	2.34	.90	421	2.35	.90	437	-.21
66 保持忙碌或專心工作	2.62	.82	421	2.64	.85	437	-.45
67 試著平心靜氣地分析情境或找出心情的原因	2.83	.84	421	2.82	.87	437	.25
68 打電動、玩 game 或打電腦	2.52	1.07	421	1.84	.86	437	10.31***
69 寫日記或寫字	1.87	.95	421	2.66	1.07	437	-11.39***
70 獨處	2.95	.90	421	3.20	.86	437	-4.06***
71 逛街買東西	2.04	.91	421	2.52	.95	437	-7.53***
72 吃東西	2.26	.95	421	2.47	.88	437	-3.29**
73 逃避	2.33	.90	421	2.66	.89	437	-5.31***
74 放鬆技巧, 如深呼吸	2.37	.85	421	2.27	.84	437	1.78
75 看漫畫	2.19	1.04	421	1.93	.93	437	3.92***
76 宗教或精神活動	1.62	.85	421	1.74	.89	437	-1.92
77 做家務雜事或整理東西	1.94	.86	421	2.30	.89	437	-5.88***
78 沐浴或洗臉	2.26	.89	421	2.25	.89	436	.03
79 抽煙	1.60	1.05	421	1.15	.56	436	7.77***
80 喝酒	1.67	.95	421	1.22	.56	437	8.54***
81 飆車	1.67	.91	421	1.22	.54	437	8.79***
82 到 KTV 或 PUB	1.67	.87	421	1.43	.71	437	4.49***
83 性行為	1.25	.62	420	1.07	.31	437	5.50***
84 運用幽默	2.20	.91	421	2.07	.85	437	2.22*
85 自慰	1.69	.84	419	1.14	.44	437	11.97***
86 喝咖啡或含咖啡因的飲料	1.72	.90	421	1.52	.79	437	3.37**
87 使用藥物	1.13	.46	421	1.05	.25	436	3.36**
88 參觀展覽或欣賞表演	1.76	.82	420	1.85	.81	436	-1.60

(*p<.05; **p<.01; ***p<.001)

常用「尋求愉快的活動和分散注意力」、「直接降低緊張」(在本研究中為「尋求刺激」)等策略來調適心情，女生則常用「被動的心情管理」和「社會支持、公開討論和滿足」等策略來調適心情，與本研究的結果大致相符。(3)一般而言，大學女生較常運用心情調適或維持策略。

三、心情不佳時的調適策略與幽默感之關係

本節探討心情不佳時調適策略與幽默感之關係，本研究採用吳靜吉和劉佩雲(民79)所修訂的「幽默量表」來測量幽默感，受試者在此量表各因素的平均數和標準差如表9。

表9：大學生幽默量表各因素之平均數和標準差

因素名稱		全體受試			男受試者			女受試者		
		平均數	標準差	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差	人數
幽	幽默因應總量表	2.85	.44	854	2.87	.46	418	2.84	.43	436
	困境因應	2.45	.59	856	2.51	.59	420	2.40	.58	436
	一般生活因應	3.15	.50	856	3.14	.51	419	3.17	.48	437
默	幽默創造總量表	2.72	.44	850	2.78	.54	416	2.66	.53	434
	一般生活創造	2.76	.52	850	2.81	.52	416	2.70	.50	434
	社交場合創造	2.66	.66	858	2.72	.65	421	2.59	.67	437
感	幽默感量表	3.15	.38	853	3.12	.41	418	3.18	.36	435
	後設訊息敏感	2.92	.47	856	2.93	.48	420	2.91	.45	436
	喜歡	3.34	.47	855	3.27	.48	419	3.40	.44	436

表 10：大學生「心情不佳時的調適策略」與幽默感、創意生活經驗和學業成績之皮爾森積差相關

調適策略		心情不佳時的調適策略								
		總量表	尋求主動的 刺激	淨化身心 轉移注意	被動的 心情管理	逛街進 食哭叫	電玩漫 畫運動	觀賞音 影視	樂 活動	
幽	幽默因應總量表	.19***	.01	.39***	.08*	-.03	.01	.10**	.10**	.10**
	困境因應	.19***	.10**	.32***	.09*	-.08*	.01	.13***	.10**	.07*
	一般生活因應	.12***	-.07*	.32***	.04	.02	-.02	.04	.07*	.10**
默	幽默創造總量表	.24***	.15***	.35***	.12**	-.02	.04	.09**	.16***	.06
	一般生活創造	.25***	.14***	.36***	.12**	.00	.05	.10**	.16***	.07*
	社交場合創造	.19***	.13***	.29***	.10**	-.04	.02	.07	.15***	.04
感	幽默感量表	.11**	-.07*	.29***	.02	.03	.01	-.05	.16***	.08*
	後設訊息敏感	.10**	-.00	.27***	.00	-.03	-.05	.02	.16***	.04
	喜歡	.08*	-.11**	.22***	.02	-.07*	.05	-.10**	.10**	.08*
創 意 生 活 經 驗	創意生活經驗總量表	.43***	.26***	.43***	.35***	.09**	.13***	.17***	.19***	.06
	創新的科學的問題解決	.31***	.27***	.32***	.22***	.01	.01	.22***	.08*	.02
	運用新知精益求精	.26***	.07*	.39***	.16***	.07	.01	.10**	.13***	.05
	表演藝術創新	.39***	.25***	.28***	.33***	.10**	.21***	.12***	.26***	.08*
	視覺生活的設計	.36***	.17***	.30***	.38***	.15***	.15***	.08*	.14***	.04
	生活風格的變化	.38***	.25***	.31***	.32***	.08*	.19***	.15***	.13***	.04
	開放心胸	.24***	-.01	.40***	.17***	.07*	.05	.00	.16***	.08*
	製造驚喜意外	.38***	.23***	.40***	.25***	.06	.11**	.18***	.19***	.07*
	表瓶新裝	.31***	.18***	.38***	.26***	.04	.07*	.11**	.11**	.03
	電腦程式設計	.10**	.21***	.05	.00	-.05	-.07*	.30***	-.05	-.03
主觀的學業成績		-.03	-.14***	.09*	.05	-.06	.00	-.13***	.02	-.03

(*p<.05; **p<.01; ***p<.001)

首先就全體受試來看，由表 10 得知，心情不佳時的調適策略總量表與幽默因應總量表的相關達 .19($p < .001$)，與幽默創造總量表的相關達 .24($p < .001$)，與幽默感量表的相關亦達 .11($p < .01$)；再就分量表來看，心情不佳的調適策略「尋求刺激」與幽默創造量表具有顯著的正相關($r = .15, p < .001$)，「主動的心情管理」和「觀賞影視」與幽默量表的各因素都具有顯著的正相關，「淨化身心轉移注意」也與幽默因應($r = .09, p < .05$)和幽默創造量表($r = .12, p < .01$)具有顯著的正相關，「被動的心情管理」則與「困境因應」和幽默感量表的「喜歡」呈負相關($r = -.08, -.07, p < .05$)「電玩漫畫運動」與幽默因應量表中的「困境因應」($r = .13, p < .001$)和幽默創造量表中的「一般生活創造」($r = .10, p < .01$)具有顯著的正相關，與「喜歡」則呈負相關($r = -.10, p < .01$)，「音樂活動」與幽默量表亦有顯著的正相關。

綜合上述，並非所有心情不佳時的調適策略都和幽默感有顯著正相關，其中以「主動的心情管理」和幽默各因素的相關最高，似乎一個人越是喜歡幽默、欣賞幽默、懂得製造幽默，在心情不佳時，越可能採取「主動的心情管理」策略來改變自己的壞心情，事實上一如國外的研究發現(Thayer, Newman, & McClain, 1994)幽默本身就是改變壞心情相當有效的策略之一。

四、「心情不佳時的調整策略」與創意之關係

本節探討「心情不佳時的調整策略」與創意之關係，本研究採用由陳淑惠、李慧賢、吳靜吉、郭俊賢、王文中、劉鶴龍(民 85)所發展編製的「創意生活經驗量表」，受試者在此量表各因素之平均數和標準差如表 11。

由表 10 可以發現，心情不佳時的調適策略總量表與創意生活經驗總量表的正相關達 .43($p < .001$)，與創意生活經驗各分量表的相關亦均達顯著水準。再就心情不佳時的調適策略的各分量表來看，各種心情不佳的調適策略多與創意生活經驗量表具有顯著的正相關，其中以「主動的心情管理」、「淨化身心轉移注意」和「觀賞影視」三種心情調適策略與創意生活經驗的相關最高，「尋求刺激」與「電玩漫畫運動」則與創意生活經驗的相關亦大多達顯著水準，「被動的心情管理」僅與「視覺生活設計」的創意生活經驗的相關最高($r = .15, p < .001$)，「逛街進食哭叫」則與「表演藝術創新」、「視覺生活的設計」和「生活風格的變化」的相

關最高($r=.21$ 、 $.15$ 、 $.19$, $p<.001$)。

從文獻探討中發現，過去的一些實驗研究發現，對於心情狀態的操弄會影響創意的發揮，本研究則發現「主動的心情管理」、「淨化身心轉移注意」和「觀賞影視」三種心情調適策略與創意生活經驗的相關最高，亦即個人的創意經驗和個人面對心情不佳時如何調適心情也有密切的關係，創意生活經驗越多的人，越可能採取「主動的心情管理」策略。

表 11：大學生「創意生活經驗量表」各因素之平均數和標準差

因素名稱		全體受試			男受試者			女受試者		
		平均數	標準差	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差	人數
創 意 生 活 經 驗	創意生活經驗總量表	2.22	.44	836	2.25	.45	410	2.19	.43	426
	創新的科學的問題解決	2.02	.52	853	2.14	.54	420	1.89	.47	433
	運用新知精益求精	2.90	.59	857	2.91	.60	420	2.89	.57	437
	表演藝術創新	1.81	.60	855	1.78	.63	420	1.85	.58	435
	視覺生活的設計	2.21	.58	856	2.20	.61	421	2.23	.55	435
	生活風格的變化	1.88	.63	852	1.89	.64	417	1.87	.61	435
	開放心胸	3.03	.61	856	2.99	.62	420	3.07	.60	436
	製造驚喜意外	2.35	.58	853	2.39	.57	418	2.30	.59	435
	舊瓶新裝	2.47	.60	857	2.54	.61	420	2.41	.58	437
	電腦程式設計	1.62	.80	858	1.87	.91	421	1.38	.58	437

五、「心情不佳時的調整策略」與學業成績之關係

本節探討「心情不佳時的調整策略」與學業成績之關係，本研究係以個人主觀的自我評定來作為學業成績的指標平均而言，本研究受試者認為自己的成績是在「中等」略偏「中上」

之間（平均數為 3.35，標準差 .85）。男生的平均數為 3.22，標準差為 .90；女生的平均數為 3.46，標準差為 .78。

由表 10 可知，大學生「心情不佳時的調整策略」總量表與自評學業成績並無顯著的相關，但就分量表而言，則發現「尋求刺激」和「電玩漫畫運動」與自評學業成績具有顯著的負相關($r=-.14$ 、 $-.13, p<.001$)，「主動的心情管理」則與自評學業成績具有顯著的正相關($r=.09, p<.05$)。由上可知，雖然「心情不佳時的調整策略」與學業成績之關係並不密切，但值得注意的是，以「尋求刺激」和「電玩漫畫運動」來改變壞心情和學業成績有負相關，這和人們的刻板印象不謀而合，其間的因果關係也有待透過進一步的研究來釐清。

伍、結論與建議

根據以上的研究結果和討論，本研究提出以下幾點結論和建議：

（一）大學生在心情不佳時之調適策略多元化，本研究發現台灣大學生心情不佳時的調適策略至少有 37 種，可分為八個因素，其中台灣大學生最常用的策略是靜態的音樂活動，此項策略在國外相關研究中並非是最有效的。女生雖然較會運用多種策略來調適或維持心情，但較男生常用的策略亦多為「被動的心情管理」、「逛街進食哭叫」等策略，這些策略在國外相關研究中效果並不理想，顯示我國大學生的心情管理能力仍有待加強。根據此項結論，本研究建議國內教育界應重視情感教育（此處所指的「情感」包含情緒、心情、氣質等情感狀態或特質），從小即培養學生體察自己的心情，瞭解產生心情的原因，並妥善地管理自己的心情。利用有關的心情或情緒量表、訪談，協助大學生瞭解自己的心情和情緒經驗；或讓學生隨時注意自己的心情和情緒，並加以記錄，以培養他們對自身情緒和心情的自覺能力。

（二）男女大學生在各種心情調適策略的使用頻率上有顯著的差異。這樣的差異，使兩性在相處時，經常會因為不了解對方的情感狀態或表達方式，而產生衝突，嚴重時甚至會導致情侶或夫妻的關係破裂（張美惠譯，民 85）。而近幾年，在各大專院校中，也開始設立「兩性關係」的課程，目的在使男女大學生能建立兩性之間良好的關係，因此，本研究建議將男女在情感自我調適上的差異列入「兩性關係」的課程中，提供多種機會讓兩性瞭解彼此在情感

上的差異，以及心情不佳的調適策略之不同，以促進兩性的了解和建立和諧的關係。

(三) 心情不佳時的調適策略中的「主動的心情管理」，無論與幽默感、創意或學業成績均有顯著的正相關，顯示此類策略是極佳的調適策略值得大學生採用。此類策略包括：(1) 思考解決之道、(2) 試著平心靜氣地分析情境，或找出心情的原因、(3) 控制想法，以另一個角度看事情、(4) 從事愉快的活動或專注於嗜好、(5) 運用幽默、(6) 保持忙碌或專心工作、(7) 放鬆技巧、如深呼吸、(8) 找家人、朋友或長輩傾訴，等八個方法。根據此項結論，本研究建議在大學生中和成人繼續教育中開設「心情管理」課程或工作坊，推廣有效的心情管理策略。本研究認為心情對人們的影響甚大，學習如何管理自己的心情實為現代人必修的課題，因此，輔導有關單位或機構應結合相關的研究發現與臨床的方法，研擬開設「心情管理」的課程或工作坊，推廣有效的心情管理策略，讓一般人都能學習如何妥善地管理自己的心情。而根據本研究的文獻探討以及研究發現，相關的課程或工作坊可納入：音樂療法、運動（尤其是有氧舞蹈）、認知控制（如換個角度看事情）、幽默、利他行為、尋求社會支持（如找人傾訴）、從事愉快的活動、放鬆技巧（如深呼吸）等等。

陸、參考書目

中文部份

- 吳靜吉(民 69)。青年的四個大夢。台北：遠流。
- 吳韻儀(民 85)。EQ 打破 IQ 神話。天下雜誌，176，頁 100-102。
- 吳俊甫(民 71)。發展心理與教育—全人發展與全人教育。台北：台灣商務。
- 邱一峰(民 85)。青少年憂鬱傾向極其相關因素之研究—以國中生為例。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 張春興(民 78)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張美惠譯(Daniel Goleman, 1994 原著)(民 85)。EQ:Emotional Intelligence。台北：時報。
- 曹逢甫、余玉照、曾淵培主編(民 75)。文馨當代英漢字典。台北：文馨。
- 郭俊賢(民 83)。大學生之快樂經驗及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 陳淑惠(民 85)。男女中小學生創造力發展及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 黃于娟(民 83)。性別、依附風格與自我坦露、幽默、撒嬌之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 黃明正譯(E. Padus, W. Gottlieb, & M. Bricklin 編)(民 82)。情緒管理手冊(三)：情緒療法。台北：月旦。
- 楊蕢芬(民 76)。刺激尋求動機與創造力、偏差行為之關係研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 劉佩雲(民 79)。性別、創造力、自我檢校與幽默感的關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 劉鶴龍(民 85)。資訊電子科技人員與非科技人員創造力及其相關因素之研究。國立政治大學科技管理研究所碩士論文。

英文部份

- Batson, C.D., Shaw, L. L., & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion: toward functional based conceptual distinctions. In Margaret S. Clark(Ed.), *Emotion* (pp. 294-325). Newbury Park: Sage.
- Bryan, T., & Bryan, J.(1991). Positive mood and math performance. *Journal of Learning Disabilities*, 24(8), 490-494.
- Carmeron, P.(1975). Mood as an indication of happiness: Age, sex, social class and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30, 216-224.
- Cervone, D., Kopp, D. A., Schaumann, L., & Scott, W. D.(1994). Mood, self-efficacy, and Performance Standards: Lower moods induced higher standards for performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 499-512.
- Chen, X., Rubin, K. H., & Li, B.(1994). Depressed mood in Chinese children: Relations with school performance and family environment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 938-947.
- Clark, M. S., & Isen, A. M.(1982). Toward understanding the relationship between feeling states and social behavior. In A. H. Hastorf, & A. M. Isen(Eds.), *Cognitive Social Psychology*(pp. 73-108). New York: Elsevier.
- Curren, M. T., & Harich, K. R.(1993). Performance attributions: Effects of mood and involvement. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 605-609.
- Danzer, A., Dale, J. A., & Klions, H. L.(1990). Effects of exposure to humorous stimuli on induced depression. *Psychological Reports*, 66, 1027-1036.
- Davidson, R. J.(1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman, & R. J. Davidson(Eds.), *The Nature of Emotion: fundamental questions*(pp.68-73). New York: Oxford.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J.(1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Ekman(1994). Moods emotions, and traits. In P. Ekman, & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: fundamental questions*(pp.68-73). New York: Oxford.
- Ellis, H. C., & Ashbrook, P. W.(1988). Resources allocation model of the effects of depressed mood states on memory. In K. Fielder, & J. P. Forgas(Eds.), *Affect, Cognition and Social Behavior*(pp.25-43). Toronto: Hogrefe.
- Forgas, J. P., Bower, g. H., & Moylan, S. J.(1990). Praise of blame? Affective influences on attributions for achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 809-819.
- Forgas, J. P.(1992). Affect in social judgments and decisions: A multiprocess model. In M. Zanna(Ed.), *Advances in experimental social psychology*(Vol.25, pp.227-275). San Diego, CA: Academic Press.
- Forgas, J. P.(1995). Mood and Judgment:the Affect Infusion Model(AIM). *Psychological Bulletin*, 117(1), 39-46.
- Forgas, J. P. G. H., & Moylan, S. J.(1990). Praise or blame? Affective influences on attributions for achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 809-818.

- Frijda, N. H.(1994). Varieties of Affect: Emotions and episodes, moods, and sentiments. In P. Ekman, & R. J. Davidson(Eds.), *The Nature of Emotion: fundamental questions*(pp.68-73). New York: Oxford.
- Frijida N. H.(1993). Moods, emotion episodes and emotions. In M. Lewis and J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotion*(pp.381-403). New York: Guilford Press.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E.(1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- Goldsmith, H. H.(1994). Parsing the emotional domain from a developmental perspective(1994). In P. Ekman. & R. J. Davidson(Eds.), *The Nature of Emotion: fundamental questions*(pp.68-73). New York: Oxford.
- Green, T. R., & Noice, H.(1988). Influence of positive affect upon creative thinking and problem solving in children. *Psychological Reports*, 63(3), 895-898.
- Hasher, L., Rose, K. C., Zacks, R. T., Sanft, H., & Dorrn, B.(1985). Mood, recall, and selectivity in normal college students. *Journal of Experimental Psychology: General*, 114, 104-118.
- Hennessey, B. A., & Amabile, T. M.(1988). The conditions of creativity. In R. S. Sternberg(Ed.), *The Nature of Creativity*(pp.11-38). New York: Cambridge University Press.
- Ingram, R. E., & Reed, M.(1986). Information encoding and retrieval processes in depression: findings, issues and future directions. In R. E. Ingram(Eds.), *Information processing approaches to clinical psychology*(pp.131-150). Orlando, FL:Academic Press.
- Isen, A. M.(1984). Toward understanding the role of affect in cognition. In R.S. Wyer, & T. K. Srull(Eds.), *Handbook of social cognition* (pp.179-236). Hillsdale, Nj:Erlbaum.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P.(1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A.(1984). The influence of affect on categorization. *Journal of ersonality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Jacobsen, E.(1957). Normal and pathological moods: Their Nature and functions. in R. S. Eisler, A. F. Freud, H. Hartman, & E. Kris(Eds.), *Affect, cognition and personality* (pp.2-41). New york: Springer-Verlag.
- Kagan, J. (1994). Distinctions among emotions, moods, and temperamental qualities. In P. Ekman, & R. J. Davidson(Eds.), *The Nature of Emotion: fundamental questions*(pp.68-73). New York:Oxford.
- Kavanagh, D. I.(1987). Mood, persistence, and success. *Australian Journal of Psychology*, 39(3), 307-318.
- Kavanagh, D. J., & Bower, G. H.(1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 507-525.
- King, D. A, & Buchwald, A. M. (1982). Sex difference in subclinical depression: Administration of the Beck Depression Inventory in public and private disclosure situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 963-969.
- Larsen, R. J., & Diener, E.(1985). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.

- Lefcourt, H. M., Miller, R. S., Ware, E. E., & Sher, D.(1981). Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 357-369.
- Mandler, G.(1975). *Mind and Emotion*. New York: Wiley.
- Mendler, G(1984). *Mind and Body*. New York: Norton.
- Martin, R. A., & Lefcourt. H. M.(1983). Sense of humor as a moderator of the regulation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- Master, J. C., Barden, R. C., & Ford, M. E.(1979). Affective states, expressive behavior, and learning in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 380-390.
- Masters, J. C., Furman, W., & Barden, R. C.(1977). Effects of achievement standards, tangible rewards, and self-dispensed achievement evaluation on children's task master. *Child Development*, 48, 217-224.
- Mayer(1986). How mood influences cognition. In N. E. Sharkey(Ed.), *Advances in Cognitive Science*(pp.290-314). Chesheter, England: Ellis Horwood.
- Mayer, J. D., & Bower, G. H.(1986). Detecting mood-dependent retrieval. In P. H. Blaney(Chair), *Mood and Memory: Current research issues*. symposium conducted at the meeting of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Mayer, J. D., & Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K.(1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 100-111.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A.(1994). An emerging understanding of the reflective (meta-)experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- Mayer, J. D., & Salovey, P., & Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K.(1991). *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 100-111.
- Mischel, W., Ebbesen, E., & Zeiss, A.(1973). Selective attention to the self: Situational and dispositional determinants. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 129-142.
- Morris, W. M., & Reilly, N, P.(1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, 11, 215-249.
- Morris, W. N.(1989). *Mood: the Frame of mind*. New York: Springer-Verlag.
- Morris, W. N.(1992). A Functional analysis of the role of mood in affective system. In M. S. Clark(Ed.), *Emotion*(pp.256-293). New Delhi: Sage.
- Murray, N., Sujana, H., Hirt, E. R., & Sujana, M.(1990). The influence of mood on categorization: a cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality of Social Psychology*, 59(3), 411-425.
- Nolen-Hoeksema, S.(1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Parker, G. B., & Brown, L. B.(1982). Coping behaviors that mediate between life events and depression. *Archives of General Psychiatry*, 39, 1386-1391.
- Perost, F. J.(1987). *Psychological Reports*, 61(3), 887-896.
- Richard, R., & Kinney, D. K.(1990). Mood swings and creativity. *Creativity Research Journal*, 3, 202-217.

- Richard, R., Kiney, d. K., Benet, M., & Merzel, A. P. C.(1988). Creativity in manic-depressives, cyclothymes, their normal relative, and control subjects. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 281-288.
- Rippere, V.(1977), °What's the thing to do when you're feeling depressed?° - a pilot study *Behaviour Research and Therapy*, 15, 185-191.
- Russell, J. A.(1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality of Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Schachter, S., & Singer, J. E.(1962): Cognitive, social, and psychological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 62, 356-363.
- Schwartz, N., & Clore, G. L.(1983). Moods, misattribution and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwartz, N., & Clore, G. L.(1988). How do I feel about it? The informative function of affective states. In K. Fiedler, & J. P. Forgas(Eds.), *Affect, cognition and social behavior*(pp.44-62). Toronto: Hogrefe.
- Sedikides, C. (1992). Changes in the valence of the self as a function of mood. In M. S. Clark(Ed.), *Emotional and social behavior: Review of personality and social psychology*(Vol. 14,pp.271-311). Newbury Park, CA: Sage.
- Sedikides, C. (1995). Central and peripheral self-conceptions are differentially influenced by mood: tests of the differential sensitivity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 759-777.
- Sinnet, L. M., & Larsen, R. J.(1989, May). *An affect and memory theory of creativity*. Paper presented at the meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.
- Thayer(1978). Toward a psychological theory of multidimensional activation (arousal). *Motivation and Emotion*, 2, 1-34.
- Thayer, R. E.(1987). Energy, tiredness, and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 119-125.
- Thayer, R. E.(1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal*. New York: Oxford.
- Thayer, R. E.(1967). Measurement of activation through self-report. *Psychological Report*, 20, 663-678.
- Thayer, R. E., Newman, R., & McClain, T. M.(1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Tice, D. M.(1993). Strategies for changing our emotional states. In D. M. Tice(Chair), Self-regulation of mood and emotion. Symposium conducted at the 101st Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada.
- Watson, D., & Clark, L. A.(1994). Emotions, moods, traits, and temperaments: conceptual distinctions and empirical findings. In P. Ekman, & R. J. Davidson(Eds.) *The Nature of Emotion: fundamental*

questions(pp.68-73).New York: Oxford.

Wicker, F. W., Thorelli, I. M., & Barron, W. L., Willis, A. C.(1981). Motivation and Emotion, 5(1), 47-59.

Wright, J., & Mischel, W.(1982). Influence of affect on cognitive social learning person variables. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 901-914.

Yovetich, N. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A.(1990). Benefit of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66, 51-58.

Zajonc, R. B.(1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.

Zillman, d.(1978). Attribution and misattribution of excitatory reactions. In J. H. Harvey, W. ickes, & R. F. Kidd(Eds.), *New directions in attribution research*(pp.335-368).