

國立政治大學心理學系研究所

碩士學位論文

因應彈性、自我清晰程度對於心理適應之
影響：不同性傾向的調節效果

Coping Flexibility, Self-Concept Clarity and Psychological
Adjustment: The Moderator Effects of
Different Sexual Orientation

指導教授：李怡青 博士

研究生：廖姝安 撰

中華民國一百零七年一月

誌謝

終於要離開這座被雨困住的城市了，時間好快也好慢，真的走到能夠寫誌謝這一天反而有點讓人手足無措。

謝謝研究所三年半的恩師**怡青老師**，從研究發想、設計、執行到最後的分析撰寫，老師總是要求我好還要能更好，雖然偶爾會覺得好累、好想放棄，但每次成功跨過一個門檻的時候，都覺得好感謝有老師的指導與鞭策，您投注在研究或是社會議題上的熱情，都是我們所有後輩的榜樣。謝謝您，辛苦了。謝謝兩位口委**治勳老師**和**旻暉老師**，您們在計畫口試還有最後論文口試的建議和鼓勵，都給予了我莫大的幫助。謝謝同為社心實驗室的**蒨如老師**，無論是研究上的建議，或是短暫擔任心理與生活助教期間的所有教導都受用無比。謝謝**萼老師**，你在課堂上的教導，還有最後撰寫論文那段時間的陪伴，真的替我增添了滿滿的勇氣（也謝謝親愛的**麥麥薔璃**）！

謝謝我研究所的小夥伴**濟璋**，沒有你不會有這本論文，是你一路上的陪伴與支持，我才有辦法走到今天；謝謝**怡彤**，總是能夠把心裡最不開心的那塊交付給你，有你在真的很安心很放心；謝謝**怡廷、彥禎、芷頤**你們不斷的鼓勵和閒話家常；謝謝**慧慈學姊、御廷學姊、嘉欣學姊**和**文豪學長**在課業上給予的所有幫助；謝謝社心實驗室的所有夥伴，也謝謝103級心理所好同學們，尤其是**馥亭、兆祥、其霞、子豪、秉毅**，那些有你們的日子很開心。

謝謝在日子艱難的時候，還是陪伴我身旁鼓勵我、逗我開心，以各種形式無條件幫助著我的摯友們：**柏諭、陳琰、怡菁、鑫霖、德謙、灝婷、奕錚、奕靜、文怡、宗翰、浩偉、喬婷、佳蓉、書羽、依慧**，當然還有好室友**心俞**，很想念回到宿舍有你的窩心時光；謝謝同志諮詢熱線教育小組，在我研究所生涯最茫然與煎熬的時候，是熱線讓我又重新看見為什麼我選擇繼續念了這個研究所。謝謝**智偉**，你好溫柔、好貼心，真的好感謝有你這位大哥，讓我們看見一

個人可以多為自己在乎的議題與族群奉獻著，謝謝張琦，雖然你都一直嗆我，但我們都知道對於彼此來說對方有多重要。謝謝教育小組的大夥們費宇、楊雁、宣澍、阿蔡、駿原、凱凱、大班、酸六、小風……還有熱線好多好多的夥伴，週二晚上能夠見到你們，是我每個星期最期待的事情。

親愛的同學宏鳴，你一定沒有想到我會在這裡感謝你。不過，最後看見你的那一次，我們在國家圖書館前瞎混了好久好久。既然如此，讓你的名字也一起進到國圖裡，就當作是我對你的思念吧。你走了的這一年多，台灣好像沒有變得比較好，但你放心，我們都會記得你熱愛社會的模樣，一定會連同你的份一起努力著，讓我們熱愛的台灣，變成一個更美好的地方。謝謝你。

當然，最感謝的還是我的家人，老爸、老媽還有老弟，謝謝你們全然地支持著我念一個不太知道可以幹嘛的碩士學位，謝謝奶奶總是關心著我的學業和我的健康，我終於畢業啦！我相信天上的爺爺也會很開心的。

最後，謝謝在研究所生涯的最後，出現在我生命裡的瑾雯，你的出現，讓我更不後悔當年的自己選擇繼續念研究所。謝謝你點亮了我的生活，謝謝你的溫柔和體貼，也謝謝我們都那麼努力想要讓對方感到安定。你是這世界上無與倫比的美麗，遇見你真好，很好很好的那種。

「留下什麼，我們就變成什麼樣的大人。」，謝謝自己堅持到了最後，也希望自己不要忘記初心，不要變成自己討厭的大人。

願台灣可以成為一個，適合所有人生存的地方。

姝安 2018年初春

摘要

過往關於同志與身心健康的研究，多著重在此身分所帶來的負面影響。本研究採取不同的觀點，探索同志族群可能的韌性，檢驗主／客觀因應彈性（韌性的行為面）以及自我清晰程度（韌性的內在面）對於正負向心理適應的影響，以及性傾向在此關係中所扮演的調節效果。兩個研究皆以調查法收集不同性傾向者（主觀與客觀）的因應彈性、自我清晰程度、憂鬱程度（負向心理適應指標）與生活滿意度（正向心理適應指標）。研究一的壓力事件為參與者自陳其近期壓力事件，研究二的壓力事件則是研究者指定給予參與者去做評量。兩個研究皆發現，客觀因應彈性與憂鬱程度、生活滿意度無關；自我清晰程度越高者，其憂鬱程度越低，且性傾向未調節以上結果。不過，性傾向則調節了自我清晰程度與生活滿意度間的關係。同志族群的自我清晰程度越高、生活滿意度也會越高；異性戀者則無此關係。研究二則發現主觀因應彈性越高，其憂鬱程度越低、生活滿意度越高；然而主觀因應彈性與正、負向心理適應之間的關係，不會受到不同性傾向的調節。兩個研究結果幫助我們瞭解主觀因應彈性、自我清晰程度與心理適應之間的關係，以及此關係在不同性傾向者身上的面貌為何。

關鍵字：同志、主客觀因應彈性、自我清晰程度、心理適應

Abstract

Lesbians, gay men, and bisexual (LGB) individuals are often observed to have poorer psychological adjustments than heterosexual individuals. I adopted a different approach to explore potential strengths in being LGB individuals by testing the impacts of objective/subjective coping flexibility and self-concept clarity on positive and negative psychological adjustments, as well as how sexual orientation may moderate these relationships. Two survey studies in this thesis measured objective/subjective coping flexibility, self-concept clarity, depression and life satisfaction among people with different sexual orientations. To measure objective coping flexibility, participants reported their recent stress events in Study 1, and were given specific stress events to respond in Study 2. The two studies showed that objective coping flexibility was not associated with depression, nor with life satisfaction, whereas self-concept clarity was associated with depression negatively. Sexual orientation did not moderate the above findings. Sexual orientation did moderate the relationship between self-concept clarity and life satisfaction: Self-concept clarity was associated with life satisfaction positively among LGB individuals, but this association was not significant among heterosexual individuals. Study 2 showed that subjective coping flexibility was associated with depression negatively and with life satisfaction positively. Again, sexual orientation did not moderate the above finding. These findings further our understanding regarding objective and subjective coping flexibility, self-concept clarity and psychological adjustments among people with different sexual orientations.

Keywords: LGB, Objective/Subjective Coping Flexibility, Self-Concept Clarity, Psychological Adjustment

目次

第一章 研究動機與目的.....	1
第二章 文獻探討.....	2
第一節 性傾向與心理適應：韌性的角色.....	2
第二節 韌性的行為面：因應彈性、心理適應與性傾向.....	6
第三節 韌性的內在面：自我清晰程度、心理適應與性傾向.....	14
第三章 研究一.....	19
第一節 預試一.....	19
第二節 研究方法.....	24
第三節 研究結果.....	28
第四節 討論與研究限制.....	38
第四章 研究二.....	40
第一節 預試二.....	40
第二節 研究方法.....	44
第三節 研究結果.....	48
第四節 討論.....	57
第五章 綜合討論.....	61
第一節 研究結果討論.....	61
第二節 研究貢獻.....	66
第三節 研究限制與未來研究方向.....	68

參考文獻.....	70
附錄一 預試一問卷.....	77
附錄二 研究一問卷.....	85
附錄三 研究一壓力事件類型編碼表.....	92
附錄四 預試二問卷.....	93
附錄五 研究二問卷.....	111



表次

表 2-1 五種因應彈性概念與心理適應間的效果量	9
表 3-1 預試一：各變項描述統計與相關矩陣	23
表 3-2 研究一：各變項描述統計與相關矩陣	29
表 3-3 研究一：客觀因應彈性與正負向心理適應之階層迴歸分析	30
表 3-4 研究一：不同性傾向者填寫之壓力事件類型的比例分配	35
表 3-5 研究一：自我清晰程度與正負向心理適應之階層迴歸分析	37
表 4-1 研究二：壓力事件內涵及相關描述統計	43
表 4-2 預試二：拆半後主觀因應彈性量表內涵與描述統計性資料	44
表 4-3 研究二：各變項描述統計與相關矩陣	49
表 4-4 研究二：客觀因應彈性與正負向心理適應之階層迴歸分析	50
表 4-5 研究二：主觀因應彈性與正負向心理適應之階層迴歸分析	51
表 4-6 研究二：少數身分認同類別與其佔整體人數之百分比	53
表 4-7 研究二：主要身分認同與其佔整體人數之百分比	54
表 4-8 研究二：自我清晰程度與正負向心理適應之階層迴歸分析	56
表 4-9 研究二：壓力事件內涵及相關描述統計	58
表 4-10 研究二：修正後客觀因應彈性與主觀因應彈性、心理適應相關表	59
表 5-1 各個假設在兩個研究中的結果整理	62
表 5-2 壓力因應評估指標與正負向心理適應之階層迴歸分析（研究一）	63

圖次

- 圖 2-1 研究假設架構圖18
- 圖 4-1 不同少數身份大類別在主觀因應彈性分數上的差異55



第一章 研究動機與目的

近年來台灣社會對於同志¹族群的接受程度日益增加，社會大眾所討論的議題越來越多元（如婚姻平權、性別教育與老年同志等）。甚至在政策面上，2016年大法官釋字第 748 號宣告民法未保障同性婚姻違憲，並限期解釋公布之日起 2 年內應完成相關法律修正或制定，如逾期未完成修訂，同性伴侶得直接向戶政機關辦理結婚登記。然而，釋憲迄今民法修正過程依舊牛步，實質法律效益仍然相當有限。此外，同志們在社會上仍然面臨許多負面處境。由台灣性別人權協會、台灣伴侶權益推動聯盟、台灣同志諮詢熱線協會、台灣性別平等教育協會等組織所組成的「友善台灣聯盟」於 2012 年所做的調查指出，台灣的青少年同志普遍缺乏性別／同志友善的資源，同志們仍面臨了許多非同志族群不會面對的壓力處境（如出櫃的議題、環境的不友善）。

過往許多關於同志與身心健康的研究，亦多著重在此身分所帶來的負面影響 (Marshal et al., 2011; Toomey & Russell, 2016)，但是卻較少有研究探討同志的因應或調適。然而，Crocker 與 Major (1989) 的研究中發現，汙名化團體 (stigmatized group) 的成員可以發展出自我保護的策略，進而使得個體的整體自尊不因為外在對於團體的汙名而有所貶損。延伸 Crocker 與 Major (1989) 的研究發現，這顯示可能然有極高比例的同志能在背負著汙名團體身分的情況下適性生活，如發展出自我保護的策略，進而使得整體自尊不因為外在敵意環境而有所貶損。本研究嘗試去探討一些同志的保護因子或是策略方法，以釐清這些保護因子或是策略方法對心理適應的影響，在不同性傾向者身上是否有不同的影響力。

¹一般來說，「同志」一詞廣泛包含了女同性戀 (lesbian)、男同性戀 (gay)、雙性戀 (bisexual) 與跨性別 (transgender)，可縮寫為 LGBT。本研究所欲探討的是不同性傾向者的韌性與心理適應反應，接下來行文中所使用的「同志」族群並不包含以性別認同為定義的跨性別者。

第二章 文獻探討

第一節 性傾向與心理適應：韌性的角色

因為性傾向的不同，同志族群在社會上屬於少數且被污名化的團體 (Levitt & Klassen, 1976)，無論是制度面的不公平對待或是一般日常的偏見與歧視，都使得同志面臨了與異性戀者不同的處境。

一、同志身分所帶來的影響—負向心理適應

過往研究顯示相較於異性戀，同志族群面對較敵意的環境，且有較負面的身心狀況 (Berlan, Corliss, Field, Goodman, & Austin, 2010; Marshal et al., 2011)。Marshal 等人 (2011) 的整合分析研究發現，同志青少年相較於其異性戀同儕有較高的自殺比例以及憂鬱症狀。除了自殺和憂鬱症狀的負向心理適應，同志青少年在就學時有著較多被霸凌的經驗，而相較於異性戀同儕，同志青少年也比較不容易去霸凌其他人 (Berlan et al., 2010)。顯示相較於異性戀者，同志所處的環境較具敵意，因而有較差的心理適應。

Meyer (2003) 提出少數壓力理論 (Minority Stress Theory) 嘗試解釋何以同志族群有較差的心理適應。少數壓力理論認為，社會的污名、偏見和歧視讓少數族群 (在此指性傾向與他人不同的同志族群) 處於一個較具敵意且充滿壓力的社會環境，對少數族群產生了較多的負面影響，如心理健康上的問題。少數壓力模型 (Minority Stress Model) 將少數壓力的歷程分為五種：偏見事件經驗 (the experience of prejudice events)、預期拒絕與歧視 (expectations of rejection and discrimination)、隱藏與揭露 (hiding and concealing)、內化恐同 (internalized homophobia)，以及改善的因應歷程 (ameliorative coping processes)。「偏見事件經驗」是指來自於社會上對於同志的偏見或污名，例如

常見反同人士聲稱「同性戀會造成人類的滅絕」或是將同志與淫亂畫上等號。除了負面的態度外，社會上也有許多制度面的歧視，如同性伴侶在台灣尚未擁有合法的婚姻權，而被剝奪所有建立家庭後可以取得的權利。「經驗與預期拒絕」則是社會對於同志的負面觀感與態度，可能會導致同志在與他人互動時，預期受到負面的對待。例如，求職者可能會擔心因為自己的性傾向而不被錄取。「隱藏與揭露」是在個體經驗到社會的污名或是預期會受到歧視之後，會猶豫要隱藏還是揭露自身的性傾向。隱藏自身的性傾向可能可以避免他人因其性傾向不公平的對待，然而，隱藏的這件事情本身也可能造就相當大的壓力，例如遲遲未婚的同志可能會受到親朋好友的不斷關切。「內化恐同」則是指同志本身，將外界對於同志的負向態度內化成自身的態度，進而厭惡自己。Doyle 與 Molix (2015) 的整合分析研究也發現，相較於知覺來自外在對於同志的污名，內化的污名對於同性伴侶的關係品質影響較大。最後，「改善的因應歷程」是指同志採取一些策略來面對來自社會的污名與壓力，強調行為者主動的行為反應。換句話說，同志並非被動地被環境影響，而是會採取行動試圖改善自身處境，此乃韌性的其中一種面貌。使得即便不同於主流的性傾向引發外在污名的影響之下，仍有些同志過得和其他異性戀一樣好。似乎顯示身為同志，並不全然會因為此身分而有負面影響，而可能有一些保護因子或是正向影響之處。

二、同志身分所帶來的影響—正向心理適應與韌性展現

Vaughan 與 Rodriguez (2014) 根據正向心理學的三個主要研究範疇 (Three Pillar of Positive Psychology)，整理出同志具有的正向適應，三個研究範疇分別為：性格優勢與美德 (character strength and virtues)、正向主觀經驗 (positive subjective experiences) 以及正向的機構或組織 (positive institutions / organizations)。

在性格優勢與美德的範疇上，Peterson 與 Seligman (2004) 定義出了包含在六種美德 (virtues) 下的 24 種性格優勢，而在同志族群身上，也能發現具有某些性格優勢。例如 Riggle、Whitman、Olson、Rostosky 及 Strong (2008) 利用網路問卷，收集了同志認為能為其帶來正向身分認同的性格與特長，受訪者認為自己的身分使得他們較不受到社會角色的束縛（如比較不會有特定性別角色的規範、在關係中的雙方地位較為平等），這點可以對應到智慧與知識美德中的創造力與經驗開放性 (open mindedness)，同志族群在思考上可能比較能夠保持彈性，對於「異己」也傾向保有包容的態度。

正向主觀經驗的範疇則是著重在個體在大量經驗中，所得到的正向情緒、體悟或是主觀幸福感 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014)。在此範疇中，又有兩個近年來累積了豐碩研究結果的主題：韌性 (resilience) 與壓力相關的成長 (Stress-Related Growth, SRG)。同志在面對社會上對其性傾向身分的負面觀感，可能發展出一些抗拒困境而恢復正常適應的能力，即為韌性。Russell 與 Richards (2003) 發現同志在面對反同政治勢力時，雖然會承受到巨大的壓力，而使得社群之內因此出現分歧，甚至遭遇性別歧視和種族歧視；然而，同志也可能藉由此機會凝聚社群的力量，產生更具核心的運動力量。這突顯了同志在承受壓力之外，亦有使自身不被外界壓力所影響的保護因子。而壓力相關的成長指的則是在壓力相關經驗之後，個體所發展出的基本能力以及心理經驗上的成長 (Park, Cohen, & Murch, 1996)。在同志身分認同的歷程中，有些人最終會達到對於同志身分的正向認同，對同志的認同感到驕傲 (Cass, 1979; Troiden, 1979)。這樣將過去對於自身認同的負向經驗轉化成正向力量的過程，即是壓力相關的成長。

最後，正向的機構或組織的範疇則是個體會藉由特定組織與機構，來發展正向經驗與能力。而當面對外在壓力事件時，同志可能透過建立或尋求自己的社群、組織來因應這些壓力事件。目前台灣社會同志群體包括大學社團（如政

大陸仁賈社)、權益推動組織(如台灣伴侶權益推動聯盟)或其他倡議服務型的組織(如台灣同志諮詢熱線)。研究亦指出這樣的社群提供了少數壓力者資源與支持系統,緩解了社會污名帶來的壓力(Meyer, 2003)。

受到近幾年心理學界越來越重視正向心理學所觸及的正向特質與經驗的影響,本研究關注同志身分的正向效果,嘗試以韌性的面向切入,探討不同因素對於心理適應的影響,並檢驗此影響在不同性傾向者身上的異同。

三、韌性的面貌

韌性(resilience)是在面對風險與逆境時,個體所擁有正向、成長、具適應力的能力(Luthar & Cicchetti, 2000)。近年來,不少研究嘗試來探討韌性與心理適應之間的關係(Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010; Netuveli, Wiggins, Montgomery, Hildon, & Blane, 2008)。Davydov 等人(2010)整理出韌性研究主要的三個取向,分別為:減少傷害取向(harm-reduction)、保護性取向(protective)與促進性取向(promotive)。減少傷害取向強調在壓力之後快速而有效的復原能力,與因應策略的概念相符(Folkman & Lazarus, 1980);保護性取向則將韌性視為一種保護系統,是在面對可能造成損害的風險或挑戰時,個體能夠降低其傷害或徹底預防的能力;促進性取向是個體擁有的才能或是資源(例如良好的人際關係或社會支持),使其在面對壓力情境時能夠產生較為正向的結果。由於促進性取向可以被視為附加在另外兩種取向的額外資源,本研究聚焦於強調個體行為與內在層面的減少傷害取向以及保護性取向,前者關注個體對外來壓力的因應彈性(Coping Flexibility, CF),後者則是著墨個體對於內在自我瞭解的自我清晰程度(Self-Concept Clarity, SCC)。

第二節 韌性的行為面：因應彈性、心理適應與性傾向

以減少傷害取向切入，韌性係指人們透過不同的行為（如因應策略）降低壓力事件的傷害，以快速而有效的復原。Folkman 與 Lazarus (1980) 認為因應策略可以依據功能性的不同分為問題焦點因應（problem-focused coping）以及情緒焦點因應（emotion-focused coping），他們的分類被研究者普遍地採用 (Folkman & Moskowitz, 2004)。問題焦點的因應針對的是造成壓力的事件，而情緒焦點的因應針對的是因壓力事件產生的負面情緒。以準備期中考試的壓力源為例，採用問題焦點因應者，可能會嘗試擬出讀書計畫、一步步達成計畫並得到好成績；採用情緒焦點因應者，則可能會做一些讓自己情緒放鬆的事情，像是聽音樂或是看電影。

過往已有大量文獻在研究因應策略與心理適應之間的關係，Penley、Tomaka 及 Wiebe (2002) 的整合分析研究發現，採取情緒焦點因應策略者，例如逃避策略（escape-avoidance），藉由吃、抽菸、喝酒、使用藥物或是睡覺來逃避，不願面對眼前的問題，通常有較差的健康狀況（中度效果量）；採取問題焦點因應策略者，如計畫性問題解決（planful problem solving），擬定、分析改變此情境的計畫，並且確實執行，則與其健康狀況較無關（低度甚至無效果量，且相關的方向性較不穩定）。此外，Penley 等人 (2002) 發現不同因應策略與身心健康之間的關係，會受到壓力的不同類型、可控制程度以及持續時間的調節。亦即，不同的壓力情境之下，適用且能夠幫助維持良好心理健康的因應策略或有差異。這突顯了在研究因應策略與身心健康之間的關係時，若僅討論因應策略的種類會有解釋上的限制 (Cheng, 2001)。因此，近年來研究者在討論因應策略與心理適應之間的關係時，更傾向強調因應策略與壓力情境的對應性—因應彈性。

一、因應彈性的不同概念

因應彈性係指個體擁有因應策略的多樣性和活用性 (Cheng, Chiu, Hong, & Cheung, 2001; Kato, 2012)。依據概念上的不同，又可大致分為五種，包含廣泛技能、平衡輪廓、跨情境變異性、策略—情境適切性及知覺能力 (Cheng, Lau, & Chan, 2014)。Cheng 等人 (2014) 收集了 1978 年至 2013 年之間因應彈性和心理適應相關的研究進行了整合分析。整合分析結果發現整體平均的效果量為 $r+ = .23$ (CI.95 = $.19 < r+ < .28$; $k=329$; total $N=58,946$)，五種不同概念的因應彈性則和心理適應之間具有低度至中度的正相關，顯示因應彈性越好、其心理適應也越佳。以下分別說明五種因應彈性的不同概念與相關研究結果。

因應彈性的策略結構面包括「廣泛技能 (broad repertoire)」與「平衡輪廓 (balanced profile)」，這兩種策略結構面屬靜態的描述，缺乏運用的動態性。廣泛技能是因應彈性最早的概念，指的是在壓力情境下個體擁有因應策略的數量 (Pearlin & Schooler, 1978)，因應策略越多，其因應彈性的程度也越高。Folkman 與 Lazarus (1980) 編制的壓力因應量表 (Ways of Coping Questionnaire)，即是用以測量個體所擁有的因應策略數量。平衡輪廓則是指個體會平均地使用自己擁有的因應策略，不會特定仰賴單一因應策略 (Kaluza, 2000)。當個體能夠平衡地使用擁有的因應策略，則被視為因應彈性程度較高。Kaluza (2000) 曾以壓力調節訓練 (stress management training) 的方式訓練個體平衡地使用問題、情緒焦點兩種策略，結果發現經訓練之後，因應策略能夠平衡使用的個體其幸福感程度 (well-being) 會提升。在 Cheng 等人 (2014) 的整合分析研究結果中，廣泛技能與跨情境變異性的因應彈性概念與心理適應之間的相關程度皆為 .12，呈現低度正相關。

因應彈性的動態運用則包括「跨情境變異性 (cross-situational variability)」與「策略—情境適切性 (strategy-situation fit)」。跨情境變異性強調在不同情境

下，個體會使用不同的因應策略 (Westman & Shirom, 1995)。個體會評估所面臨到的風險、以及當下擁有可以使用因應策略有哪些，接著再選擇使用何種因應策略來面對該壓力情境 (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986)。而策略—情境適切性和跨情境變異性不同的部分在於，除了個體會因情境不同而使用不同的策略之外，策略—情境適切性更為強調策略和情境之間的適配性程度 (Cheng, 2001)。根據 Cheng (2003) 的看法，因應彈性是取決於問題／情緒焦點因應與壓力情境可控程度的對應性。整合分析的結果顯示，平衡輪廓的因應彈性概念與心理適應之間的相關為 .19，呈現低度正相關，策略—情境適切性則是有著中度程度 .27 的正相關 (Cheng et al., 2014)。

前四種因應彈性的概念皆從客觀角度切入，最後一個概念則著重個體自身的主觀意識—「知覺能力 (perceived ability)」。知覺能力指的是個體主觀認為在面對不同情境時，自己擁有的因應能力是否能幫助適應不同的情境變化 (Slangen-De Kort, Midden, Aarts, & Van Wagenberg, 2001)。當個體越清楚擁有的因應彈性的程度、越善於使用者，其因應彈性越高。Kato (2012) 所發展的因應彈性量表 (Coping Flexibility Scale, CFS)，即是讓參與者自評 (即自身知覺能力程度) 放棄無效因應策略，且去發展、建立有效替代因應策略的能力，該量表亦具有良好的信效度，研究結果顯示因應彈性的高低與心理健康指標有正相關。在整合分析的結果中，知覺能力概念的因應彈性和心理適應之間則有著中度程度的正相關 ($r+ = .32$, Cheng et al., 2014)。表 2-1 整理了 Cheng 等人 (2014) 的整合分析研究中，五種因應彈性概念與心理適應之間的效果量。

Cheng 等人 (2014) 再進一步比較不同因應彈性概念與心理適應之間的效果量，結果發現廣泛技能與心理適應之間的關係，顯著地小於知覺能力或是策略—情境適切性和心理適應之間的關係；跨情境變異性概念與心理適應之間的關係，統計上亦小於知覺能力或是策略—情境適切性和心理適應之間的關係。顯示策略—情境適切性和知覺能力能夠解釋心理適應的程度要其他因應彈性概念

來的大，依據這樣的結果，本研究的因應彈性構念將採用策略—情境適切性與知覺能力的概念，並將前者稱之為客觀因應彈性，後者稱之為主觀因應彈性。

表 2-1
五種因應彈性概念與心理適應間的效果量

概念	<i>k</i>	<i>N</i>	<i>r</i>	95% 信賴區間	
				下標	上標
廣泛技能	35	3,749	.12	.02	.21
平衡輪廓	48	6,679	.19	.06	.33
跨情境變異性	70	9,713	.12	.01	.24
策略—情境適切性	68	10,660	.27	.18	.36
知覺能力	108	28,145	.32	.26	.37

參考自 Cheng 等人 (2014) 表 3

二、客觀因應彈性：策略—情境適切性

Cheng (2001) 認為若僅討論因應策略的種類而忽略了情境，在解釋因應策略與心理適應之間的關係時會有所限制，因而發展出因應彈性的概念，希冀能捕捉個體在面對不同壓力時的因應面貌。其所提出的因應彈性強調因應策略與壓力情境之間的對應，認為若是個體若能依據壓力的可控制程度高低，來使用適切的因應策略，對其心理適應會有較好的影響。當壓力情境是個體可以控制的情況 (controllable stressful situation) 時，適切的因應策略為問題焦點因應策略，個體可以直接以問題導向的方式解除該壓力源。反之，當壓力情境是個體無法控制的情況 (uncontrollable stressful situation)，由於問題無法直接被消除，若仍是採用問題焦點的因應策略，反而會讓個體更感受到挫折，因此面對不可控的壓力事件，較適切的因應策略為情緒焦點因應策略，以消除壓力帶來的負面情緒為主。除了強調壓力事件可控制程度與因應策略的對應，Cheng (2001) 亦強調個體的行為能否讓他們趨近於自己的目標設定 (意即消除壓力)，是在其發展的因應彈性量表 (Coping Flexibility Questionnaire) 中，也有量測個體評估這個壓力事件對於降低壓力程度的有效程度。

Cheng (2001) 所發展策略—情境適切性的因應彈性構念在香港與中國學生樣本的研究中發現，無論是以日常生活壓力為評估，或是直接在實驗室給予參與者可控／不可控的壓力作業，因應彈性皆能有效預測個體的心理適應、學業耗竭 (student burnout) 或是情緒狀態 (Cheng, 2001, 2003; Gan, Shang, & Zhang, 2007)。在因應彈性與心理適應的整合研究分析中也可以發現到，策略—情境適切性的概念和心理適應之間有著中等程度的正相關 (Cheng et al., 2014)，顯示策略—情境適切性因應彈性在預測心理適應上，有著重要的影響。然而，過往關於因應彈性 (無論是何種概念的因應彈性) 的研究，較聚焦於負向心理適應指標的預測上，Vaughan 與 Rodriguez (2014) 的回顧文章指出，同志族群可能具有某些正向心理適應，若僅以負向指標偵測，或無法凸顯同志族群全面的心理適應樣態，因此本研究額外加入正向心理適應指標生活滿意度的測量，並預期與負向心理適應指標憂鬱程度有著類似的預測效果 (只是效果的方向相反)。綜合前述研究結果，提出本研究假設 1a、1b：

假設 1a：客觀因應彈性可以預測負向心理適應指標：當客觀因應彈性越高者，其憂鬱程度 (負向心理適應指標) 越低。

假設 1b：客觀因應彈性可以預測正向心理適應指標：當客觀因應彈性越高者，其生活滿意度 (正向心理適應指標) 越高。

三、主觀因應彈性：知覺能力

Cheng (2001) 強調因應策略對應壓力事件的可控制程度，此對應的適切性仍是由客觀角度去切入 (即實際上是否能對應)，而非個體主觀上的評估 (及當事人評估是否有效)。而 Kato (2012) 所提出來的因應彈性構念，則是讓個體自己去評估使用因應策略的妥適程度，強調因應彈性的主觀性。

根據 Kato (2012) 的定義，因應彈性是指個體能評估、中斷無效的因應策略，改使用較有效替代因應策略的能力。在這樣定義中，因應是一個動態的歷程，包含兩個部分：(1) 評估因應，個體知道去放棄一個無效、可能導致不適結果的因應策略；(2) 適應因應，個體能夠發展、建立一個有效的替代因應策略。依據此概念，Kato 發展了 (Coping Flexibility Scales, CFS)，該量表具有良好的信效度 (Kato, 2012；溫琇雅，2013)，且在控制了其他概念的因應彈性之後 (如因應的變異性、策略—情境適切性) 後，仍能有效預測憂鬱程度。在國內的青少年樣本身上，知覺能力的因應彈性可以預測個體的整體心理健康，顯示知覺能力因應彈性對於心理適應有著重要的預測力 (溫琇雅，2013)。綜合前述研究結果，提出本研究假設 2a、2b：

假設 2a：主觀因應彈性可以預測負向心理適應指標：當主觀因應彈性越高者，其憂鬱程度 (負向心理適應指標) 越低。

假設 2b：主觀因應彈性可以預測正向心理適應指標：當主觀因應彈性越高者，其生活滿意度 (正向心理適應指標) 越高。

四、因應彈性與心理適應：不同性傾向的差異

過往未有直接探討不同性傾向者因應彈性之研究，然而 Sandfort、Bakker、Schellevis 及 Vanwesenbeeck (2009) 指出性傾向與心理適應的關係會受到因應策略的中介。其採用一項荷蘭的大型健康普查「荷蘭整體情況第二次全國調查 (the Second Dutch National Survey of General Practice)」裡的資料進行二次分析，探討不同性傾向者使用的因應策略與身心健康的關聯性。他們分析了不同性傾向者的因應風格／策略，包含了任務導向因應、情緒導向因應和逃避因應，以及其急性與慢性生理症狀和急性心理健康問題 (GHQ-12)。無論是何種性別，異性戀者的心理適應幾乎皆較同志要來的好 (Sandfort et al., 2009)。而在

因應策略的使用上，Sandfort 等人 (2009) 發現有性別主要差異和性別與性傾向的交互作用。男性使用了較多的任務導向因應策略，而女性則使用較多的情緒導向與逃避策略。此外，男同性戀者相較於男異性戀者來說，使用了較多的情緒導向因應策略以及逃避因應策略，男雙性戀和男異性戀之間則沒有差異；不同性傾向的女性沒有因應策略上的差異。在因應策略與身心健康的對應上，無論何種性別，較常使用情緒導向因應策略和逃避因應策略者的健康狀況較差，使用任務導向因應策略與健康狀況無顯著關聯。情緒導向因應策略中介了性傾向與健康之間的關聯，然而此中介模式僅存在於男性樣本身上。

然而，Sandfort 等人 (2009) 研究有兩個可能的混淆變項，皆與參與者的壓力事件有關，一是壓力事件的頻率、二是壓力事件的種類。男女異性戀者的心身健康表現皆較好，一個可能的解釋原因是同志所經歷的壓力事件較異性戀者要來的多，而這些壓力事件的種類也可能與異性戀者不同。而在經歷的壓力事件較多且種類不同的情況下，有可能造成同志在因應策略的使用上，有著與異性戀者不同的使用型態與偏好。僅收集了特定因應策略的種類，沒辦法反映出因應策略以及壓力型態的對應性，這讓研究結果有了其他可能的解釋空間。同志所面對的壓力源有很大一塊來自於少數壓力，許多少數族群受到污名的經驗相當難以問題導向的方式來因應。由於 Sandfort 等人的研究未區分壓力情境，一來無法確定不同性傾向參與者聯想到壓力事件的類型，二來無法得知其因應策略以及壓力情境之間的對應性。是以本研究認為，因應彈性比單純量測參與者所使用的因應策略，更能捕捉到因應歷程的動態內涵。此外，本研究也將加測參與者所經歷的壓力事件頻率並作為控制變項，以排除壓力事件多寡對於心理適應的影響。

雖然 Sandfort 等人 (2009) 的研究發現，情緒導向因應策略中介了性傾向與身心健康之間的關聯，不過這個中介效果只解釋了男性樣本，而沒有解釋女性樣本，或許有其他解釋的可能。本研究除了以因應彈性取代因應策略，且更

進一步檢視調節模式存在的可能。因為社會污名的影響，同志族群和異性戀者在面臨壓力情境可能有差異，因應彈性和心理適應之間的關聯性在不同性傾向者身上可能會有不同的展現。

Cheng (2003) 曾針對因應彈性探討其背後的認知與動機歷程，認為封閉需求 (need for closure, NFC) 是因應彈性能力的動機歷程，指的是個體對於降低不確定性的渴望以及無法容忍模糊性的程度 (Webster & Kruglanski, 1994)。封閉需求越高者，會傾向去抓住、確定一個較早得到的線索，以降低個體的不適感。區辨能力 (discriminative facility, DF) 則是因應彈性能力的認知歷程，指的是個體會主動評估情境特徵，其行為也會隨著不同情況而有所調整、選擇 (Cheng et al., 2001)。當個體的封閉需求能力越低，越能夠忍受情境的不確定與模糊性，其區辨情境的能力也會越高，進而擁有較高的因應彈性能力。是以，區辨能力的高低對於因應彈性能力有著關鍵的影響。相較於異性戀者，同志又面臨了更多的壓力情境，例如 Meyer (2003) 的少數壓力理論提及，同志族群因為社會的污名而處在一個較具敵意的環境之中，諸如偏見事件的經驗，或是生活上是否要揭露自身性傾向等困擾，皆是異性戀者所無須面臨到的壓力事件經驗。對於同志族群來說，因為所處的環境相對於異性戀者要來的險峻，能否有效辨認並評估壓力情境的特徵，並且採取適切的因應策略，便顯得更為重要。換言之，因應彈性與心理適應之間的關係，會因為性傾向的不同，而有不同程度的影響。依據此推論，提出假設 3a、3b：

假設 3a：客觀因應彈性和負向心理適應指標（即憂鬱程度）之間的關係會受到性傾向的調節。相較於異性戀，同志族群客觀因應彈性和憂鬱程度間的關係強度更強。

假設 3b：客觀因應彈性和正向心理適應指標（即生活滿意度）之間的關係會受到性傾向的調節。相較於異性戀，同志族群客觀因應彈性和生活滿意度間的關係強度更強。

類似推論也可見於主觀因應彈性，假設 4a、4b：

假設 4a：主觀因應彈性和負向心理適應指標（即憂鬱程度）之間的關係會受到性傾向的調節。相較於異性戀，同志族群主觀因應彈性和憂鬱程度間的關係強度更強。

假設 4b：主觀因應彈性和正向心理適應指標（即生活滿意度）之間的關係會受到性傾向的調節。相較於異性戀，同志族群主觀因應彈性和生活滿意度間的關係強度更強。

第三節 韌性的內在面：自我清晰程度、心理適應與性

傾向

以保護性取向切入，韌性為一種保護、免疫系統，使個體能在面對外在風險時，能夠降低該挑戰對於自己的傷害 (Davydov et al., 2010)。對於同志來說，由於我們的社會或是教育對於同志族群尚不夠友善，如何面對自己不同於異性戀的性傾向，對同志族群來說是相當重要的課題，是以本研究嘗試以與自我概念密切相關的自我清晰程度切入，探討其與心理適應之間的關聯性。

一、自我清晰程度的概念，與其和心理適應之間的關係

自我清晰程度是指個體對於自我概念的瞭解、信心程度，以及此自我概念的瞭解是否具有內在一致與穩定性 (Campbell, 1990; Campbell et al., 1996)。為了驗證自我清晰程度的不同內涵，Campbell (1990) 發現低自尊者對於自我概念較不具有信心、對自我概念的評估也比較不具有穩定性，且對於自我的描述也比較容易存在有矛盾，顯示自我清晰程度和自尊之間具有一定的關聯性。然而

自我清晰程度係指個體對於自我概念的評估信心和一致程度，自尊則更著重於個體對於自我的評價。雖然過往研究中皆發現自我清晰程度與自尊之間存在有中度程度的相關 (Campbell, 1990; Campbell et al., 1996; Feinstein, Davila, & Yoneda, 2012)，Campbell 等人 (1996) 認為低自尊者更適合被視為對於自我概念較不確定、不穩定且不一致的一群人。

Campbell 等人 (1996) 依據自我清晰程度的內涵，編製了自我清晰量表 (Self-Concept Clarity Scale)。Campbell 等人 (1996) 自初始四十個題目中揀選出二十題，這二十題中包含三個具有中度相關程度的三個因素：一般清晰程度 (generalized clarity)、目標導向性 (goal-directedness) 以及果斷性 (decisiveness)，為使量表更為簡短、概念更為單純，最終挑選了符合理論構念內涵、在因素一負荷量最大的十二題作為最終的題目，題目概念包含個體自陳知覺自我信念的確定程度、內在一致性以及跨時間的穩定性，量表在諸多研究中發現具有穩定良好的信效度 (Campbell, 1990; Campbell et al., 1996; Feinstein et al., 2012)。

除了和自尊之間存在有中度相關之外，研究也發現自我清晰程度與心理適應指標有關聯。在控制自尊的情況下，自我清晰度仍能有效預測個體神經質 (Campbell, 1990; Campbell, Assanand, & Paula, 2003; Campbell et al., 1996)、社會焦慮程度 (許慧雯, 2010)、及憂鬱程度 (Campbell et al., 1996; Lee-Flynn, Pomaki, DeLongis, Biesanz, & Puterman, 2011; Smith, Wethington, & Zhan, 1996)，顯示自我清晰程度對於心理適應的指標具有重要的預測力。

二、自我清晰程度、心理適應與性傾向之間的關係

Feinstein 等人 (2012) 曾使用網路問卷，探討同志的自我概念，包含自尊、自我清晰程度、性傾向認同混淆 (sexual identity confusion，對於自身的性

傾向不夠確定、缺乏瞭解)，與自我標籤化 (self-stigma，將外界對於性傾向的負面態度納入自我的概念之中) 對於憂鬱症狀的影響。結果發現較低自尊、較低自我概念清晰度、較高程度的認同混淆者，其憂鬱症狀也越多。自我清晰程度與憂鬱症狀的關聯也可以在中國樣本上得到，自我清晰程度能夠負向地去預測憂鬱程度，自我清晰程度越高者，其憂鬱症狀也越低 (李放等人，2016)。

Lee-Flynn、Pomaki、DeLongis、Biesanz 及 Puterman (2011) 的研究發現，在面對日常壓力的時候，個體如果具有較高程度的自我清晰程度，由於對於自我概念較為穩定一致時，比較不容易會受到外在壓力影響，而能有較好的心理適應結果。長期的壓力和憂鬱程度之間的關係則會受到自我清晰度的調節，自我清晰程度越高者，壓力和憂鬱程度之間的關聯也較弱，顯示自我清晰程度在個體面對壓力時扮演保護性的作用。

根據以上結果，可以知道自我清晰程度對於心理適應有著一定的影響力，此影響力在控制與自我密切相關的自尊之後，仍具有其特殊的貢獻性，而此關聯性應皆可見於不同性傾向者身上，因此推論出研究假設：

假設 5a：自我清晰程度可以預測負向心理適應指標 (即憂鬱程度)：當自我清晰程度越高者，其憂鬱程度越低。

假設 5b：自我清晰程度可以預測正向心理適應指標 (即生活滿意度)：當自我清晰程度越高者，其生活滿意度越高。

然而，在同志族群的自我概念中，性傾向可能會因為社會的污名產生如自我標籤化等效果，其自我概念相較與異性戀者來說，需要花費更多時間釐清、整理這樣此自我概念。Cass (1979, 1984) 曾提出的性別認同形成模型 (Sexual Identity Formulation)，探討同志的自我認同形成歷程，其中包含幾個階段：認同混淆期 (identity confusion)，個體知覺到自己的行為與感受可能被認定為同

志；認同比較期（identity comparison），個體開始接受同志認同的可能性，較能面對與區別此種與非同志者不同的感受；認同容忍期（identity tolerance），越來越願意承認同志的自我形象，開始有同志在社會、情緒與性上的需求；認同接受期（identity acceptance），個體增加與同志社群的互動，更願意正向看待自身性傾向，逐漸發展同志社群網絡；認同驕傲期（identity pride），對於同志認同感到驕傲，對同志社群忠誠且可能對異性戀者產生不信任；認同統合期（identity synthesis），同志身分不在需要被個體視為一個「認同」或是類別，可以自在過著同志的生活方式。雖然並非所有同志都會經歷同樣六階段的認同歷程，然而從這樣的性別認同形成模型中也可以發現，能夠接受自身認同、因為這個身分而感到驕傲，到最後將此一身分統合成自我概念的一個部分，對於同志族群來說格外重要，甚至能產生較為正面的影響。

同志身分的自我認同形成，對於個體來說亦是增進對於自我概念的瞭解，亦即增加部分的自我清晰程度。然而對於異性戀者來說，性傾向並不需要特別花費時間去理解，對於理解自我概念沒有太大的重要性。自我清晰度與心理適應之間的關係，可能因為兩個族群之間，自我概念中性傾向的污名與重要性的差異，而會有不同程度的影響，對於同志來說關係的強度可能更強。據此，本研究做出以下假設：

假設 6a：自我清晰程度和憂鬱程度之間的關係會受到性傾向的調節。相較於異性戀，同志族群自我清晰程度和憂鬱程度間的關係強度更強。

假設 6b：自我清晰程度和生活滿意度之間的關係會受到性傾向的調節。相較於異性戀，同志族群自我清晰程度和生活滿意度間的關係強度更強。

雖然過往研究中發現自尊對於與心理適應有著一定程度的影響，然而過往研究也發現污名化團體中的個體，自尊未必會因為團體的污名而有所貶損

(Crocker & Major, 1989)。而在控制了自尊之後，自我清晰度對於心理適應仍有預測效果，是以在本研究中不特別量測個體的自尊與其和心理適應的關係。

圖 2-1 為本研究的 12 個假設架構圖。

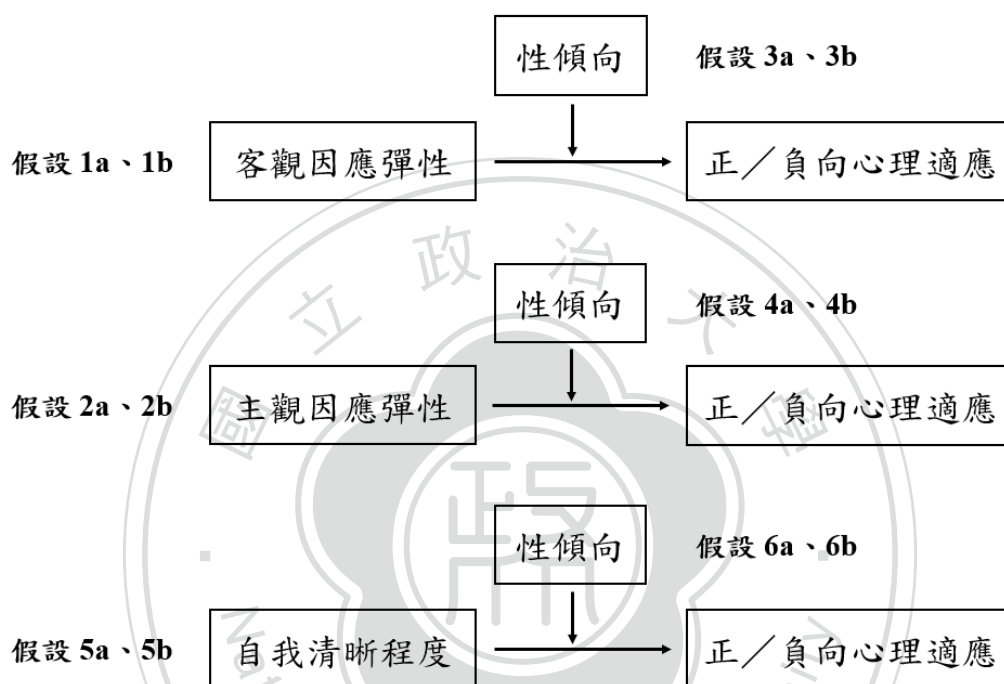


圖 2-1 研究假設架構圖

第三章 研究一

第一節 預試一

在執行正式研究之前，先以預試一確定研究材料的適用性。由於研究一欲採用的客觀因應彈性量表（Coping Flexibility Questionnaire, CFQ; Cheng, 2001）尚未有中文翻譯的版本，因此將由研究者自行翻譯成中文，確定該量表在翻譯過後，並無閱讀與理解上的問題。主觀因應彈性量表（Coping Flexibility Scales, CFS）亦會於預試一施測，用以確認量表的適用性。預試一亦額外檢驗客觀因應彈性量表的效標關聯效度（criterion-related validity）。

一、研究參與者

預試一使用便利樣本，以臉書社群為主要招募網路社群平台，招募台灣北部大學部與研究所在學生共 56 人（男性 13 人、女性 43 人），年齡介於 20 至 31 歲（ $M=23.55$ 、 $SD=2.87$ ）。所有參與者中，異性戀者佔 73.2%（41 人）、同性戀者佔 7.1%（4 人）、雙性戀者佔 10.7%（6 人），探索中／未確定者則佔 8.9%（5 人）。

二、研究設計與流程

研究採用網路問卷施測，為避免參與者猜到研究目的，問卷以「日常壓力來源調查問卷」為包裝。填寫問卷的時間約為十五分鐘，部分學生完成有效問卷後，可以獲得課堂加分，其餘參與者無其他研究回饋。

三、研究材料

研究材料包含：客觀因應彈性量表（Coping Flexibility Questionnaire, CFQ; Cheng, 2001）、壓力事件頻率評量、主觀因應彈性量表（Coping Flexibility Scales, CFS; Kato, 2012），與情境特質焦慮量表－特質焦慮部分（The State-Trait Anxiety Inventory, STAI-T; Spielberger, 1983），以及基本背景資料等。完整問卷內容可參見附錄一。

（一）客觀因應彈性量表（概念：策略－情境適切性）

客觀因應彈性的測量採用 Cheng (2001) 所編制的量表，並由研究者自行翻譯成中文。量表包含兩個部分：(1) 近兩星期的壓力事件描述與評估，以及 (2) 針對該壓力事件所採取的因應策略及其評估。參與者須回想、簡述一至三個近兩星期的壓力事件，接著評估該壓力事件造成的 (a) 壓力指數，即該壓力對自己造成困擾的程度，以及 (b) 自己對於該壓力事件的控制程度。在評估完壓力事件後，接著描述自己在面對該壓力事件時所採取的因應策略，判斷 (c) 該策略的主要目的為何（問題焦點因應或是情緒焦點因應的測量），以及 (d) 該策略的成效性多高。前述的壓力事件的壓力程度、對於壓力事件的可控制程度，以及因應策略用來降低壓力的有效性程度皆為李克特式六點量尺計分，分數越高代表壓力程度越大、對於壓力的控制程度越高、因應策略的有效性越佳。由於越多壓力事件的評估，越能夠判斷其客觀因應彈性的程度高低，因此在問卷說明時會提醒參與者盡量回想近期所經歷的壓力事件。

在本研究中，會將參與者在事件可控制程度（六點量尺）上所自陳控制程度填寫三分（含）以下者，歸類為不可控制的壓力事件，填寫四分（含）以上者，則歸類為可控制的壓力事件。根據 Cheng (2001) 的計分方式，客觀因應彈性取決於壓力事件的控制程度以及採取的因應策略是否適切。壓力事件與因應策略如果適切對應，則得到 1 分。例如，壓力事件是可控且參與者使用了適切

對應的問題焦點因應，或者是壓力事件是不可控，而參與者採取了適切對應的情緒焦點因應。反之，若是壓力事件與因應策略無法適切對應，則會得到 0 分。例如可控制的壓力事件採取無法適切對應的情緒焦點因應，或是不可控的壓力事件採取無法適切對應的問題焦點因應。根據每個壓力事件和因應策略的對應，會得到一個客觀因應彈性分數，所有壓力事件的客觀因應彈性分數再去除以參與者填寫的壓力事件總數，則為該參與者的客觀因應彈性總分。

(二) 壓力事件頻率

由於不同性傾向者可能經驗的壓力事件頻率有差異，可能進而影響因應彈性與心理適應之間的關係，因此在本研究中會測量並予以控制。壓力事件頻率以兩個題項來量測，第一題為「請你寫出這一星期以來，讓你感到壓力的事件數量有多少？」，第二題則是「在這些壓力事件中，讓你最感到困擾的事件，對你造成多大程度的壓力？」。第一題為開放式問答，參與者需填入壓力事件的數量，第二題則為李克特式六點量尺，6 分代表造成非常大的壓力，1 分代表造成非常小的壓力，用以評估壓力程度的高低。

(三) 主觀因應彈性量表 (概念：知覺能力)

主觀因應彈性的測量，本研究採用因應彈性量表 (Coping Flexibility Scales, CFS)，該量表是 Kato (2012) 發展、經由溫琇雅 (2013) 翻譯成中文版本。原量表一共包含十題，個體需自評自己是否知道放棄無效的因應策略，以及是否能夠去發展另一個有效的替代策略 (例題：「當壓力一直沒有改善時，我會努力想出其他方法處理它」)。溫琇雅 (2013) 在將原量表翻譯成中文時，發現兩題反向題無法有效掌握翻譯上的語意，參與者也無法完全理解題目所傳達的意思，因此予以刪除，是以中文的版本僅包含八題。計分方式與原量表相同，採用李克特式四點量尺計分，4 分代表該題項「非常符合」參與者的情況、1 分則代表「非常不符合」，得分越高代表其主觀因應彈性程度越高。原量表與翻譯後

的中文版本皆具有良好的信度 ($\alpha = .90, .90$; Kato, 2012; 溫琇雅, 2013), 預試一結果亦顯示此量表具有良好的信度 ($\alpha = .83$)。

(四) 情境特質焦慮量表—特質焦慮部分

情境特質焦慮量表是由 Spielberger、Vagg、Barker、Donham 及 Westberry (1983) 發展, 經鍾思嘉、龍長鳳 (1984) 翻譯成中文版本。預試一採用情境特質焦慮量表的特質焦慮部分, 用以測量個體一般性知覺到的焦急、擔心與緊張感受的程度 (例題:「我易於把事情看得很難」), 量表包含二十題, 為李克特式四點量尺計分, 4 分代表題項描述狀態是個體「幾乎都是」的表現、1 分則代表題項描述狀態是個體「幾乎沒有」出現的表現, 得分越高代表特質焦慮程度越高。原量表與翻譯後的中文版本具有良好的信度 ($\alpha = .86$ to $.95$; Spielberger et al., 1983; 鍾思嘉、龍長鳳, 1984), 預試一結果亦得到良好信度 ($\alpha = .88$)。

(五) 基本背景資料

基本背景資料問卷包含了參與者的生理性別、年級、性傾向 (類別式與連續式)、向親友揭露性傾向的程度、出生序以及宗教信仰。其中性傾向包含兩種測量方式: 類別式性傾向和連續式性傾向。類別式性傾向包含了「異性戀」、「同性戀」、「雙性戀」、「探索中/不確定」以及「其他」等選項, 若參與者無法歸類至前述四種類別, 亦可勾選「其他」並自行填答其性傾向認同。連續式性傾向參考自金賽量表 (Kinsey, Pomeroy, Martin, & Sloan, 1948), 然而原量表中以是否對同/異性產生情慾, 以及是否能與同/異性者發生性行為來區分, 對於部分雙性戀者來說並非良好的區分方式, 故本研究將金賽量表的填答說明稍作修正, 刪除情慾和性行為有無的說明:「如果性傾向是一個光譜, 以數字表示偏好的傾向程度, 其中 0 代表絕對的異性戀、3 代表異性戀與同性戀傾向相似、6 代表絕對的同性戀, 你覺得你目前的狀況最接近?」。此評量方式的優點在於非絕對異/同性戀的參與者可以更單純以自己的狀況去評估, 其性傾向是

比較接近單性戀者（包含異性戀與同性戀）或是雙性戀者。

四、研究結果

預試一雖然採網路施測，仍有邀請參與者針對問卷予以回饋，而根據參與者的反饋，預試一的問卷在閱讀與理解上無太大問題。表 3-1 為預試一變項的基本描述統計，以及變項之間的相關矩陣，可以發現主要指標之間並無發現顯著的相關，其中除了客觀因應彈性因計分方式特殊，無法計算 Cronbach's α 外，主觀因應彈性量表與特質焦慮量表皆擁有良好的信度（ $\alpha = .83$ & $.88$ ）。然而過往研究發現客觀因應彈性與特質焦慮存在相關（Cheng, 2001），與本預試結果不符，鑒於預試量表的信度良好，將於後續持續檢視此關聯。

表 3-1
預試一：各變項描述統計與相關矩陣

測量變項（量尺）	<i>M</i> (<i>SD</i>)	1	2	3	4	5
1.性傾向	-	-				
2.年齡	23.55 (2.87)	-.03	-			
3.客觀因應彈性(0-1)	.54 (.35)	-.06	-.19	-		
4.主觀因應彈性(1-4)	3.00 (0.46)	-.17	.10	-.14	.88	
5.特質焦慮 (1-4)	2.34 (0.43)	-.11	.09	-.03	-.13	.83

註 1：性傾向為虛擬編碼，1 為同志族群、0 為異性戀

註 2：量表信度標註於對角線，以粗體字示之

* $p < .05$

本研究除了以類別的方式來讓參與者評估性傾向之外，亦以連續向度的方式來讓參與者評估其性傾向偏好。預試一中，參與者在連續式性傾向上的平均數為 1.51、標準差為 1.67，顯示多數參與者為異性戀傾向。再進一步以單因子變異數分析不同類別式性傾向者在連續式性傾向上的得分，可以發現不同類別

性傾向者的連續式性傾向得分存在有顯著差異， $F(3, 49)=66.48$ ， $p<.001$ ，Scheffe 法事後比較顯示異性戀者的得分最低（0.72 分），雙性戀者與探索中／未確定者的分數居中（2.60 分、3.20 分），且雙性戀者與探索中／未確定者未存在統計上的不同，同性戀者的得分則最高（5.75 分）。顯示連續式性傾向的測量，亦可幫助我們區別性傾向程度上的不同。

預試一結果顯示量表之設計無閱讀與理解上的問題，然而主、客觀因應彈性量表與其他變項之間未發現顯著相關。由於預試一樣本較少，將在後續研究中持續檢視兩類因應彈性的關聯，且正式施測將以憂鬱量表（Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D）與生活滿意度（Satisfaction With Life Scale, SWLS）偵測因應彈性與心理適應的關聯。

第二節 研究方法

研究一以調查法收集不同性傾向者的客觀因應彈性、自我清晰度以及正負向心理適應關係。檢驗客觀因應彈性是否能夠預測憂鬱程度（假設 1a）與生活滿意度（假設 1b），以及不同性傾向是否調節了客觀因應彈性與心理適應間的關係（假設 3a、3b）。檢驗自我清晰度是否能夠預測憂鬱程度（假設 5a）與生活滿意度（假設 5b），以及性傾向在前述關係中的調節效果（假設 6a、6b）。

一、研究參與者

研究一使用便利樣本招募參與者共 491 位，扣除注意力偵測題（題目為：「此題為注意力偵測題，請空白不要回答」，填選者予以刪除）未通過 33 人、重複填答 9 人、未正確完成問卷 51 人，以及填寫壓力事件總數兩個標準差以上的極端值（大於 11.55 件， $M=4.09$ ， $SD=3.73$ ）12 人後，總計有效樣本共 386

人（男性 104 人、女性 293 人、1 人未填答），年齡介於 18 至 58 歲（ $M=24.81$ 、 $SD=6.49$ ）。

所有參與者中，異性戀佔 66.8%（258 人）、同性戀佔 13.0%（50 人）、雙性戀佔 11.4%（44 人），探索中／未確定者則佔 8.3%（32 人），另有各 0.3% 的參與者自陳為泛性戀²與流性戀³者（各 1 人）。研究一的參與者來源較廣，不同身分別的比例分別為：學生 68.9%（266 人）、全職／兼職工作者 24.8%（96 人）、待業中 3.9%（15 人）以及其他身分別 2.3%（9 人）。

二、研究設計與流程

研究採網路問卷施測，以臉書社群為主要招募網路社群平台，並以滾雪球的方式廣邀非異性戀的參與者將研究問卷分享給其他朋友填寫。為避免參與者猜到研究目的，問卷以「日常壓力來源調查問卷」為包裝。填寫問卷的時間約為十五分鐘，研究以抽獎的方式增加參與者的填答動機，並有部分參與者可以選擇獲得課堂加分。

三、研究材料

研究材料包含幾個部分：壓力事件頻率評量、客觀因應彈性量表、心理適應指標、自我清晰程度量表（Self-Concept Clarity Scale, SCC; Campbell et al., 1996），以及基本背景資料等。其中，心理適應指標包含了短版流行病學研究中心憂鬱量表（Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D；「台灣

²泛性戀者認為對方的生理或心理性別，並非自己對對方產生吸引力的關鍵因素，此點與雙性戀不同，對雙性戀者來說，不同性別對於他們的吸引力來說是有差異的。

³流性戀者則認為情慾的對象或是認同，對他們來說是流動、具有變化性的。

地區中老年身心社會與生活狀況長期追蹤調查」使用之短版本)、生活滿意度量表 (Satisfaction With Life Scale, SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)。完整問卷內容可參見附錄二。

(一) 壓力事件頻率

壓力事件頻率之評估方式同預試一，量表的內容以及計分方式，請參見預試一的說明 (p.21)。

(二) 客觀因應彈性量表

使用與預試一相同的客觀因應彈性量表 (CFQ)。量表的內容以及計分方式，請參見預試一的說明 (p.20)。

(三) 短版流行病學研究中心憂鬱量表

流行病學研究中心憂鬱量表 (CES-D) 最早由 Radloff (1977) 發展，主要用以測量一般大眾的憂鬱傾向，原量表包含了 20 題身心症狀描述。為了減輕參與者在填寫問卷上的負擔，本研究所使用的為「台灣地區中老年身心社會與生活狀況長期追蹤調查」(Taiwan Longitudinal Study on Aging, TLISA) 使用之短版 CES-D 量表。TLISA 調查為 1989 年至 2003 年期間完成的一項大規模的台灣老人健康與生活狀況長期追蹤調查，短版 CES-D 量表為幾波 TLISA 皆有使用的十題 CES-D 量表。雖然本研究招募的參與者非老年樣本，然而因為短版 CES-D 量表題項較少、描述較為簡短，且內容上亦適合青壯年齡層填寫，故選用之。短版 CES-D 包含了 10 題身心症狀簡述 (例題：「提不起勁來做事 (沒精神做事)」)，採李克特式四點量尺計分，0 分為沒有或極少 (每週一天以下)；1 分為有時 (每週一至二天)；2 分為時常 (每週三至四天)；3 分為經常 (每週五至七天)，總計分越高代表其憂鬱程度越高。其中，第 9、10 題為反向題，計分上須以反向計分。原短版 CES-D 量表具有良好的信度 (老人樣本 $\alpha s = .78$ to $.87$ ，李庚霖、區雅倫、陳淑惠、翁儷禎，2009)，研究一結果亦顯示青壯年樣本一樣

具有良好的信度 ($\alpha = .85$)。

(四) 生活滿意度量表

生活滿意度量表則是由 Diener 等人 (1985) 所編制，經 Wu 與 Yao (2006) 翻譯為中文版本。量表共包含五題、採李克特六點量尺記分，測量參與者整體的生活滿意度 (例題：「大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近」)，6 分代表參與者「非常同意」題項所描述的狀況、1 分則代表參與者「非常不同意」題項所描述的狀況，得分越高表示生活滿意度越高。原量表與翻譯後的中文版本皆具有良好的信度 ($\alpha s > .87$ ；Diener et al., 1985；Wu & Yao, 2006)，研究一結果亦顯示本量表具有良好的信度 ($\alpha = .86$)。

(五) 自我清晰量表

本研究採用 Campbell (1996) 所編制的自我清晰量表，量表中文版本經邱宗怡 (2004) 翻譯成中文版本。量表內容一共包含 12 題、採李克特六點量尺記分，用以測量個體對於自我概念的確定程度，以及其一致性和穩定性 (例題：「我很少感覺到自己不同人格面向之間會相互衝突」)。圈選數字越大，代表對該項敘述同意的程度越大。其中除了第 6、11 題以外皆為反向計分，得分越高代表個體自我概念清晰程度越高。原量表與翻譯後的中文版本皆具有良好的信度 ($\alpha s > .86$ ；Campbell, 1996；邱宗怡, 2004)，研究一亦結果顯示量表具良好的信度 ($\alpha = .89$)。

(六) 基本背景資料

基本背景資料問卷內容類似預試一，包含了參與者的生理性別、類別式與連續式性傾向、向親友揭露性傾向的程度、出生序以及宗教信仰，關於性傾向的說明同預試一 (p.22)。惟研究一的參與者包含社會人士，所以另外收集參與者的身分別資料，如：學生、全職、兼職工作者等，詳細選項可參見附錄二。

在研究一的基本人口變項中，性別、宗教、出生序等變項，經單因子變異數分析發現，在各個研究關心的變項上（客觀因應彈性、正負向心理適應指標與自我清晰程度），經單因子變異數分析之後發現並沒有存在統計上的差異，故後續分析並不針對這些變項做進一步的分析。出櫃程度與自我清晰程度之間存在有一微弱的正相關（ $r=.13, p<.05$ ），然而，由於出櫃程度的遺漏值比例較高（15.8%），並非所有異性戀參與者皆有填寫該題，是以後續分析中，不會特別針對此變項做處理。

第三節 研究結果

一、描述統計分析

表 3-2 針對研究一各變項之平均數與標準差作概要性的描述，並檢驗各變項之間的相關程度。可以發現客觀因應彈性與正負向的心理適應指標，皆未存在統計上的相關，無法驗證過往研究發現因應彈性與心理適應的關聯性。

在研究一涵蓋了學生與一般社會人士的樣本中，參與者們的客觀因應彈性程度居中（ $M=.60$ ），但是標準差較高（ $SD=.39$ ），顯示不同參與者的客觀因應彈性得分差距較大；而在自我清晰程度部分，參與者對於自我概念了解的信心程度與一致性程度普通，平均數接近量尺中間值的 3.5 分（ $M=3.35, SD=0.99$ ）；研究一參與者心理適應狀況也無特別差之處，憂鬱程度約在量尺中間值 1.5 分（ $M=1.51, SD=0.59$ ）、生活滿意度也與量尺中間值 3.5 分相當（ $M=3.32, SD=0.95$ ），顯示本樣本的心理適應狀態普通。而參與者們所填寫的最大壓力程度則偏高（ $M=4.87, SD=0.85$ ），顯示最大壓力事件來源對於參與者造成一定程度的壓力，由參與者自行填入的壓力事件總數平均數為 3.62 件、標準差為 2.05 件。

表 3-2

研究一：各變項描述統計與相關矩陣

測量變項 (量尺)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8
1.性傾向	-	-							
2.年齡	24.92 (6.49)	-.11*	-						
3.客觀因應彈性 (0-1)	.60 (.39)	.00	-.08	-					
4.自我清晰程度 (1-6)	3.35 (0.99)	-.13*	.30**	-.11*	.89				
5.憂鬱程度 (0-3)	1.51 (0.59)	.02	-.12*	.04	-.43**	.85			
6.生活滿意度 (1-6)	3.32 (0.95)	-.04	.04	-.07	.24**	-.48**	.86		
7.壓力事件數	3.62 (2.05)	.07	-.06	.10*	-.17**	.23**	-.15**	-	
8.最大壓力程度 (1-6)	4.87 (0.85)	.07	-.09	-.02	-.17**	-.48**	-.24**	.19**	-

註 1：性傾向為虛擬編碼，1 為同志族群、0 為異性戀

註 2：量表信度標註於對角線，以粗體字示之

註 3：壓力事件數由參與者自行填入（最小值：1、最大值：10）

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

二、客觀因應彈性與心理適應指標之間的關聯，以性傾向為調節

客觀因應彈性與正負向心理適應指標皆不具有統計上的關聯，為確定客觀因應彈性、心理適應以及性傾向之間的關聯，研究者以階層迴歸檢驗客觀因應彈性對於兩個心理適應指標的效果。由於不同性傾向者的數量相較於異性戀差距較大，所以後續分析皆將非異性戀的性傾向者（包含同性戀、雙性戀、探索中／未確定與其他自陳類別）合併為「同志族群」作分析。

雖然不同性傾向者合併為「同志族群」作分析，然而參與者所填寫近期面

臨的壓力事件總數，經單因子變異數分析發現不同性傾向（異性戀、同性戀、雙性戀、探索中／未確定）所填寫的壓力事件總數達到顯著（ $F(3,380)=2.89$ ， $p<.05$ ）；不同性傾向者所填寫的最大壓力程度，則不存在有性傾向上的差別（ $F(3,380)=1.31$ ， $p=.27$ ）。因此後續分析中，會控制壓力事件總數，以排除壓力事件總數的影響。

表 3-3

研究一：客觀因應彈性與正負向心理適應之階層迴歸分析

	憂鬱程度		生活滿意度	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
<i>Step 1</i>	.25***		.23***	
生活滿意度／憂鬱程度		-.45***		-.47***
壓力事件數		.16***		-.05
<i>Step 2</i>	.00		.00	
生活滿意度／憂鬱程度		-.45***		-.47***
壓力事件數		.16***		-.04
客觀因應彈性		-.01		-.05
性傾向		-.01		-.03
<i>Step 3</i>	.00		.00	
生活滿意度／憂鬱程度		-.45***		-.46***
壓力事件數		.16***		-.04
客觀因應彈性		-.02		-.05
性傾向		-.01		-.03
客觀因應彈性 X 性傾向		.01		.00
Total R^2	.50***		.48**	
N	386		386	

註：憂鬱程度之階層迴歸中，生活滿意度為控制變項；生活滿意度之階層迴歸中，憂鬱程度為控制變項

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

兩個心理適應指標的迴歸分析結果可見表 3-3，可以發現無論是預測憂鬱程度（負向心理適應指標）或是預測生活滿意度（正向心理適應指標），在控制了

壓力事件數以及另一個心理適應指標的情況下，客觀因應彈性皆不具有預測力（憂鬱程度： $\beta = -.02, p = .76$ ；生活滿意度： $\beta = -.05, p = .41$ ）；研究假設 1a、1b 未獲得支持；而不同的性傾向者的兩個心理適應指標亦無差異（憂鬱程度： $\beta = -.01, p = .87$ ；生活滿意度： $\beta = -.03, p = .55$ ）；客觀因應彈性與性傾向的交互作用也未達顯著（憂鬱程度： $\beta = .01, p = .81$ ；生活滿意度： $\beta = .03, p = .99$ ）。顯示客觀因應彈性與研究其他變項之間的關聯，無論是異性戀者或同志族群皆相當薄弱，假設 3a、3b 未獲得支持。

Sandfort 等人 (2009) 的研究中發現，男異性戀使用了較多的任務導向因應策略，女性和男同性戀者使用了較多的情緒導向因應策略與逃避因應策略，研究中雖然客觀因應彈性指標與其他重要變項未見相關，仍可依據參與者於填寫客觀因應彈性時的因應策略使用，檢視是否能夠重製 Sandfort 等人 (2009) 的研究，也進一步依據參與者所填寫的壓力事件質性資料內涵，釐清同志族群所呈現的壓力特殊性為何。

三、壓力事件中同志因應策略使用偏好與壓力特殊性

（一）因應策略使用偏好與事件壓力總數：不同性傾向者的差異

首先，計算每個參與者在其所填寫的壓力事件中使用問題導向因應策略以及情緒導向因應策略的比例，以比較在不同性別、不同性傾向的參與者在使用因應策略的偏好是否有所差異。在問題導向因應策略的比例⁴上，二因子變異數分析性別（男性、女性）X 性傾向（異性戀、同性戀、雙性戀、探索中／未確定）結果顯示，性別不具有主要效果（ $F(1,375) = 1.75, p = .19$ ），性傾向不具有

⁴ 由於問題導向與情緒導向的因應策略為兩者之間的強迫選擇，所以比較問題導向的比例，即是比較情緒導向的比例。

主要效果 ($F(3,375)=0.90, p=.44$)，兩者之間的交互作用項亦未達顯著 ($F(3,375)=.57, p=.64$)。顯示不論性別或性傾向為何，在使用因應策略的偏好上皆沒有不同。雖然 Sandfort 等人 (2009) 研究中的因應策略分類包含了逃避因應策略，然而逃避因應導向的目標，通常並非以解決問題為目的，參與者在填寫上應會歸類於情緒導向的因應策略，是以資料結果仍顯示研究一並無法重製 Sandfort 等人 (2009) 研究中發現男異性戀使用了較多的任務導向因應策略（似問題導向因應策略）的結果。即便是將性傾向分為異性戀與同志兩種類別進行二因子變異數分析，仍然發現性別 ($F(1,380)=0.68, p=.41$)、性傾向 ($F(1,380)=.19, p=.66$) 沒有主要效果，二者之間的交互作用項亦未達顯著 ($F(1,380)=.66, p=.42$)，顯示因應策略的偏好並無性別與性傾向的差異。若進一步以階層迴歸分析，檢驗使用問題導向策略的比例是否能夠預測心理適應，結果發現在控制了另一個心理適應指標後，問題導向策略的使用無法預測個體的憂鬱程度 ($\beta = -.07, p=.14$)，也無法預測個體的生活滿意度 ($\beta = .08, p=.08$)。雖然在預測生活滿意度有一個臨界顯著的效果，然而 β 值顯示兩個關聯性皆不強。此結果也凸顯出，若單以特定因應導向策略的使用偏好來預測心理適應，或許有其不足之處。

Sandfort 等人 (2009) 的研究中，並未嘗試控制不同性傾向者之間的壓力事件頻率與事件壓力程度。在本研究一中，參與者所填寫近期面臨的壓力事件總數，存在不同性傾向的差異 ($F(3,380)=2.89, p<.05$)，經 Scheffe 事後比較後發現，主要差異出現在雙性戀 ($M=3.27, SD=1.60$) 與探索中／未確定 ($M=4.53, SD=2.40$) 上。不同性傾向者所填寫的最大壓力程度，則不存在有性傾向上的差別 ($F(3,380)=1.31, p=.27$)。雖然在研究一中，客觀因應彈性沒有辦法預測心理適應等指標，然而依據參與者所填寫的事件壓力總數可以發現，不同性傾向者所經歷的日常壓力事件數量可能是存在有差異的。未來研究如欲繼續探討不同性傾向者面臨壓力時所採用的因應策略傾向，應將參與者所面臨的

壓力事件數量納入考量更為妥適。

分析完不同性傾向者因應策略偏好以及壓力事件數量的差異之後，進一步比較不同性傾向者所面對的壓力事件內涵是否有所差異。研究一讓參與者自陳其近日經歷的壓力事件，期待在未有關於身分提醒的情況下，能讓參與者們反映自身面臨的壓力經驗。研究者根據參與者所填寫的壓力事件質性資料內容去做編碼與分類，嘗試捕捉性少數的壓力特殊性。

(二) 事件壓力類型：不同性傾向者的差異

首先，在參與者所填寫的 821 個壓力事件中⁵，隨機挑選出 40 個壓力事件來進行壓力事件類型編碼表的設計，此編碼表由研究者與碩士級與博士級的研究生一同設計，在有了編碼表的雛型之後，再隨機挑選另外 41 個壓力事件，一共 81 個壓力事件用來作為編碼的信度練習。兩位編碼者分別為本研究的研究者以及另一位碩士級研究生（非編碼表設計者），去除撰寫者的基本背景資料後，針對各壓力事件進行編碼。練習編碼的過程中，編碼表若有不夠妥適之處，兩位編碼者都會進行討論並且修改編碼表。在經過練習、兩位編碼者皆確認彼此編碼規則無誤之後，在信度練習階段所得到的評分者間信度 $\kappa = .89$ ，顯示兩位編碼者具有高度的評分者間信度，確認編碼表具有一定適切性（壓力事件分類編碼表可參見附錄三），接著便進行整理壓力事件的編碼。所有 821 個壓力事件皆隨機呈現，壓力事件亦不會呈現填寫參與者其他的基本背景資訊，而在正式階段中得到的評分者間信度為 $\kappa = .80$ ，亦顯示具有高度的評分者間信度。

表 3-4 為不同性傾向者填寫之壓力事件類型的比例分配，可以發現到無論何種性傾向，其最多的兩種壓力事件類型皆為學業與工作，而在其他壓力事件

⁵ 此處的 821 個壓力事件為尚未刪除壓力事件數極端值的 398 位參與者所填寫。

的分配比例上，也未有明顯不同性傾向者的差異。其中，具有性少數壓力特殊性的兩個壓力類別「霸凌、歧視」⁶以及「同志身分」，次數和比例都相當低。根據這樣的研究結果也顯示，雖然同志族群可能遭遇與異性戀者不同的少數壓力事件，然而這些事件在日常生活中，或許不會過於頻繁出現，以至於若僅讓參與者回憶近期的壓力事件，而未提醒其性少數身分時，沒有辦法反映其在面對少數身分壓力時的面貌。是以研究二將主觀因應彈性分為兩個部分作評量，第一個部分為一般性的主觀因應彈性評量，第二部分則請參與者回想自身具有的少數族群身分，再依據其所認同的主要身分經驗的壓力事件和因應反應，來評量主觀因應彈性，企圖以這樣的方式捕捉少數者因應壓力時的面貌。其中，少數族群身分除了非異性戀者以外，亦包含了其他社會上的少數弱勢身分，如女性、原住民等。如是設計是嘗試去探討在面對身分弱勢的時候，是否無論其身分弱勢為何，過往的壓力事件經驗皆會對少數身分弱勢者造成不同的影響。

⁶霸凌、歧視的壓力分類內涵不只包含性傾向相關，然而沒有異性戀者填寫此類型的壓力事件。兩個填寫「霸凌、歧視」壓力類型的性少數，壓力內涵分別為「職場上的霸凌與歧視性的閒言閒語」與「上司言語暴力」，並不足以推測其霸凌、歧視之內涵是否與性少數身分有關。

表 3-4

研究一：不同性傾向者填寫之壓力事件類型的比例分配

		學業	工作	身不由己	社團 /活動	人際	感情	家庭	個人 健康	他人 健康	情緒
異性戀	次數	142	67	12	34	35	35	20	30	6	15
	比例	17.9%	8.4%	1.5%	4.3%	4.4%	4.4%	2.5%	3.8%	0.8%	1.9%
同志	次數	65	41	3	15	18	23	24	12	4	11
	比例	16.3%	10.3%	0.8%	3.8%	4.5%	5.8%	6.0%	3.0%	1.0%	2.8%
		霸凌、 歧視	同志 身分	經濟	時間 規劃	居住	自我 期許	自我 瞭解	未來 規劃	旅遊	總計
異性戀	次數	N/A	N/A	19	22	6	3	14	21	3	484
	比例	N/A	N/A	2.4%	2.8%	0.8%	0.4%	1.8%	2.6%	0.4%	61.1%
同志	次數	2	2	7	10	4	5	1	12	2	261
	比例	0.5%	0.5%	1.8%	2.5%	1.0%	1.3%	0.3%	3.0%	0.5%	65.7%

註：加總後並未等於 100%，是因為扣除了無法分類的壓力事件（異性戀 6.7%、性少數 5.8%），以及未填答壓力事件者（異性戀 32.5%、性少數 28.8%）。

四、自我清晰度與心理適應指標之間的關聯，以性傾向為調節

研究一另外關心自我清晰程度與心理適應指標之間的關聯（假設 5a、5b），以及探討對於不同性傾向者來說自我清晰與心理適應之間的關聯是否有所不同，亦即自我清晰與心理適應的關係會受到性傾向的調節（假設 6a、6b）。

首先，以階層迴歸檢驗自我清晰對憂鬱程度（負向心理適應）之效果（假設 5a），同為心理適應指標的生活滿意度與壓力事件數作為控制變項，將性傾向進行虛擬變項編碼（同志族群=1、異性戀=0），階層迴歸分析結果可參見表 3-5。結果顯示，在控制了正向心理適應指標生活滿意度與壓力事件數後，自我清晰度仍能預測憂鬱程度（ $\beta = -.35, p < .001$ ），個體自我清晰程度越高者，其憂鬱程度越低，假設 5a 獲得支持。性傾向不同者的憂鬱程度沒有差異（ $\beta = -.04, p = .36$ ），自我清晰與性傾向的交互作用亦未達到顯著（ $\beta = .06, p = .21$ ），顯示性傾向未調節自我清晰度與憂鬱程度之間的關聯，假設 6a 的性傾向調節效果不成立。

接著以同樣的方式進行階層迴歸檢驗自我清晰對於生活滿意度（正向心理適應）之效果（假設 5b），表 3-5 結果顯示在控制了負向心理適應指標憂鬱程度後，自我清晰度無法預測生活滿意度（ $\beta = -.02, p = .79$ ），假設 5b 沒有得到支持，性傾向對於生活滿意度亦無預測力（ $\beta = -.01, p = .77$ ）。然而，自我清晰與性傾向之間的交互作用達顯著（ $\beta = .10, p < .05$ ），顯示性傾向調節了自我清晰度與生活滿意度之間的關係。進一步檢驗不同性傾向者自我清晰度對於生活滿意度的效果，結果發現控制憂鬱程度與壓力事件數後，自我清晰度對於生活滿意度的正向預測力僅出現在同志身上（ $\beta = .22, p < .01$ ），異性戀者未有此預測力（ $\beta = -.03, p = .61$ ）。此結果支持假設 6b 的性傾向調節效果。

表 3-5

研究一：自我清晰程度與正負向心理適應之階層迴歸分析

	憂鬱程度		生活滿意度	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
<i>Step 1</i>	.25***		.23***	
生活滿意度／憂鬱程度		-.45***		-.47***
壓力事件數		.16***		-.05
<i>Step 2</i>	.09		.00	
生活滿意度／憂鬱程度		-.38***		-.45***
壓力事件數		.12**		-.04
自我清晰程度		-.32***		.04
性傾向		-.04		-.02
<i>Step 3</i>	.00		.01*	
生活滿意度／憂鬱程度		-.39***		-.45***
壓力事件數		.12**		-.04
自我清晰程度		-.35***		-.02
性傾向		-.04		-.01
自我清晰程度 X 性傾向		.06		.11*
Total R^2	.59***		.49***	
<i>N</i>	386		386	

註：憂鬱程度之階層迴歸中，生活滿意度為控制變項；生活滿意度之階層迴歸中，憂鬱程度為控制變項

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

根據研究一自我清晰度與心理適應指標的研究結果，可以發現無論是異性戀者或是性少數，對於自我瞭解信心和一致性程度可以預測其憂鬱程度（假設 5a 成立、假設 6a 不成立）。然而自我清晰度對於生活滿意度的預測，僅在性少數者身上扮演著關鍵的因素（假設 5b 不成立、假設 6b 成立）。

第四節 討論與研究限制

研究一自我清晰度、心理適應之間的關係，以及性傾向所扮演的調節效果獲得部分支持。負向心理適應指標上，自我清晰度具有預測力（假設 5a）、性傾向並未調節其關係（假設 5b）；而在正向心理適應指標上，則是具有性傾向的調節效果（假設 6b），自我清晰在同志族群身上能夠預測生活滿意度。然而，雖然研究一結果部分支持本研究的假設，但客觀因應彈性指標不夠敏感，可能較存在有需要改善的問題。

客觀因應彈性指標則與其他變項之間幾乎呈現零相關，假設 1a、1b、3a、3b 亦皆未獲得支持，甚者，客觀因應彈性不僅與心理適應指標之間沒有關聯，預試一中，與測量構念類似的主觀因應彈性指標亦無關係，顯示該指標測量可能存在有潛在的問題，進而導致無法測量到因應彈性的構念。根據研究一資料樣態，推論以下幾個因素是可能的原因：壓力事件抽樣過少、參與者填寫壓力事件類型多樣。

為了怕造成參與者填寫問卷時的困擾，研究一僅讓他們努力回想至多三個近期發生的壓力事件，然而在壓力事件抽樣過少的情況底下，面對這些壓力事件的因應樣態，未必能夠真的反映他們平時面對壓力時的因應面貌。參與者平均寫下的壓力事件為 2.06 個，在所有參與者之中，能夠完整寫出三個壓力事件的僅佔 35.7%，另外有 34.9% 的參與者填寫了兩個壓力事件，剩下 29.4% 的參與者僅寫出一個壓力事件。在填寫的壓力事件和因應反應極少的情況底下，其呈現的因應面貌可能與個體一般面對壓力時的因應彈性有所不同。參與者之所以無法回憶出更多壓力事件，推測可能是因為研究一是讓參與者們回想近兩星期以來的壓力事件，最容易被提取的壓力幾乎都是參與者近日所經驗的重大生活壓力事件，在填寫完這些重大壓力源之後，許多平常較常經歷、但相對瑣碎的壓力類型（日常瑣事，daily hassels）相對而言似也難以稱之為一個壓力。是以

參與者往往在填寫一、兩個壓力事件後，便無法再寫出其他壓力事件。因此，研究二將改以由研究者給予壓力事件，讓參與者針對這些壓力事件和因應反應予以評量，進而改善研究一壓力事件數量過少的問題。

由於研究一是由參與者自陳其壓力事件，加上參與者橫跨 18 至 58 歲，包含了大學生、碩博士生以及就業的上班族等，壓力事件的類型亦相當多樣。在這樣的情況底下，無法確定不同參與者的背景、經驗，其所填寫的重大壓力事件類型所反映出來的因應樣態，是否在不同族群身上會有所差異。因此研究二改以單純招募大學生的方式，並於預試二中收集大學生們日常生活所較常遇到的壓力事件，個體所經驗的頻率、和評估壓力事件的可控制程度，挑選出現頻率較高、且分屬於高控制以及低控制的壓力事件，讓大學生參與者評量這些給予的壓力事件。

除了客觀因應彈性改由研究者給予壓力事件去做評估之外，研究二的因應彈性的亦包含了主觀因應彈性的測量。而為了能夠捕捉少數族群非異性戀者所面對的特殊壓力面貌，研究二中，主觀因應彈性的評量也會分成兩部分：一般性身分的主觀因應彈性評量，以及主要身分認同的主觀因應彈性評量。在評量身分認同的因應彈性之前，會請參與者回想自身具有的少數族群身分，並且填寫自己的主要身分認同，在依據此身分來評量該身分的主觀因應彈性。其中少數身份涵蓋了性傾向以外的少數族群（如女性、原住民等），嘗試去釐清不同的少數身份種類，是否都會使得少數身份者在面對壓力時，有著與一般不具有少數身分者不同的面貌。

第四章 研究二

研究二改由研究者提供壓力事件給參與者進行評估客觀因應彈性，並且另外測量主觀因應彈性，用以檢測不同的因應彈性構念在預測心理適應上是否有所不同，主觀因應彈性會另外分為一般性測量與身分認同測量。研究二同樣以調查法進行，並收集參與者的主客觀因應彈性分數、自我清晰度與心理適應等指標，以檢驗不同性傾向者的因應彈性、自我清晰以及心理適應之間的關係。

第一節 預試二

在進行正式研究之前先進行預試二，主要目的在於挑選出合適大學生評量的生活壓力事件，另外再次檢驗主觀因應彈性量表信度，以利後續將量表拆半使用。

一、研究參與者

預試一使用便利樣本，同樣以政大學生為主體的臉書社群為主要招募網路社群平台，招募政治大學大學部在學生 66 人，其中有 4 人的年齡較長（25 歲以上）無法確定是否為大學生，因此予以刪除。刪除後有效樣本共 62 人（男性 7 人、女性 55 人），年齡介於 18 至 23 歲（ $M=19.63$ 、 $SD=1.46$ ）。所有參與者中，大一佔多數 45.2%（28 人）、大二 21.0%（13 人）、大三 19.4%（12 人）、大四 11.3%（7 人），大五或以上者共 3.2%（2 人）。

二、研究設計與流程

研究採用網路問卷施測，為避免參與者猜到研究目的，問卷以「大學生生活壓力經驗量表」為包裝。填寫問卷的時間約為二十至二十五分鐘，研究以抽獎的方式增加參與者的填答動機。

三、研究材料

預試二的材料包含改編後的中文大學生最近生活經驗量表 (Inventory of College Students' Recent Life Experiences; ICSRLE；王韋婷，2008)、主觀因應彈性量表以及基本背景資料。預試二的完整問卷可參見附錄三。

(一) 大學生最近生活經驗量表

大學生最近生活經驗量表參考自王韋婷 (2008) 所改編的 59 個壓力事件，原大學生最近生活經驗量表共 49 題，由 Kohn、Lafreniere 和 Gurevich (1990) 所發展。然而本土性的研究指出日常生活壓力事件可能存在有文化上差異 (王韋婷，2008)，是以中文版本的大學生最近生活經驗量表增加了家庭關係等生活壓力源後共 59 題。

本研究參考中文版本大學生最近生活經驗量表的 59 個壓力事件，參與者必須評估每個事件發生的頻率，與自己能夠控制該壓力事件的程度有多高做為之後揀選高控制壓力事件與低控制壓力事件標準之用。事件發生頻率的測量同原量表，採用李克特式四點量尺計分，4 分代表該事件在生活中「常常發生」、1 分代表該事件在生活中「沒有發生」，分數越高代表事件發生的頻率越高。預試二另外也請參與者評估自己能夠控制該壓力事件的程度有多高，採用李克特式六點量尺計分，6 分代表「擁有的所有的控制權」、1 分代表「完全沒有控制權」，分數越高代表個體越能控制、掌握該壓力事件。特別說明的是，若參與者在前

面事件發生頻率時勾選該事件在他的生活中沒有發生，則無需進行控制程度的評估。預試二顯示本量表評估事件發生頻率部分⁷具有良好的信度 ($\alpha = .89$)。

(二) 主觀因應彈性量表 (概念：知覺能力)

使用與預試一相同的主觀因應彈性量表。量表的内容以及計分方式，請參見預試一的說明 (p.21)。預試二結果顯示量表具有良好的信度 ($\alpha = .92$)。

(三) 基本背景資料

基本背景資料問卷內容同預試一，包含了參與者的生理性別、年級、類別式性傾向、連續式性傾向、向親友揭露性傾向的程度、出生序以及宗教信仰，關於性傾向的說明請參見預試一 (p.22)。

四、研究結果

預試二結果顯示在這 59 個壓力事件中，參與者們評估的壓力事件頻率平均數 2.08、標準差 0.33，壓力事件控制程度平均數則為 3.23、標準差 0.53。為確保這些壓力事件是多數大學生所經歷過的，並且其分屬於較高控制程度與較低控制程度的壓力事件，在挑選研究二所需評估的壓力事件時，須滿足兩個條件：(1) 壓力事件頻率：壓力事件頻率必須大於平均數 (2.08)，以及 (2) 事件控制程度：壓力事件的控制程度必須大於 (3.76，高控制) 或是小於一個標準差 (2.70，低控制)。表 4-1 為依據此揀選標準挑選出來的十個壓力事件，為確保每一個壓力事件的字數接近，研究二的壓力事件描述為研究者稍微潤飾過的版本，與原版有些許差異。

⁷由於事件控制程度並非所有參與者皆有作答，參與者需要評估的壓力控制程度數量有所差異，因此不適宜進行內部一致性的檢測。

表 4-1

研究二：壓力事件內涵及相關描述統計

	事件內涵	頻率 (1-4)	控制程度 (1-6)
高 控 制	為了要進步或成功而付出很大的努力	2.74	4.21
	面臨到與學業相關的重大抉擇	2.28	4.16
	課餘的活動負擔太重，覺得難以負荷	2.16	4.11
	對於自己的語言能力感到不滿意	2.94	3.97
	沒有足夠時間去完成自己該做的事	2.45	3.70
低 控 制	不適應某些教授的教法或是課堂要求	2.61	2.41
	為了得到某項服務而必須長時間等待 (例如，在銀行、郵局、店家)	2.34	2.43
	覺得自己受到他人的忽略、無視	2.26	2.55
	覺得某個或是某些課程很無趣	2.95	2.55
	自己付出的貢獻被他人所忽略	2.18	2.95

預試二另一個目的是再次檢驗主觀因應彈性量表之效度，並且將原量表八個題目拆半，分做一般性因應彈性評量以及身分認同因應彈性評量之用。在預試二結果顯示量表具有良好的信度，接著以隨機的方式將題目分為兩部分，並且確認兩部分量表的平均數、標準差，以及題目內涵類似。拆半後的主觀因應彈性量表內容、基本描述統計資料可見參表 4-2。

表 4-2

預試二：拆半後主觀因應彈性量表內涵與描述統計性資料

原始題號	拆半後題號	量表內容	平均數	拆半後 α
1	一般 1	當壓力一直沒有改善時，我會努力想出其他方法處理它	2.98	.84
3	一般 2	當我一直不能有效的處理壓力時，我會使用其他方法處理它	2.87	
7	一般 3	處理壓力之後，我會思考處理壓力的方法是否有幫助或起不了作用	2.97	
8	一般 4	如果我已經無法應付壓力，我還是會想出其他方法來處理	3.08	
2	身分 1	當我感到有壓力時，我會利用不同方法來處理並使狀況變好	2.88	.86
4	身分 2	如果壓力一直沒有改善，我會使用其他方法來處理它	2.97	
5	身分 3	我能覺察自己是怎麼做的，讓我可以成功或失敗的處理壓力	2.87	
6	身分 4	如果我感覺到已經無法應付壓力時，我會改變做法	3.06	

第二節 研究方法

研究二同樣以調查法收集不同性傾向者的主／客觀因應彈性自我清晰度以及正負向心理適應，檢驗主客觀因應彈性是否能夠預測憂鬱程度（假設 2a、1a）與生活滿意度（假設 2b、1b）、性傾向是否調節了主客觀因應彈性與心理適應之間的關係（假設 4a、4b、3a、3b）。最後是檢驗自我清晰程度是否能夠預測憂鬱程度（假設 5a）與生活滿意度（假設 5b），以及性傾向在前述關係中的調節效果（假設 6a、6b）。

一、研究參與者

研究二於網路招募政治大學大學部在學生 289 人，扣除注意力偵測題未通過 26 人、重複填答 5 人、未完成完整問卷 5 人後，總計有效樣本共 253 人（男性 68 人、女性 185 人），年齡介於 18 至 28 歲（ $M=19.74$ 、 $SD=1.44$ ）。所有參與者中，異性戀者佔 74.7%（189 人）、同性戀者佔 6.7%（17 人）、雙性戀者佔 6.7%（17 人），探索中／未確定者則佔 11.1%（28 人），另有 0.8% 的參與者自陳為無性戀者。年級方面，大一佔多數 34.4%（87 人）、大二 26.5%（67 人）、大三 23.7%（60 人）、大四 14.6%（37 人），大五或以上者共 0.8%（2 人）。

二、研究設計與流程

研究採網路問卷施測，於政大學生為主體的臉書社群網站上進行宣傳，為避免參與者猜到研究目的，問卷以「大學生日常壓力應對調查研究」為包裝，並於宣傳時提醒曾經填寫過問卷的參與者勿重複填答填寫，問卷填寫時間約為二十到二十五分鐘。

參與者來源分別有網路（72.7%）與課堂（27.3%），網路招募的參與者以抽獎的方式增加參與者的填答動機，並直接於網路上填寫問卷。來自課堂的參與者，則會請他們到實驗室來以電腦填答，參與者可以獲得課堂加分。不同來源的參與者，人口背景變項上性別與性傾向沒有統計上的差異，僅在有在年級的分配有所差異， $\chi^2(4, N=253)=18.193$ ， $p<.01$ ，實驗室收案的樣本主要來自大二（39.1%）和大三（31.9%），而純網路招募的樣本則是以大一（40.8%）為大宗。而不同來源另一個主要的差異出現在平均填寫的壓力事件上，實驗室的樣本填寫的數量（7.86 件）多於網路的樣本（6.89 件），然而，在重要的指標（主／客觀因應彈性、自我清晰程度、正負向心理適應指標）上無顯著不同，

後續並不會特別依據樣本來源作分析。

三、研究材料

研究問卷包含幾個部分：特定壓力事件之客觀因應彈性量表、主觀因應彈性量表、身分認同評量、短版流行病學研究中心憂鬱量表、生活滿意度量表、自我清晰程度量表，以及基本背景資料等。完整問卷內容請參見附錄四。

(一) 客觀因應彈性量表

使用與研究一相同的客觀因應彈性量表，但有幾點與研究一不同：(1) 參與者需要依據研究者所給予的十個壓力事件去做評估；(2) 評估的時間區段由兩星期拉長至一個月，以利參與者回想壓力事件的經驗；(3) 參與者在閱讀完壓力事件之後，需要先評估自己是否曾經經歷過該壓力事件，若有經歷過才有需要繼續回答後續問題，若無經歷過則可以跳過該事件的評估；(4) 參與者需要評估該壓力事件近一個月中出現的頻率高低。壓力事件的評估順序分別以低控制與高控制壓力事件交錯呈現，問卷包含兩種壓力事件順序：「低高低高」與「高低高低」(附錄四的版本為「低高低高」的順序)，參與者在點選問卷連結時，依據其身分證或居留證的末兩碼，隨機分配到兩種順序別問卷。研究二的結果亦顯示不同的呈現順序在重要指標上(主客觀因應彈性、自我清晰度、正負向心理適應指標)無差異，後續不會特別依據壓力事件呈現順序分析。量表的內容以及計分方式，請參見預試一的說明(p.20)。

(二) 主觀因應彈性量表

主觀因應彈性量表內容同預試一，量表的內容以及計分方式，請參見預試一的說明(p.21)。研究二的主觀因應彈性分為兩個部分：一般性主觀因應彈性與身分認同主觀因應彈性，結果顯示兩部分的量表皆具有良好的信度 $\alpha = .74$

&.81，整體的量表信度 $\alpha = .87$ 。

一般性主觀因應彈性量表同預試一的內容，在填答完一般性因應彈性量表後，會有一部分身分認同評量，參與者必須填答自己身上所具有的少數身分，少數身分是指與自己有同樣身分的人在這個社會上是少數且較不具有權力者，在社會上遭受不公平對待或負面對待（例如同／雙性戀者、跨性別、原住民等）。參與者必須勾選具有的所有少數身分（即複選），若參與者不具有少數身分，則勾選「不具有少數身分」，後續問題則以一般面對壓力的情形來回答。在填答完具有的所有少數身分之後，便進入身分認同主觀因應彈性之評量。參與者須針對其而言「最重要的身分」來作答，回答在面對該身份會有的壓力時會如何使用不同的方式來應付壓力。在此階段並不強制多種身分認同參與者必須以少數身分來回答，而是以個體最重要的身分回答。原因在於，對每個人來說可能並非所有身分認同都等同重要，例如一名男同性戀者，對他來說他最主要的認同可能是「男性」而非「同性戀者」，是以身分認同壓力應對這部分是以參與者最主要的身分認同來填答。

（三）短版流行病學研究中心憂鬱量表

短版流行病學研究中心憂鬱量表同研究一，量表的內容以及計分方式，請參見研究一的說明（p.26）。研究二亦顯示量表具有良好的信度（ $\alpha = .86$ ）。

（四）生活滿意度量表

生活滿意度量表同研究一，量表的內容以及計分方式，請參見研究一的說明（p.27）。研究二的結果也顯示量表具有良好的信度（ $\alpha = .89$ ）。

（五）自我清晰量表

自我清晰量表與研究一相同，量表的內容以及計分方式，請參見研究一的說明（p.27）。研究二的結果也顯示自我清晰量表具有良好的信度（ $\alpha = .89$ ）。

(六) 基本背景資料

基本背景資料問卷內容同預試一，包含了參與者的生理性別、年級、類別式性傾向、連續式性傾向、向親友揭露性傾向的程度、出生序以及宗教信仰，關於性傾向的說明同預試一 (p.22)。

而在研究二的基本人口變項中，性別、宗教、出生序與年級等變項，經單因子變異數分析發現，在研究關心的各個變項上並沒有差異，後續分析並不針對這些變項做進一步的分析。

第三節 研究結果

一、描述統計分析

表 4-3 針對研究一各變項之平均數與標準差作概要性的描述，並檢驗各變項之間的相關程度。其中，主觀因應彈性分數可分為三種：一般與身分主觀因應彈性分數，填寫少數身分認同前的測量分數為一般性主觀因應彈性平均分數（共四題），填寫後的測量分數為身分性主觀因應彈性平均分數（共四題），整體主觀因應彈性分數則為全部八題之平均分數。

研究二為大學生樣本，參與者的同質性較高，年齡與各個變項之間不存在有統計上的關聯，這點與研究一的結果有所不同。參與者們的客觀因應彈性與研究一程度類似居中 ($M=.60$)，標準差則較研究一來的低 ($SD=.19$)，主觀因應彈性的部分，在一般性與身分性上的分數較中間值 2.5 分還要來得高，兩者的分數差異不明顯 ($M=3.02$ & 3.09)，標準差也類似 ($SD=0.59$ & 0.60)；自我清晰度也與量尺中間值 3.5 分接近 ($M=3.32$, $SD=0.99$)，此趨勢與研究一類似；研究二的心理適應普通，憂鬱程度稍低於量尺中間值 1.5 分 ($M=1.22$, $SD=0.61$)、生活滿意度也接近量尺中間值 3.5 分 ($M=3.44$, $SD=1.07$)。

表 4-3

研究二：各變項描述統計與相關矩陣

測量變項 (量尺)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8
1.性傾向	-	-							
2.年齡	19.74 (1.44)	.06	-						
3.客觀因應彈性 (0-1)	.64 (.19)	-.07	.02	-					
4.一般主觀因應彈性 (1-4)	3.02 (0.59)	-.10	-.04	.03	.74				
5.身分主觀因應彈性 (1-4)	3.09 (0.60)	-.17**	-.04	-.04	.69**	.81			
6.自我清晰程度 (1-6)	3.32 (0.99)	-.16**	.07	-.05	.23**	-.28**	.89		
7.憂鬱程度 (0-3)	1.22 (0.61)	.17**	-.09	-.05	-.28**	-.32**	-.51**	.86	
8.生活滿意度 (1-6)	3.44 (1.07)	-.07	.08	.04	.26**	.35**	.35**	-.60**	.89

註 1：性傾向為虛擬編碼，1 為同志族群、0 為異性戀

註 2：量表信度標註於對角線，以粗體字示之

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

二、客觀因應彈性與心理適應指標之間的關聯，以性傾向為調節

為確定客觀因應彈性、心理適應與性傾向之間的關係，以階層迴歸分析檢驗客觀因應彈性對於正負向心理適應指標的結果，研究二同樣將非異性戀傾向者合併為「同志族群」分析之（虛擬編碼：同志族群=1、異性戀=0）。

表 4-4 為兩個心理適應指標的迴歸分析結果，無論是預測憂鬱程度或是預測生活滿意度，控制了另一個心理適應指標的情況之下，客觀因應彈性皆不具有預測力（憂鬱程度： $\beta = -.02, p = .70$ ；生活滿意度： $\beta = .03, p = .56$ ），假設 1a、1b 皆不成立；不同性傾向對於憂鬱程度有預測力（ $\beta = .13, p < .05$ ），非異

性戀者的憂鬱程度較異性戀者來的高，然而不同性傾向的生活滿意度沒有差異（ $\beta = .03, p = .60$ ），顯示不同性傾向者的生活滿意度相當；而客觀因應彈性與性傾向的交互作用也未達顯著（憂鬱程度： $\beta = .01, p = .82$ ；生活滿意度： $\beta = -.05, p = .45$ ），亦不支持研究假設 3a 與 3b。此結果與研究一相同，無論性傾向為何，客觀因應彈性與研究其他變項之間的關聯皆相當微弱。

表 4-4

研究二：客觀因應彈性與正負向心理適應之階層迴歸分析

	憂鬱程度		生活滿意度	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
<i>Step 1</i>	.36***		.36***	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.60***		-.60***
<i>Step 2</i>	.02*		.00	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.59***		-.60***
客觀因應彈性		-.02		.01
性傾向		.12*		.03
<i>Step 3</i>	.00		.00	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.59***		-.60***
客觀因應彈性		-.02		.03
性傾向		.13*		.03
客觀因應彈性 X 性傾向		.01		-.05
Total R^2	.61***		.60***	
<i>N</i>	253		253	

註：憂鬱程度之階層迴歸中，生活滿意度為控制變項；生活滿意度之階層迴歸中，憂鬱程度為控制變項

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

若再進一步以階層迴歸分析，檢驗使用問題導向策略的偏好是否能夠預測正負向心理適應程度，同研究一的方法在控制了另一個心理適應指標之後，問題導向策略使用比例無法預測個體的憂鬱程度（ $\beta = -.08, p = .10$ ），也無法預測個體的生活滿意度（ $\beta = .04, p = .43$ ）。同樣與研究一得到類似的結果，即特定因應策略的使用偏好並無法預測心理適應程度。

三、主觀因應彈性與心理適應指標之間的關聯，以性傾向為調節

為檢驗假設 2a、2b、4a、4b，分別以階層迴歸檢驗主觀因應彈性對正負向心理適應指標的效果。由於同志族群可能在面對少數身份相關壓力時，會有著與異性戀者不同的壓力樣態，所以此處的分析將以身分性主觀因應彈性的分數來做分析。在正負向心理適應指標的迴歸分析中，另一個心理適應指標會做為控制變項，性傾向則會作虛擬變項編碼（同志族群=1、異性戀=0）。

表 4-5

研究二：主觀因應彈性與正負向心理適應之階層迴歸分析

	憂鬱程度		生活滿意度	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
<i>Step 1</i>	.34***		.34***	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.59***		-.59***
<i>Step 2</i>	.03**		.03**	
生活滿意度 / 憂鬱程度		.54***		-.54***
主觀因應彈性		-.12*		.19**
性傾向		.11*		.05
<i>Step 3</i>	.00		.00	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.54***		-.54***
主觀因應彈性		-.13 ⁺		.21**
性傾向		.11*		.05
主觀因應彈性 X 性傾向		.03		-.04
Total R^2	.37***		.62***	
N	240		240	

註 1：憂鬱程度之階層迴歸中，生活滿意度為控制變項；生活滿意度之階層迴歸中，憂鬱程度為控制變項

註 2：N=240 而非研究二的所有人數 253，是由於有 13 名參與者直接略過了身分性主觀因應彈性部分的填答

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ + 邊緣顯著

憂鬱程度的分析結果可見表 4-5，結果顯示主觀因應彈性預測憂鬱程度上，有著邊緣顯著的效果（ $\beta = -.13, p = .056$ ），顯示當個體擁有較高的主觀因應彈

性、憂鬱程度也越低，假設 2a 獲得邊緣性的支持。性傾向對於憂鬱程度則有著預測的效果 ($\beta = .11, p < .05$)，亦即同志族群的憂鬱程度較高；主觀因應彈性與性傾向之間的交互作用項未達顯著 ($\beta = .03, p = .42$)，性傾向並未調節主觀因應彈性與憂鬱程度之間的關係，研究結果並不支持假設 4a。

同樣以階層迴歸檢驗主觀因應彈性對於生活滿意度的效果 (參見表 4-5)，主觀因應彈性正向預測了生活滿意度 ($\beta = .21, p < .001$)，顯示當個體主觀因應彈性越高，生活滿意度也越佳，支持研究假設 2b。性傾向則沒有辦法預測生活滿意度 ($\beta = .05, p = .39$)；主觀因應彈性與性傾向的交互作用項未達顯著 ($\beta = -.04, p = .52$)，顯示性傾向並未調節主觀因應彈性與生活滿意度之間的關係，假設 4b 也未獲得支持。

根據研究二的研究結果，主觀因應彈性對於正負向心理適應指標皆有預測力 (邊緣支持假設 2a、支持假設 2b)，然而此關係並不會受到性傾向的調節 (不支持假設 4a、4b)。而在負向心理適應指標上，同志族群顯著高於異性戀者，在正向心理適應指標上則沒有此差異。

四、主觀因應彈性在少數身分認同上的差異

研究二測量了個體的少數身分認同，企圖藉此測量個體在面對少數族群相關壓力的特殊樣貌，表 4-6 為參與者所勾選自身具有少數身分認同的類別與其佔整體人數之百分比。

結果發現絕大部分女性勾選「女性」的少數身分類別 (64.4%)，次多人勾選的選項是「非異性戀者」(16.6%)。然而，根據參與者所填寫的背景資料可以發現，女性佔總數的 73.1%、非異性戀者佔了 25.3%，和其勾選少數身分的比例有落差，似乎意味著並非所有擁有少數身分的參與者，都認為其所具有的身

份（女性或是非異性戀者）是社會上較為弱勢的群體（意即客觀與主觀評估有所落差）。而在所有參與者中，約有 77.1% 的參與者有勾選一個（含）以上的少數身分，21.3% 的參與者並不具有所列的任何少數身份。

表 4-6

研究二：少數身分認同類別與其佔整體人數之百分比

身份	勾選人數	佔整體百分比
女性	163	64.4%
非異性戀者	42	16.6%
肥胖者	30	12.0%
身心障礙者	6	2.4%
經濟弱勢	3	1.2%
原住民	2	0.8%
僑生／外國人	2	0.8%
單親家庭	2	0.8%
跨性別	1	0.4%
其他	14	5.5%
不具有少數身份者	54	21.3%
未填答者	4	1.6%

註 1：因為選項為複選題，因此加總後並非 100%

註 2：無法歸類或是填寫的答案明顯不太理解題意者被歸類為「其他」

前述整理為參與者自陳具有的少數身分，表 4-7 則是參與者填寫第二部分主觀因應彈性之前填答的主要身份認同類別以及比例。結果顯示，填寫女性為主要身分認同者佔多數（40.3%），非異性戀者為次多（9.1%），另外有約 39.5% 的參與者自陳未具有少數身份或是未填答者。

表 4-7

研究二：主要身分認同與其佔整體人數之百分比

身份	勾選人數	佔整體百分比
女性	102	40.3%
同志	23	9.1%
肥胖者	14	5.5%
僑生／外國人	5	2.0%
身心障礙者	4	1.6%
經濟弱勢	3	1.2%
原住民	2	0.8%
跨性別	1	0.4%
單親家庭	1	0.4%
其他	36	14.2%
不具有少數身份者	54	21.3%
未填答者	46	18.2%

為確認參與者少數身分的有無、主要認同是否為少數身份者，在一般性主觀因應彈性與身分性主觀因應彈性上是否有所不同，以三因子混和設計重測量變異數分析檢驗，其中受試者間變項為參與者少數身分的有無、主要身分是否為少數身分，受試者內變項則為主觀因應彈性的類型（一般性與身分性）。結果顯示，一般性與特殊身分的主觀因應彈性分數沒有差異， $F(1,233)=2.104$ ， $p=.15$ ；參與者少數身分的有無，不具有主要效果， $F(1,233)=0.06$ ， $p=.82$ ；主要認同是否為少數身份的主要效果也未達到統計上的顯著， $F(1,233)=1.63$ ， $p=.20$ 。顯示無論參與者是否具有少數身分、無論其主要的身份認同是否為少數族群，其主觀因應彈性的分數皆沒有差別。甚者，一般性主觀因應彈性與身分性主觀因應彈性之間的分數也沒有差異。

主要認同是否為少數身份，在兩個主觀因應彈性分數上沒有差別，然而，是否有可能會因為少數身份之類別而有所不同。為檢驗不同少數身份是否具有差異，接著將主要身份認同區分為幾個的大類別：不具有少數身分（ $N=52$ ）、女性（ $N=102$ ）、同志（不含跨性別者， $N=23$ ）以及其他（跨性別、肥胖者等， $N=30$ ，類別可參見表 4-7），進一步以二因子混和設計重複測量變異數分

析檢驗，受試者間變項為主要身分認同大類別（不具少數身分、女性、同志與其他少數身分），受試者內變項則為主觀因應彈性的類型（一般性與身分性）。結果發現，一般性與特殊身分的主觀因應彈性分數沒有差異， $F(1,203)=0.00$ ， $p=.95$ ，然而主要身分認同大類別具有主要效果， $F(3,203)=2.80$ ， $p<.05$ ，主要身分認同大類別與主觀因應彈性分數之間的交互作用項也達到顯著， $F(3,203)=6.89$ ， $p<.001$ 。結果顯示，不同大類別的少數身分的主觀因應彈性在一般性分數與身分性分數上有所差異。

圖 4-1 為不同主要身分認同大類別者在一般性／身分性主觀因應彈性的分數折線圖，從圖中可以發現，主觀因應彈性分數的差異主要出現在其他少數身分類別上，跨性別、肥胖者、原住民等不同於女性與同志（非異性戀者）的身份性主觀因應彈性較一般性主觀因應彈性要來的低。此結果顯示，在不同的少數身分類別中，女性與同志身分並不會影響其主觀因應彈性，但是其他少數身分可能會有所不同，當壓力情境攸關到其少數身份，且這個少數身份為個體的主要認同時，主觀因應彈性的分數也較低。然而，由於其他少數身分的類別總人數加起來較少，統計上較難以階層迴歸分析的方式去比較不同少數身份在主觀因應彈性與心理適應之間的調節效果。

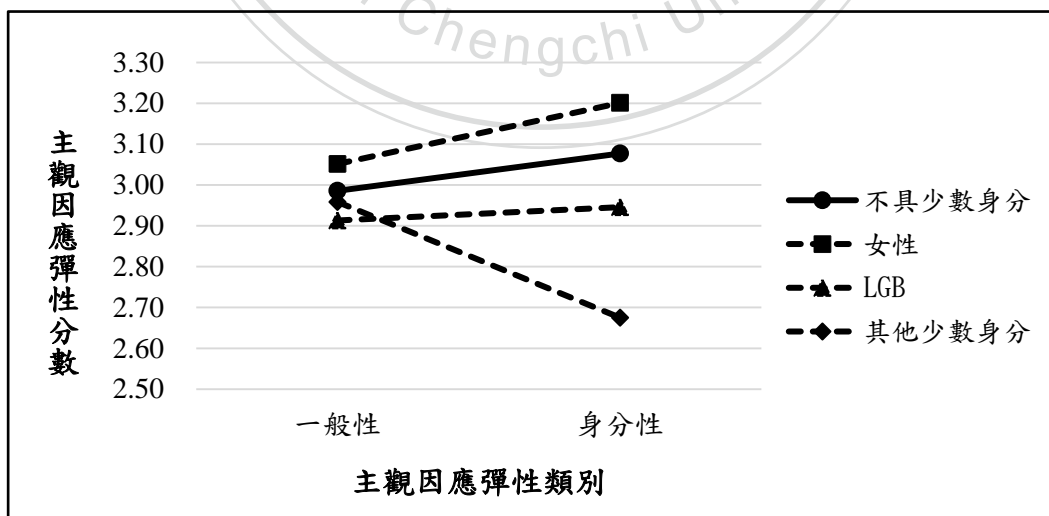


圖 4-1 不同少數身份大類別在主觀因應彈性分數上的差異

五、自我清晰與心理適應指標之間的關聯，以性傾向為調節

為檢驗假設 5a、5b、6a、6b，研究二再次以階層迴歸檢驗自我清晰與正負向心理適應指標之間的關係，與研究一分析策略相同，負向心理適應指標的分析結果可見表 4-8。分析結果顯示自我清晰度負向預測了憂鬱程度 ($\beta = -.36, p < .001$)，即當自我清晰程度越高時，個體的憂鬱程度也越低，假設 5a 獲得支持，性傾向 ($\beta = .09, p = .07$) 則未具有預測力；性傾向和自我清晰程度的交互作用項 ($\beta = .06, p = .31$) 也未達到統計上的顯著性，顯示性傾向亦未調節自我清晰程度與憂鬱程度之間的關係，研究結果不支持假設 6a。

表 4-8

研究二：自我清晰程度與正負向心理適應之階層迴歸分析

	憂鬱程度		生活滿意度	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
<i>Step 1</i>	.36***		.36***	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.60***		-.60***
<i>Step 2</i>	.11***		.00	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.48***		-.57***
自我清晰程度		-.33***		.06
性傾向		.08		.03
<i>Step 3</i>	.00		.02*	
生活滿意度 / 憂鬱程度		-.48***		-.57***
自我清晰程度		-.36***		-.02
性傾向		.09		.06
自我清晰程度 X 性傾向		.06		.15*
Total R^2	.69***		.61***	
<i>N</i>	253		253	

註：憂鬱程度之階層迴歸中，生活滿意度為控制變項；生活滿意度之階層迴歸中，憂鬱程度為控制變項

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

正向心理適應指標的分析結果（參見表 4-8）發現自我清晰程度（ $\beta = -.02$, $p = .80$ ）不能預測生活滿意度，假設 6a 不成立，性傾向也不能預測生活滿意度（ $\beta = .06$, $p = .29$ ）。然而如同研究一發現，兩者之間的交互作用項達顯著（ $\beta = .15$, $p < .05$ ），顯示性傾向調節了自我清晰度以及生活滿意度之間的關係。進一步分析自我清晰度與生活滿意度在不同性傾向身上的效果，可以發現控制了憂鬱程度，僅有同志族群的自我清晰度可以預測其生活滿意度（ $\beta = .30$, $p < .01$ ），異性戀者則沒有這個關係（ $\beta = -.03$, $p = .69$ ），此調節效果以及調節的趨勢支持假設 6b，並重複驗證研究一發現。

研究二的結果顯示，自我清晰程度可以預測憂鬱程度，此效果在不同性傾向者身上沒有不同（假設 5a 成立、假設 6a 不成立）；而在正向心理適應指標的部分，自我清晰程度對於生活滿意度的預測力僅存在非異性戀者身上（假設 5b 不成立、假設 6b 成立）。

第四節 討論

一、客觀因應彈性指標上的問題

與研究一結果相同，研究二客觀因應彈性的分數與其他指標皆無統計上的相關性，似乎顯示 Cheng (2001) 的策略—情境適應性構念的因應彈性方法沒有辦法在本論文得到相似結果（共三個樣本）。因此試圖以其他方式計算客觀因應彈性，以釐清是否為研究步驟瑕疵。改善的方式從兩個方向著手：(1) 挑選事件控制程度更為極端的壓力事件來做計算，(2) 事件的可控制程度為高控制或是低控制，改以所有參與者的評估（整體），而非參與者自身的知覺（個人），(3) 依據壓力事件的類型挑選出典型高低控制的壓力事件來計算。

表 4-9

研究二：壓力事件內涵及相關描述統計

	事件內涵	分類	頻率 (1-4)	控制 程度 (1-6)
高 控 制	10. 對於自己的語言能力感到不滿意	自我期許	2.92	4.12
	02. 為了要進步或成功而付出很大的努力	自我期許	2.78	3.93
	08. 沒有足夠時間去完成自己該做的事	時間規劃	3.29	3.74
	06. 課餘的活動負擔太重，覺得難以負荷	社團活動	2.84	3.64
	04. 面臨到與學業相關的重大抉擇	學業	2.44	3.57
低 控 制	01. 覺得自己受到他人的忽略、無視	人際	2.28	3.09
	03. 覺得某個或是某些課程很無趣	學業	3.06	3.08
	05. 自己付出的貢獻被他人所忽略	人際	2.10	2.85
	07. 不適應某些教授的教法或是課堂要求	學業	2.61	2.76
	09. 為了得到某項服務而必須長時間等待 (例如在銀行、郵局、店家)	時間規劃	2.34	2.68
	整體平均		2.71	3.41

表 4-9 為研究二壓力事件內涵及相關描述統計（依照控制程度高低排列），可以發現到預試二中偏高控制的壓力事件，到了研究二時亦會被整體參與者評為較高控制程度的壓力事件（低控制壓力事件亦然），然而可以看到仍有部分壓力事件的控制程度較為趨中（例如事件 01、03、04、06）等，因此後續將挑選出控制程度較高／低的壓力事件共 2 個，分別計算 4 個壓力事件平均之後的客觀因應彈性分數。

接著，原先事件屬於高控制程度或是低控制程度，是依據每個參與者個人所評量的分數來歸類，得分若在 4 分（含）以上則屬於高控制，反之得分若在 3 分（含）以下則歸類為低控制，再依這個主觀的高／低控制去對應到其採取的問題或情緒導向因應策略。此處將計算高低控制程度的方式改個人評估為整體評估，亦即壓力事件的高／低控制的評估為整體參與者評估的平均分數，去

將該事件定義為高控制或是低控制的壓力事件，再以相同的對應與計分方式計算因應彈性分數。例如，某參與者可能將「不適應某些教授的教法或是課堂要求」這個壓力事件評為高控制的壓力事件，然而在整體的參與者的評估中，該事件為低控制程度的壓力事件 ($M=2.76$)。個人評估的高／低控制壓力事件，可能會與整體評估的高／低控制壓力事件有所落差，兩種方式所計算出來的客觀因應彈性分數也會有所不同。

從表 4-9 也可以發現，在十個壓力事件中，仍可以稍微做簡單的壓力事件類型分類，其中可以發現高控制的壓力事件中，第 10 個（對於自己的語言能力感到不滿意）與第 2 個壓力事件（為了要進步或成功而付出很大的努力）屬於自我期許的壓力事件，在類型上偏可控制的壓力類型；而第 1 個（覺得自己受到他人的忽略、無視）和第 5 個（自己付出的貢獻被他人所忽略）則較屬於人際方面的壓力事件，在類型上偏不可控制的壓力類型。第三種修正客觀因應彈性計算的方式，即是挑出這些較為典型的可控制／不可控制壓力事件做計算。

依據三種因應彈性計分的修正方式，可以得到三個修正後的客觀因應彈性分數，分別是：「4 壓力事件+個人評估」的客觀因應彈性、「4 壓力事件+整體評估」，以及「特定壓力類型」的客觀因應彈性三種分數，再分別以這三種修正後的客觀因應彈性分數與主觀因應彈性（知覺能力構念）、正負向心理適應指標去做相關分析，結果可參見表 4-10。

表 4-10

研究二：修正後客觀因應彈性與主觀因應彈性、心理適應相關表

	修正後客觀因應彈性分數		
	4 壓力事件+個人評估	4 壓力事件+整體評估	特定壓力類型
主觀因應彈性	.01	.04	.02
憂鬱程度	-.12	-.09	-.05
生活滿意度	.07	.00	.02

** $p < .01$

從表 4-10 可以發現到，三種修正後的分數，皆正負向心理適應程度之間沒有統計上的相關，與主觀因應彈性並沒有統計上的相關，意即客觀因應彈性（策略—情境適切性構念）與主觀因應彈性（知覺能力構念）兩個構念並無關聯。修正後的幾種客觀因應彈性，以及本論文的兩個研究結果中，皆沒有辦法重製 Cheng (2001) 策略—情境適切性構念因應彈性與心理適應指標的關聯性，但可以重製主觀因應彈性（知覺能力構念）與心理適應之間的相關性。此結果顯示以測量因應彈性的方式，或許以知覺能力構念的因應彈性來做測量是可以適用於臺灣大眾與學生樣本的。至於 Cheng (2001) 的因應彈性測量方式，或因測量方式在本論文中有所修正，也可能因為臺灣樣本與過往中港樣本的特性有異，關於策略—情境適切性因應彈性的測量，有待後續研究再做更多的檢驗。

二、女性、同志身份以外的身分認同者人數較少

研究二讓參與者寫下其少數身分認同，試圖讓參與者能夠依據面臨到的少數身分壓力事件，來評估其主觀因應彈性的程度。然而研究二的結果顯示，身為女性或是非異性戀者，在一般性或身份性的主觀因應彈性分數沒有差異，反倒是其他的少數身分類別（如肥胖者、原住民等）的身分性主觀因應彈性較一般性主觀因應彈性的分數要來的低。這樣的結果或許顯示，具有少數身分認同者，可能因為面臨到環境中不同的汙名，確實會影響到其主觀因應彈性程度。然而，本研究中所收集到的其他少數身分類別人數過少，沒有辦法進一步去檢驗其他少數身分類別的身份，是否會調節主觀因應彈性和正負向心理適應指標之間的關係。這點或可留待將來其他研究者去做更深入的探討。

第五章 綜合討論

第一節 研究結果討論

過往關於同志族群身心狀況的研究，多集中、聚焦在負面的影響上 (Berlan et al., 2010; Katz-Wise & Hyde, 2012; Marshal et al., 2011)，關於同志族群正面影響的研究較少，通常也多是以訪談或調查方式所得到的自陳資料 (如 Vaughan & Rodriguez, 2014)，證據較為間接，並不能無法凸顯同志族群更為全面的心理適應樣態，是以本研究在探討不同性傾向者的心理適應狀態時，同時測量了負向指標的憂鬱程度以及正向的生活滿意度。本研究另從韌性的行為面 (因應彈性) 與內在面 (自我清晰度) 來探討個體在面對外在壓力時的行為反應，在不同性傾向者身上是否會有所不同。而由於非異性戀者必須面對外在的汙名，以及內在可能對於自我概念中性傾向的厭惡感，可能會使得非異性戀者因應彈性、自我清晰程度與心理適應之間的關係，會較異性戀者來的強。本論文即是以兩個調查研究，企圖釐清與驗證不同性傾向者因應彈性、自我清晰程度和正負向心理適應之間的關係。

本論文主要有幾個發現：(1) 客觀因應彈性無法預測正負向心理適應指標；(2) 主觀因應彈性可以預測正負向心理適應指標，然而此關係並不會受到性傾向的調節；(3) 自我清晰程度可以預測負向心理適應指標，此關係不具有性傾向的調節效果；(4) 自我清晰程度與正向心理適應指標之間的關係會受到性傾向的調節，該關聯性僅出現在性少數者身上。

兩個研究中各個假設的結果整理可見表 5-1。

表 5-1

各個假設在兩個研究中的結果整理

	假設	研究一	研究二
主要效果	假設 1a：客觀因應彈性 → 憂鬱程度	不支持	
	假設 1b：客觀因應彈性 → 生活滿意度	不支持	
	假設 2a：主觀因應彈性 → 憂鬱程度	未檢驗	邊緣支持
	假設 2b：主觀因應彈性 → 生活滿意度	未檢驗	支持
	假設 5a：自我清晰程度 → 憂鬱程度		支持
	假設 5b：自我清晰程度 → 生活滿意度		不支持
調節效果	假設 3a：假設 1a 會受到性傾向的調節	不支持	
	假設 3b：假設 1b 會受到性傾向的調節	不支持	
	假設 4a：假設 2a 會受到性傾向的調節	未檢驗	不支持
	假設 4b：假設 2b 會受到性傾向的調節	未檢驗	不支持
	假設 6a：假設 5a 會受到性傾向的調節		不支持
	假設 6b：假設 5b 會受到性傾向的調節		支持

一、主客觀因應彈性與心理適應指標，與性傾向的調節效果

本論文試圖以因應彈性取代單純的因應策略，來探討人們面對壓力時的反應以及對於心理適應的影響。然而，在研究的三個樣本（預試一、研究一與研究二）之中，皆發現客觀因應彈性分數皆與其他指標沒有關係，便在修正了指標的計算方式之後（見 p.57），仍然無法預測心理適應指標，沒有辦法重製過往在策略—情境適切性構念中得到與心理適應之間的關聯性（Cheng, 2001, 2003），研究二中知覺能力構念的因應彈性與心理適應之間的關聯則可以得到驗證（憂鬱程度： $\beta = -.13, p = .056$ ；生活滿意度： $\beta = .21, p < .001$ ）。

依據這樣的研究結果，或可推論對於個體來說，因應策略導向與壓力情境可控制程度的對應性，並非主要影響心理適應的因素（即策略—情境適切性的客觀因應彈性構念）。反倒是主觀上，個體如果知覺自己能夠妥善使用因應策略，可以評估這個因應策略無效，並在因應策略效果不彰時，使用另一種因應策略來應對壓力，這樣的能力對於心理適應的影響更為重要。若將研究一中，參與者所評估的平均壓力事件壓力程度、壓力事件的可控制程度，以及因應策略使用的有效性程度，共同去預測正負向心理適應指標，則會發現在控制了另一個心理適應指標後（可見表 5-2），因應策略的有效程度皆可以預測憂鬱程度（ $\beta = -.09, p < .05$ ）或是生活滿意度（ $\beta = -.09, p < .05$ ），事件壓力程度則可以預測憂鬱程度（ $\beta = .35, p < .001$ ）。如是結果，似乎也支持個體對於因應策略使用的評估，對於預測心理適應結果有一定程度的影響。

表 5-2
壓力因應評估指標與正負向心理適應之階層迴歸分析（研究一）

	憂鬱程度		生活滿意度	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
Step 1	.23***		.23***	
生活滿意度／憂鬱程度		-.48***		-.48***
Step 2	.15***		.02**	
生活滿意度／憂鬱程度		-.37***		-.42***
事件壓力程度		.35***		.02
事件可控制程度		-.08		.02
因應策略有效程度		-.09*		.15**
Total R^2	.62***		.50***	
N	397			

註：憂鬱程度之階層迴歸中，生活滿意度為控制變項；生活滿意度之階層迴歸中，憂鬱程度為控制變項

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

雖然整合研究分析中，發現策略—情境適切性的客觀因應彈性構念與心理適應時具有 $r = .27$ 的相關，然而這些研究結果泰半來自中國與香港的學生樣

本，或許在推類至其他樣本上的外部效度（external validity）有限，加上本論文中的測量與計算方式與原先客觀因應彈性等研究略有不同，是以無法在台灣樣本上得到相似的結果。策略—情境適切性的客觀因應彈性在台灣樣本上的適切程度，其測量方式亦有待其他研究者更深入探討。

研究二結果中，性傾向並未如研究假設所預期，調節主觀因應彈性與心理適應之間的關係，顯示對於同志族群來說，主觀因應彈性對於心理適應影響與異性戀者無異，同志族群在一般性或身份性的主觀因應彈性分數也沒有差異，似乎顯示同志族群在面對少數族群壓力時，或有妥善的因應策略使用來應對。McDavitt (2008) 等人訪問同志參與者如何因應異性戀主義（heterosexism），並參考 Gross (1998) 的情緒調節歷程模型（process model of emotion regulation）統整出幾個同志族群在面對異性戀主義的因應策略，包含情境選擇（個體會主動去尋求同志友善的社會支持與環境）、情境修正（當異性戀主義的情境無法避免時，個體會主動、嘗試去改變情況）、注意力調度（個體會轉移自己的焦點在情境中的非情緒面向上，或是離開當前的情境）、認知改變（個體會努力去重新解釋或定義該情境，進而使得自己能有多正向的情緒），以及反應調節（在事件發生並產生情緒之後，試圖去改善或調適情緒反應）。McDavitt (2008) 等人的研究突顯了長期面對較不友善環境的情況底下，同志族群能發展出自己的應對方式，進而使得主觀因應彈性與心理適應之間的關係，不會和異性戀者有所不同。

二、自我清晰程度與正負向心理適應指標，與性傾向的調節效果

自我清晰度與心理適應之間的關係，兩個研究皆發現當自我清晰程度越高者，其憂鬱程度也越低（研究一： $\beta = -.35, p < .001$ ；研究二： $\beta = -.36, p < .001$ ），負向心理適應指標得到與過往研究中類似的結果（Campbell, 1990;

Campbell et al., 2003; Campbell et al., 1996; Feinstein et al., 2012; Lee-Flynn et al., 2011); 然而，在正向心理適應指標上，兩個研究中自我清晰度並沒有辦法預測生活滿意度（研究一： $\beta = -.01, p = .81$ ；研究二： $\beta = -.02, p = .80$ ）。自我清晰程度強調個體對於自我概念的瞭解與穩定、一致性，當自我清晰程度較低時，個體自我的概念便較容易受到外界環境而有所變動，進而導致較為負面的影響。過往關於自我清晰程度與心理適應關聯性的研究中，也可以看到較多關於負向心理適應的影響結果，如神經質（Campbell, 1990; Campbell et al., 2003; Campbell et al., 1996）、憂鬱程度（Campbell et al., 1996; Lee-Flynn et al., 2011; Smith et al., 1996）、社會焦慮程度（許慧雯，2010）等。關於自我清晰與心理適應關聯性的研究裡，則鮮少去探討自我概念的瞭解、信心與一致程度對於個體的正向心理適應影響，或許自我清晰程度對於心理適應的直接影響，較集中在負向的面向上。

而在性傾向的調節效果分析中可以發現，性傾向僅調節了自我清晰程度與生活滿意度的關係（研究一： $\beta = .10, p < .05$ ；研究二： $\beta = .15, p < .05$ ），此關聯性僅出現在同志族群身上（ $\beta = .30, p < .01$ ）。根據第二章文獻回顧中的推測，同志族群的性傾向認同，係為其自我概念之中相當重要的部分，且這部分有別於異性戀者，是以在自我清晰程度與心理適應之間的關係，應該會有一個性傾向的調節效果。然而，此調節效果在本論文的兩個研究中，僅出現在正項指標生活滿意度上，推測的一個可能原因是，如 Cass (1979, 1984) 曾提出的性別認同形成模型中的認同驕傲期，強調個體能夠去正向面對同志身分的認同，在心理適應的影響上，可能更接近正向的影響，因此反應在個體對於生活的滿意程度。Vaughan 與 Rodriguez (2014) 所整理的文獻回顧中，亦提及同志身份認同相關理論（如 Cass, 1979; 1894）中，能夠正向看待自身性傾向，對於同志族群來說屬於正向主觀經驗中的壓力相關成長（Stress-Related Growth, SRG）。或許當同志能更去擁抱自身的性傾向，對其生活的掌握性程度越高，進而增加其

生活滿意度。而關於同志身分認同的歷程與自我清晰程度之間的關聯，雖在本研究中並未觸及、討論，然而仍可留做後續研究去做更進一步的探討。

第二節 研究貢獻

本論文雖然僅在部分假設中得到支持，但在理論與應用層面上，仍有幾點貢獻。

首先在理論層面上，與過往許多研究較為不同的是，本研究同時涵蓋了異性戀與同志族群，以比較其面對外在壓力以及面對自我概念時對於心理適應的影響差異。多數研究在探討影響非異性戀者心理適應的因素時，往往僅就同志族群所可能面對到的負向因子做討論，如內化恐同 (Doyle & Molix, 2015)、自我標籤化 (Feinstein et al., 2012) 等。雖然這些因素對於同志來說確實扮演關鍵的影響力，然而在缺乏異性戀者的對照底下，並沒有辦法讓我們看到異性戀者與非異性戀者之間，是否有任何相同或相異之處。本研究結果中也可以發現，自我清晰與生活滿意度之間的關係，同志與異性戀者之間存在有不同的影響程度。是以，雖然不同性傾向的樣本收集困難，以兩個研究的總樣本數來說，非異性戀者僅佔 30.0%，但就總數來說仍穩定地呈現效果（研究一：128/386 人，33.2%；研究二：64/253 人，25.3%），顯示不同性傾向的比較，有助於我們釐清性傾向這樣的身分認同所可能造成的影響。

另外，雖然本研究中客觀因應彈性指標不夠敏感，但在主觀因應彈性的知覺能力構念上，則可以發現其對於正負向心理適應的預測力。因應策略的使用偏好，反倒無法預測正負向心理適應。這樣的結果也顯示，在探討壓力與心理適應之間的關係時，除了測量因應策略的使用之外，主觀因應彈性亦在其中扮演著關鍵性的角色，甚者，主觀因應彈性較因應策略更能捕捉到個體在面對壓力時的歷程。壓力相關的研究中，或許可以參考研究的結果，進一步探討主觀

因應彈性的效果。

而在應用層面上，本論文的研究結果或可提供我國性別教育一個提醒，落實性別教育與友善校園環境的重要性。首先，雖然兩個研究中不特別關心不同性傾向者的心理適應程度，而是著重於影響心理適應的因素以及歷程。然而，若是針對兩個研究中不同性傾向者的正負向心理適應進行單因子多變量分析 (MANOVA)，可以發現到在研究一的一般樣本（含學生與社會人士）中，多變量顯著性考驗 (λ) 並未達顯著 $F(2,383)=0.30$, $p=.74$ ，性傾向的單變量檢定顯示不同性傾向者的憂鬱程度沒有差異， $F(1,384)=0.18$, $p=.68$ ，生活滿意度也沒有差異， $F(1,384)=0.60$, $p=.44$ 。然而，在研究二的單純學生樣本裡，多變量顯著性考驗 (λ) 達到統計上的顯著， $F(2,250)=3.76$, $p<.05$ ，而兩者的差異是出現在負向心理適應指標憂鬱程度上， $F(1,251)=7.20$, $p<.01$ ，非異性戀者的憂鬱程度 ($M=1.40$, $SD=.65$) 高於異性戀者 ($M=1.16$, $SD=.58$)；生活滿意度則沒有性傾向的差別， $F(1,251)=1.27$, $p=.26$ 。這樣的結果也顯示，非異性戀者與異性戀者的心理適應程度差異不大。在正向心理適應指標上，無論是一般樣本或是單純學生樣本，不同性傾向者的程度接近。而在負向心理適應指標上，則必須控制樣本來源（皆為學生時），才發現非異性戀者有較高的憂鬱程度。對於大學生們來說，此時恰逢心理社會發展階段的「自我認同和角色混淆」發展任務 (Erikson, 1993)，非異性戀者的性傾向可能導致他們在此發展危機中有著較大的負面影響。

再來，本論文中的兩個研究皆顯示，自我清晰程度與生活滿意度之間的關係，僅出現在同志族群身上。根據性別認同形成模型 (Cass, 1979, 1984)，發展出對於同志身分的正向認同，對於同志族群來說可能會有正面的影響。能夠擁抱自身的身分，也意味著對於自我概念有了更深入的了解與信心，這可能也是何以本研究中，自我清晰程度能夠預測生活滿意度的原因。這樣的研究結果也再次凸顯了性別教育的重要性，惟有在性別探索階段給予同志族群更友善、包

容的環境，並提供多元的認識與教育，方能讓同志學子更放心、自在地探索自身的性傾向，進而接納自身性傾向認同，並提升其對於生活的滿意程度。

第三節 研究限制與未來研究方向

本研究可能具有以下幾點限制：

首先，雖然研究樣本中包含了不同性傾向者，然而在方法上並不能妥善控制兩個族群之間的背景差異，如：年齡、性別與工作等。兩個研究中所發現的性傾向差異，亦有可能來自性傾向以外的變項所導致。再者，兩個研究中都盡可能地收集了非異性戀者，在數量上與異性戀者仍有著不小的差距（異性戀 70%、非異性戀者 30%），樣本的差距也會讓研究的推論有所侷限。是以，未來如有欲探討不同性傾向者在心理歷程上的差異，建議可以使用配對樣本，藉以控制可能造成混淆研究解釋的變項。

第二，因為收案較為困難，兩個研究皆採取網路問卷收集資料。然而，在刪除注意力偵測未過或明顯未認真填答者後，研究一中所收集的樣本中流失了 21.38% 的樣本、研究二則流失了 12.46% 的樣本。其中，研究二分為直接網路問卷施測，以及至實驗室以電腦填寫網路問卷兩種來源，雖然結果顯示在各主要變項上兩個來源沒有太大差異，然而後者僅有一人因未通過注意力偵測題而予以刪除（1.45%，69 人中流失 1 人），單純以網路問卷收集的樣本卻流失了接近 15.98% 的參與者（219 人中流失 35 人）。即便兩個研究中，網路問卷皆以抽獎活動來提升參與者的填答動機（實驗室填答者為研究參與的課堂加分），以網路填答的有效樣本比例仍不太理想。尤其現在行動載具上網相當便利，若以平板、手機填答網路問卷的情況底下，填答過程中也有可能受到其他干擾。因此，雖然網路收案較為便利，尚不至於顯著影響研究結果，但若是能讓參與者直接到實驗室填寫問卷，或許更能排除外在因素所造成的影響。

最後，兩個研究設計中原先都嘗試去捕捉同志在面對壓力時的特殊樣態，然而研究中同志族群所回想到的近期重大壓力事件中，性傾向相關的壓力事件比例極低，無法反映同志族群所面對的特殊壓力樣態。研究二讓參與者們自行填寫身上具有的少數身分與主要身分認同，發現一般性主觀因應彈性與身分性主觀因應彈性的差異，出現在其他少數身分認同類別者身上，而非本研究所預期出現的同志族群。是以，未來研究者可以針對不同少數身份認同者，如肥胖者、原住民或是經濟弱勢者，去探討其面對的少數身份壓力環境，是否會造成他們在主觀因應彈性、自我清晰程度與心理適應之間的關係，有不同於其他身份類別者。



參考文獻

一、中文部分

王韋婷 (2008)。社會問題解決模式在台灣的適用性及其與壓力、憂鬱的關係 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。

友善台灣聯盟 (2012)。「台灣同志壓力處境問卷」調查結果初步分析。2016 年 11 月 3 日。取自：<http://redmedia061.sobuy.com/ezfiles/redmedia061/img/img/103521/20120417LGBTPressureReport.pdf>

李放、鄔俊芳、麥曉浩、寧凱、陳坤鈺、巢琳、鄭雪 (2016)。同性戀者內化同性戀嫌惡與抑鬱的關係：自我概念清晰度的仲介及調節作用。《中國臨床心理學雜誌》，24，475-479。

李庚霖、區雅倫、陳淑惠、翁儷禎 (2009)。「臺灣地區中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」短版 CES-D 量表之心理計量特性。《中華衛生心理學刊》，22，383-410。

許慧雯 (2010)。青少年依附、自尊、自我清晰度與社會焦慮之關係探討 (未出版之碩士論文)。中原大學，桃園市。

溫琇雅 (2013)。原民與漢民國中生資源擁有、樂觀和悲觀、因應策略和因應彈性與心理健康之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。

鍾思嘉、龍長鳳 (1984)。修訂情境與焦慮量表之研究。《測驗年刊》，31，27-36。

二、英文部分

- Berlan, E. D., Corliss, H. L., Field, A. E., Goodman, E., & Austin, S. B. (2010). Sexual Orientation and Bullying among Adolescents in the Growing up Today Study. *Journal of Adolescent Health, 46*, 366-371.
- Campbell, J. D. (1990). Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 538-549.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. D. (2003). The Structure of the Self-Concept and Its Relation to Psychological Adjustment. *Journal of personality, 71*, 115-140.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 141-156.
- Cass, V. C. (1979). Homosexuality Identity Formation: A Theoretical Model. *Journal of homosexuality, 4*, 219-235.
- Cass, V. C. (1984). Homosexual Identity Formation: Testing a Theoretical Model. *Journal of sex research, 20*, 143-167.
- Cheng, C. (2001). Assessing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Settings: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 814-833.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and Motivational Processes Underlying Coping Flexibility: A Dual-Process Model. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 425-438.

- Cheng, C., Chiu, C. y., Hong, Y. y., & Cheung, J. S. (2001). Discriminative Facility and Its Role in the Perceived Quality of Interactional Experiences. *Journal of personality, 69*, 765-785.
- Cheng, C., Lau, H.-P. B., & Chan, M.-P. S. (2014). Coping Flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin, 140*, 1582-1607.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social Stigma and Self-Esteem: The Self-Protective Properties of Stigma. *Psychological review, 96*, 608-630.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and Mental Health. *Clinical psychology review, 30*, 479-495.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of personality assessment, 49*, 71-75.
- Doyle, D. M., & Molix, L. (2015). Social Stigma and Sexual Minorities' Romantic Relationship Functioning a Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*, 1363-1381.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*: WW Norton & Company.
- Feinstein, B. A., Davila, J., & Yoneda, A. (2012). Self-Concept and Self-Stigma in Lesbians and Gay Men. *Psychology & Sexuality, 3*, 161-177.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of health and social behavior, 219-239*.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 992-

1003.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annu. Rev. Psychol.*, *55*, 745-774.
- Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y. (2007). Coping Flexibility and Locus of Control as Predictors of Burnout among Chinese College Students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *35*, 1087-1098.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of general psychology*, *2*, 271-299.
- Kaluza, G. (2000). Changing Unbalanced Coping Profiles-a Prospective Controlled Intervention Trial in Worksite Health Promotion. *Psychology and Health*, *15*, 423-433.
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the Coping Flexibility Hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, *59*, 262-273.
- Katz-Wise, S. L., & Hyde, J. S. (2012). Victimization Experiences of Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals: A Meta-Analysis. *Journal of sex research*, *49*, 142-167.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Sloan, S. (1948). Sexual Behavior in the Human Male.
- Kohn, P. M., Lafreniere, K., & Gurevich, M. (1990). The Inventory of College Students' Recent Life Experiences: A Decontaminated Hassles Scale for a Special Population. *Journal of behavioral medicine*, *13*, 619-630.
- Lee-Flynn, S. C., Pomaki, G., DeLongis, A., Biesanz, J. C., & Puterman, E. (2011).

Daily Cognitive Appraisals, Daily Affect, and Long-Term Depressive Symptoms: The Role of Self-Esteem and Self-Concept Clarity in the Stress Process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 255-268.

Levitt, E. E., & Klassen, J., Albert D. (1976). Public Attitudes toward Homosexuality: Part of the 1970 National Survey by the Institute for Sex Research. *Journal of homosexuality*, 1, 29-43.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and psychopathology*, 12, 857-885.

Marshal, M. P., Dietz, L. J., Friedman, M. S., Stall, R., Smith, H. A., McGinley, J., . . . Brent, D. A. (2011). Suicidality and Depression Disparities between Sexual Minority and Heterosexual Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Adolescent Health*, 49, 115-123.

McDavitt, B., Iverson, E., Kubicek, K., Weiss, G., Wong, C. F., & Kipke, M. D. (2008). Strategies Used by Gay and Bisexual Young Men to Cope with Heterosexism. *Journal of gay & lesbian social services*, 20, 354-380.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129, 674-697.

Netuveli, G., Wiggins, R. D., Montgomery, S. M., Hildon, Z., & Blane, D. (2008). Mental Health and Resilience at Older Ages: Bouncing Back after Adversity in the British Household Panel Survey. *Journal of epidemiology and community health*, 62, 987-991.

- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of personality, 64*, 71-105.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of health and social behavior, 2*-21.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review. *Journal of behavioral medicine, 25*, 551-603.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*: Oxford University Press.
- Radloff, L. S. (1977). The Ces-D Scale a Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied psychological measurement, 1*, 385-401.
- Riggle, E. D., Whitman, J. S., Olson, A., Rostosky, S. S., & Strong, S. (2008). The Positive Aspects of Being a Lesbian or Gay Man. *Professional Psychology: Research and Practice, 39*, 210-217.
- Russell, G. M., & Richards, J. A. (2003). Stressor and Resilience Factors for Lesbians, Gay Men, and Bisexuals Confronting Antigay Politics. *American journal of community psychology, 31*, 313-328.
- Sandfort, T. G., Bakker, F., Schellevis, F., & Vanwesenbeeck, I. (2009). Coping Styles as Mediator of Sexual Orientation-Related Health Differences. *Archives of sexual behavior, 38*, 253-263.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An Introduction*: Springer.
- Slangen-De Kort, Y. A., Midden, C. J., Aarts, H., & Van Wagenberg, F. (2001).

- Determinants of Adaptive Behavior among Older Persons: Self-Efficacy, Importance, and Personal Dispositions as Directive Mechanisms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 53, 253-274.
- Smith, M., Wethington, E., & Zhan, G. (1996). Self-Concept Clarity and Preferred Coping Styles. *Journal of personality*, 64, 407-434.
- Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory Stai (Form Y)(" Self-Evaluation Questionnaire").
- Toomey, R. B., & Russell, S. T. (2016). The Role of Sexual Orientation in School-Based Victimization: A Meta-Analysis. *Youth & society*, 48, 176-201.
- Troiden, R. R. (1979). Becoming Homosexual: A Model of Gay Identity Acquisition. *Psychiatry*, 42, 362-373.
- Vaughan, M. D., & Rodriguez, E. M. (2014). Lgbt Strengths: Incorporating Positive Psychology into Theory, Research, Training, and Practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1, 325-334.
- Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1994). Individual Differences in Need for Cognitive Closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1049-1062.
- Westman, M., & Shirom, A. (1995). Dimensions of Coping Behavior: A Proposed Conceptual Framework. *Anxiety, stress, and coping*, 8, 87-100.
- Wu, C.-h., & Yao, G. (2006). Analysis of Factorial Invariance across Gender in the Taiwan Version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences*, 40, 1259-1268.

日常壓力來源調查問卷

你好，我們正在進行一項研究，以瞭解大眾的日常壓力來源主要有哪些。而在面臨壓力事件時，又會有什麼方式或策略面對該壓力。本研究沒有危險性，你可以自行選擇是否參與，你的參與可以幫助我們更了解台灣民眾的身心狀態。

你的答案皆沒有對錯之分，以你的經驗填答即可。研究的結果皆作為學術用途，且會以匿名與保密處理，敬請安心作答。謝謝你的合作！

謝謝你的合作！

若你有任何問題，歡迎來信與研究者聯繫：

政治大學心理學系 廖姝安 (103752013@nccu.edu.tw)

指導教授 李怡青 博士

壓力事件評估與應對策略

請你回想近兩個星期以來讓你感到有壓力或是煩躁的幾個事件。這些事件必須（1）需要耗費你相當大的努力去處理，或是（2）影響到了你的幸福程度或是人際關係，同時滿足（1）與（2）亦可。

每一個壓力事件會需要完成兩部分的評分，每一個頁面填寫一個壓力事件，至多可以填寫三個壓力事件，請你盡力回想並作答。

壓力事件 I：壓力事件評估

請你以一、兩句話描述此壓力事件，針對該壓力事件評估並回答以下問題。

<p>1. 請你用一、兩句話描述該事件：</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>2. 這個事件對你造成的壓力有多大？</p> <p>分數越高表示該事件對你造成的壓力越大，請勾選最符合的數字。</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>造成的壓力 造成的壓力</p> <p>非常小 非常大</p>
<p>3. 你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？</p> <p>壓力事件通常包含了許多部份，有些時候你可以改變某些部份，有些時候卻不能。可以控制它的程度取決於，你認為你有多大程度可以改變事件某些部分。請勾選最符合的數字。</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有 擁有所有</p> <p>控制權 控制權</p>

壓力事件 I：應對策略評估

針對前述壓力事件，你所採取應對的策略是什麼？你是怎麼做或怎麼想來幫助自己、讓自己好一點？請你以一、兩句話描述之，並針對該壓力事件評估並回答以下問題。

<p>1. 針對此壓力事件，你使用了什麼策略（想法或是行為）來應對？</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>2. 你使用該策略的主要目的是什麼？</p> <p>針對事件，你可能有不只一個目標，請勾選對你來說最為重要或急迫的選項。</p>	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
<p>3. 你覺得該策略的有效程度有多高？</p> <p>該策略的有效程度是，這個策略成功達成或維持你前一題所描述之目的的程度高低。請勾選最符合的數字。</p>	<p>① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>非常無效 非常有效</p>

壓力事件 II：壓力事件評估

請你以一、兩句話描述此壓力事件，針對該壓力事件評估並回答以下問題。

1. 請你用一、兩句話描述該事件：
2. 這個事件對你造成的壓力有多大？ 分數越高表示該事件對你造成的壓力越大，請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 造成的壓力 造成的壓力 非常小 非常大
3. 你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？ 壓力事件通常包含了許多部份，有些時候你可以改變某些部份，有些時候卻不能。可以控制它的程度取決於，你認為你有多大程度可以改變事件某些部分。請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有 擁有所有 控制權 控制權

壓力事件 II：應對策略評估

針對前述壓力事件，你所採取應對的策略是什麼？你是怎麼做或怎麼想來幫助自己、讓自己好一點？請你以一、兩句話描述之，並針對該壓力事件評估並回答以下問題。

1. 針對此壓力事件，你使用了什麼策略（想法或是行為）來應對？
2. 你使用該策略的主要目的是什麼？ 針對事件，你可能有不只一個目標，請勾選對你來說最為重要或急迫的選項。	<input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向 <input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受
3. 你覺得該策略的有效程度有多高？ 該策略的有效程度是，這個策略成功達成或維持你前一題所描述之目的的程度高低。請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 非常無效 非常有效

壓力事件 III：壓力事件評估

請你以一、兩句話描述此壓力事件，針對該壓力事件評估並回答以下問題。

1. 請你用一、兩句話描述該事件：
-------------------	----------------

<p>2. 這個事件對你造成的壓力有多大？</p> <p>分數越高表示該事件對你造成的壓力越大，請勾選最符合的數字。</p>	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>造成的壓力 非常小</p> <p style="text-align: right;">造成的壓力 非常大</p>
<p>3. 你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？</p> <p>壓力事件通常包含了許多部份，有些時候你可以改變某些部份，有些時候卻不能。可以控制它的程度取決於，你認為你有多大程度可以改變事件某些部分。請勾選最符合的數字。</p>	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有 控制權</p> <p style="text-align: right;">擁有所有 控制權</p>
<p>壓力事件 III：應對策略評估</p> <p>針對前述壓力事件，你所採取應對的策略是什麼？你是怎麼做或怎麼想來幫助自己、讓自己好一點？請你以一、兩句話描述之，並針對該壓力事件評估並回答以下問題。</p>	
<p>1. 針對此壓力事件，你使用了什麼策略（想法或是行為）來應對？</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. 你使用該策略的主要目的是什麼？</p> <p>針對事件，你可能有不只一個目標，請勾選對你來說最為重要或急迫的選項。</p>	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
<p>3. 你覺得該策略的有效程度有多高？</p> <p>該策略的有效程度是，這個策略成功達成或維持你前一題所描述之目的的程度高低。請勾選最符合的數字。</p>	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>非常無效</p> <p style="text-align: right;">非常有效</p>

壓力事件評估

請針對你這兩個星期的情況，回答以下的問題。

1. 請你寫出這兩個星期以來，讓你感到壓力的事件數量有多少？

只要對你來說，這個事件已經造成你的壓力或者讓你困擾不已，就算是一個壓力事件。

_____個壓力事件

2. 在這些壓力事件中，讓你最感到困擾的事件，對你造成多大程度的壓力？

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

請回想前一題中的壓力事件中，最讓你困擾的事件，並且評出它對你造成的壓力程度有多高。請勾選最符合的數字。

造成的壓力
非常小

造成的壓力
非常大



日常壓力應對

當一般人在面對壓力時，會試著使用不同的行動來應付處理壓力。以下的題目都是壓力處理相關的狀況，請按照你個人的真實情形，圈選一個最適合的答案。

如果題目描述的情況，非常符合你平日的情形，請圈選4「非常符合」(程度為76-100%)；如果大部分符合，請圈選3「大部分符合」(程度51-75%)；填答方式，以此類推。

	不 符 合 0-25%	稍 微 符 合 26-50%	大 部 分 符 合 51-75%	非 常 符 合 76-100%
1. 當壓力一直沒有改善時，我會努力想出其他方法處理它。	0	1	2	3
2. 當我感到有壓力時，我會利用不同方法來處理並使狀況變好。	0	1	2	3
3. 當我一直不能有效的處理壓力時，我會使用其他方法處理它。	0	1	2	3
4. 如果壓力一直沒有改善，我會使用其他方法來處理它。	0	1	2	3
5. 我能覺察自己是怎麼做的，讓我可以成功或失敗的處理壓力。	0	1	2	3
6. 如果我感覺到已經無法應付壓力時，我會改變作法。	0	1	2	3
7. 處理壓力之後，我會思考處理壓力的方法是否有幫助或起不了作用。	0	1	2	3
8. 如果我已經無法應付壓力，我還是會想出其他方法來處理。	0	1	2	3

日常狀態評估

下面有一些人們用來描述自己的語句，作答時，請仔細讀完每題的語句，然後根據你「平常的」感受，在右方適當的答案處，勾選一個最適當的答案。答案並沒有對錯之別，只要選出最能說明你平時感受的答案即可，不必在每一題上花太多時間。

如果題目描述的情況，幾乎描述了你平常的感受，請勾選4「幾乎都是」；如果描述的是你常常出現的感受，請勾選3「常常」。填答方式，以此類推。

	幾 乎 沒 有	有 時	常 常	幾 乎 都 是
1. 我覺得愉快。	1	2	3	4
2. 我容易疲倦。	1	2	3	4
3. 我有想哭的感覺。	1	2	3	4
4. 我希望我能像別人那麼快樂。	1	2	3	4
5. 我不能很快下決心，以致坐失良機。	1	2	3	4
6. 我覺得安閒。	1	2	3	4
7. 我沉著冷靜而且鎮定。	1	2	3	4
8. 我覺得困難重重，以致難於克服。	1	2	3	4
9. 我太擔憂一些無關緊要的事。	1	2	3	4
10. 我很快樂。	1	2	3	4
11. 我易於把事情看得很難。	1	2	3	4
12. 我缺乏自信。	1	2	3	4
13. 我感到安全。	1	2	3	4
14. 我嘗試著去避免面對危險或困難。	1	2	3	4
15. 我覺得憂鬱。	1	2	3	4
16. 我很滿足。	1	2	3	4
17. 一些無關緊要的念頭在我心中出現而困擾著我。	1	2	3	4
18. 我對失望很介意，以至於難以釋然。	1	2	3	4
19. 我是個穩定的人。	1	2	3	4
20. 一想到最近與自己有利益關係的事時，我就會緊張或煩亂	1	2	3	4

基本資料

請填寫基本資料，以便研究人員分析，本研究之結果僅供學術使用，不做其他用途；你的所有資料將被匿名保密，且不會單一分析個人資料，請你放心填寫，謝謝合作！

1. 請問你的生理性別是：

男 女 其他_____

2. 出生年（民國____年，填入數字即可）：民國_____年

3. 你目前是幾年級：

大一 大二 大三 大四 大五或以上

4. 請問你的性取向是：

異性戀 同性戀 雙性戀 探索中／未確定 其他

5. 如果性傾向是一個光譜，以數字表示偏好的傾向程度，其中 0 代表絕對的異性戀、3 代表異性戀與同性戀傾向相似、6 代表絕對的同性戀，你覺得你目前的狀況最接近？

- 0 | （絕對的異性戀）
 1 |
 2 |
 3 | （異性戀與同性戀傾向相同）
 4 |
 5 |
 6 | （絕對的同性戀）
 X | （無性戀）

6. 請問你的親友知道你性取向的程度：

若第 4 題選填的答案是「異性戀」，請跳至第 7 題作答

- 大家都知道 多數摯親／友知道 半數摯親／友知道
 少數摯親／友知道 大家都不知道

7. 請問你在家中是獨生子女或是排行為何：

獨生子女 老大 中間序 老么

8. 請問你的宗教信仰：

- 佛教 道教 基督教 天主教 伊斯蘭教
 無宗教信仰 其他_____

附錄二 研究一問卷

日常壓力來源調查問卷

你好，我們正在進行一項研究，以瞭解民眾日常壓力來源主要有哪些。在面臨壓力事件時，又會有什麼方式或策略面對該壓力。本研究沒有危險性，你可以自行選擇是否參與，你的參與可以幫助我們更了解台灣民眾的身心狀態。你的答案皆沒有對錯之分，只要以你的經驗填答即可。填答時間約十到十五分鐘。

本研究的結果皆作學術用途，會以匿名與保密處理，並不會分析單一個人的填答資料。在填答過程中，你也有權利在任何時候停止作答並離開頁面，敬請安心作答。

謝謝你的合作！

若你有任何問題，歡迎來信與研究者聯繫：

政治大學心理學系 廖姝安 (103752013@nccu.edu.tw)

指導教授 李怡青 博士

我已經瞭解以上說明，並且同意參與本研究。

同意

不同意

為了不影響本研究資料的蒐集，我同意對研究內容與材料保密。

同意

不同意

壓力事件評估

請針對你這兩個星期的情況，回答以下的問題。

1. 請你寫出這兩個星期以來，讓你感到壓力的事件數量有多少？

只要對你來說，這個事件已經造成你的壓力或者讓你困擾不已，就算是一個壓力事件。

_____ 個壓力事件

2. 在這些壓力事件中，讓你最感到困擾的事件，對你造成多大程度的壓力？

請回想前一題中的壓力事件中，最讓你困擾的事件，並且評出它對你造成的壓力程度有多高。請勾選最符合的數字。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

造成的壓力
非常小

造成的壓力
非常大

壓力事件評估與應對策略

請你回想近兩個星期以來讓你感到有壓力或是煩躁的幾個事件。這些事件必須（1）需要耗費你相當大的努力去處理，或是（2）影響到了你的幸福程度或是人際關係，同時滿足（1）與（2）亦可。

每一個壓力事件會需要完成兩部分的評分，每一個頁面填寫一個壓力事件，至多可以填寫三個壓力事件，請你盡力回想並作答。

壓力事件 I：壓力事件評估

請你以一、兩句話描述此壓力事件，針對該壓力事件評估並回答以下問題。

1. 請你用一、兩句話描述該事件：
2. 這個事件對你造成的壓力有多大？ 分數越高表示該事件對你造成的壓力越大，請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 造成的壓力 非常小 造成的壓力 非常大
3. 你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？ 壓力事件通常包含了許多部份，有些時候你可以改變某些部份，有些時候卻不能。可以控制它的程度取決於，你認為你有多大程度可以改變事件某些部分。請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有 控制權 擁有所有 控制權

壓力事件 I：應對策略評估

針對前述壓力事件，你所採取應對的策略是什麼？你是怎麼做或怎麼想來幫助自己、讓自己好一點？請你以一、兩句話描述之，並針對該壓力事件評估並回答以下問題。

1. 針對此壓力事件，你使用了什麼策略（想法或是行為）來應對？
2. 你使用該策略的主要目的是什麼？ 針對事件，你可能有不只一個目標，請勾選對你來說最為重要或急迫的選項。	<input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向 <input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受
3. 你覺得該策略的有效程度有多高？ 該策略的有效程度是，這個策略成功達成或維持你前一題所描述之目的的程度高低。請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 非常無效 非常有效

壓力事件 II：壓力事件評估

請你以一、兩句話描述此壓力事件，針對該壓力事件評估並回答以下問題。

1. 請你用一、兩句話描述該事件：
2. 這個事件對你造成的壓力有多大？ 分數越高表示該事件對你造成的壓力越大，請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 造成的壓力 造成的壓力 非常小 非常大
3. 你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？ 壓力事件通常包含了許多部份，有些時候你可以改變某些部份，有些時候卻不能。可以控制它的程度取決於，你認為你有多大程度可以改變事件某些部分。請勾選最符合的數字。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有 擁有所有 控制權 控制權

壓力事件 II：應對策略評估

針對前述壓力事件，你所採取應對的策略是什麼？你是怎麼做或怎麼想來幫助自己、讓自己好一點？請你以一、兩句話描述之，並針對該壓力事件評估並回答以下問題。

1. 針對此壓力事件，你使用了什麼策略（想法或是行為）來應對？
---------------------------------	----------------

<p>2. 你使用該策略的主要目的是什麼？</p> <p>針對事件，你可能有不只一個目標，請勾選對你來說最為重要或急迫的選項。</p>	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
<p>3. 你覺得該策略的有效程度有多高？</p> <p>該策略的有效程度是，這個策略成功達成或維持你前一題所描述之目的的程度高低。請勾選最符合的數字。</p>	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">非常無效 非常有效</p>

壓力事件 III：壓力事件評估

請你以一、兩句話描述此壓力事件，針對該壓力事件評估並回答以下問題。

<p>1. 請你用一、兩句話描述該事件：</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. 這個事件對你造成的壓力有多大？</p> <p>分數越高表示該事件對你造成的壓力越大，請勾選最符合的數字。</p>	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">造成的壓力 造成的壓力</p> <p style="text-align: center;">非常小 非常大</p>
<p>3. 你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？</p> <p>壓力事件通常包含了許多部份，有些時候你可以改變某些部份，有些時候卻不能。可以控制它的程度取決於，你認為你有多大程度可以改變事件某些部分。請勾選最符合的數字。</p>	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">完全沒有 擁有所有</p> <p style="text-align: center;">控制權 控制權</p>

壓力事件 III：應對策略評估

針對前述壓力事件，你所採取應對的策略是什麼？你是怎麼做或怎麼想來幫助自己、讓自己好一點？請你以一、兩句話描述之，並針對該壓力事件評估並回答以下問題。

<p>1. 針對此壓力事件，你使用了什麼策略（想法或是行為）來應對？</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. 你使用該策略的主要目的是什麼？</p> <p>針對事件，你可能有不只一個目標，請勾選對你來說最為重要或急迫的選項。</p>	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
<p>3. 你覺得該策略的有效程度有多高？</p> <p>該策略的有效程度是，這個策略成功達成或維持你前一題所描述之目的的程度高低。請勾選最符合的數字。</p>	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">非常無效 非常有效</p>

日常狀態評估（第一部分）

以下句子所描述的是個人日常生活感覺或行為表現，請依你過去兩個星期中該描述出現在自己經驗中的頻率，勾選出最符合你情形的選項。

在過去兩個星期裡你是不是……	沒有	很少	有時	經常或 一直
1. 不太想吃東西，胃口很差	0	1	2	3
2. 覺得做每一件事情都很吃力	0	1	2	3
3. 睡不好覺（睡不入眠）	0	1	2	3
4. 覺得心情很不好	0	1	2	3
5. 覺得很寂寞（孤單、沒伴）	0	1	2	3
6. 覺得身邊的人不要和你好（不友善）	0	1	2	3
7. 覺得很傷心	0	1	2	3
8. 提不起勁來做事（沒精神做事）	0	1	2	3
9. 此題為注意力偵測題，請空白不要回答	0	1	2	3
10. 覺得很快樂	0	1	2	3
11. 覺得日子（生活）過得不錯	0	1	2	3

日常狀態評估（第二部分）

請詳細閱讀下列題目後，判斷你對題目敘述同意或不同意的程度（1=非常不同意~6=非常同意），分數越高表示越同意，請勾選出最適合你的答案。

	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近。	1	2	3	4	5	6
2. 我的生活狀態非常理想。	1	2	3	4	5	6
3. 我對生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6
4. 到目前為止，我能夠在生活中獲得我所想要的事物。	1	2	3	4	5	6
5. 如果生活可以重頭來過，我不會做大幅度的改變。	1	2	3	4	5	6

自我狀態評估

這部分是想要了解你對自己的感覺，請你仔細閱讀下列的敘述，並且依照你實際的想法作勾選，數字越大代表該題項描述的情況越符合你的情況（1=非常不符合~6=非常符合）。

	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	不 太 符 合	還 算 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
1. 我對於我自己的看法常常會互相矛盾。	1	2	3	4	5	6
2. 我對於自己的看法可能今天是一種，但是明天又是另外一種。	1	2	3	4	5	6
3. 我花很多時間疑惑自己到底是個怎樣的人。	1	2	3	4	5	6
4. 有時候我覺得我所表現出來的並不是真正的我。	1	2	3	4	5	6
5. 當我回想從過去以來的自己時，我其實不是非常確定自己真正是什麼樣的人。	1	2	3	4	5	6
6. 我很少感覺到自己不同人格面向之間會相互衝突。	1	2	3	4	5	6
7. 有時候我覺得我對別人的瞭解，更甚於對自己的瞭解。	1	2	3	4	5	6
8. 我對於我自己的信念常常都在改變。	1	2	3	4	5	6
9. 如果有人要我敘述自己的個性，我可能每天的講法都不一樣。	1	2	3	4	5	6
10. 即使我想跟別人講我是個什麼樣的人，我也覺得自己很難說明。	1	2	3	4	5	6
11. 一般來說，我對於自己是個什麼樣的人有很清楚的認識。	1	2	3	4	5	6
12. 要我決定事情通常很難，因為我不太知道自己究竟要的是什麼。	1	2	3	4	5	6

基本資料

請填寫基本資料，以便研究人員分析，本研究之結果僅供學術使用，不做其他用途；你的所有資料將被匿名保密，且不會單一分析個人資料，請你放心填寫，謝謝合作！

1. 請問你的生理性別是：

男 女 其他_____

2. 出生年（民國____年，填入數字即可）：民國_____年

3. 請問你目前是：

學生：年級_____ 待業中 家管
 全職工作：職稱_____ 兼職工作：職稱_____ 其他

4. 請問你的性取向是：

異性戀 同性戀 雙性戀 探索中／未確定 其他

5. 如果性傾向是一個光譜，以數字表示偏好的傾向程度，其中 0 代表絕對的異性戀、3 代表異性戀與同性戀傾向相似、6 代表絕對的同性戀，你覺得你目前的狀況最接近？

0 | （絕對的異性戀）
 1 |
 2 |
 3 | （異性戀與同性戀傾向相同）
 4 |
 5 |
 6 | （絕對的同性戀）
 X | （無性戀）

6. 請問你的親友知道你性取向的程度：

若第 4 題選填的答案是「異性戀」，請跳至第 7 題作答

大家都知道 多數摯親／友知道 半數摯親／友知道
 少數摯親／友知道 大家都不知道

7. 請問你在家中是獨生子女或是排行為何：

獨生子女 老大 中間序 老么

8. 請問你的宗教信仰：

佛教 道教 基督教 天主教 伊斯蘭教
 無宗教信仰 其他_____

附錄三 研究一壓力事件類型編碼表

壓力事件分類	壓力事件內涵
01. 學業	報告、期中期末考試、論文、升學考試等
02. 工作	職場工作相關的困擾
03. 身不由己	被交辦不想或不喜歡處理的事情導致的壓力
04. 社團／活動	與學校社團、娛樂活動等有關的壓力
05. 人際	與伴侶、家人之外的人際相處問題
06. 感情	與伴侶之間的問題
07. 霸凌、歧視	遭受霸凌或歧視行為（若明確為同志相關則為08）
08. 同志身分	與同志身分相關的困擾，如認同、出櫃、權益等
09. 家庭	與家庭成員有關的壓力、家庭方面的困擾
10. 健康（個人）	與個人健康問題有關（含體重、不含情緒困擾）
11. 健康（他人）	與他人健康問題有關
12. 情緒	因為情緒狀況而有的壓力，或是寫成壓力反應
13. 經濟	因為經濟、金錢造成的壓力
14. 時間規劃	因為時間規劃、多項事務分身乏術所造成的壓力
15. 居住	居住環境，如搬家、整修或鄰居所造成的困擾
16. 生活方式改變	生活模式改變而造成的壓力
17. 自我期許	對於自我的期待或是能力不足而感受到的壓力
18. 自我瞭解	因為對於自我瞭解的不足或不清楚而感到壓力
19. 未來規劃	對於未來規劃感到茫然、或是與未來規劃有關
20. 旅遊	與旅行、出遊相關的壓力
98. 多個壓力事件	描述包含不只一個事件者
99. 無法分類	無法分類、或是描述不足以判斷者
<p>編碼時注意以下原則：</p> <p>A. 如果資訊模糊盡量不要做推論</p> <p>B. 若涉及工作／課業時程死線（or 花費太多時間），除非特別強調時間規劃不當，不然以壓力的內容為主做編碼</p>	

大學生生活壓力經驗量表

你好，我們正在進行一項研究，以瞭解台灣大學生的日常壓力來源主要有哪些，以及人們在面臨壓力事件時會如何面對與處理。本研究沒有危險性，你可以自行選擇是否參與，你的參與可以幫助我們更了解台灣大學生的身心狀態。

問卷填答時間約 20-25 分鐘，你的答案皆沒有對錯之分，請以你的經驗填答即可。

研究的結果皆作為學術用途，會以匿名與保密處理，你的填答並不會被個別分析，敬請安心作答。謝謝你的合作！

若你有任何問題，歡迎來信與研究者聯繫：

政治大學心理學系 廖姝安 (103752013@nccu.edu.tw)

指導教授 李怡青 博士

我已經瞭解以上說明，並且同意參與本研究。

- 同意
- 不同意

為了不影響本研究資料的蒐集，我同意對研究內容與材料保密。

- 同意
- 不同意

生活經驗量表

以下將列出一系列大學生或多或少會經歷到的事件，每一個事件需要評估的包含兩個部分：事件發生的頻率，以及壓力的可控制程度，請你針對這一個月內的經驗填答。

事件發生頻率：若在這一個月沒有發生該事件，則無須評估事件的可控制程度。若有發生該事件，則請在勾選最符合的頻率之後，接續評估你能夠掌握或改變該事件的程度。請依據你的經驗勾選相符合的答案。

壓力的可控制程度：壓力事件通常包含了許多部份，有些時候你可以改變某些部份，有些時候卻不能。可以控制它的程度取決於，你認為你有多大程度可以改變事件某些部分。請勾選最符合的數字。

1. 與男友／女友／配偶的「家屬」不合或衝突。

01-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
01-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

2. 對朋友感到失望。

02-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
02-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

3. 與教授不合或衝突。

03-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
03-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

4. 被排擠。	
04-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
04-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
5. 同時有太多事要做。	
05-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
05-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
6. 所付出的未得到他人重視或感謝。	
06-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
06-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
7. 與家人發生經濟上的衝突或意見不合。	
07-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
07-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>

8. 被信任的朋友背叛。	
08-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
08-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<div style="text-align: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 完全沒有控制權 擁有所有控制權 </div>
9. 與所在乎的人分離。	
09-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
09-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<div style="text-align: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 完全沒有控制權 擁有所有控制權 </div>
10. 貢獻被忽略。	
10-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
10-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<div style="text-align: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 完全沒有控制權 擁有所有控制權 </div>
11. 為了符合自己設定的學業標準而掙扎。	
11-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
11-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	<div style="text-align: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 完全沒有控制權 擁有所有控制權 </div>

12. 被占便宜。

12-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
12-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

13. 休閒時間不夠。

13-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
13-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

14. 為了符合別人設定的學業標準而掙扎。

14-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
14-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

15. 責任太多。

15-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
15-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

16. 對學校不滿意。與教授不合或衝突。

16-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
16-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

17. 親密關係的抉擇。

17-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
17-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

18. 沒有足夠時間完成自己的責任。

18-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
18-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

19. 對自己的數學能力不滿意。

19-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
19-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

20. 對未來職業的重大抉擇。

20-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
20-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

21. 經濟壓力。

21-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
21-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

22. 對自己的閱讀能力不滿意。

22-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
22-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

23. 學業上的重大抉擇。

23-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
23-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

24. 孤單。

24-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
24-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

25. 得到的成績比自己期望的還低。

25-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
25-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

26. 與助教不合或衝突。

26-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
26-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

27. 睡覺的時間不夠。

27-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
27-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

28. 與家人不合、吵架或衝突。

28-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
28-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

29. 課餘的活動負擔太重。

29-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
29-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

30. 覺得課程要求太嚴苛。

30-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
30-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

31. 與朋友不合或衝突。

31-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
31-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

32. 為了要進步或成功而付出很大的努力。

32-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
32-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

33. 好朋友有身體健康的狀況。

33-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
33-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

34. 不喜歡自己所學的學科。

34-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
34-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

35. 受到詐騙。

35-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
35-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

36. 因抽菸而與人不合或衝突。

36-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
36-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

37. 交通不方便。

37-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
37-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

38. 不喜歡同學。

38-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
38-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

39. 與男友／女友／配偶不合或衝突。

39-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
39-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

40. 對自己的寫作能力不滿意。

40-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
40-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

41. 學校的工作被打斷。

41-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
41-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

42. 被孤立。

42-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
42-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

43. 為了得到某項服務而必須長時間等待（例如，在銀行、郵局、店家）。

43-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
43-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

44. 覺得自己受到忽略。

44-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
44-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

45. 對自己的外表不滿意。

45-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
45-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

46. 覺得（某個或某些）課程很無趣。

46-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
46-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

47. 聽到關於自己在乎的人的閒話、蜚短流長。

47-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
47-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

48. 沒有得到想要的工作。

48-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
48-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

49. 對自己的運動能力不滿意。

49-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
49-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

50. 家人反對我所交往的對象。

50-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
50-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

51. 家人中有人不合、吵架或衝突。

51-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
51-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

52. 對自己的語言能力不滿意。

52-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
52-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

53. 住的地方不佳（太吵、太雜亂、太擁擠、交通不便、同居者或鄰居干擾很大等等）。

53-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
53-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

54. 性關係方面的困擾。

54-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
54-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

55. 擔心畢業後的出路。

55-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
55-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

56. 無法和喜歡的人在一起（交往）。

56-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
56-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

57. 想談戀愛卻沒有機會。

57-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
57-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

58. 男友／女友移情別戀。

58-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
58-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

59. 不適應某些教授的教法。

59-a. 該事件在生活中出現的頻率：	<input type="checkbox"/> 沒有發生。 <input type="checkbox"/> 有，很少發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，有時發生（請接續回答問題 b） <input type="checkbox"/> 有，常常發生（請接續回答問題 b）
59-b. 你認為該事件你可以控制它的程度有多高？	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 完全沒有控制權 擁有所有控制權

日常壓力應對

當一般人在面對壓力時，會試著使用不同的行動來應付處理壓力。以下的題目都是壓力處理相關的狀況，請按照你個人的真實情形，圈選一個最適合的答案。

如果題目描述的情況，非常符合你平日的情形，請圈選4「非常符合」(程度為76-100%)；如果大部分符合，請圈選3「大部分符合」(程度51-75%)；填答方式，以此類推。

	不 符 合	稍 微 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
	0-25%	26-50%	51-75%	76-100%
1. 當壓力一直沒有改善時，我會努力想出其他方法處理它。	0	1	2	3
2. 當我感到有壓力時，我會利用不同方法來處理並使狀況變好。	0	1	2	3
3. 當我一直不能有效的處理壓力時，我會使用其他方法處理它。	0	1	2	3
4. 如果壓力一直沒有改善，我會使用其他方法來處理它。	0	1	2	3
5. 我能覺察自己是怎麼做的，讓我可以成功或失敗的處理壓力。	0	1	2	3
6. 如果我感覺到已經無法應付壓力時，我會改變作法。	0	1	2	3
7. 處理壓力之後，我會思考處理壓力的方法是否有幫助或起不了作用。	0	1	2	3
8. 如果我已經無法應付壓力，我還是會想出其他方法來處理。	0	1	2	3

基本資料

請填寫基本資料，以便研究人員分析，本研究之結果僅供學術使用，不做其他用途；你的所有資料將被匿名保密，且不會單一分析個人資料，請你放心填寫，謝謝合作！

1. 請問你的生理性別是：

男 女 其他_____

2. 出生年（民國____年，填入數字即可）：民國_____年

3. 請問你的年級是：

大一 大二 大三 大四 大五或以上

4. 請問你的國籍是：_____

5. 請問你的性取向是：

異性戀 同性戀 雙性戀 探索中／未確定 其他

6. 如果性傾向是一個光譜，以數字表示偏好的傾向程度，其中 0 代表絕對的異性戀、3 代表異性戀與同性戀傾向相似、6 代表絕對的同性戀，你覺得你目前的狀況最接近？

- 0 | （絕對的異性戀）
 1 |
 2 |
 3 | （異性戀與同性戀傾向相同）
 4 |
 5 |
 6 | （絕對的同性戀）
 X | （無性戀）

7. 請問你的親友知道你性取向的程度：

若第 4 題選填的答案是「異性戀」，請跳至第 7 題作答

- 大家都不知道 少數摯親／友知道 半數摯親／友知道
 多數摯親／友知道 大家都知道

8. 請問你在家中是獨生子女或是排行為何：

獨生子女 老大 中間序 老么

9. 請問你的宗教信仰：

- 佛教 道教 基督教 天主教 伊斯蘭教
 無神論者 懷疑論者 無特別宗教信仰 其他_____

大學生日常壓力應對調查研究

你好，我們正在進行一項研究，以瞭解台灣大學生在面對日常壓力事件時，會以什麼樣的方式或策略來面對與處理。本研究沒有危險性，你可以自行選擇是否參與，你的參與可以幫助我們更了解台灣民眾的身心狀態。填答時間約 20-25 分鐘，你的答案皆沒有對錯之分，只要以你的經驗填答即可。

本研究的結果皆作為學術用途，會以匿名與保密處理，不會分析單一個人的填答資料。在填答過程中，你也有權利在任何時候停止作答並離開研究，敬請安心作答。

謝謝你的合作！

若你有任何問題，歡迎來信與研究者聯繫：

政治大學心理學系 廖姝安 (103752013@nccu.edu.tw)

指導教授 李怡青 博士

我已經瞭解以上說明，並且同意參與本研究。

同意

不同意

為了不影響本研究資料的蒐集，我同意對研究內容與材料保密。

同意

不同意

壓力事件評估與應對策略

本部分將列出 10 個大學生多少會經歷到的壓力事件，每個事件都需要你依據過往遇到相似經驗時的狀況做評估（共 7 題）。若是你曾經經歷過該事件，則請你在第 0 題「請問你是否經歷過該壓力事件」時勾選「是」，並接著評估該事件。若是你不曾經歷過該事件，則請你在第 0 題時勾選「否」，直接至下一個事件壓力進行評估。

事件 01：覺得自己受到他人的忽略、無視	
01-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題） <input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 02」作答）
01-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？ 請評估該事件在過去一個月有多常出現在你的生活之中，分數越高代表越常發生，請勾選最符合的數字。	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ① ② ③ ④ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> 沒有發生 常常發生 </div>
01-2.這個事件對你造成的壓力有多大？ 分數越高表示該事件對你造成的壓力越大，請勾選最符合的數字。	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> 造成壓力非常小 造成壓力非常大 </div>
01-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？ 可以控制它的程度取決於你認為你有多大程度可以改變事件某些部分，分數越高代表你可以控制該事件的程度也越高，請勾選最符合的數字。	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> 完全沒有控制權 擁有所有控制權 </div>
01-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？ 請簡單以一、兩句話描述你所使用的方法（想法或是行為）。	<p>.....</p> <p>.....</p>
01-5.你使用該方法的主要目的是什麼？ 針對壓力事件，你應對的方法可能有不只一個目標，請勾選對你來說「最為重要或急迫的選項」。	<input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向 <input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受
01-6.你覺得該方法的有效程度有多高？ 有效程度是指這個方法成功達成或維持你前一題所描述之目的的程度高低。分數越高代表方法可以成功達成目的的程度越高，請勾選最符合的數字。	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> 非常無效 非常有效 </div>
事件 02：為了要進步或成功而付出很大的努力	
02-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題） <input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 03」作答）

02-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p style="text-align: center;">沒有發生 常常發生</p>
02-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>
02-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
02-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">.....</p>
02-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
02-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">非常無效 非常有效</p>
事件 03：覺得某個或是某些課程很無趣	
03-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<p><input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題）</p> <p><input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 04」作答）</p>
03-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p style="text-align: center;">沒有發生 常常發生</p>
03-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>
03-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
03-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">.....</p>

03-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向 <input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受
03-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">非常無效 非常有效</p>
事件 04：面臨到與學業相關的重大抉擇	
04-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題） <input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 05」作答）
04-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p style="text-align: center;">沒有發生 常常發生</p>
04-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>
04-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
04-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p>.....</p> <p>.....</p>
04-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向 <input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受
04-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">非常無效 非常有效</p>
事件 05：自己付出的貢獻被他人所忽略	
05-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題） <input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 06」作答）
05-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p style="text-align: center;">沒有發生 常常發生</p>

05-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>
05-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
05-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p>.....</p> <p>.....</p>
05-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
05-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>非常無效 非常有效</p>
事件 06：課餘的活動負擔太重，覺得難以負荷	
06-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<p><input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題）</p> <p><input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 07」作答）</p>
06-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p>沒有發生 常常發生</p>
06-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>
06-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
06-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p>.....</p> <p>.....</p>
06-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>

06-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">非常無效 非常有效</p>
事件 07：不適應某些教授的教法或是課堂要求	
07-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題） <input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 08」作答）
07-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p style="text-align: center;">沒有發生 常常發生</p>
07-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>
07-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
07-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">.....</p>
07-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向 <input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受
07-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">非常無效 非常有效</p>
事件 08：沒有足夠時間去完成自己該做的事	
08-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題） <input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 09」作答）
08-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p style="text-align: center;">沒有發生 常常發生</p>
08-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p style="text-align: center;">造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>

08-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
08-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p>.....</p> <p>.....</p>
08-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
08-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>非常無效 非常有效</p>
事件 09：為了得到某項服務而必須長時間等待（例如在銀行、郵局、店家）	
09-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<p><input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題）</p> <p><input type="checkbox"/> 否（請跳至「事件 10」作答）</p>
09-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④</p> <p>沒有發生 常常發生</p>
09-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>造成壓力非常小 造成壓力非常大</p>
09-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>完全沒有控制權 擁有所有控制權</p>
09-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？	<p>.....</p> <p>.....</p>
09-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<p><input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向</p> <p><input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受</p>
09-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<p style="text-align: center;">① ② ③ ④ ⑤ ⑥</p> <p>非常無效 非常有效</p>

事件 10：對於自己的語言能力感到不滿意

10-0.請問你是否經歷過該壓力事件？	<input type="checkbox"/> 是（請接續回答後續問題） <input type="checkbox"/> 否（結束本部分的作答）
10-1.請問這一個月以來該事件在你生活中出現的頻率？	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ① ② ③ ④ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> 沒有發生 常常發生 </div>
10-2.這個事件對你造成的壓力有多大？	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> 造成壓力非常小 造成壓力非常大 </div>
10-3.你認為這個事件你可以控制它的程度有多高？	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> 完全沒有控制權 擁有所有控制權 </div>
10-4.針對此壓力事件，你使用了什麼方法來應對？
10-5.你使用該方法的主要目的是什麼？	<input type="checkbox"/> 直接解決跟該事件有關的問題或面向 <input type="checkbox"/> 降低、調整和這個事件有關的壓力或是不舒服的感受
10-6.你覺得該方法的有效程度有多高？	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> 非常無效 非常有效 </div>

日常壓力應對

當一般人在面對壓力時，會試著使用不同的行動來應付處理壓力。以下的題目都是壓力處理相關的狀況，請按照你個人的真實情形，圈選一個最適合的答案。

如果題目描述的情況，非常符合你平日的情形，請圈選4「非常符合」(程度為76-100%)；如果大部分符合，請圈選3「大部分符合」(程度51-75%)；填答方式，以此類推。

	不 符 合 0-25%	稍 微 符 合 26-50%	大 部 分 符 合 51-75%	非 常 符 合 76-100%
1. 當壓力一直沒有改善時，我會努力想出其他方法處理它。	0	1	2	3
2. 當我一直不能有效的處理壓力時，我會使用其他方法處理它。	0	1	2	3
3. 處理壓力之後，我會思考處理壓力的方法是否有幫助或起不了作用。	0	1	2	3
4. 如果我已經無法應付壓力，我還是會想出其他方法來處理。	0	1	2	3

我所屬的少數身分

本部份先請你回想在你身上所具有的任何「少數身分」，並且請你回想在面對該身分會有的壓力時，你如何使用不同的方式來應付壓力，壓力應對題項的說明同前頁。

少數身分，是指你有同樣身分的人在這個社會上是少數且較不具有權力，如在社會上遭受不公平對待或負面對待（例如同／雙性戀者、跨性別、原住民等）。若你不具有少數身分，則請你勾選「不具有少數身分」，後續問題則以一般面對壓力的情形來回答。

我身上所具有的少數身分：

請勾選你身上所具有的「所有」少數身分，若選項未包含你的少數身分，請勾選「其他」並於下一題寫下你所屬的身分。

- 女性
- 同／雙性戀者，或其他非異性戀的性傾向類別
- 跨性別
- 原住民
- 身心障礙者（包含肢體、心理等）
- 肥胖者
- 其他：_____
- 不具有少數身分，後續問題以一般面對壓力情形回答

少數身分壓力應對

請針對你而言「最重要的身分」作答，面對該身分會有的壓力時，你如何使用不同的方式來應付壓力，壓力應對題項的說明同前頁。

	不 符 合	稍 微 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
我所依據填答的身分：_____	0-25%	26-50%	51-75%	76-100%
1. 當我感到有壓力時，我會利用不同方法來處理並使狀況變好。	0	1	2	3
2. 如果壓力一直沒有改善，我會使用其他方法來處理它。	0	1	2	3
3. 我能覺察自己是怎麼做的，讓我可以成功或失敗的處理壓力。	0	1	2	3
4. 如果我感覺到已經無法應付壓力時，我會改變做法。	0	1	2	3

日常狀態評估（第一部分）

以下句子所描述的是個人日常生活感覺或行為表現，請依你過去兩個星期中該描述出現在自己經驗中的頻率，勾選出最符合你情形的選項。

在過去兩個星期裡你是不是……	沒有	很少	有時	經常或一直
1. 不太想吃東西，胃口很差	0	1	2	3
2. 覺得做每一件事情都很吃力	0	1	2	3
3. 睡不好覺（睡不入眠）	0	1	2	3
4. 覺得心情很不好	0	1	2	3
5. 覺得很寂寞（孤單、沒伴）	0	1	2	3
6. 覺得身邊的人不要和你好（不友善）	0	1	2	3
7. 覺得很傷心	0	1	2	3
8. 提不起勁來做事（沒精神做事）	0	1	2	3
9. 覺得很快樂	0	1	2	3
10. 覺得日子（生活）過得不錯	0	1	2	3

日常狀態評估（第二部分）

請詳細閱讀下列題目後，判斷你對題目敘述同意或不同意的程度（1=非常不同意~6=非常同意），分數越高表示越同意，請勾選出最適合你的答案。

	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近。	1	2	3	4	5	6
2. 我的生活狀態非常理想。	1	2	3	4	5	6
3. 我對生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6
4. 到目前為止，我能夠在生活中獲得我所想要的事物。	1	2	3	4	5	6
5. 如果生活可以重頭來過，我不會做大幅度的改變。	1	2	3	4	5	6

自我狀態評估

這部分是想要了解你對自己的感覺，請你仔細閱讀下列的敘述，並且依照你實際的想法作勾選，數字越大代表該題項描述的情況越符合你的情況（1=非常不符合~6=非常符合）。

	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	不 太 符 合	還 算 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
1. 我對於我自己的看法常常會互相矛盾。	1	2	3	4	5	6
2. 我對於自己的看法可能今天是一種，但是明天又是另外一種。	1	2	3	4	5	6
3. 我花很多時間疑惑自己到底是個怎樣的人。	1	2	3	4	5	6
4. 有時候我覺得我所表現出來的並不是真正的我。	1	2	3	4	5	6
5. 當我回想從過去以來的自己時，我其實不是非常確定自己真正是什麼樣的人。	1	2	3	4	5	6
6. 我很少感覺到自己不同人格面向之間會相互衝突。	1	2	3	4	5	6
7. 有時候我覺得我對別人的瞭解，更甚於對自己的瞭解。	1	2	3	4	5	6
8. 我對於我自己的信念常常都在改變。	1	2	3	4	5	6
9. 如果有人要我敘述自己的個性，我可能每天的講法都不一樣。	1	2	3	4	5	6
10. 即使我想跟別人講我是個什麼樣的人，我也覺得自己很難說明。	1	2	3	4	5	6
11. 一般來說，我對於自己是個什麼樣的人有很清楚的認識。	1	2	3	4	5	6
12. 要我決定事情通常很難，因為我不太知道自己究竟要的是什麼。	1	2	3	4	5	6

基本資料

請填寫基本資料，以便研究人員分析，本研究之結果僅供學術使用，不做其他用途；你的所有資料將被匿名保密，且不會單一分析個人資料，請你放心填寫，謝謝合作！

1. 請問你的生理性別是：

男 女 其他_____

2. 出生年（民國____年，填入數字即可）：民國_____年

3. 請問你的年級是：

大一 大二 大三 大四 大五或以上

4. 請問你的性取向是：

異性戀 同性戀 雙性戀 探索中／未確定 其他

5. 如果性傾向是一個光譜，以數字表示偏好的傾向程度，其中 0 代表絕對的異性戀、3 代表異性戀與同性戀傾向相似、6 代表絕對的同性戀，你覺得你目前的狀況最接近？

- 0 | （絕對的異性戀）
 1 |
 2 |
 3 | （異性戀與同性戀傾向相同）
 4 |
 5 |
 6 | （絕對的同性戀）
 X | （無性戀）

6. 請問你的親友知道你性取向的程度：

若第 4 題選填的答案是「異性戀」，請跳至第 7 題作答

- 大家都知道 多數摯親／友知道 半數摯親／友知道
 少數摯親／友知道 大家都不知道

7. 請問你在家中是獨生子女或是排行為何：

獨生子女 老大 中間序 老么

8. 請問你的宗教信仰：

- 佛教 道教 基督教 天主教 伊斯蘭教
 無宗教信仰 其他_____