

國立政治大學教育學系碩士論文

指導教授：余民寧 博士

大學生生活壓力、心理資本與憂鬱
之關係



研究生：巫姿嫻

中華民國一〇〇年七月

謝 誌

終於，完成論文了。

謝謝指導教授余民寧教授，老師之於我為大海般人物，敬佩老師對學術研究的熱忱與個人風範，也謝謝老師對學生的細心包容，如同大海可波濤壯闊，亦可平靜無波。感謝兩位口試委員，胡悅倫教授給予論文整體架構的理念激盪、陳嘉成教授的對內文撰寫的細心提醒，兩位老師給予論文諸多寶貴的意見與不同視野的再發現，使得論文更臻完善。

在醉夢溪畔旁的的生活，謝謝政大教育系師長們的教誨，大學與碩班八年的陶冶啟迪讓我由青澀蛻變成長，謝謝陳婉真老師鼓勵我要作為「有風格的諮商師」，謝謝吳政達老師與教心期刊培養我待人接物的能力。謝謝在學習的道路上有諸多好友的相伴相挺，一起度過甜美、瘋狂、苦悶與辛苦的日子，小豬的多年相知相伴、秉欣的包容肯定、家偉的任真爽朗、晴如在論文統計上的支援、珮晴的論文焦慮安撫、若瑜的跨國熱線打氣、琦茹小秘書諸多照顧、柏霖在問卷編製與施測的協助。此外，謝謝闕助教、莊姐與秀真姐家人般生活上疼愛與提點。

此外，在交大諮商中心，阿姐、文昭姐、華璋老師、映竹、棋淳、乙璇，肯定與幫助接納自己、重新認識自己，且在實習的中發現夢想需要淬礪與挑戰，才能結出豐碩甜美的果實。

最後，謝謝家人與宗濡，在低潮的時刻相伴且無條件包容支持，陪伴度過脆弱、徬徨的日子。感謝與珍惜一路上相遇的每個人、經歷過的每個挑戰與挫折，都幫助我得以成長與成熟，謝謝你們！日後，將以所學更堅定的走下去！

姿嫻謹誌 2011年7月

摘要

本研究旨在探討大學生的生活壓力、心理資本及憂鬱之關係。受試者為國立政治大學與國立交通大學的大學生，有效樣本為631人。本研究採問卷調查法施以生活壓力量表、心理資本量表及臺灣憂鬱症量表，使用的資料分析方法包括：t考驗、單因子變異數分析、因素分析、及結構方程式模型。本研究主要發現如下：

一、在背景變項方面：

- (一) 不同性別大學生在「生活壓力」與「憂鬱」上有顯著差異。
- (二) 不同年齡大學生在「生活壓力」上有顯著差異。
- (三) 不同年級在各背景變項上皆無顯著差異。
- (四) 不同學院在各背景變項上皆無顯著差異。

二、在結構模式方面：

- (一) 生活壓力對心理資本有直接負向效果。
- (二) 生活壓力對憂鬱有直接正向效果。
- (三) 心理資本對憂鬱有直接負向效果。
- (四) 生活壓力能直接影響憂鬱，也能透過心理資本間接影響憂鬱。

關鍵字：生活壓力、心理資本、憂鬱、結構方程式模型



The Relationships among Life Stress, Psychological Capital, and Depression of College Students

Zih-Sian Wu

Abstract

The main purpose of this study was to explore the relationships among life stress, psychological capital, and depression of College students. The participants included 631 college students sampled from National Chengchi University and National Chiao Tung University. The data was collected by questionnaires, including *the Stress Scale*, *the Psychological Capital Scale*, and *the Taiwan Depression Scale*. Moreover, the data were analyzed by t-test, one-way ANOVA, factor analysis, and SEM. The main results were summarized as follows:

About the background variables:

1. Students with different gender were significantly different in the scores of life stress and depression.
2. Students with different grade were significantly different in the scores of depression.
3. Students with different age were not significantly different in the scores of background variables.
4. Students with different faculty were not significantly different in the scores of background variables.

About the structural model:

1. Life stress had negative influence on psychological capital directly.
2. Life stress had positive influence on depression directly.
3. Psychological capital had negative influence on depression directly.
4. Life stress had influence on depression directly, and it also affected depression through psychological capital.

Keywords: life stress, psychological capital, depression, Structural Equation Modeling (SEM)



目次

第一章 緒論

第一節	研究動機.....	1
第二節	研究目的.....	4
第三節	名詞釋義.....	5

第二章 文獻探討

第一節	生活壓力之定義及其相關研究.....	7
第二節	心理資本之定義及其相關研究.....	16
第三節	憂鬱之定義及其相關研究.....	26
第四節	生活壓力、心理資本與憂鬱之關係.....	37

第三章 研究方法

第一節	研究架構與假設.....	45
第二節	研究對象.....	46
第三節	研究工具.....	49
第四節	實施程序.....	57
第五節	資料處理與分析.....	59
第六節	提出初始模式.....	60

第四章 研究結果與討論

第一節	背景變項在生活壓力、心理資本與憂鬱上之差異情形.....	63
第二節	結構模式之發展.....	67
第三節	綜合討論.....	80

第五章 結論與建議

第一節	結論.....	89
第二節	研究範圍與限制.....	91
第三節	建議.....	92
參考文獻		95
附錄一	正式問卷.....	109
附錄二	各量表之因素分析.....	117
附錄三	各觀察變項的描述統計.....	119



表 次

表 2-1	心理資本構成因素.....	19
表 3-1	政治大學分層隨機抽樣分布表.....	47
表 3-2	交通大學分層隨機抽樣分布表.....	49
表 3-3	生活壓力量表修正後測量模式適配度指標檢定表.....	51
表 3-4	心理資本預試量表刪除之題目.....	53
表 3-5	心理資本正式量表刪除之題目.....	54
表 3-6	臺灣憂鬱症量表測量模式適配度指標檢定表.....	56
表 4-1	各性別人數及百分比分佈表.....	63
表 4-2	不同性別受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表.....	64
表 4-3	各年級人數及百分比分佈表.....	64
表 4-4	不同年級受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表.....	65
表 4-5	各年齡人數及百分比分佈表.....	66
表 4-6	不同年齡受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要.....	66
表 4-7	各學院人數及百分比分佈表.....	67
表 4-8	不同學院受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要.....	68
表 4-9	生活壓力修正後模式因素、觀察指標與結構模式觀察變項編號 表.....	70
表 4-10	心理資本量表修正後測量模式適配度指標檢定表.....	71
表 4-11	心理資本修正後測量模式因素、觀察指標與結構模式觀察變項編 號表.....	73
表 4-12	憂鬱測量模式因素、觀察指標與結構模式觀察變項編號表.....	73
表 4-13	結構模式各觀察變項的共變數矩陣表.....	74
表 4-14	生活壓力、心理資本與憂鬱之結構模式適配度指標檢定表.....	75
表 4-15	最終模式之完全標準化估計參數、顯著性考驗及標準誤表.....	76
表 4-16	最終模式之基本、整體、比較、精簡適配度指標檢定表.....	80
表 4-17	最終模式之個別項目指標信度、潛在變項的組合信度及潛在變項 的平均變異抽取量.....	81
表 4-18	最終模式之各潛在變項完全標準化效果量及顯著性考驗表.....	87

圖 次

圖 2-1	刺激取向的壓力模式圖.....	8
圖 2-2	Selye 對壓力反應之 GAS 理論.....	9
圖 2-3	反應取向的壓力模式圖.....	10
圖 2-4	競爭優勢的資本展開圖.....	18
圖 2-5	心理資本的四大構面圖.....	21
圖 2-6	憂鬱的問題解決模式.....	30
圖 2-7	自我效能判斷和反應結果判斷交互作用效果圖.....	31
圖 2-8	ABCDE 式.....	42
圖 2-9	生活壓力、心理資本與憂鬱三者之關係圖.....	44
圖 3-1	研究架構.....	45
圖 3-2	生活壓力量表的驗證性因素分析路徑關係圖.....	52
圖 3-3	臺灣憂鬱症量表的驗證性因素分析路徑關係圖.....	56
圖 3-4	實施流程.....	58
圖 3-5	初始假設模式路徑圖.....	61
圖 4-1	心理資本量表的驗證性因素分析路徑關係圖.....	70
圖 4-2	生活壓力、心理資本與憂鬱之最終結構模式圖（標準化估計參數）.....	74

第一章 緒論

本研究旨在探究生活壓力、心理資本與憂鬱三者間關聯，並試圖建構生活壓力、心理資本與憂鬱之結構關係模式。本章主要為說明研究動機，後而提出研究目、名詞釋義，為本研究奠定研究基礎，以下分節敘述之。

第一節 研究動機

現今社會快速發展，生活節奏日益快速，生活壓力的累積，導致了許多文明病症的產生，其中，憂鬱症比率隨著社會發展急遽的攀升，根據世界衛生組織估計：截至2020年，憂鬱症所造成的全球疾病負擔(global burden of disease, GBD)，將位居所有疾病之第二名(World Health Organization, 2009)；此外，憂鬱症為一全球性之公共健康問題，伴隨高終身盛行率與顯著失能(Eisenberg, 1997)，憂鬱症對個體的適應造成諸多影響，常見的症狀為心情憂鬱、失去興趣、罪惡感或低自我價值、睡眠障礙或決斷有困難，這些問題可能會變成長期疾病或週期性復發(范翌楨, 2007；高育仁, 2004；Jantz & McMurray, 2003)。前述提及全球罹患憂鬱症者的比率逐漸攀升與伴隨顯著狀況之外，另一個需要注意的現象是憂鬱症患者發病的年齡逐漸下降，臺灣董氏基金會2008年的調查發現全國22.2%的大學生有明顯的憂鬱情緒，幾乎每四人中就有一人有憂鬱情緒困擾，需專業協助(葉雅馨, 2008)。憂鬱症年輕化的現象正在發生，由此可知，憂鬱症已經是現今人類不可忽視的文明病症之一。

董氏基金會2008年提供的調查數據指出當年度大學生中四分之一具有明顯的憂鬱情緒的困擾，此調查結果激發研究者實習中的思考：「我們的大學生真的快樂嗎？」、「大學生憂鬱的比例為何？」。研究者於碩二與碩三分別在不同的大學心理諮商機構實習，於實習間發現一定比例前來晤談的學生在描述自己的狀況中，會用「我覺得我很憂鬱」來形容自己。

在晤談中深入了解這些描述自己是憂鬱的大學生，觀察學生所遭遇的困難大

致上可歸納出一個規則，首先，感到壓力很大（無法應付課業狀況、人際關係緊張、生涯目標不明確等），再來，壓力可能引起的身心反應（覺得自己不夠優秀、害怕考試整天打電動、逃避處理問題、焦慮、失眠、擔心、感到憂鬱、緊張或提不起勁等）。在這些自述面臨壓力的學生裡，其中，令研究者感到疑問的是這些覺得自己課業壓力很大的學生中，部份學生課業成績表現優秀，甚至達到書卷獎的程度，卻對課業壓力仍感到莫大的壓力。

因此，研究者對這類型學生感到好奇，在這些有高學業表現（客觀事實）的學生上，成績表現優秀仍不能消弭其對壓力的負向主觀知覺（認為自己無法應付課業狀況、自己不夠優秀、考試還是可能考差了等想法）？此階段的大學生，在心理社會發展處於「自我統合對角色混亂」的階段，Erikson認為此一時期是人生中最重要的時期，在青年期自我統合的過程統合危機無法化解，則會傾向角色混亂的一端。大學生在此發展階段為自我成長與自我概念統合的重要時期，因而，本研究以上述發現為動機，且認為無法忽視大學生階段為重要發展階段，試圖關注大學生的憂鬱狀況，選擇以大學生作為研究對象，進而探討壓力對大學生可能造成的影響。

回顧相關大學生生活壓力研究發現，在大學階段的主要壓力為學業壓力、家庭壓力、人際壓力，其中「學業壓力」最高（王春展、潘婉瑜，2006；駱重鳴，1983），學業壓力成為大學生最主要生活壓力來源（王琳雅，2006；陳清泉，1990；楊聰財、蕭淑貞、卓貴美、黃偉俐，2005；賴建志，2005）。整理過去有關壓力和憂鬱的研究，發現負向生活事件所產生的壓力是預測憂鬱症狀的重要因子

（Metalsky & Joiner, 1992; Robinson, Garber, & Hilsman, 1995），負向壓力事件確實對憂鬱造成影響，但是，壓力與憂鬱的相關程度卻不如預期的高，係數約為.22到.47之間，亦即，壓力只解釋了憂鬱的5%到20%之變異。因此，後續的研究焦點轉向找出壓力生活事件對憂鬱症狀的潛在調節變項（Robinson, Garber, & Hilsman, 1995），像是自我效能（王琳雅、林綽娟，2006）、獨處能力（吳麗娟、

陳淑芬，2006）、情緒智慧（黃韞臻、林淑惠，2009）等，皆被視為一種因應壓力的機制，減緩壓力對個體造成的影響。因此，研究者試圖以結構方程式模型（structural equation modeling, SEM）檢驗生活壓力與憂鬱的潛在關連，試圖建立一個生活壓力與憂鬱之間的路徑關係。

「什麼是幸福的生活？」Seligman認為找出個體的特長並發揮之，回答亞里斯多德二千五百年前曾問過的這個問題，似乎在亞里斯多德的時代就開始揭露人類對幸福生活的渴求。過去心理學的研究聚焦在如何治療心理疾病（如：焦慮、憂慮症等）的負向人類功能上，直到20世紀後期，開始轉向正視促進人們的正向心理狀態（Snyder & Lopez, 2005）。Seligman繼而提出「正向心理學」的目標，一是不僅要關注人的弱點，同樣要關注人的長處；二是不僅要關注如何修復損傷，還要關注如何給人力量；三是不僅要讓普通人生活得充實，還要讓有天賦的人獲得成就。隨著正向心理學的發展日益完整，近年來，在諮商心理學的領域中也愈來愈多的焦點在強調個體的正向力量，Lopez等人（2006）指出過去諮商心理學重要期刊中比較少研究是以正向為焦點，因此呼籲藉由在研究和實務中，將更多的焦點放在優勢（strength）上，以再確認諮商心理學獨特的正向焦點。因而，以正向心理學觀點介入，強調個案的長處、彰顯其價值，以協助個案面對生活中的困境，本研究另一重點。

本研究欲以正向心理學的角度出發，期盼在生活壓力與憂鬱的探討中，激發提昇個體的正向因素，以減緩個體憂鬱的程度。目前正向心理學的發展中，心理資本為一新興議題。回顧相關文獻探討，首先，在經濟學上，Goldsmith、Darity與Veum（1998）相信人格特質的影響是可被發現的和受員工回饋的，此研究將心理資本用經濟法則詮釋，即心理資本係指包含員工貢獻度而預期影響其生產力，而個體心理資本的特徵為反映在自我看法（self-view）與自尊（self-esteem）上。Seligman認為可以將那些導致個體正向的心理因素納入資本範疇，資本是未消耗的資源，當投資到未來，期待有更好的回收，當個體沈溺在福樂（flow）中，

正是建構未來的心理資本（洪蘭譯，2009）。爾後，Luthans等人（2004）說明心理資本係指個體正向的心理狀態，包含自我效能、樂觀、希望與復原力等四個向度。文獻回顧心理資本與工作績效有正相關(Luthans, Avolio, Walumbwa & Li, 2005)。此外，心理資本在組織行為對工作績效間關係，具有中介效果，亦即，心理資本的建構有助於個體的工作表現（鐘心淇，2006；鐘小鋼，2009）；對工作壓力與工作生活品質具有部分中介效果（朱國榮，2009）。在國內文獻中使用心理資本檢索發現，CEPS電子期刊（中文電子期刊服務）期刊論文與碩士論文共6篇、臺灣期刊論文索引系統2篇、全國博碩士論文知識加值系統33篇；另外，國外文獻使用psychological capital作為關鍵字檢索發現，1998年開始出現此詞彙，研究領域集中組織行為領域與人力資源管理兩方面，教育心理方面的相關研究尚未普及。因此，本研究以憂鬱作為效標變項，探討心理資本與個體憂鬱狀態間的影響關係，試圖建立心理資本與憂鬱的關聯。

綜合上述，生活壓力與憂鬱兩者具有相關性已獲得證實，而心理資本在國內研究仍為一新穎議題，本研究欲建立生活壓力、心理資本與憂鬱間結構關係模式，以促進減緩大學生憂鬱程度為最終目的，期望研究結果可供未來研究或輔導諮商之參考。

第二節 研究目的

基於上述研究動機，本研究之研究目的歸納如下：

- 一、探討不同背景變項之大學生在「生活壓力」、「心理資本」與「憂鬱」上的差異。
- 二、建構「心理資本」量表。
- 三、建構「生活壓力」、「心理資本」與「憂鬱」之結構關係模式。

第三節 名詞釋義

茲針對本研究相關重要名詞，進行解釋與定義如下：

一、 生活壓力 (life stress)

意為在面對生活壓力事件的刺激過程中，個體經由主觀認知評估後產生調節失衡的狀態。

二、 心理資本 (psychological capital)

意為個體正向的心理發展之狀態，包含自我效能、樂觀、希望與復原力等四向度，其內涵如下：

1. 有自信心（自我效能）去投入必要的努力並成功完成有挑戰性的工作。
2. 對現在與未來的成功抱持正向（樂觀）的歸因（Attribution）。
3. 堅持目標，在必要時改變達成目標的方式（希望）以獲得成功。
4. 面對困境與挫折時，承受、反彈甚至超越（復原力）以獲得成功。

三、 憂鬱 (depression)

意為個體長期處於情緒低落與認知偏誤的狀況，個體易感受到憂傷、焦慮、無望感與沮喪等，且憂鬱情緒易造成憂鬱認知，進而影響個體的身心健康與社會人際功能。



第二章 文獻探討

本章文獻探討共分為四節，第一節為生活壓力之探討、第二節為心理資本之探討、第三節為憂鬱之探討，以及，第四節主要探究生活壓力、心理資本與憂鬱三者間關聯，以下，分節敘述之。

第一節 生活壓力之定義及其相關研究

一、生活壓力的定義

「壓力」此詞最早源自於物理學與工程學上的專業用語，係指施予物體表面的外力（林續琴，2003）。1920年代，Cannon 首先將「壓力」的概念應用至心理相關的實驗上，針對痛苦（pain）、飢餓（hunger）以及其他主要的情緒等觀察身體變化，研究發現引起情緒反應的生活事件對人體是具有傷害性的，亦即具有壓力的生活事件對個體生理或精神失調的病因扮演重要的角色。1950年代，Selye 將壓力界定為個體任何需求所產生的一種非特殊化（nonspecific）反應，所謂非特殊化反應，依生物學觀點而言，係指雖然不同的壓力刺激會引起的特殊生理反應，但是這些生理反應卻都有一個共同的性質，就是它們都會引起恢復正常狀態的需求。爾後，Lazarus 提出另一種壓力概念，主張個人的認知評估，其論點引發許多探究個人在壓力過程中認知調適差異的相關研究。

壓力的界定，隨著各研究者從不同面向探究予以不同定義，綜觀各研究者的觀點，可將壓力定義歸納為三個取向：

（一）刺激取向

以刺激為觀點，視壓力為生活情境的變動。Holmes 與 Rahe（1967）為此取向的代表人物，認為壓力是遇到外界事物而失去生活平衡時，個體為了恢復原有適應狀態所需花費的精神與體力的總量。依此觀點，壓力乃是一組原因（a set

of cause),用於辨明各種情境的刺激,強調壓力來源的重要性(Lazarus & Folkman, 1984)。因而,此壓力模式是以對個體有害的環境刺激來界定壓力,壓力是源自於環境之中,而對外來的壓力源反應則是緊張,如圖 2-1。所謂的刺激包含內在事件,如飢餓、冷熱等;及外在事件,尤其是具有威脅性的重大事件,例如:死亡、火災、離婚等。Kanner、Coyne、Schaefer 與 Lazarus (1981) 提出,壓力的來源不僅是重大事件,生活中的日常繁瑣事件也會影響個體的身心健康。整體來說,此觀點將壓力視為一種外在的刺激變項,著重在「壓力源」(stressor)的概念上(賴建志,2005)。

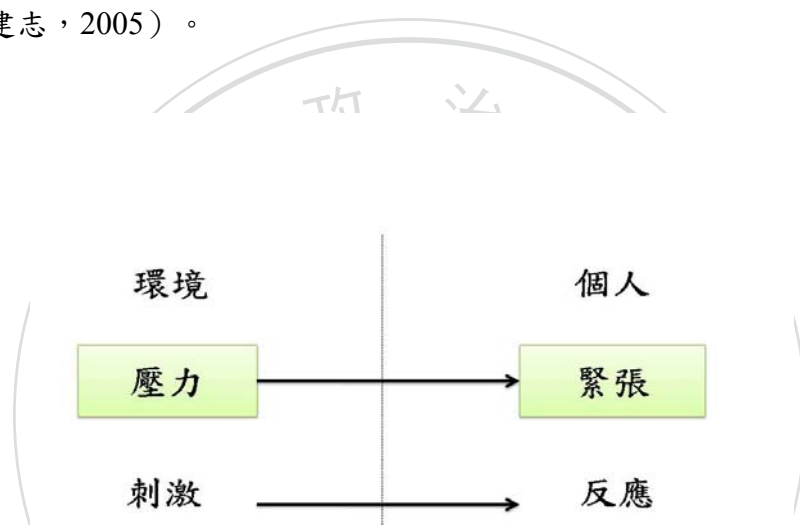


圖 2-1 刺激取向的壓力模式圖

資料來源：出自 Cox (1978)

然而,以刺激取向來定義壓力,雖然容易找出壓力來源,但是各種壓力源有其特性,且個體對壓力的容受度常有個別差異,不同的個體面對相同的情境可能會有不同的知覺歷程和處理方式。故定義壓力時,尚需考慮壓力的其他層面(Lazarus & Folkman, 1984)。

(二) 反應取向

在生物學與醫學領域裡，常用此定義。此取向視壓力為個體對外環境刺激所產生的整體性反應，主要受到 Selye 壓力理論的影響。Selye (1978) 指出，壓力是個體面對任何需求時的非特殊化反應 (nonspecific response)，不論壓力來源是生理的 (如冷、熱)、心理的 (如失去自尊、失望)、社會的 (如失業或親人死亡)、哲學的 (如時間適應或人生目的)，皆可能引起個體相似的生理和心理反應。Selye (1978) 並提出「一般適應症狀群」(general adaptation syndrome, GAS) 的壓力反應模式，此模式包括三個階段 (如圖 2-2)：

1. 警覺反應期 (stage of alarm phase)：即當個體暴露於不適應的刺激環境下所產生的生理反應。此階段又可分為兩個時期：
 - (1) 震驚期 (shock phase)：係指對於有害刺激來源最初與立即的反應，並出現不同的傷害信號，如心悸亢進、肌肉張力喪失、體溫和血壓降低等。
 - (2) 反震驚期 (countershock phase)：個體運用防衛力量以圖復原，此時腎上腺皮質擴大，且腎上腺皮質激素的分泌增加。
2. 抗拒期 (stage of resistance)：個體完全適應壓力源，而使症狀改善或消失，但同時也減少了對其他刺激的抵抗。
3. 耗竭期 (stage of exhaustion)：因個體適應力有限，若個體無法有效適應壓力，或壓力持續出現，使得個體能量一直耗損，個體容易生病，甚至死亡。

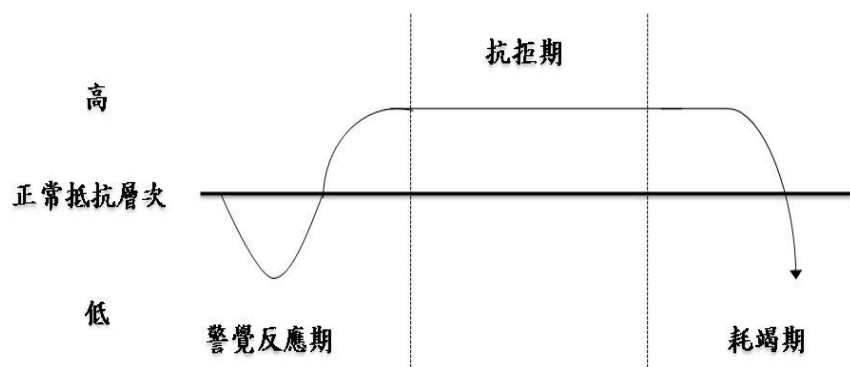


圖 2-2 Selye 對壓力反應之 GAS 理論

資料來源：出自 Selye (1978)

依此觀點，壓力係指反應的狀態，是個體在面對外在威脅情境時，生理及心理上所產生對應之反應，此反應受到個人特質和心理歷程所影響，亦即把壓力反應（stress response）視為壓力（Lazarus & Folkman, 1984），如圖 2-3 所示。

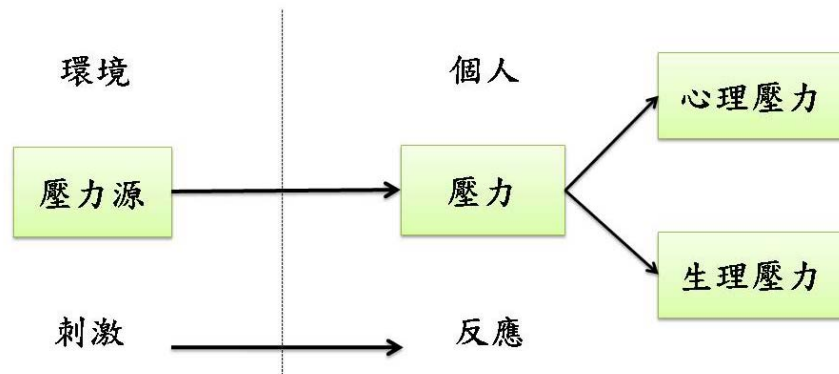


圖 2-3 反應取向的壓力模式圖

資料來源：出自 Cox (1978)

(三) 互動取向

不同於以上兩種單向影響的探討，此取向視壓力為個體與環境兩者之間互動的結果，典型代表為 Lazarus 的研究。Cox (1978) 指出壓力是存在於個體所知覺的環境需求與所知覺的反應能力之間的不平衡。Lazarus 與 Folkman (1984) 認為心理壓力為個人與環境的一種特殊關係，當面對環境的刺激，個體會對情境產生主觀的認知評估，若經評估後，認為環境情況超出個體所擁有能處理的資源時，即視為壓力。一旦個體認為情境威脅很大，自己無法處理時，將感受到很大的壓力；反之，如果情境並不構成威脅時，個體將不會覺得有壓力(陳清泉,1990)。根據互動取向的論點，強調個體知覺的重要性，彙整刺激取向與反應取向的觀點，由此觀點來解釋壓力是當個體對於壓力因子的性質加以辨識，進而評估自己是否應用因應資源加以調適，使之與環境要求達到平衡(林續琴,2003)。

綜合上述，壓力的定義可謂是刺激取向壓力源的概念、個體對外環境刺激所產生的整體性反應或是個體與環境兩者之間的交互作用。本研究壓力採互動取向之定義，因研究目的涉及個體對環境刺激主觀認知評估，認為壓力為個體面對生活事件時，經由主觀認知評估後產生調節失衡的狀態稱之。

二、 生活壓力的測量

早期對壓力的測量大多以單一向度——「生活改變量」作為測量生活壓力的指標，將壓力量化後加以測量。最早將生活壓力量化而測量壓力是 Holmes 與 Rahe (1967)，最先編製「最近生活經驗量表」(Schedule of Recent Experience, SRE) 調查一般人經歷的生活事件，後依此量表改編發展出「生活再適應量表」(Social Readjustment Rating Scale, SRRS)。此量表共包括 43 個大部分人所經歷的生活改變事件，包含正向事件和負向事件，並將個人對「結婚」這事件適應時所花用的心力和時間，設定數值為 500，以 0-1000 為範圍，再由 394 位職業、階層、身份等社會背景不一的美國人以「結婚」此事件為基準，逐一比較每一「生活事件」與「結婚」，選出一個最適當的數值來表示個人遭遇該事件所需再適應的程度。由此算出每一事件測量分數之平均值，再除以 10，即為事件之平均量表值，然後將量表值依大小順序排列，即為「生活再適應量表」。此量表中每一事件的平均量表值即代表該事件對個人所造成的壓力有多大，亦即，平均量表值可用來測量個人在過去特定時間內所遭遇生活壓力大小，研究者可請受試者勾選特定時間內（如：6 個月內）中遭遇到的生活改變事件，然後總計這些遭遇到事件的平均量表值，就能了解受試者在這段時間遭遇到的壓力程度，又稱為「生活改變值」(life change unite, LCU)。Rahe (1968) 研究指出「生活改變值」高於 300，個人罹患各種生理與心理疾病可能性增高；其他研究發現「生活改變值」與心理疾病有顯著相關 (Myers, Lindenthal, & Pepper, 1971)。

有別於「社會再適應量表」以客觀平均量表值來計算個人生活壓力的大小，

Johnson 和 McCutcheon (1980) 編製「生活事件檢索表」(the Life Events Checklist)，在測量過程中，由受試者自行區分正向事件或負向事件，然後再評估該事件對自己的影響程度；此種設計強調評估壓力強度不在於事件發生的多寡，而在於這些事件如何被個體所知覺(楊玉女，1991)。生活壓力對個體身心狀況影響之過程，可能存在一些中介變項，而這些中介變項可能屬於人格變項(Dohrenwend & Dohrenwend, 1978)，同一壓力的影響可能受到個人人格因素而有所差異，中等壓力對有些人可能造成很強烈的影響，相對地，有些人面對極大的高度壓力可能只有些微的感受(Sarason, Johnson, & Siegel, 1978)。部分研究指出不愉快的生活事件與疾病的發生有關聯，而愉快或不愉快的感受為個人主觀的認知(Mueller, Edwards, & Yarvis, 1977; Vinokur & Selzer, 1975)。研究也發現主觀的困擾(upset)因素對生活壓力的預測力較高(Hurst, 1979)，歸納上述研究結果可知，不同個體主觀對壓力的主觀知覺程度，可能影響其對同一壓力的感受度。

再者，Sarason、Johnson 與 Siegel (1978) 發展出「生活經驗調查表」(Life Experiences Survey, LES) 測量主觀壓力的程度。量表分為兩部分，第一部分有 47 個事件為一般人適用，第二部份有 10 個事件則專為學生所設計，量尺為雙向度測量，以個人對事件的正向情緒程度給予+1 到+3 分或是負向情緒程度給予-1 到-3 分，目的在評估每項事件改變對個人的意義。Cohen、Kamarck 與 Mermelstein (1983) 編製「知覺壓力量表」(Perceived Stress Scale, PSS) 作為測量主觀壓力之工具。有別於先前提及的量表以生活事件作為測量受試者壓力程度的來源，知覺壓力量表請受試者回想最近一個月的整體感受進行作答。量表內容共有 14 題，正負向題目各半，其中正向題目需反向計分，量尺採 5 點計分方式，總分愈高表示其主觀壓力愈高。

另外，後期研究者以多向度的測量方式來測量個體對壓力的主觀認知，其測量向度包括：壓力的喜不喜歡程度、壓力事件所留下的影響廣度、影響持續度、

壓力事件的不可控制或重要程度等(彭秀玲,1986;黃慧貞,1982;駱重鳴,1983; Price, 1985)。彭秀玲(1986)用逐步迴歸方式將上述向度分析後,發現對心理不健康預測力最佳的二向度,分別為影響持續度與不可控制度。

綜觀上述,生活壓力量表之發展大致可區分為兩個方向,第一,量尺由單向度測量指標轉而多向度測量指標;第二,量表類型由對客觀壓力事件的測量發展成個體對壓力事件的主觀感受。是以本研究主要測量個體所經歷客觀壓力事件所引發的主觀知覺的困擾程度,作為主觀生活壓力。因而,本研究使用之生活壓力量表為楊晴如(2009)參考 Sarason 等人(1978)發展量表的形式,以個體對客觀壓力事件的主觀感受程度之量表作為本研究測量生活壓力之參照,進而編製完成「生活壓力量表」,此量表包含兩個分量表:「課業壓力」與「人際壓力」,兩向度之測量指標係參考陳清泉(1990)的大學生生活經驗量表以及李金治(2003)的大學生生活壓力量表,加以修訂而成。修訂完成之生活壓力量表為一自陳問卷,總量表的內部一致性信度係數為.845。

三、 生活壓力的相關研究

研究者蒐集國內外相關文獻,以大學生為主要研究對象,就其研究目的、內容與本研究欲探討主題相關者,綜合討論如下:

不同壓力來源對大學生可能影響為何?王春展與潘婉瑜(2006)探索 1270 名大學生生活壓力發現,大學生主要壓力為學業壓力、家庭壓力、人際壓力,其中「學業壓力」最高,其次是「家庭壓力」與「人際壓力」。駱重鳴(1983)以大二學生為依據歸納諸多常見的生活壓力事件如:面臨考試、繁重課業、人際關係範圍擴大、休閒活動量增加、課業上挫折等事件,其中以課業壓力最高。其他研究也指出學業壓力為大學生的生活壓力主要來源之一(王琳雅,2006;陳清泉,1990;楊聰財、蕭淑貞、卓貴美、黃偉俐,2005;賴建志,2005)。

不同性別在生活壓力方面是否具有顯著差異呢?整體壓力感受上,男性較女

性有較高的壓力感受（施建彬，2004）；王春展與潘婉瑜（2006）指出大學男女生只有在「人際壓力」向度呈現性別差異，即男生的人際壓力明顯比女生高。Misra 與 McKean（2000）則認為女性大學生的學業壓力較男性大學生高；Weekes、MacLean 與 Berger（2005）的研究也指出，壓力知覺感受對女性有顯著的預測力。不同性別未必在生活壓力上呈現顯著差異，部分研究提出不論在客觀壓力或主觀壓力上皆無明顯差異（李金治，2003；賴建志，2005）。

再者，不同學院方面，施建彬（2004）發現工學院學生報告較少的社會互動，較低的社會支持以及較高壓力感受。楊聰財等人（2005）指出不同學院，壓力源具有差異，即醫學院學生在「課業壓力」上，明顯高於文、理學院，而文學院學生在「生涯規劃壓力」上，明顯高於理、醫學院。

那不同年級在生活壓力是否有顯著差異？黃韞臻與林淑惠（2009）指出高年級大學生較低年級大學生生活壓力較大。而王春展與潘婉瑜（2006）發現大學生裡二年級學生壓力較為明顯。惟賴建志（2005）的研究則指出，不同年級大學生與不同地區大學生在客觀與主觀生活壓力上均無顯著差異。

在一系列生活壓力與身心健康的研究中，有研究指出生活壓力與憂鬱傾向有正相關（陳清泉，1980；McFarlane, Bellissimo, Norman, & Lange, 1994）。黃韞臻和林淑惠（2009）對中部地區 6 所大專院校共 2416 名大學生進行生活壓力相關研究發現「情感壓力」、「就業壓力」、「自我壓力」與「課業壓力」愈嚴重，則其「嚴重憂鬱症」、「社會功能障礙」、「焦慮和不眠症」與「生理症狀」之身心健康狀況愈差。然而，Rabkin 與 Struening（1976）研究中更指出，客觀生活事件與身心健康的相關很低，平均大約為.12，很少超過.30（引自李金治，2003）；相對於客觀生活事件，部分研究指出主觀生活壓力較客觀生活壓力更於預測身心健康（彭秀玲，1986；黃慧貞，1983；駱重鳴，1983）。

綜合上述文獻探討，在壓力來源方面，本研究欲聚焦在影響大學生主觀生活壓力程度最高的「課業壓力」，以及在性別上呈顯著差異的「人際壓力」，將兩

者合併稱為生活壓力，在下一章說明本研究使用之「生活壓力量表」。再者，歸納上述研究可以發現，當大學生遭遇較高程度的生活壓力時，將對其身心健康造成影響，生理症狀與心理社會功能尤其明顯。此外，在性別與年級方面，皆有研究結果顯示在生活壓力上有顯著差異；部分研究則認為無差異，但尚無一定的論點。因而，本研究將性別、年級與學院三者納入基本資料作為變項進行探討。



第二節 心理資本之定義基礎及其相關研究

一、 心理資本的定義

探討心理資本內涵前，首先說明「正向心理學」(positive psychology)與「資本」(capital)。1990年代期間，正向心理學強調個體擁有正向的能力，而非如現行心理學學派所強調探究個體過去的負向經驗 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2005)；正向心理學與其他學派的差異在於其著重個體正向性與個體的長處與美德，取代功能不良與弱點，而 Seligman (1998) 正式提出「正向心理學」一詞。Seligman 認為過去心理學只關心心理與精神疾病，忽略找出生命的快樂與意義，透過正向情緒、正向特質以及長處與美德，可以幫助個體追求美好的人生，而正向心理學正是指出一條可以到達高貴目的和超絕意義的可靠道路 (洪蘭譯, 2009)。基於上述，正向心理學研究重點係為提昇個體的正向因素，主張心理學需以個體固有潛在的建設性力量、美德為出發點，提倡以正向的心態對許多心理現象、問題做解釋，從而激發個體正向力量以獲得良好生活。

而「資本」(Capital)的意涵依牛津辭典定義為用來創造更多財富的財產或財富，亦即能夠創造財富的物資。「資本」最早用於經濟學上，係指企業經濟上的資本，其中包含財務上或是有形的資本，例如廠房、設備等可直接生產財貨的資產；而 Schultz (1961) 依傳統經濟資本概念，提出個人所擁有的技能與知識可以如傳統資本經濟般為個人與組織創造財富，稱之為人力資本 (Human Capital)，而取得人力資本的方式則透過教育訓練或參與實作，可加強人員的經驗、能力、知識；此外，社會資本 (Social Capital) 則為社會結構中不同層面的人際關係網路，包含人際關係、信任、資源的交換與利用或是人脈的培養、人際網路的建立以及在這些網路中所分享傳遞的訊息、價值、情感、權力，涵蓋的範圍從家人、同事、朋友甚至到鄰居、社團 (Baker, 2000; Coleman, 1990)。Baker (2000) 提到因個體無法獨立生存於社會外，故個人與企業的成功、個人快樂與生活滿意皆與社會資本有關。是以整理「資本」特性如下，第一，可以持續為個

人或組織創造財富 (Schultz, 1961)；第二，可以經由各種方式創造與獲得 (Coleman, 1990)；第三，不限於實體或非實體。

心理資本 (psychological capital, PsyCap)，結合「正向心理學」與「資本」概念延伸而來。Goldsmith、Darity 與 Veum (1998) 首先在經濟學上以心理資本來測量員工生產力，提到員工的個人貢獻與生產力相關，員工心理資本反映於自我觀感與自尊感受上。再者，Seligman (2002) 提到「心理資本」的概念，認為可以將那些導致個體正向行為的心理因素納入資本範疇，揭橥系列關於心理資本的研究 (洪蘭譯，2009)。Luthans 等人 (2004) 說明心理資本是指個人正向的心理狀態，包含自我效能、樂觀、希望與復原力等四個向度。圖 2-4 比較過去三種資本與心理資本的差異，傳統經濟資本著重個人或企業擁有什麼資源，即「你擁有什麼」(what you have)，而人力資本重視個人在領域中的經驗和智慧，即個人在領域中「你知道的事」(what you know)，社會資本則是重視人際間彼此關係，即「你認識誰」(who you know)，心理資本則為了解自己到底擁有什麼樣的特質，即「你是誰」(who you are) (Luthans et al., 2004)。心理資本超越人力資本與社會資本在於發展或投資「你是誰」(who you are) 與「你能變成哪種人」(what you can become) 的過程中獲得優勢 (Luthans & Avolio, 2003; Luthans, Avolio, Norman, & Combs, 2006)。

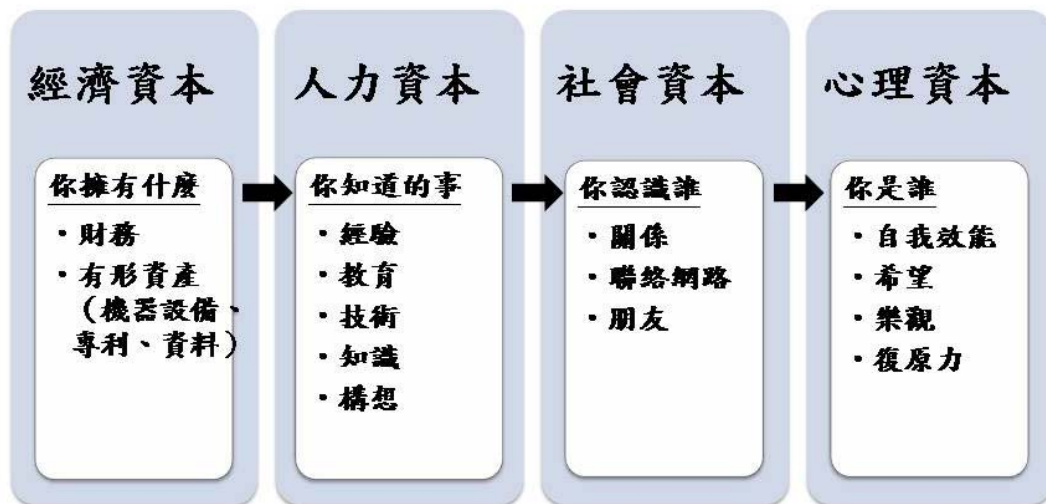


圖 2-4 競爭優勢的資本展開圖
資料來源：出自 Luthans 等人 (2004)

綜觀不同研究者對心理資本的定義不盡相同，如表 2-1 所示。Luthans 等人 (2005) 認為心理資本核心要素需符合五項標準：第一，需有理論與研究為基礎；第二，需有正確測量；第三，需在組織行為領域具相對獨特性；第四，為狀態性的 (state-like)，而非特質性 (trait-like)，因而可以發展與改變；最後，與個人工作表現有正向影響 (Luthans, 2002; Luthans & Youssef, 2007)。基於上述標準，Luthans 以實徵研究為基礎，將心理資本核心概念界定為自我效能、希望、樂觀與復原力四者，當此四者組合合併時具有彼此增強之協同效力 (synergistic effect)，尤其是心理資本為一核心因素，用來預測表現和滿足感的效果更甚單獨因素預測之 (Luthans, Avolio, Norman, & Avey, 2006)。

表 2-1 心理資本構成因素

研究者	年代	心理資本構成因素
Goldsmith, Veum, & Darity	1997	自尊
Judge, Bono	2001	自尊、自我效能、控制點、情緒穩定性
Jensen	2003	希望狀態、樂觀狀態、自我效能、復原力
Larson, Luthans	2004	自我效能、樂觀、復原力
Letcher	2004	情緒穩定性、外向性、開放性、宜人性、責任感
Luthans, Luthans, & Luthans	2004	自信、希望、樂觀、復原力
Page, Bonohue	2004	希望、樂觀、自我效能（自信）、復原力、誠信
Luthans, Jensen	2005	希望、現實性樂觀、自我效能（自信）、復原力
Avey, Patera, & West	2006	希望、樂觀、復原力、自我效能
Cole	2006	自尊、自我效能、控制點、情緒穩定性
Luthans, Youssef, & Avolio	2006	希望、樂觀、復原力
Luthans, Youssef, & Avolio	2007	希望、樂觀、自我效能、復原力
Luthans, Avolio, Avey, & Norman	2007	希望、復原力、樂觀、自我效能

資料來源：出自謝雅苓（2010：25）

Luthans (2002) 依據可測量、可開發以及有效管理提升工作表現的標準，首先，在正向心理學領域中擷取具理論依據與實徵研究支持的自我效能、希望和復原力三個獨立概念。此外，Bandura (1997) 提出的自我效能被 Luthans (2002) 視為最適配的正向組織行為能力 (best fit POB capacity)；Snyder 等人 (1991) 提出的希望被定位為最獨特的正向組織行為能力 (unique POB capacity)；Masten (2001) 主張的復原力 (resilience) 被視為最新的正向組織行為能力 (new POB capacity)。Luthans 等人 (2004) 在自我效能、希望和復原力外，加入 Seligman (2002) 的樂觀，說明自我效能、希望、樂觀和復原力四者符合正向組織行為學可測量、可開發以及有效管理提升工作表現的積極心理狀態為正向心理資本。

Luthans 和 Youssef (2004) 提出心理資本的描述性解釋理論架構，指出自我效能、希望、樂觀和復原力聚合成心理資本此一構念，如圖 2-5 所示。心理資本由自我效能、希望、樂觀和復原力四個面向組合而成，且符合獨特、可測量、可發展、影響表現的標準。自我效能又稱做信心 (confidence)，Bandura (1997) 定義為個體相信自己有能力去組織與執行必要的行動以實踐預定的成果；希望是 Snyder 等人 (1991) 認為透過激勵思考 (agency thinking) 和路徑思考 (pathways thinking) 追尋既定目標的正向思考，著重個體可以依據激勵思考的意志力 (willpower) 和路徑思考的實踐力 (waypower) 來實踐目標的正向心理狀態 (Luthans, 2002)；樂觀是 Seligman (2002) 對正面事件和負面事件的解釋風格，認為個體將正面事件歸因於內在 (internal)、永久 (stable) 與普遍 (pervasive) 的因素，而把負面事件歸因於外在、暫時和特定的因素 (Luthans & Youssef, 2004)。Masten (2001) 認為復原力是面對重大威脅的良好適應，能從挫折逆境中迅速恢復的能力，強調個體堅定的接受現實、深信生命的意義、有效而理性因應各種臨時重大變化 (Coutu, 2002)。

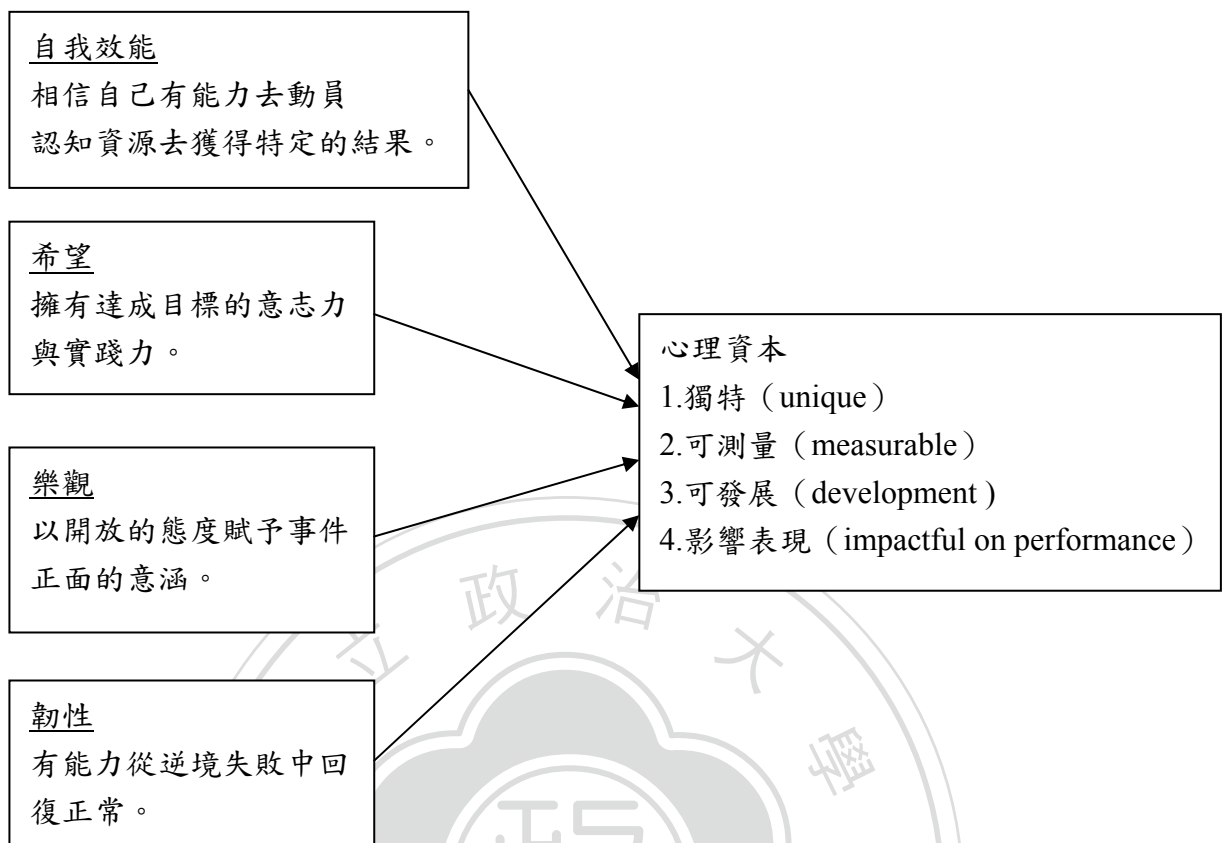


圖 2-5 心理資本的四大構面圖

資料來源：Luthans & Youssef (2004：152)。

爾後，Luthans、Youssef與Avolio (2007) 統整並界定上述四核心概念，為能來正向情緒的心理資本定義為個體正向的心理發展之狀態，其內涵如下：

1. 有自信心（自我效能）去投入必要的努力並成功完成有挑戰性的工作。
2. 對現在與未來的成功抱持正向（樂觀）的歸因（Attribution）。
3. 堅持目標，在必要時改變達成目標的方式（希望）以獲得成功。
4. 面對困境與挫折時，承受、反彈甚至超越（復原力）以獲得成功。

Luthans 等人 (2007) 對心理資本的最新界定：其一，自我效能為「聚焦現在到未來」(present-to-future focused)，其對心理資本的貢獻在於藉由開放性態

度面對挑戰，願意盡最大努力去追求成功的目標；其二，希望為「聚焦在未來」（future focused），其對心理資本的貢獻在於透過堅強的動力和策略性的計畫去實踐成功的目標；其三，樂觀為「聚焦在未來」，其對心理資本的貢獻在於提供負面事件的緩衝和正面事件的強化以作為追求成功的心理資源；最後，復原力為「聚焦在過去到現在」（past-to-present focused），其對心理資本的貢獻在於賦予個體從過去不愉快經驗中快速復原與維持良好現狀的實踐成功心理能量。

本研究所提及心理資本係採用 Luthans 等人（2007）所提出之核心概念，將心理資本界定為自我效能、樂觀、希望與復原力這四因素。

二、心理資本的測量

回顧文獻發現心理資本的測量，均有個別的測量工具，以下依 Luthans 等人（2007）心理資本之定義分述之：

首先是自我效能之測量，Sherer 和 Maddux（1982）編製「自我效能量表」用以測量自我效能程度，可分為兩個分量表：一般自我效能量表（17 題）和社會自我效能量表（7 題），測量結果發現正向自我效能的期待可增強個體的判斷能力、可以增強自我導向的行為，並顯示出一般自我效能量表比社會自我效能量表實用。此外，針對一般性自我效能量表，Schwarzer 和 Born（1997）所發展的量表，可以有效地去預測個體是否有處理壓力情境的能力（Schwarzer & Scholz, 2000）。Bandura（1997）發展了一份多向度自我效能量表，這份量表包含了九個分量表，分別測量社會資源、學業成就、自我管理的學習、休閒、自我調整、他人期望、社會的效能、自我肯定及父母的支持，合計有 57 題，採 Likert 式七點量表作答形式。

第二，是樂觀的測量，Peterson 等人（1982）編製完成「解釋風格問卷」（the Attributional Style Questionnaire, ASQ）可了解個人對於解釋型態的樂觀程度，此問卷為一自陳問卷，共 12 個題目，包含正向生活假設情境 6 題、負向生活假設

情境 6 題；另依題目類型又可區分為 6 題成就取向 (achievement orientation) 假設情境、6 題關係取向 (affiliation orientation) 假設情境。Metalsky、Halberstadt 與 Abramson (1987) 為提升解釋風格問卷的信度，以 ASQ 為基礎發展出延伸版解釋風格問卷 (Extended Attributional Style Questionnaire, EASQ)，為 ASQ 的修訂版本。此外，生活目標量表 (Life Orientation Test) 則可用來測量樂觀程度 (Scheier & Carver, 1985)。

第三，希望之測量發展，Snyder、Simpson、Ybasco、Florence、Borders 與 Tyrone (1996) 發展「希望狀態量表」(State Hope Scale)，共有 6 題，其中包含各 3 題關於動機和策略的題目，為李克特式八點量表，讓受試者選擇最適合描述自己目前狀況的等級；偶數題分數相加是動機因素的得分，奇數題分數相加是策略因素的得分，兩者加總就是個人希望狀態的得分，得分範圍從最低 6 分到最高 48 分，此量表沒有一定的平均分數，且依情況不同而給予不同分數。Snyder 等人 (2002) 建立「孩童希望感量表」(Children's Hope Scale, CHS)，測量 7 到 14 歲的小孩。為了測量 15 歲以上的青少年 (和成人) 的希望感，Snyder 等人 (2002) 發展「希望感量表」。

最後，復原力之測量發展，Wagnild 和 Young (1993) 發展出復原力量表 (Resilience Scale, RS)，包含兩個因素：個人勝任度 (Personal Competence) 與對自我與生活之接受度 (Acceptance of Self and Life)，研究發現復原力與個人適應結果 (身體健康、士氣與生活滿意度) 呈正相關，反之，與憂鬱呈負相關。Connor 和 Davidson (2003) 所提出的復原力量表 (The Connor-Davidson Resilience scale, CD-RISC) 用來測量個人壓力因應能力，可作為焦慮症、憂鬱症與壓力反應治療新目標，此量表共有 25 題為李克特式五點量表 (0-4 分)，分數愈高反應出有較佳的復原力。

綜合上述，雖然過去針對心理資本四個因素均有個別的測量工具，但同時使用這些量表將使整體測量之題項過多，造成回收率與整體有效程度降低 (Luthans

et al., 2007)。因而，Luthans 等人(2007)所使用心理資本問卷(Psychological Capital Questionnaire, PCQ)，針對上述四個核心概念各別設計 6 個題目進行測量，採用李克特式六點尺度量表，分數愈高代表心理資本程度愈高，共有 24 題。其中，PCQ 量表刻意使用 6 點尺度測量，目的也是避免中立的態度(持平、無意見)；另外，先前測量方式大多僅針對一般情況下的自信心、希望、樂觀與復原力的測量(Luthans et al., 2006)，而 PCQ 量表則是用以測量個人在工作領域中所表現出之心理資本的測量。本研究擬採用 Luthans 等人(2007)所使用心理資本量表，並加以修訂而成，於下章詳述之。

三、心理資本的相關研究

心理資本的概念來自將那些導致個體正向行為的心理因素納入資本的範疇，係指個體正向的心理狀態。此外，心理資本的概念需建立在個體的人格中，強調個人的力量與正向性，是個體於成長及發展過程中表現出來的一種正向的心理狀態(張宏如，2009)。自此，研究取向開始轉變為思考何以培養個體與激發個體潛能，進而使人擁有幸福、有意義的生活。

而 Luthans 及其研究團隊於 2002 年將心理資本的概念延伸至人力資源管理(Human Resources Management, HRM)與組織行為學領域，提出正向組織行為(Positive Organizational Behavior, POB)之正向心理學職場研究脈絡，聚焦於個體正向行為裡心理因素何以使員工與組織的獲得最大績效，即可以經由對主管、員工在自信心、希望、樂觀及復原力的訓練以達到提升並管理組織心理資本之目的。

Luthans 等人以 422 位中國工人為研究對象進行心理資本相關研究，發現在樂觀、希望與復原力三項量表中表現較好的員工在工作績效(由其主管認定)以及薪資水準上相較於量表分數較低的工人高，證明心理資本對工作績效甚至薪資都有顯著的影響(Luthans, Avolio, Walumbwa & Li, 2005)。心理資本的強度和

創業者的領導能力有顯著的關連性，也就是說心理資本會影響領導者的領導能力（Jensen & Luthans, 2006），創業者往往展現出勇於承擔風險的自信且相對樂觀的創業者有較高的成功機會（Cooper, Woo & Dunkelberg, 1988; Pinfold, 2001），無論結果成功或失敗，他們往往是以正向態度面對之（Palich, Leslie, Bagby & Ray, 1995）。

回顧國內外心理資本的相關文獻，多集中在人力資源管理領域。其中，組織行為對工作績效間關係，以心理資本為中介變項具有中介效果（鐘心淇，2006；鐘小鋼，2009）。而在工作壓力與工作生活品質之關聯，工作壓力與工作生活品質有顯著的負向影響，工作生活品質與心理資本亦有顯著的正向影響，而心理資本對工作壓力與工作生活品質具有部分中介效果（朱國榮，2009）。此外，探討角色壓力、心理資本與幸福感三者關聯性，回收 602 位國軍志願役軍官及士官有效樣本，研究發現角色壓力對幸福感有顯著的負向影響，且心理資本對角色模糊與幸福感以及角色衝突與幸福感之間的關係均具有部分的中介效果（陳怡伶、許金田，2010）。

然而，在教育領域中以教師為研究對象，探討其心理資本狀況與組織公民行為間關係，研究發現心理資本與組織公民行為呈正相關，即心理資本分數愈高，個人行為表現愈佳（黃靜文，2009）；而在國小教師心理資本與工作滿意度之現況，研究發現國小教師心理資本對工作滿意度具有影響力，愈「樂觀」者，工作滿意度愈高（吳函芸，2009）。

綜觀以上文獻，可以發現心理資本與負向生活事件（工作壓力、工作倦怠）之間影響呈負相關；而心理資本與生活工作品質、工作滿意度之關係為正相關，亦即心理資本程度愈高，個人主觀感受愈佳。另外，諸多研究使用心理資本作為中介變項，研究結果也發現心理資本具有部分中介效果。然而，心理資本相關研究在教育領域上並不多見，且以大學生為研究對象尚未有人進行探討之，本研究擬以心理資本作為本研究之中介變項，且以大學生為研究對象。

第三節 憂鬱之定義及其相關研究

一、 憂鬱的定義

「憂鬱」一詞有諸多不同的定義，目前除臨床上診斷標準，依 DSM-IV-TR，即美國精神科醫師學會「第四版（修訂版）心理疾病診斷統計手冊」（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders—Fourth Edition（Text Revision）），尚無清楚的界定。事實上，「憂鬱」為一複雜現象，Cantwell 和 Baker（1991）將憂鬱分為四種層次（引自陳杏容，2001）：

第一層次的憂鬱被視為症狀（symptom）泛指負向情緒，如傷心（sad）、煩悶（blue）；第二層次指多面向的症狀（various symptoms），如食慾不振、失去精力、心理動作激進或遲緩、體重減輕、失眠，這些症狀被用來快速簡要的描述臨床精神病患的憂鬱現象，然一般人處在壓力的環境中，有時也會短暫的出現這些特徵，但此層次還不足以構成憂鬱性症狀（depressive symptom）或憂鬱性異常（depressive disorder）；第三層次憂鬱被視為症候群（syndrome），由一些症狀所組成，具有經常發生的特性，而且在此層次憂鬱具有異常（disorder）的意涵，而當事人可能具有初期的精神異常（psychiatric disorder），其範圍包括情緒、認知、性功能等；第四層次憂鬱是一種心理疾病，具有精神異常（psychiatric disorder）的特性，而且在某一個特定時間內出現憂鬱的症狀，並造成當事人某功能喪失。此外，Cantwell 與 Baker（1991）認為憂鬱是一種具可逆與連續性質的心理狀態，幾乎所有個體都可能曾經經驗此種狀態，只是程度上的差別而已，而此種差別會反應在個體的外顯行為，及對其生活所造成的影響。

由於憂鬱為一複雜的現象，憂鬱對個體造成的影響以及其成因，綜觀不同研究者的觀點，大致可以歸納出生物遺傳觀點、心理動力觀點、情緒、生理（身體）、人際、行為等向度，以下分述之：

（一）生物遺傳觀點

一般醫學觀點認為憂鬱症具有家族基因遺傳的可能性，在臨床研究中也發現憂鬱症患者通常有家族病史。根據醫學研究指出憂鬱症的生物學病因與大腦中樞神經化學物質異常有關（陸汝斌，2002），且一般憂鬱症患者神經傳導物質與正常人有異，包括血清素（serotonin）與正腎上腺素（norepinephrine）過低等。以重鬱症為例，其男女盛行率介於 5%-25%，在家族方面，重鬱症患者一等血親的重鬱症盛行率比一般民眾高 1.5 至 3 倍（引自 DSM-IV-TR）。

（二）心理動力觀點

Bowlby（1998）認為個體最初感到憂鬱和無望，是在嬰兒期經驗到與照顧者的分離，而這種失落、憂鬱與無望的經驗，會在往後的生命循環裡不斷地出現，即為「主體失落」（object loss）的模式。Gabbard（1995）整合其他心理動力之於憂鬱相關論述，認為憂鬱的產生與早期經驗、失落、防衛機轉、將憤怒指向自我有關，嬰兒在口腔期與母親混亂的關係，易造成個體日後產生憂鬱的現象；或者因為真實或假想的失落形成憂鬱；憂鬱也可視為一種防衛機轉，為因應失落所造成的創傷；甚至因為個體對失落的主觀混雜著愛、恨以及生氣的感受，將生氣的感受指向自我而造成憂鬱。

心理動力的觀點，可成為在心理治療過程中評估與蒐集資料的一項指標，其限制在於一為不易以實徵研究加以驗證，二為此觀點只提出憂鬱成因，未能提出具體介入治療的方法，故而，目前在憂鬱症治療上仍多以認知行為療法介入。

（三）認知—行為觀點

Beck（1976）依據臨床的觀察提出「認知偏誤理論」，此理論包含三個重點：一為認知三元素（cognitive triad），二是負向的認知基模（negative schemas），三是認知錯誤（cognitive error）。簡介如下：

1. 認知三元素 (cognitive triad) : Beck 指出憂鬱症患者對於「自我評價」、「周遭經驗」、「未來影響」三方面皆呈現負向評估。第一元素：憂鬱症病人常用負面觀點來看自己，第二元素：採用負面觀點來解釋目前的經驗，第三個元素：個人對於未來充滿負面、悲觀的想法。憂鬱症者主要的這三種認知型態 (cognitive pattern) ，促使憂鬱症者以顯著特異的方式來看待他們自己，建構他們的經驗，還有評估他們的未來。換句話說，憂鬱的產生，主要是因為個體具有不當的認知基模，在面對負向事件時，引發負向認知基模而對事件產生扭曲的思考 (distorted thinking) ，這種扭曲的內在思考導致對自己、對世界和對未來都抱持負向的看法。
2. 負向的認知基模 (negative schemas) : 基模係指個體對過去經驗所做的推論，而形成一種穩定持久的思考型態或認知結構。Beck 認為憂鬱的認知基模或認知結構往往是負向的，在其傳送或處理個人訊息時，容易選擇性的接受負向、不好或不利己的訊息。
3. 認知錯誤 (cognitive error) : 憂鬱患者具有錯誤的邏輯推體，其憂鬱基模維持乃是錯誤訊息處理所造成的。

Beck 指出憂鬱症所呈現認知三因素是以自動化思考 (automatic thoughts) 的方式來回應其生活中的失落，因而對自我、對世界和對未來皆呈現負向觀感 (Hagga, Dyck, & Ernst, 1991) 。而自動化思考為非自我意願的、為一種如洪流般知覺的認知 (Beck, 1976) ，同時，其意涵為重複的 (repetitive) 、不經意的 (intended) 、和不易控制的 (not easilycontrollable) (Hagga et al., 1991) 。憂鬱症患者常因認知三元素的自動化思考，引發「無助感」、「罪惡感」(吳珮君、陳杏佳，2004) 。

認知與憂鬱有關 (Beck, 1976) ，憂鬱症者常因過度敏感，會對事情作錯誤解釋，容易覺得別人拒絕他、不關心他，因而產生挫折感 (柯慧貞，2002) 。常見的認知扭曲包括：全有或全無的二分思考法、過度類化、災難化想法、個人中

心主義想法、誇大或低估、任意推論等，這些憂鬱者的認知偏差，亦即認知錯誤，

Riso et al., (2003) 以四種認知取向來了解憂鬱症，簡述如下：

1. 失能的態度 (dysfunctional attitudes)：失能的態度係指導向個人負向自我評價 (self-evaluation) 的負面信念 (Kovas & Beck, 1978)。
2. 早年適應不良基模 (early maladaptive schemas)：早年適應不良基模與失能的態度有關，而基模係指一組範圍較大的認知主題，在童年期間發展而貫穿一生，並對個人產生終其一生的影響 (Young, 1995)。這與 Beck (1967) 早期所提出的認知基模的觀念非常接近。認知主題包括的內容如：個人的無價值感 (worthlessness)、不完全感 (incompetence)、失敗、悲觀 (pessimism) 等 (Spielberger, 1972)。
3. 歸因型態 (attribution style)：即個人對正向和負向事件解釋的型態。依據此一理論，當個人對負向事件做廣泛 (global)、穩定 (stable)、內在 (internal) 歸因 (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989)；而對正向事件做特定 (specific)、不穩定 (unstable)、外在 (external) 歸因時，會比較容易受到沮喪的影響，而造成憂鬱症的發生。
4. 反芻回應型態理論 (the ruminative response style theory)：是指傾向對憂鬱的原因與結果所做的反芻。反芻 (rumination) 的意思是耗盡認知資源，企圖擾亂對問題解決，且以工具行為 (instrumental behavior) 促成干預之行為機制。

Nezu (1989) 提出憂鬱問題解決模式，包含四個互動因素：首先，主要的負向生活事件 (major negative life events)；第二，目前的問題 (current problems)；第三，問題解決之因應方式 (problem-solving coping)；最後，憂鬱症狀 (depressive symptomatology)，互動關係如圖 2-6。依據憂鬱問題解決模式，主要負向生活事件會導致問題發生，問題發生也會導致生活改變，此二種皆為壓力來源，必須加以因應解除壓力，如果缺乏有效問題解決因應策略則易產生負向後果導致憂鬱。此種長期下來形成的負向情感狀態乃導因於環境壓力、立即情緒反應與問題解決因應歷程間交互作用（引自陳錫銘，1992）。

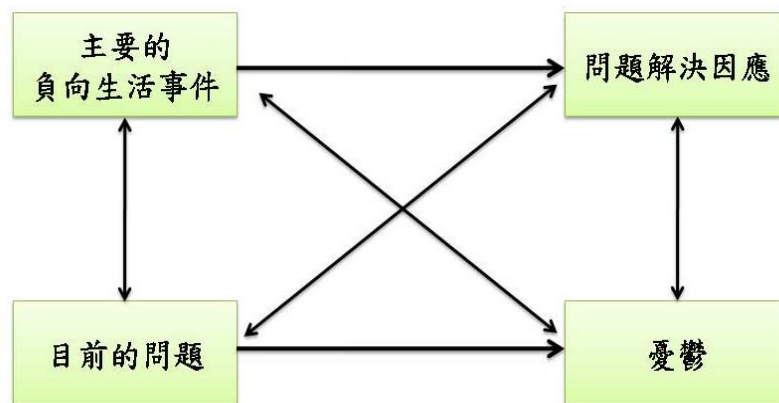


圖 2-6 憂鬱的問題解決模式
資料來源：出自陳錫銘 (1992)

Bandura (1977) 認為憂鬱是因過低的自我效能預期所致。自我效能係指個體對自己能力與行為表現之知覺及自信。強化個體自我知覺效能，可能促進個體心理運作能力增加，高自我效能知覺會產生自我肯定和適當行為；低自我效能知覺將產生逃避、防衛、焦慮、憂鬱等情緒。再者，憂鬱主要受認知歷程影響，如不良功能預期、不能功能自我評價、不良功能自我概念與過高的標準設定等，其理論以圖 2-7 簡示之。

結果判斷 (outcome judgement)

	-		+
自我效能判斷	+	社會行動主義 (social activism) 抱怨、抗議、改變環境	有自信的、適切行為 (assured, opportune action)
	-	自貶 (self-devaluation) 意志消沈 (despondency)	認命、改變、冷漠 (apathy)

圖 2-7 自我效能判斷和反應結果判斷交互作用效果圖

資料來源：出自 Bandura (1977)

(四) 情緒觀點

憂鬱症患者主要問題是情緒低落 (陳欽銘, 2004)，憂鬱症在 DSM-IV-TR 的診斷標準上，被歸類為一種情感疾患 (mood disorders)。常見的憂鬱情緒係指長期的憂傷、焦慮、罪惡感、羞辱感和沒有希望、憤怒、沮喪 (楊連謙, 2004; Jantz & McMurray, 2003)。就重鬱症而言，與憂鬱的情緒有強烈相關。除了憂鬱的情緒之外，負向情感和身心困擾也與重鬱症的形成有較強的關聯 (Golding & Lipton, 1990)。煩躁不安的情緒 (dysphoric mood) 和認知偏誤 (cognitive biases)，與較長期的憂鬱持續，彼此間可能變成較緊密的連結 (Riso et al., 2003)，因為憂鬱的心情會造憂鬱的認知 (楊妙芬, 1996)，因此在情緒上，憂鬱患者常常表現得非常悲觀，內心充滿絕望感 (陳欽銘, 2004)。

在憂鬱狀態中，當情緒對環境轉變的適應能力喪失，且憂鬱症病人也表示悲傷和對娛樂的沮喪，對環境沒感覺的態度，也都反應在症狀上時，即是一種情緒失常的核心特質，表示憂鬱症可能已經發生的訊息 (Rottenberg, Kasch, Gross, & Gotlib, 2002)。

(五) 身體症狀觀點

根據 Jantz 與 McMurray (2003) 依據醫學上的診斷，認為憂鬱症患者可以從身體上的症狀尋得，症狀可能為產生睡眠行為的改變，睡太多或太少；飲食方面，覺得沒胃口或覺得吃不飽；其他方面，體重改變、疲倦、無精打采、記憶力減退，或無法專注、焦慮或容易生氣、缺乏成就動機。體重的改變係指體重明顯的增加或減少，明顯的增加或減少的判斷是指一個月內，體重增加或減少原體重的 5% 以上(Chen, Chen, & Chung, 2002)。憂鬱症伴隨的症狀大致上有悲傷、易怒、睡眠困擾、執行每日任務的能力減低等症狀 (Chen et al., 2002; Klerman, Weissman, Rounsavill, & Chevron, 1984)。睡眠方面，睡眠障礙是憂鬱症的主要症狀之一，其狀況包括難以入睡、睡眠中容易清醒及早醒，少部分患者 (15-20%) 會出現過度睡眠的症狀 (吳珮君、陳杏佳, 2004; 陸汝斌, 2002) 或睡眠間斷 (吳珮君、陳杏佳, 2004)。飲食方面，許多憂鬱患者出現厭惡反應而沒有食慾，導致體重下滑 (李昭慶, 2000)，不單是對工作和悠閒生活喪失興趣，甚至會對先前喜歡的事物也失去興趣，體重減輕都常見，也有些會有過食與體重增加 (方麗華、陳昭姿、陳純誠, 1998)。行為方面，容易感到沒有安全感、疲倦、思考和注意能力的減低與心理動作技能變得遲緩 (Peeters, Nicolson, Berdhof, Delespaul, & deVries, 2003)；再者，憂鬱患者通常會減少平常的活動，因其會抱怨自己沒有力氣、動不起來，導致工作無法完成，造成挫敗、或無能感 (楊連謙, 2004)，進而出現逃避或退縮行為。

(六) 人際關係觀點

1960 年代開始形成之人際關係心理治療學派 (Interpersonal Psychotherapy, IPT)，為了治療憂鬱症的成人門診病患而設立的，IPT 是一種短期的心理治療 (Klerman, Chevron, & Weissman, 1994)。Mufson、Moreau、Weissman 與 Klerman (1993) 提出 IPT 的假設為臨床憂鬱是發生於社會和人際脈絡當中，而且憂鬱症

的發生、對治療的回應和結果皆受憂鬱症病人和其重要他人（significant others）之間關係的影響，這些假設並獲得多位學者的實徵調查研究支持。此學派主要目標：首先，減低症候學（symptomatology）上的憂鬱症狀；第二，藉由增強重要的人際關係溝通技巧，以改善人際功能（Mufson et al, 1993）。

此外，憂患者常見的人際互動行為，常有他自己慣用的溝通模式（柯慧貞，2002），並習慣以此慣用模式與他人溝通；有時患者在互動中學到用憂鬱來博取同情、依賴與操縱，而使照顧者反感（楊連謙，2004）；有時，因過度敏感，對於事情做錯誤解釋，容易覺得別人拒絕他、不關心他，而有挫折感（柯慧貞，2002）。因此，憂鬱症引起臨床症狀顯著的困擾或是社會和職業功能的減損（Chen et al., 2002），憂鬱症也可能是由於社交功能有問題而產生的，因為憂鬱症者的社交網路通常比較窄，較少與人互動，朋友也較少，他們覺得跟他人互動是很累的事，讓他們不舒服或不愉快（楊妙芬，1996），也因此導致社會支持的缺乏。

二、 憂鬱的測量

貝克憂鬱量表（Beck Depression Inventory）用於測量 13 歲以上青少年及成人憂鬱程度的工具。為一自陳量表，由受測者本人自行填答量表中 21 組敘述憂鬱症狀句子，包含悲傷、悲觀、失敗經驗、失去樂趣、罪惡感／內咎、受懲罰感、討厭自己、自我批評／自責、自殺念頭、哭泣、心煩易亂、失去興趣、優柔寡斷／猶豫不決、無價值感、失去精力、睡眠習慣的改變、煩躁易怒、食慾改變、難以專注、疲倦或疲累、失去對性方面的興趣等內容，量尺為李克特式四點量表（0-3 分），共有 21 題，此量表包含兩個構念認知——情緒因素與身體因素。其判斷標準為 0-9 分代表正常範圍，10-18 分為輕度憂鬱，19-29 分為中度憂鬱，30-63 分為重度憂鬱，測量分數愈高反映憂鬱程度愈高（Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961）。Beck、Steer 與 Brown（1996）修訂此量表發展為貝克憂鬱量表第二版（Beck Depressive Inventory -- 2nd ed., BDI-II）。陳心怡（2000）翻

譯 Beck 等人 (1996) 貝克憂鬱量表第二版英文量表為中文版本, BDI-II 之內部一致性信度係數為 .92-.93, 再測信度為 .93; 而中文版施測結果指出, 在重鬱症病人上所得到的內部一致性信度係數 .94, 再測信度為 .68 (間隔 6 個月), 在大學生上所得再測信度為 .81 (間隔 4 個月), 此量表亦可區辨憂鬱病人與學生的反應水準 (Ku, 2008)。

此外, 流行病學研究中心憂鬱量表 (Center of Epidemiological Study - Depression; CES-D), 共有 20 題, 鄭泰安將 CES-D 翻譯為中文版 (Chien & Cheng, 1985), 內容為二十個憂鬱症狀的陳述, 受試者依其過去一週內自覺的情緒感受或行為發生的頻率選取適當的選項, 為四點量表 (0-3 分, 總分共 60 分)。CES-D 以 16 分為界, 大於或等於 16 分者則視為具憂鬱症狀, 其敏感度 (sensitivity)、特异性 (specificity)、誤失率 (miscalculation) 分別為 92.0%、91.0% 及 8.2%, 陽性預測值為 67.7%、陰性預測值為 93-100%; 而此量表內部一致性信度係數 .90, 再測信度為 .32 (間隔 12 個月) 到 .67 (間隔 4 個月)。

回顧國內對憂鬱的測量, 已發展出諸多可用的憂鬱量表, 其測量對象包含兒童、青少年與一般成年人; 量表內容亦分別針對臨床與非臨床之憂鬱症患者來進行測量。截至目前, 國內憂鬱量表的發展包含: 臺灣人憂鬱症量表 (李昱、楊明仁、賴德仁、邱念陸、周騰達, 2000)、董氏憂鬱量表大專版 (林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲、孫正大, 2008)、曾氏心理健康量表 (俞筱鈞、黃志成, 1984)、大學生身心健康量表 (施俊名、吳裕益, 2008)、柯氏憂鬱量表 (柯慧貞, 1989)、貝克憂鬱量表第二版 (陳心怡, 2000)、青少年憂鬱情緒自我檢視表 (黃國彥、張本聖、吳佑佑、葉雅馨、詹佳真, 2004) 等量表。

綜合上述, 可以發現憂鬱量表的發展非常多元, 本研究擬使用臺灣憂鬱症量表 (余民寧、劉育如、李仁豪, 2008; 劉育如, 2006) 以美國全人醫療協會 (American Holistic Medical Association, AHMA) 所提出「全人取向的醫治方式」理念, 作為理論建構所建置而成的一份自評式憂鬱症量表。此量表共有 22 題,

依「全人取向的醫治方式」理念，此量表分為認知、情緒、身體、與人際關係等四個向度，此量表內部一致性信度係數為 .95。

三、 憂鬱的相關研究

臺灣憂鬱症之盛行現況由 1996 至 2003 年的研究結果發現，其在臺灣之盛行率有逐年增加的傾向，造成嚴重的社會經濟問題（Chien, Bih, Lin, Lee, & Chou, 2007）。有些研究調查大學生憂鬱的情形，李宛津、黃恆獎、林慧麗、沈勝昂與劉同雪(2009)以 CES-D 與 BDI-II 測量大學生的憂鬱傾向；依 CES-D 的切分點，45.7%的參與者無憂鬱傾向，54.3%的參與者有憂鬱傾向；另外，依 BDI-II 的切分點，71.4%為正常，15.5%屬輕度憂鬱，10.4%為中度憂鬱，2.7%者為重度憂鬱程度。王春展（2004）的研究對 1347 名大學生憂鬱傾向，發現大學生整體憂鬱傾向不明顯但仍有三成以上大學生有明顯憂鬱傾向。

在年齡方面，年齡與憂鬱之間呈現負相關，就 18-38 歲年齡群者而言，年齡愈長，其憂鬱傾向愈明顯；但 39-82 歲組，則是年齡愈大，憂鬱狀況愈不嚴重(Steer, Ball, Ranier, & Beck, 1999)。有研究提出相反意見，年齡在 18 歲至 34 歲的成人中，其憂鬱程度明顯的高於 35 歲至 54 歲之間的研究對象，這個現象似乎反應出現在的年輕人比中年人較為憂鬱（葉雅馨、林家興，2006）。

在性別方面，美國心理衛生研究院（National Institute of Mental Health, NIMH）的研究指出，憂鬱症終生盛行率約 15%，男性為 8-12%，女性為 20-26%，平均發病年齡約 40 歲，約有 50%以上患者在 20 至 30 歲間發病（楊斯年、陸汝斌，1999）。美國流行病學研究統計顯示，平均每個月都有 2.2%的民眾罹患，女性罹患的機率約為男性的兩倍（Rosen & Amador, 1997）。而國內研究以大學生為研究對象也發現女性的憂鬱傾向（58.3%）明顯較男性高（41.7%）（楊延光、鄭淑惠，2006）。

在心理方面，Clark、Steer 和 Beck（1994）的研究發現指出，動機（例如：

低正向情感，)和認知症狀是憂鬱的具體性指標。認知方面，情緒有顯著的影響效果。就此觀點而言，憂鬱的情緒更易深化負向認知模式，而當情緒能迴轉到一般情緒狀態時，則此時傾向有較多的正向認知模式出現 (Bower, 1981)。換句話說，情緒與認知之間為相互影響的，憂鬱症者擁有負向偏誤的憂鬱認知架構，受到負向情感的引發，其認知的訊息處理會迅速往負向思考移動。

國內其他以大學生為研究對象與憂鬱相關之文獻，自尊方面，發現低程度的整體自尊與憂鬱後測呈現正相關，亦即，低自我喜愛感、低自我肯定感、高自我期望感、高自我懷疑感分別與憂鬱呈現正相關，其中以低自我喜愛感對憂鬱有最大的影響 (劉樹斐，2000)。黃惠貞 (2003) 研究某大學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱的相關研究，發現憂鬱與個人屬性 (性別、運動習慣、經期困擾)、學校屬性 (年級)、父母管教方式、人際關係等變項呈現顯著相關，換言之，男性、有運動習慣者、無經期困擾者、低年級、父母管教方式愈民主者、人際關係愈親密者，其憂鬱愈低；靈性健康與知覺壓力及憂鬱之間呈現顯著負相關，知覺壓力與憂鬱之間則呈現顯著正相關。有研究在探討父母權威性與大學生憂鬱傾向的關係，發現父母親專制權威程度與憂鬱呈正相關 (程秀蘭、林世華、吳麗娟，2001)。

國內外針對憂鬱進行相關研究之文獻十分眾多，事實上，憂鬱症為三大文明病之一，而其複雜成因，不同理論各有其見解，透過實徵研究也發現憂鬱從不同層面對個體的影響 (自我概念、認知、情緒或家庭)，雖目前在憂鬱症的治療介入也有治療方案，而卻是不可忽略的議題。本研究關注大學生憂鬱的狀況，擬將憂鬱加入本研究欲探討變項之一。

第四節 生活壓力、心理資本與憂鬱之關係

本節首先了解兩兩變項之間的關係，包含生活壓力與心理資本、生活壓力與憂鬱，以及心理資本與憂鬱；再來，探討生活壓力、心理資本與憂鬱的關係模式。

一、 生活壓力與心理資本之關係

許浩蓁(2009)針對國軍組織探究工作壓力、心理資本與壓力因應間的關聯，心理資本與工作壓力呈負相關，即心理資本的程度愈高則工作壓力的程度愈低。陳怡伶和許金田(2010)研究發現角色壓力與心理資本為負相關，亦即，當角色壓力高時心理資本可以協助降低其壓力狀態。此外，蔡仲哲(2007)對於經理人教練行為、員工心理資本與員工工作績效之關聯性研究結果顯示工作壓力是造成心理不健康的主因，若採正向的態度去面對，可改善工作場所的壓力及提高生產力。在教育領域中，也發現國小教師心理資本對工作滿意度具有影響力，愈「樂觀」者，工作滿意度愈高(吳函芸，2009)

由上述研究可知，知覺壓力事件之程度與心理資本呈負相關，是以本研究假設生活壓力與心理資本呈負相關。

二、 生活壓力與憂鬱之關係

劉若蘭與陳淑蕙(1999)研究專科學生壓力因應模式與憂鬱症狀的關係，研究發現生活事件數愈多，焦慮、憂鬱反應也愈高；生活事件數愈多，壓力愈大時，個體愈多採取認知處理、情緒化因應、尋求社會支持等因應方式，反而減少積極解決問題；成就壓力愈大，個體的焦慮反應愈多，同時也愈傾向使用情緒化因應；環境壓力、人際壓力以及成就壓力愈大，個體的憂鬱反應愈多。事實上，憂鬱症患者通常會報告出有較多的生活壓力事件，特別是那些因為個人特質或行為所引起的人際互動而產生的生活壓力事件(Hammen, 2006)，而在人際關係上的互

動困難，可能會阻礙患者的治療效果（Puschner, Kraft, & Bauer, 2004）。

黃慧貞（1982）在歸因組型、生活壓力及社會支援等變項與憂鬱症的關係研究發現，以五種不同指標所測出之客觀壓力大小與憂鬱程度成正相關；並且在生活事件後果之知覺上高憂鬱者較低憂鬱者傾向於把生活事件看成是不受歡迎的、影響的長久的、不可控制的及預期自己不能去應付的，此外，當個人將負面事件愈往內在的、穩定的及概括性的因素歸因時，則其憂鬱程度也愈高。並且，憂鬱程度愈高者，也愈傾向於將事件發生之因視為己力所不能控制者。陳清泉（1990）在生活壓力與憂鬱傾向的關係，發現客觀的生活壓力與大學生憂鬱傾向呈正相關；此外，主觀正向的生活壓力與大學生憂鬱傾向的相關係數未達顯著，而主觀負向的生活壓力與大學生憂鬱傾向呈正相關。

因而，當個體面對生活壓力事件時是否造成憂鬱之關鍵在於個體「主觀認知評估」。憂鬱症者評估正向事件為較不愉快時，會感受到較大的壓力，但此種情緒反應卻是相當重要的（Peeters et al., 2003），因為有助於對憂鬱症的觀察與診斷。正向事件雖然可以幫助憂鬱症者注意力和行為焦點的轉變（Watkins & Teasdale, 2001），但 Peeters 等人（2003）的研究結果卻顯示，當他們評估這些正向事件是有壓力時，此時涉入生活的正向事件對憂鬱症者可能提出比一般情況更複雜的挑戰。除了一開始會使正向情緒增加之外，爾後，壓力的正向事件會逐漸地引發憂鬱症者負向情緒的出現，且隨著時間的增長、壓力的漸增，而使得負向情緒會隨之增加，因而形成困擾。

綜合上述可知，生活壓力可能造成個體產生憂鬱狀況，客觀或主觀生活壓力皆與憂鬱呈正相關，本研究依研究目的以主觀生活壓力為主進行與憂鬱兩兩變項關係之探討。

三、 心理資本與憂鬱之關係

以下以習得無助理論 (Seligman, 1975)、憂鬱無望感理論 (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989) 與憂鬱復原模式 (Needle, & Abramson, 1990) 說明心理資本與憂鬱之間的關係。

Seligman (1975) 提出習得無助理論有三個基本的構成要素，分別是「偶發事件的資訊」、「對於偶發事件的認知」（包括學習經驗、期望、知覺、信念）與「行為反應」。當個體在過去的學習或生活經驗中，發現自己的行為反應與所得的結果是其無法控制時，便不會主動去學習能達到目標的有效行為。因而無助感會在個體的動機、認知及情緒三方面產生一些擾亂的現象。在動機方面，個體不會主動產生達成目標的學習意願或動力；在認知方面，個體對未來不會抱持任何期望，也不認為自己的行為反應會對結果具有任何影響力；在情緒方面，個體會有低自尊與憂鬱的傾向。就憂鬱而言，Seligman 認為形成個體憂鬱的主要成因是個體具有負向的歸因風格，使得個體對外負向生活事件時，容易在動機、認知、情緒與自尊方面產生扭曲或低落等現象，如果又加上缺少社會支持及因應策略，更容易形成惡性循環，讓憂鬱症狀不斷持續或惡化。因為當一個人相信「情境」是無法控制的，在面對高壓情境的初始反應時，就會容易以憂鬱來代替焦慮。

Goleman (1995) 認為情緒智慧 (EQ) 較高的人在各領域都較佔優勢，情緒能力較佳的人通常對生活較滿意，較能維持積極的人生態度；罹患憂鬱症的機率隨著年齡而增加，增加幅度最大的是年輕人，而且初次罹患憂鬱症的年齡有逐代下降的趨勢，憂鬱症影響學生的人際關係與學業表現等，憂鬱學童與成人的主要病徵是無助與絕望感，對於人生的挫敗採取悲觀的解釋，研究發現教導孩子採取較樂觀的心態，有助於預防憂鬱症，認為要真正解決憂鬱症，一定要在孩子生病以前防患未然，或稱為心理學的疫苗接種。

「憂鬱無望感」 (hopelessness of depression) 是指個體預期自己很希望達成的目標不可能實現，或是個體預期事情會有壞的結果產生，但自己卻無法阻止也

無法改變。Abramson 認為「無望感憂鬱」形成原因有觸發近因及致病遠因兩種，觸發近因指的是個體經歷的負向生活事件、內在歸因以及低自尊等因素，致病遠因包含個體歸因風格（對事件因果及對自己病因的解釋）與缺少正向事件等因素（陳昌蘭，2001）。造成個體產生無望感的憂鬱症狀現象如下：自發反應、遲滯、悲傷情緒、自殺、缺乏動力、冷漠、心理運動遲緩、睡眠障礙、注意力不集中、負向認知、低自尊、依賴等現象。一般而言，「無望感」是產生憂鬱的充分必要條件，而「負向事件」卻只是必要非充分條件（康維芬，2006）。

Needles 與 Abramson (1990) 提出「憂鬱復原模式」主張，具有提升性歸因風格（亦即，將正向事件歸因為穩定與概括因素之傾向）的憂鬱個體，在遇到正向生活事件時，其交互作用會導致希望的回復，並使其自憂鬱之中復原。希望的上升以及提升性狀態歸因與情緒上揚事件之間的交互作用效果，皆能預測無望憂鬱症狀的下降（李嘉修，2006）。

由以上研究可知，心理資本與憂鬱之關係，在希望與樂觀的部份顯示與憂鬱為負相關；在自我效能與復原力部分，需再進一步探討，本研究依正向心理的觀點，心理資本為個體擁有之正向能力，透過培養與激發正向力量可使個體獲得美好的生活，亦即，心理資本的建構可以幫助個體在面對挫折、困境時，以正向情緒與正向能力共處面對之，是以本研究假設心理資本與憂鬱之間的關係為負相關，即為當心理資本能力愈高，憂鬱程度愈低。

四、 生活壓力、心理資本與憂鬱之關係

以下以壓力認知評估理論與 Ellis 理情行為治療法說明生活壓力、心理資本與憂鬱之關係。

（一）壓力認知評估理論

Lazarus 與 Folkman (1984) 在壓力認知評估理論中指出當個體面對壓力時，

在沒有任何實際的反應之前，個體內在會對此刺激進行主觀的認知評估

(cognitive appraisal) 工作，而在評估後才會採取一些壓力因應策略，所以，認知評估可視為壓力來源的刺激與個體反應之間的一個調節變項，緩衝壓力立即性對個體的傷害。有關壓力的評估，當壓力的威脅性評估超乎個體負擔之外，及可能產生一種「自我實現預言」(self-fulfilling prophecy)，亦即客觀上能解決的事件，結果可能真的導致失敗，此外，個體也可能將壓力視為一種挑戰，進而產生激勵的效果，此種對壓力正向的詮釋又可稱為「良性壓力」(eustress)。

Lazarus (1990) 將壓力認知評估分為兩個階段，分述如下：

1. 初級評估 (primary appraisal)：此階段在判斷該壓力源是否造成壓力。若個體評定此事件為具有壓力性的，可能造成傷害/失落或威脅的負面情形，但也可能評估為是一種挑戰，接下來即考慮是否有採取行動的必要。
2. 次級評估 (secondary appraisal)：當個體對壓力源在初級評估階段的結果為具壓力性的，並且決定採取行動時，即進入次級評估階段。此階段詢問自己的問題為「面對此情境我該怎麼辦？」。主要為評量自己對此壓力來源所擁有的因應資源和可以採取的因應方式，包括物質資源、社會支持、正向信念等。

(二) Ellis 理情行為治療法

Ellis(1986)提出理情行為治療法 (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)，認為個體情緒主要來自於其信念、解釋、評價，以及對生活的反應。透過治療過程，可以讓當事人學到一些技術來駁斥那些「自我灌輸」

(self-indoctrination) 過程所形成的非理性信念。Ellis 也主張每個人天生就有朝向自我成長與自我實現的傾向，但常因為扭曲思考的傾向與學習自我挫敗的模式，妨礙自我成長的邁進。

此治療法強調認知、情緒、及行為之間的相互作用，其中的核心為 ABC 理

論。Ellis 指出，A (activating event) 為一個事實、事件、刺激或個體的行為，C (consequence) 為事件引起的認知、情緒、或行為後果。表面上，A 是導致 C 的起因，實則不然真正導致 C 則為 B，也就是個體的「信念」(belief)，它才是直接造成 C 的主要因素。個體信念 (B) 有許多種，包括正向或負向的想法，當個體產生情緒困擾時，我們可以使用 D「駁斥」(disput) 挑戰個體的非理性信念 (iB)，用以摧毀任何不實際又無效的假設，然後，進入 E (effect) 階段，即有效的理性哲學是以取代不恰當的思考，最終創造一個新的良好感覺型態 F (feel)，不再感受到嚴重的焦慮或憂鬱，此 ABCDE 模式如圖 2-8 所示。

Seligman (1990) 將 Ellis 發展的理情行為治療法中 ABCDE 模式，運用在治療悲觀解釋風格者的想法歸因上，藉以改變悲觀傾向歸因方式，朝向學習對負向事件做樂觀傾向的歸因思考。

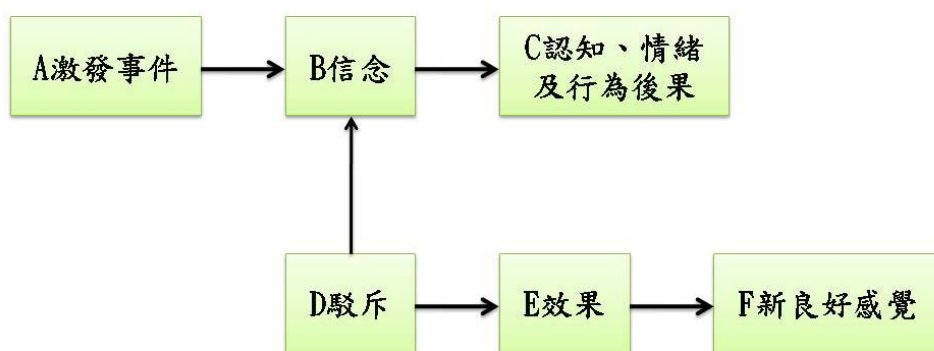


圖2-8 ABCDE模式

資源來源：出自 G. Corey (2001：358)

本研究是以壓力認知評估理論與 Ellis 理情行為治療法說明生活壓力、心理資本與憂鬱之關係。透過壓力認知評估理論發現，壓力來源或情緒刺激與個體反應間尚有認知評估作為中介變項，經由個體的認知評估的過程，壓力或情緒刺激被賦予意義後，才會對個體產生影響，亦即，相同刺激經由不同個體內在評估的過程，對個體產生的影響可能大相逕庭。而在 Ellis 提到的 ABCDE 模式裡，可

透過駁斥非理性信念，出現理性的邏輯思維取代不適當的信念，進而出現良好的感受。是以本研究假設在駁斥的過程融合心理資本的觀點，經由自我效能、樂觀、希望與復原力等取向進行對非理性信念的駁斥，根據 Luthans 等人（2007）對心理資本的界定，自我效能在心理資本中為藉由開放性態度面對挑戰，願意盡最大努力去追求成功的目標；希望為透過堅強的動力和策略性的計畫去實踐成功的目標；樂觀在於提供負面事件的緩衝和正面事件的強化以做為追求成功的心理資源；最後，復原力賦予個體從過去不愉快經驗中快速復原與維持良好現狀的實踐成功心理能量，心理資本在個體對非理性信念駁斥的過程中可視為個體擁有的資產，當個體擁有的資產愈多（即心理資本），愈具有對抗困境與非理性的力量。

此外，Seligman（1990）利用 Ellis 提出的治療法對悲觀解釋風格者進行訓練，藉以改變其歸因方式以樂觀解釋風格為目標，因而，悲觀解釋風格者其詮釋事件刺激的想法不同，才得以出現新的良好感受。同理可證，憂鬱患者易預期自己很希望的目標不可能實現或是預期事情會有壞的結果發生，而自己卻無法改變，出現「憂鬱無望感」，事實上，憂鬱症者大多數人都具有認知錯誤的狀況且專注於憂鬱的負向思考，對自己產生無望感。在治療過程中以 REBT 介入，處理憂鬱患者的認知問題，以改善憂鬱患者的症狀。

因而，本研究擬依本節探討的理論中變項間關係，嘗試提出生活壓力、心理資本與憂鬱三者的關係，生活壓力與心理資本的關係為負相關，即當生活壓力程度愈高，心理資本程度愈低；生活壓力與憂鬱的關係為正相關，即當生活壓力程度愈高，憂鬱程度愈高；心理資本與憂鬱的關係為正相關，即當生活壓力愈高，憂鬱程度愈高，以圖 2-9 說明之。

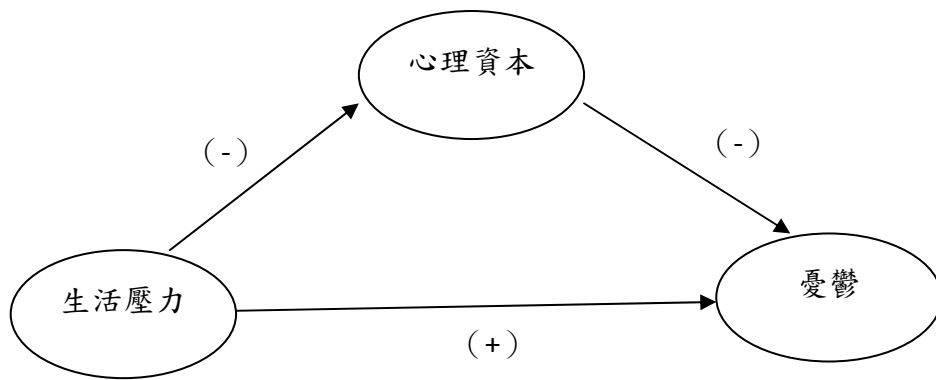


圖 2-9 生活壓力、心理資本與憂鬱三者之關係圖



第三章 研究方法

本章首先針對本研究之研究架構及假設進行說明，以了解本研究之方向；再者，說明研究對象之取得過程與研究工具之內涵；接著，整理研究實施流程；最後，針對資料分析、處理與模式考驗方式加以說明。以下分節詳述之。

第一節 研究架構與假設

一、 研究架構

根據前述研究動機與目的，以及綜合相關文獻評閱結果，嘗試提出以下研究架構，如圖3-1所示。生活壓力為外衍潛在變項，心理資本與憂鬱為內衍潛在變項。

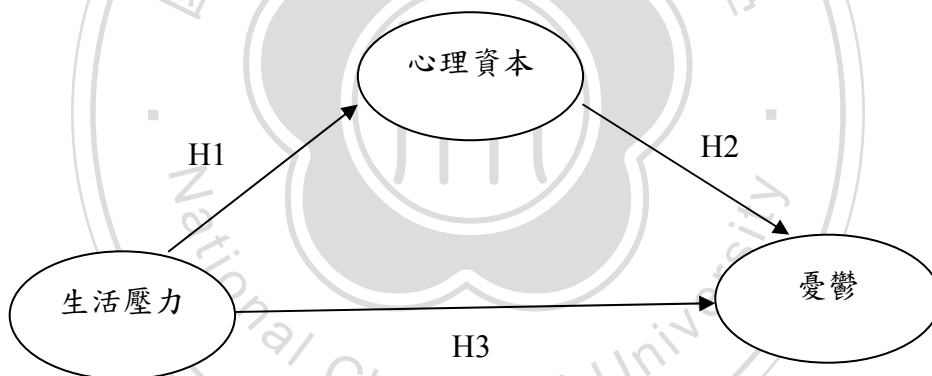


圖 3-1 研究架構

二、 研究假設

依據研究架構，提出本研究的研究假設如下：

假設一：「生活壓力」對「心理資本」為負相關。

假設二：「心理資本」對「憂鬱」為負相關。

假設三：「生活壓力」對「憂鬱」為正相關。

假設四：「生活壓力」、「心理資本」與「憂鬱」之結構關係模式達合理適配。

第二節 研究對象

本研究以網路問卷為施測方法，主要考量為：第一，余民寧和李仁豪（2008）指出網路問卷因其具有低成本、高效率的特性，故在當今科技時代，以網路問卷作為人文及社會科學研究日益興盛，而研究者為研究生身份，施測時在人力、物力皆有其限制，基於上述，施測方式以網路問卷為優先考量；第二，試圖回答網路問卷與傳統紙筆問卷上是否具有差異？許多研究結果亦指出，以調查研究方法而言，不論是採取傳統紙筆或是網路的方式進行問卷調查，就調查實質內容上，兩者幾無差異可言（余民寧、李仁豪，2006；李仁豪、謝進昌、余民寧，2008）；第三，使用網路問卷，可能會有覆蓋率誤差（coverage error）的問題，即網路普及率並非百分之百，容易出現研究者可以接近的母群（參照族群），並非期望推論的母群（目標群體），而造成偏差的問題（Couper, 2000）。故在母群體選擇上以資訊素養程度高、長時間使用電腦與網路接收或處理學校發出之相關訊息的國立政治大學與國立交通大學為對象。

本研究對象為大學生，首先在學校選擇為便利取樣，以研究者碩二、碩三諮商實習學校作為施測母群體，分別為國立政治大學與國立交通大學。

一、 預試樣本

11月底以國立政治大學90名學生修習通識課「幸福心理學」進行「心理資本量表」網路問卷預試，共回收90份問卷資料，資料整理後以整列剔除法（Listwise）剔除填答不完全、有遺漏值的問卷後，共收集有效樣本為87份。再依據預試問卷之施測結果進行量表修訂，後而完成正式問卷「大學生生活狀況調查問卷」，即包含生活壓力量表、心理資本量表與臺灣憂鬱症量表。因生活壓力量表與臺灣憂鬱症量表的內部一致性信度係數分別為.845與.95，為良好測量工具，故主要預試時主要針對心理資本量表進行施測。

二、 正式樣本

首先以國立政治大學的學生為正式問卷施測抽樣對象。於民國99年12月初進行施測，正式問卷包括生活壓力量表、心理資本量表與臺灣憂鬱症表。根據政治大學九個學院：文、理、法、商、社會科學、外國語文、傳播、國際事務、教育等學院學生之總人數比例隨機在每層抽取學生數（如表3-1），扣除預試的施測對象作為抽樣母群體，總計發出2000份正式問卷。母群體的電子郵件地址取自政治大學學生校務系統信箱，寄發電子郵件至抽樣學生，請學生點選信中所附之網址，連線上網填寫網路問卷，在登入學生校務系統帳號與密碼後開始填答。信件內容附有為感謝填答者協助的抽獎活動訊息，希望藉此提高抽樣學生的問卷作答意願。作答時間為期六天，期限結束後再寄一次信件進行問卷催收，作答時間亦為六天，回收問卷後總共503份，問卷回收率為25.15%，以整列剔除法(Listwise)刪除填答不完全、有遺漏值的問卷後，得到正式有效問卷共500份，有效問卷回收率為25%，即為國立政治大學部分之正式樣本。

表 3-1 政治大學分層隨機抽樣分布表

學院	大學部人數	抽樣百分比	施測樣本數	有效樣本數
文學院	806	8.2	164	60
社會科學院	2,167	22.1	442	61
商學院	2,440	24.9	498	189
傳播學院	867	8.8	176	44
外國語文學院	1,557	15.9	318	28
法學院	805	8.2	164	6
理學院	622	6.4	128	29
國際事務學院	303	3.1	62	52
教育學院	224	2.4	48	31
合計	9,791	100 (%)	2000	500

資料來源：國立政治大學 99 學年度第 1 學期學士班註冊人數統計表

再來，以國立交通大學的學生為正式問卷施測抽樣對象。於民國99年12月初進行施測，正式問卷包括生活壓力量表、心理資本格量表與臺灣憂鬱症表。因光電學院無錄取學士班學生，故將該學院由抽樣母群體中刪除，剩下八個學院分別為：電機、資訊、工、理、管理、人文社會、客家文化、生物科技等學院學生之總人數比例隨機在每層抽取學生數（如表3-2），但政治大學與交通大學大學部學生人數不同，避免施測樣本失衡，以政治大學9791人施測樣本為2000人之比例，計算交通大學施測樣本為1144人。此外，在問卷發放中尋求交通大學諮商中心協助轉發網路問卷之連結給全校學生，總計發出1144份正式問卷。

信件內容附有為感謝填答者協助的抽獎活動訊息，希望藉此提高抽樣學生的問卷作答意願，若問卷回收數量未達預計效果，則再請各系諮商師協助轉發網路問卷之連結。作答時間為期六天，期限結束後再寄一次信件進行問卷催收，作答時間亦為六天，總共得到132份正式問卷，問卷回收率為11.54%，以整列剔除法（Listwise）刪除填答不完全、有遺漏值的問卷後，得到正式有效問卷共131份，有效問卷回收率為11.45%，即為國立交通大學大學部分之正式樣本。

在正式問卷回收部分，Boomsma（1987）建議使用最大概似法估計結構方程式模型中的參數，至少需要200名受試者為最小樣本數，若樣本少於100時，則會導致錯誤的推論結果。本研究依Boomsma建議，預計兩校回收有效問卷共為500以上。正式問卷回收，以整列剔除法（Listwise）刪除填答不完全、有遺漏值的問卷後的正式有效問卷兩校相加共631份，即為本研究有效樣本。

表 3-2 交通大學分層隨機抽樣分布表

學院	大學部人數	抽樣百分比	施測樣本數	有效樣本數
人文學院	210	3.7	43	21
工學院	1,007	18.0	206	19
生物科技學院	184	3.3	38	6
客家文化學院	314	5.6	64	10
理學院	746	13.3	152	16
資訊學院	855	15.3	175	16
電機學院	1,496	26.7	305	22
管理學院	792	14.1	161	21
合計	5604	100 (%)	1144	131

資料來源：國立交通大學 99 學年度第 1 學期註冊人數統計表

第三節 研究工具

本研究以問卷調查法蒐集資料，其採用的測量工具包含四個部分分別為「基本資料表」、「生活壓力量表」、「心理資本量表」和「臺灣憂鬱症量表」(Taiwan Depression Scale, TDS) 作為本研究工具，研究者將以上四個部分合稱為「大學生活狀況調查問卷」，如附錄一所示，依國立交通大學與國立政治大學分別進行網路施測。茲針對各量表分述如下：

一、基本資料表

本問卷的基本資料表主要包含受試者之性別、年齡、學院、年級與近一年曾發生重大生活事件。其中性別、年齡、學院與年級為單選題項；近一年曾發生重大生活事件為複選題項，主要了解受試者近一年內是否發生重大生活事件，包含喪親、重病(如癌症、車禍住院)、個人或家人發生災變(如水災、火災或地震)、遭受暴力攻擊、購買/獲贈機車、找到工讀/家教、或獲獎(如書卷或獎學金)等選項。

二、 生活壓力量表

本研究使用之生活壓力量表為楊晴如（2009）所編製之「生活壓力量表」，此量表包含兩個分量表：「課業壓力」與「人際壓力」，兩向度之測量指標係參考陳清泉（1990）的大學生生活經驗量表以及李金治（2003）的大學生生活壓力量表，加以修訂而成。修訂完成之生活壓力量表為一自陳問卷，其中，「課業壓力」有6題與「人際壓力」有7題，總量表共計13題；內部一致性信度係數（Cronbach alpha）分別為.753、.863，且總量表的內部一致性信度係數為.845。

量尺採李克特式（Likert）五點量表，先請受試者回想過去六個月，是否發生過題目所描述的事件，若發生過，圈選一個所感受到的困擾程度，從1分「沒有困擾」至5分「非常困擾」；若沒有發生過，直接圈選「沒有發生過」之選項，無須作答困擾程度。在課業壓力得分愈高，表示其課業壓力愈大；在人際壓力得分愈高，表示其人際壓力愈大，最後課業壓力與人際壓力的分數加總後代表本研究之生活壓力，總分愈高代表生活壓力程度愈大，反之，總分愈低，代表生活壓力程度愈小。

正式量表回收後，進行驗證性因素分析檢視生活壓力量表的測量模式是否達適配，為推估生活壓力量表中「課業壓力」與「人際壓力」兩個潛在變項，將生活壓力量表中的「課業壓力」6個題目與「人際壓力」7個題目，根據理論依兩因素探究測量模式結果得到 $\chi^2=781.14$ ， $df=64$ ， $RMSEA=.133$ ， $p<.05$ ，表測量模式不理想，需要進一步進行修正。

因此，參考LISREL所提供的修正指標（modification Indices, MI）、估計參數改變量（Expected Changes）以及各測量變項的因素負荷量進行刪題比較，以選擇適當的觀察指標。根據最大的修正指標、最大的參數改變量與較低的因素負荷量逐步刪除題目，得到「課業壓力」的題目為量表第1、3、4題與「人際壓力」題目為量表第7、8、9、10題。

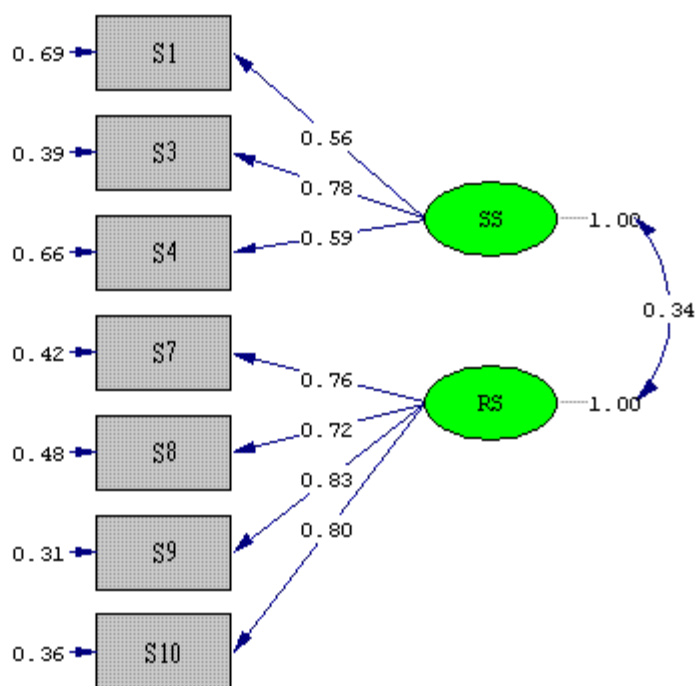
從整體適配度檢定來看，修正後測量模式的 $\chi^2=26.45$ ， $df=13$ ， $RMSEA=.041$ ，

$p < .05$ ，達到統計顯著水準，表示理論模型與觀察資料不適應，可是卡方容易受樣本過大與樣本分配之影響，所以參酌其他適應指標。就 RMSEA

(root-mean-square error of approximation) 提供的資料為 .041，該值小於 .05 即表示模式為良好適應的；其次，適應度指標 GFI (goodness-of-fit index) 為 .99，顯示本模式與觀察資料有良好的適應程度；比較適應指標 CFI (comparative fit index) 為 .99，正規化適應指標 NFI (normed fit index) 為 .99 皆位於良好的適應程度標準內，其他適應指標檢定如表 3-3 所示。另外，生活壓力量表的驗證性因素分析路徑關係圖如圖 3-2 所示。

表 3-3 生活壓力量表修正後測量模式適應度指標檢定表

指標	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	RMR	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI
檢定結果	26.45	13	2.034	.99	.97	.028	.028	.041	.99	.99
指標	CFI	IFI	RFI	PGFI	PNFI	model AIC	model CAIC	CN		
檢定結果	.99	.99	.98	.46	.61	56.45	138.16	686.98		



Chi-Square=26.45, df=13, P-value=0.01479, RMSEA=0.041

圖3-2 生活壓力量表的驗證性因素分析路徑關係圖

三、 心理資本量表

本研究使用之「心理資本量表」為研究者修擬Luthans等人（2007）所使用心理資本問卷（Psychological Capital Questionnaire, PCQ）發展而成，此量表包含四個分量表：「自我效能」、「樂觀」、「希望」與「復原力」，四向度之測量指標係參考Luthans等人（2007）所提出心理資本核心概念修訂而成，每向度分別為10題，共計40題。

量尺採李克特式（Likert）六點量表，先請受試者以對自己目前的感受，依題目所描述的情形進行作答，從1分「非常不同意」至6分「非常同意」。自我效能向度分數愈高，代表自我效能程度愈高；樂觀向度分數愈高，代表樂觀程度愈高；希望向度分數愈高，代表希望程度愈高；復原力向度分數愈高，代表復原力程度愈高，最後四向度的分數加總後代表本研究之心理資本，總分愈高代表生心

理資本程度愈大，反之，總分愈低，代表心理資本程度愈小。

初稿完成之後，尋求系上博班陳博霖學長協助校稿、修飾遣詞用字成為預試量表。預試量表完成之後，研究者立意抽樣選取修習99學年度上學期通識課「幸福心理學」的同學為受試者進行預試，蒐集實證資料後，以整列剔除法(Listwise)剔除填答不完全、有遺漏值的問卷後，共收集有效樣本為87份。

蒐集實證資料後進行試題項目分析、信度分析與探索性因素分析，分別考驗建構量表的信、效度。依理論假定因素，依理論假定四個因素，再以主軸法配合直交轉軸之最大變異法(varimax rotation)進行轉軸，結果顯示部分測量變項因素結構不符合原理論預期，因而將各測量變項的因素負荷量逐一進行刪題比較，總共刪除試題9題，如表3-4，最後以31題的版本進行正式樣本施測。

表3-4 心理資本預試量表刪除之題目

我有信心自己能分析一個長期的問題並找到解決的方法。

我有信心自己有辦法完成學校的報告與考試。

我有信心當我構想出一個計畫後，我能付諸實現。

我有信心自己能與學校以外的人接觸與討論問題。

即使面對新的挑戰，我有信心自己有能力克服。

現階段的我，正充滿活力地追求我的未來目標。

對我而言，生命中重要的事情不單只有一種解決方式。

我能應用過去的困境經驗來解決眼前的困擾。

我覺得再因難的事情都會出現轉機，凡事總有解決的辦法。

正式量表回收635份，以整列剔除法(Listwise)剔除填答不完全、有遺漏值的問卷後，總共回收631份有效樣本，後而，進行正式樣本因素分析檢視各測量變項縮減後的因素結構。依理論萃取四個因素，再以主軸法配合直交轉軸之最大變異法(varimax rotation)進行轉軸，結果顯示部分測量變項因素結構不符合原理論預期，因而將各測量變項的因素負荷量進行第二輪刪題比較，總共刪除試題

8題，如表3-5。

表3-5 心理資本正式量表刪除之題目

即使在大學中遭遇嚴重的挫敗，我也不會輕易退卻。
每當遇到壓力，我會認為適度的壓力有助於解決問題。
在大學生活中，我想我能同時處理許多事情。
我能快速在大學中遇到的挫敗裡振作起來。
當遇到人際衝突時，我能立即冷靜地回應與處理。
我預期在大學中的理想會逐一實現。
我有信心自己在學習上具備設定目標的能力。
我想我將來一定會從事自己想做的工作。

將刪題後量表進行因素分析萃取因素，依序為復原力、樂觀、自我效能與希望，符合理論之四因素，各因素負荷量皆大於.359以上，如附錄二所示。

因素轉軸後特徵值各為4.444、4.045、2.836、2.702，因素轉軸後解釋變異量各為19.324%、17.587%、12.330%、11.746%，總解釋量為60.987%。最後，完成心理資本量表共23題，總量表Cronbach's α 值為.952，其中復原力7題、樂觀8題、自我效能4題與希望4題，分量表信度各為.885、.917、.865、.829。

四、 臺灣憂鬱症量表 (Taiwan Depression Scale, TDS)

本研究所使用之憂鬱測量工具，係採用余民寧、劉育如、李仁豪（2008）所編製之「臺灣憂鬱症量表」，此量表包含四個分量表：「認知」、「情緒」、「身體」與「人際關係」，此量表四向度因素之測量指標依據全人照顧（身、心、靈）醫治取向的觀點所編製而成的。其中，「認知」因素有 6 題、「情緒」因素有 6 題、「身體」因素有 6 題與「人際關係」因素有 4 題，總量表共計 22 題；內部一致性信度係數（Cronbach alpha）分別為.87、.88、.85 與.84，且總量表的內部一致性信度係數為.95。

量尺採李克特式（Likert）四點量表，先請受試者根據自己生活經驗的近況

填達自身情況之程度，從0分「從不如此」至3分「總是如此」。本量表計分方式為將認知、情緒、身體與人際關係四向度的分數加總後代表本研究之憂鬱分數，總分愈高代表憂鬱程度愈大，反之，總分愈低，代表憂鬱程度愈小。

正式量表回收後，進行驗證性因素分析檢視臺灣憂鬱量表的測量模式是否達適配。為推估臺灣憂鬱症量表中「認知」、「情緒」、「身體」與「人際關係」四個潛在變項，將生活壓力量表中的「認知」6題、「情緒」6題、「身體」6題與「人際關係」4題，經由驗證性因素分析可知臺灣憂鬱症量表為二階四向度的心理構念，符合原理論的假設，即憂鬱的構念包含「認知」、「情緒」、「身體」與「人際關係」四者。

根據理論依四因素探究測量模式結果得到 $\chi^2=725.64$ ， $df=204$ ， $RMSEA=.064$ ， $p<.05$ ，達到統計顯著水準，表示理論模型與觀察資料不適配，可是卡方容易受樣本過大與樣本分配之影響，所以參酌其他適配指標。

從整體適配度檢定來看，測量模式的 $\chi^2=725.64$ ， $df=204$ ， $RMSEA=.064$ ， $p<.05$ ，受到樣本數影響未達顯著，除此之外，其他指標均已達理想數值範圍。就 $RMSEA$ (root-mean-square error of approximation) 提供的資料為.064，該值小於.08 即表示模式為合理適配的；其次，適配度指標 GFI (goodness-of-fit index) 為.91，顯示本模式與觀察資料有良好的適配程度；比較適配指標 CFI (comparative fit index) 為.98，正規化適配指標 NFI (normed fit index) 為.96 皆位於良好的適配程度標準內，其他適配指標檢定如表 3-6 所示。另外，臺灣憂鬱症量表的驗證性因素分析路徑關係圖如圖 3-3 所示。

表 3-6 臺灣憂鬱症量表測量模式適配度指標檢定表

指標	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	RMR	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI
檢定結果	725.64	204	3.58	.91	.88	.043	.043	.064	.96	.97
指標	CFI	IFI	RFI	PGFI	PNFI	model AIC	model CAIC	CN		
檢定結果	.98	.98	.96	.73	.85	823.64	1090.56	235.71		

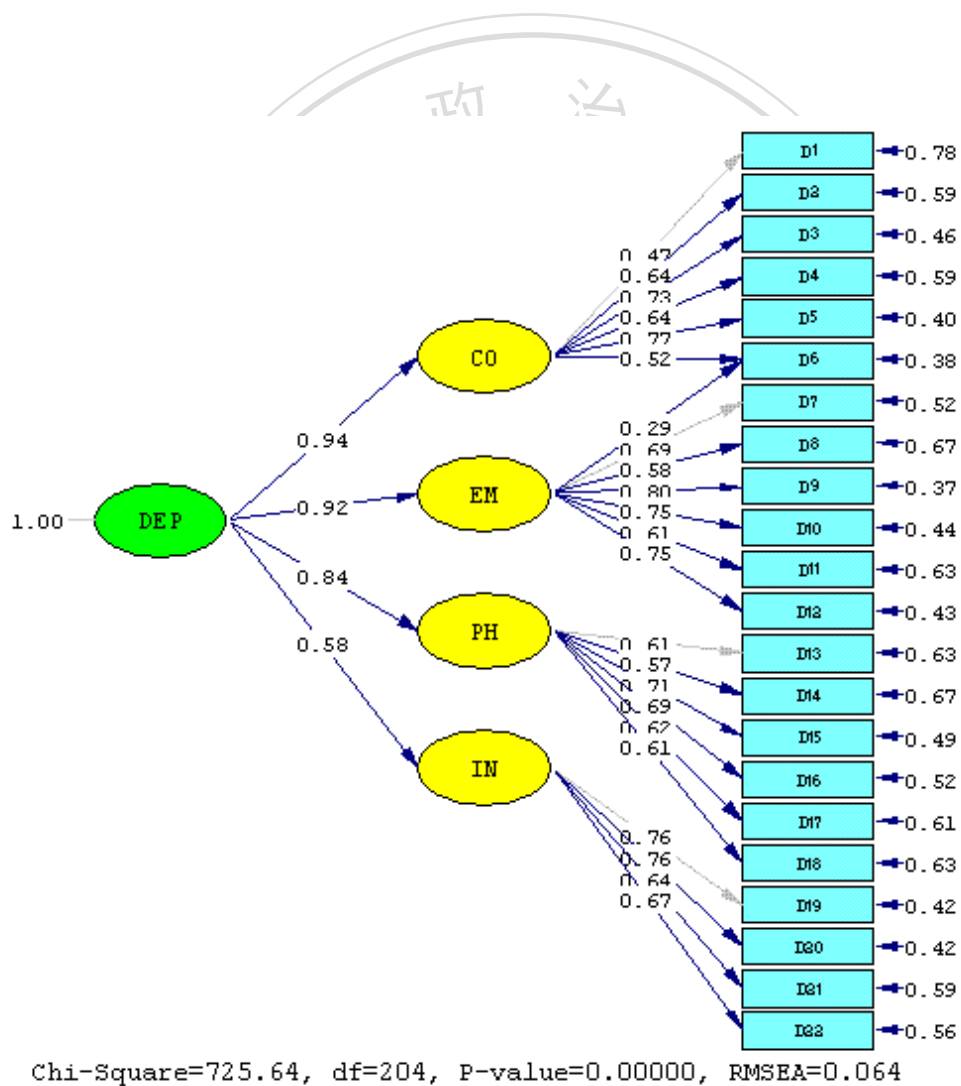


圖3-3 臺灣憂鬱症量表的驗證性因素分析路徑關係圖

第四節 實施程序

本研究擬進行之程序與步驟，如圖3-4，內容詳述如下：

一、 確定研究主題與文獻探討

廣泛地蒐集與閱讀研究者感興趣之文獻，進行主題初探並參考相關實徵研究，後而與指導教授討論後確認研究主題。評閱與研究主題相關之文獻與理論，閱讀有關生活壓力、心理資本與憂鬱之相關文獻。

二、 提出研究架構

閱讀相關理論後，參酌相關實徵研究，進而了解生活壓力、心理資本與憂鬱三者之關聯，是以大膽提出三者之間路徑關係圖，且與指導教授討論後，建立初步結構關係模式之雛形。

三、 問卷編製與修訂

為測量研究者所提出之理論模式架構，採用楊晴如（2008）編製之「生活壓力量表」、研究者編擬與修訂之「心理資本量表」與余民寧、劉育如、李仁豪（2008）編製之「臺灣憂鬱症量表」為施測工具。首先，11月底以國立政治大學90名學生修習通識課「幸福心理學」進行「心理資本量表」預試，蒐集實證資料後，以整列剔除法（Listwise）剔除填答不完全、有遺漏值的問卷後，總共回收87份有效樣本，再依據預試問卷之施測結果進行量表修訂，後而完成正式問卷。

四、 進行正式問卷調查

12月初以國立交通大學與國立政治大學學生為正式施測對象，寄發電子郵件至抽樣學生，請學生點選信中所附之網址，連線上網填寫網路問卷。預計兩校回

收至少500份以上有效問卷。

五、 資料處理與結果分析

將回收後的網路問卷，依研究假設進行資料處理與統計分析。

六、 提出結論與建議

最後，釐清變項間之關係與建立結構關係模式，依據前述研究目的與研究假設撰寫結論與建議。



圖 3-4 實施流程

第五節 資料處理與分析

本研究使用統計套裝軟體版SPSS 15.0以及LISREL 8.7版進行資料分析工作。為考驗本研究之假設，所使用的統計方法包括：描述性統計、t考驗與單因子變異數分析、探索性因素分析、驗證性因素分析、結構方程式模型等。

一、 描述性統計

以平均數及標準差描述受試者在「生活壓力」、「心理資本」與「憂鬱」上之總分與各因素的得分情形，以了解大學生「生活壓力」、「心理資本」與「憂鬱」上之現況。

二、 t考驗與單因子變異數分析

以獨立樣本平均數差異t考驗、單因子變異數分析（one-way ANOVA），分別考驗不同性別、不同年齡、不同年級受試者在「生活壓力」、「心理資本」與「憂鬱」上的差異。

三、 探索性因素分析（exploratory factor analysis）

使用探索性因素分析探究研究者自編「心理資本量表」上各潛在變項的內在結構，作為後續模式之建構基礎。

四、 驗證性因素分析（confirmatory factor analysis）

使用驗證性因素分析探究「生活壓力量表」與「臺灣憂鬱症量表」中各觀察變項對所欲測得潛在變項的測量模式（measurement models）是否達到適配，以確認潛在變項能夠有效的被所蒐集的資料衡量。

五、 結構方程式模型

結構方程式模型 (structural equation modeling, SEM) 或稱潛在變項模型 (latent variable models, LVM)，是融合迴歸分析、路徑分析與因素分析等統計方法，可以用於建立測量模型或以描述潛在變項間關係，並驗證模型所蘊含之理論建構是否成立的一種多變量統計學方法 (余民寧，2006)。

本研究使用結構方程式模型以正式樣本建立「生活壓力」、「心理資本」與「憂鬱」間的路徑關係模式，以回答研究假設四。

第六節 提出初始模式

依據第二章文獻探討結果，本研究所建構初始模型意涵，如圖 3-5 所示，分述如下：

1. 生活壓力 (課業壓力、人際壓力) 與心理資本 (自我效能、希望、樂觀、復原力)、憂鬱 (認知、情緒、身體、人際關係) 方面：首先，生活壓力與心理資本之關聯，負向壓力事件易造成個體主觀知覺感受為負向的，但透過心理資本的詮釋則負向感受則可減低，因而，本研究假設生活壓力與心理資本之路徑關係，為負相關。此外，生活壓力與憂鬱的關係，文獻探討發現客觀的生活壓力與大學生憂鬱傾向呈正相關，而主觀負向的生活壓力與大學生憂鬱傾向正相關，是以本研究將生活壓力界定為負向的潛在變項，知覺壓力程度愈高，其憂鬱程度愈高，故本研究假設生活壓力與憂鬱之路徑關係為正相關。
2. 心理資本 (自我效能、希望、樂觀、復原力) 與憂鬱方面：憂鬱症者會出現憂鬱無望感，即為個體預期自己很希望達成的目標不可實現，抑或是預期事情會有壞的結果發生，而此部分與認知相關，在樂觀與憂鬱的研究發現，兩者關係為負相關，亦即，樂觀程度愈高的人，其憂鬱程度愈低。心理資本的建構，以培養正向情緒與正向能力以協助個體面對困

境時，能以正向態度處理。是以本研究假設心理資本與憂鬱之間的路徑關係為負相關，亦即，個體具有心理資本程度愈高，其憂鬱程度愈低。

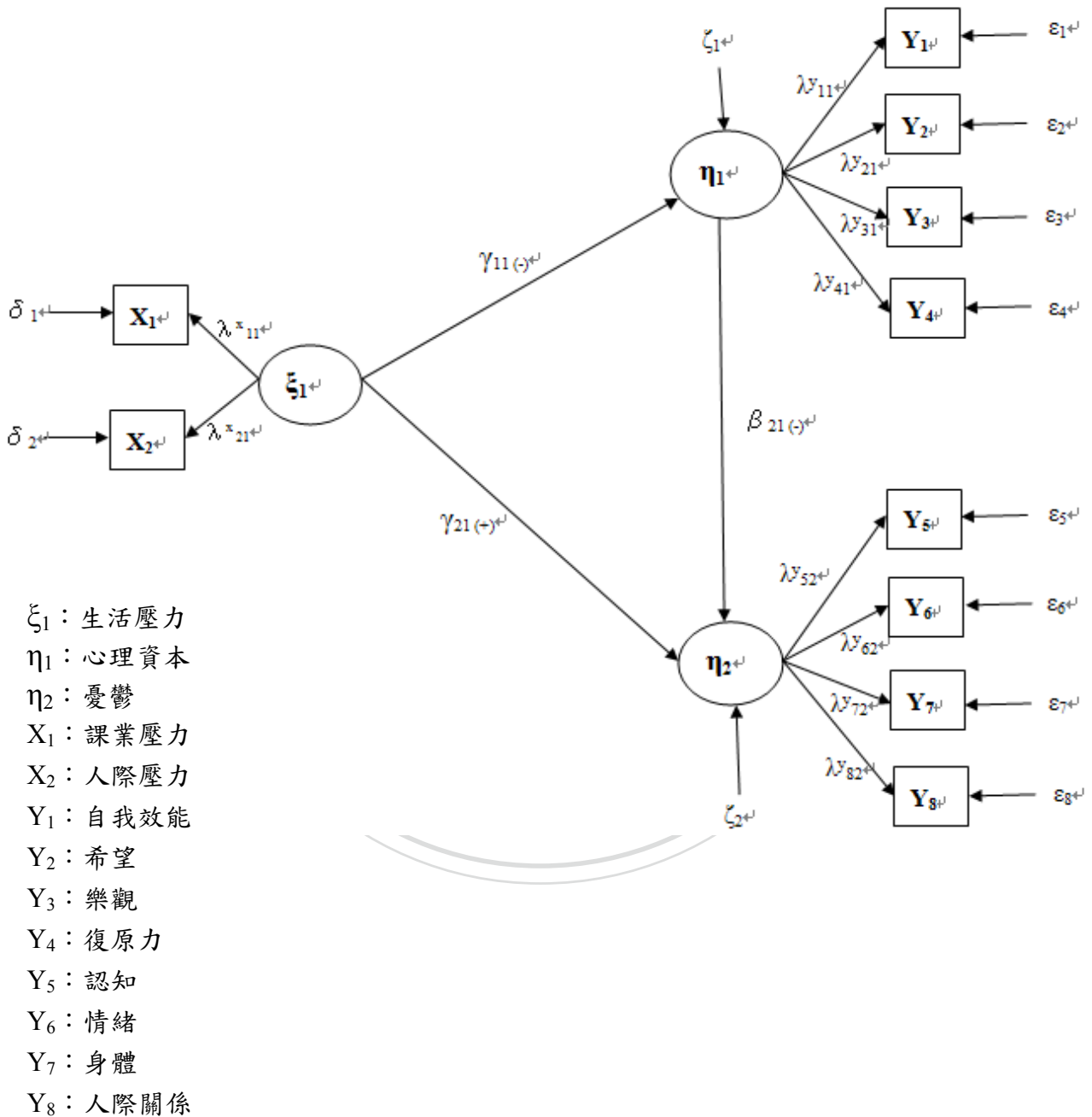


圖 3-5 初始假設模式路徑圖



第四章 研究結果與討論

本章主要分為三節。第一節的描述統計，探討背景變項在生活壓力、心理資本與憂鬱上之差異情形；第二節為提出生活壓力、心理資本與憂鬱的結構模式；最後，第三節為綜合討論，提出本研究的分析結果與發現。

第一節 背景變項在生活壓力、心理資本與憂鬱上之差異情形

一、不同性別受試者在各變項上之差異

本研究有效樣本為 631 名受試者，各性別人數及百分比分佈表如表 4-1 所示，男生有 205 名，佔 32.5%，女生有 426 名，佔 67.5%。

表4-1 各性別人數及百分比分佈表

	人數	百分比
性別 男生	205	32.5
女生	426	67.5
總人數	631	100

表 4-2 為不同性別受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表，由此可看出，男生與女生在「課業壓力」($t=-3.166, p<.05$)與「認知因素」($t=-2.170, p<.05$)、二者達到顯著差異，比較兩組平均數可得，男生的平均得分在「課業壓力」與「認知因素」上，皆顯著高於女生的平均得分。而在其他量表上，不同性別的平均得分並沒有顯著差異的情形。

表 4-2 不同性別受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表

量表與分量表	女生 (N=426)		男生 (N=205)		t 值	比較
	平均數	標準差	平均數	標準差		
生活壓力	36.55	10.77	38.22	10.66	-1.830	
課業壓力	18.25	4.63	19.53	4.93	-3.166*	男>女
人際壓力	18.30	8.20	18.69	7.62	-.582	
心理資本	95.38	15.63	95.46	16.99	-.061	
自我效能	14.97	3.17	14.84	3.45	.469	
希望	15.54	3.69	15.86	3.84	-1.010	
復原力	31.74	4.62	31.58	5.17	.395	
樂觀	33.12	6.39	33.17	6.91	-.096	
憂鬱	32.06	7.15	32.88	8.54	-1.268	
認知	11.00	2.88	11.58	3.61	-2.170*	男>女
情緒	13.38	3.27	12.97	3.58	1.428	
身體	12.23	3.18	12.52	3.56	-1.004	
人際關係	7.71	2.47	8.07	2.57	-1.712	

註：* $p < .05$

二、不同年級受試者在各變項上之差異

本研究正式樣本 631 名受試者中，各年級人數及百分比分佈表如表 4-3 所示，大一學生有 177 人，佔 28.1%；大二學生有 156 人，佔 24.7%；大三學生有 167 人，佔 26.5%；大四學生有 100 人，佔 17.0%；最後，大五（含）學生有 24 人，佔 3.8%。

表 4-3 各年級人數及百分比分佈表

		人數	百分比
年級	大一	177	28.1
	大二	156	24.7
	大三	167	26.5
	大四	100	17.0
	大五（含以上）	24	3.8
總人數		631	100

此外，表 4-4 為不同年級受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表，使用 one-way ANOVA 進行考驗發現，各年級學生在「情緒」($F=2.962, p<.05$) 與「身體」($F=2.842, p<.05$) 兩者上達到顯著差異。進一步以 Scheffe 法進行事後比較，結果發現，在「情緒」方面，四年級的得分顯著低於一年級學生。而在其他量表上，則不同年級的平均得分並沒有明顯的顯著差異。

表 4-4 不同年級受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表

量表與 分量表	大一 (N=177)		大二 (N=156)		大三 (N=167)		大四 (N=100)		大五 (N=24)		F 值	事後 比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
生活壓力	37.01	10.95	36.45	10.845	37.57	9.48	36.78	11.23	40.003	14.70	.685	
課業壓力	18.19	4.66	18.76	4.73	19.35	4.58	17.99	4.94	17.79	5.70	2.212	
人際壓力	18.81	8.16	17.69	7.80	18.22	7.36	18.79	8.42	20.21	10.68	.814	
心理資本	95.16	16.62	94.87	14.93	95.40	15.55	94.98	17.63	102.58	14.88	1.273	
自我效能	14.89	3.50	14.71	3.08	14.72	3.08	15.31	3.44	16.50	2.70	2.151	
希望	15.41	4.05	15.86	3.27	15.67	3.67	15.41	3.96	16.83	3.66	1.003	
復原力	31.68	5.01	31.30	4.39	31.82	4.83	31.54	5.08	34.00	3.93	1.708	
樂觀	33.17	6.65	33.00	6.36	33.19	6.18	32.71	7.20	35.25	6.82	.756	
憂鬱	31.36	8.19	32.37	7.41	32.54	7.59	33.57	7.05	32.13	7.63	1.462	
認知	11.02	3.40	11.23	2.96	11.12	3.08	11.60	3.07	10.88	3.15	.671	
情緒	12.81	3.36	13.24	3.13	14.14	3.40	12.46	3.67	13.24	2.98	2.962*	1>4
身體	11.76	3.34	12.28	3.08	12.70	3.46	12.89	3.16	11.70	3.54	2.842*	
人際關係	7.64	2.79	7.84	2.37	7.77	2.36	8.03	2.41	8.63	2.59	1.041	

註：* $p<.05$

三、不同年齡受試者在各變項上之差異

本研究正式樣本 631 名受試者中，各年齡人數及百分比分佈表如表 4-5 所示，20 歲以下的學生有 393 人，佔 62.3%；21 至 30 歲的學生有 238 人，佔 37.7%。

表 4-5 各年齡人數及百分比分佈表

		人數	百分比
年齡	20 歲以下	393	62.3
	21-30 歲	238	37.7
總人數		631	100

此外，使用獨立樣本 t 考驗檢視不同年齡在各變項上的差異，結果顯示如表 4-6，不同年齡的學生在各分量表上的未達顯著，顯示不同年齡在各分量表得分並無差異。

表 4-6 不同年齡受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表

量表與分量表	20 歲以下 (N=393)		21-30 歲 (N=238)		t 值	比較
	平均數	標準差	平均數	標準差		
生活壓力	36.69	10.48	37.75	11.20	.231	
課業壓力	18.56	4.60	18.85	5.04	.457	
人際壓力	18.13	7.68	18.90	8.53	.243	
心理資本	95.12	15.06	95.87	17.63	.567	
自我效能	14.77	3.18	15.20	3.39	.112	
希望	15.59	3.56	15.74	4.03	.612	
復原力	31.65	4.59	31.76	5.14	.786	
樂觀	33.11	6.18	33.18	7.16	.901	
憂鬱	32.05	7.76	32.79	7.41	.233	
認知	11.13	3.16	11.29	3.13	.553	
情緒	13.06	3.25	13.54	3.56	.087	
身體	12.14	3.30	12.63	3.31	.069	
人際關係	7.79	2.55	7.88	2.45	.668	

四、不同學院受試者在各變項上之差異

本研究正式樣本 631 名受試者中，各年齡人數及百分比分佈表如表 4-7 所示，理工學院（包含政治大學理學院與交通大學電機、資訊、工及生物科技學院）的學生有 107 人，佔 17.0%；社會學院（包含政治大學傳播、國際事務、商、法、社會科學學院與交通大學管理與人文社會學院）的學生有 362 人，佔 57.4%；人文學院（包含政治大學外語、文、教育學院與交通大學電機、資訊、工及生物科技學院）的學生有 162 人，佔 26.6%。

表 4-7 各學院人數及百分比分佈表

		人數	百分比
年齡	理工學院	107	17.0
	社會學院	362	57.4
	人文學院	162	26.6
總人數		631	100

此外，表 4-8 為不同學院受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表，使用 one-way ANOVA 進行考驗發現，各學院學生各分量表上皆未達顯著，此結果顯示各學院學生在各分量表的平均得分並沒有明顯的顯著差異。

表 4-8 不同學院受試者平均數、標準差及顯著考驗摘要表

量表與 分量表	理工學院 (<i>N</i> =107)		社會學院 (<i>N</i> =362)		人文學院 (<i>N</i> =162)		<i>F</i> 值	事後 比較
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
生活壓力	38.75	12.00	36.68	10.33	36.93	10.79	1.559	
課業壓力	19.62	5.04	18.36	4.61	18.72	4.87	2.881	
人際壓力	19.13	8.94	18.31	7.88	18.21	7.65	.508	
心理資本	93.72	16.02	95.24	15.85	96.87	16.56	1.282	
自我效能	14.56	3.12	14.96	3.24	15.12	3.40	.981	
希望	15.28	3.68	15.58	3.70	16.04	3.86	1.489	
復原力	31.39	4.89	31.61	4.74	32.06	4.90	.740	
樂觀	32.49	6.69	33.10	6.47	33.64	6.66	1.013	
憂鬱	32.93	7.71	32.02	7.32	32.62	8.24	.750	
認知	11.43	3.20	11.14	3.04	11.14	3.33	.374	
情緒	13.35	3.50	13.23	3.26	13.19	3.57	.069	
身體	12.74	3.47	12.16	3.18	12.43	3.46	1.386	
人際關係	7.78	2.58	7.76	2.48	8.01	2.53	.595	

第二節 結構模式之發展

本研究正式樣本位大學生 631 為對象，進行模式之發展。首先針對樣本資料進行篩檢，檢視是否為常態分配，以作為估計方法的選擇依據。由附錄三的結果顯示，正式量表中各個觀察變項的偏態介於絕對值.026 至 1.241 之間，峰度介於絕對值.013 至 1.163 之間，以 Curren、West 與 Finch 認為偏態介於絕對值 2.00 至 3.00 間，且峰度介於絕對值 7.00 至 21.00 間為中等嚴重偏離常態（余民寧，2006：194）的標準來看，整體而言，本研究資料大致符合常態分配的性質，因此，接下來的測驗模式與結構模式分析均採取最大概似法（Maximum Likelihood, ML）作為估計參數的方法。

在模式發展方面，本研究依據 Anderson 與 Gerbing（1988）所提出的「兩階段法」（two-steps approach）步驟進行分析。第一步驟，先以驗證性因素分析（confirmatory factor analysis, CFA）探究觀察變項對所欲測得潛在變項的測量模式（measurement models）是否達到適配，以確認潛在變項能夠有效的被所蒐集的資料衡量，接著，第二步驟針對結構模式（structural models）進行潛在變項之間的路徑分析，考驗各潛在變項間路徑關係的適配程度。採用此兩階段法是因為，當觀察變項都無法有意義地測量到潛在變項時，由理論建構的潛在變項之間的關係便無法獲得有效的証實（余民寧，2006）。以下即依據上述步驟進行模式的發展：

一、測量模式之發展

（一）生活壓力量表

生活壓力量表的測量模式經修正後達良好適配，如表3-3與圖3-2所示。經修正測量模式適配後，本研究以生活壓力量表第1、3、4 題，作為推估「課業壓力」潛在變項的3個觀察變項；量表第7、8、9、10 題，作為推估「人際壓力」潛在變項的4個觀察變項。在結構模式中，分別以X1、X2，代表7個觀察變項第1、3、

4、7、8、9、10題的題目，如表4-9所示。

表4-9 生活壓力修正後模式因素、觀察指標與結構模式觀察變項編號表

因素	觀察 指標	量表題號	結構模式觀 察變項編號
生活 壓力	課業 壓力	(1、3、4) 三題平均數	X1
	人際 壓力	(7、8、9、10) 四題平均數	X2

(二) 心理資本量表

為推估心理資本量表中「自我效能」、「希望」、「復原力」與「樂觀」四個潛在變項，將生活壓力量表中的「自我效能」4題、「希望」4題、「復原力」7題與「樂觀」8題，根據理論依四因素探究測量模式結果得到 $\chi^2=1485.57$ ， $df=226$ ， $RMSEA=.09$ ， $p<.05$ ，表測量模式不理想，需要進一步進行修正。

因此，參考LISREL 所提供的修正指標 (modification Indices, MI)、估計參數改變量 (Expected Changes) 以及各測量變項的因素負荷量進行刪題比較，以選擇適當的觀察指標。根據最大的修正指標、最大的參數改變量與較低的因素負荷量逐步刪除題目，刪除因素負荷量小於.60以下的題目，即為第19題，得到「希望」的題目為量表第1至第4題，「自我效能」題目為量表第5至第8題，「樂觀」的題目為第9至第16題與「復原力」的題目為第17、18、20、21、22、23題。

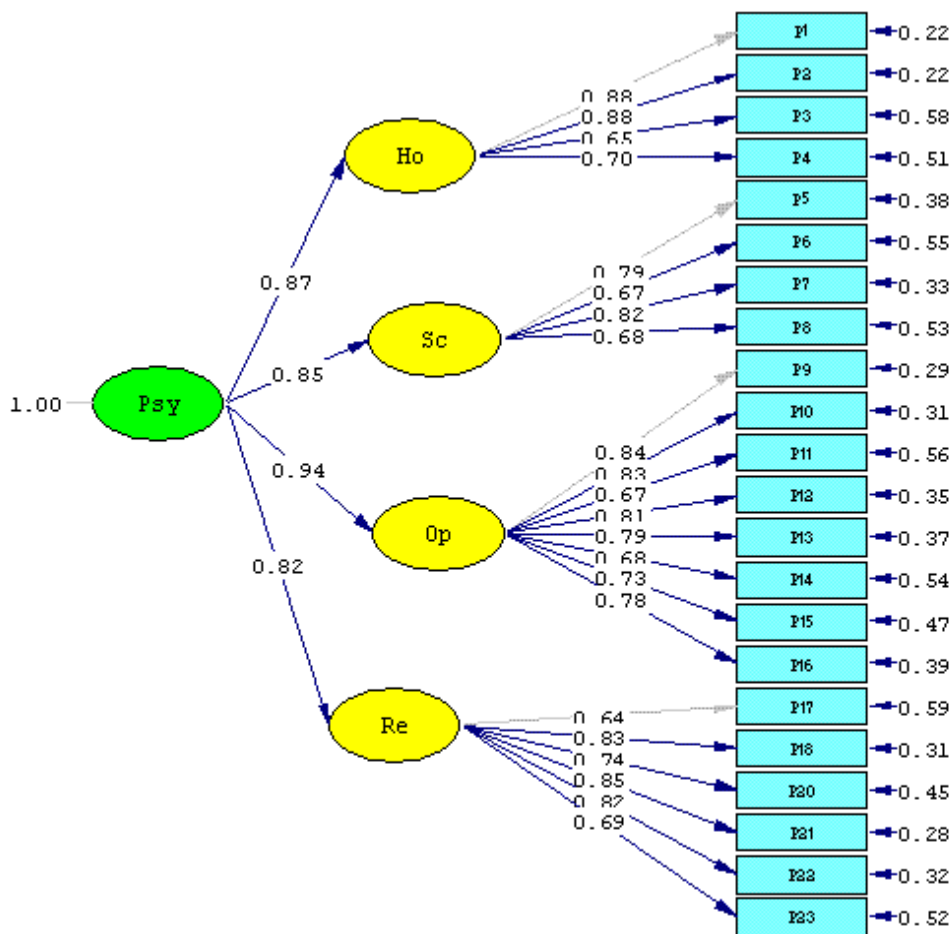
從整體適配度檢定來看，修正後測量模式的 $\chi^2=1349.12$ ， $df=205$ ， $RMSEA=.089$ ， $p<.05$ ，達到統計顯著水準，表示理論模型與觀察資料不適配，可是卡方容易受樣本過大與樣本分配之影響，所以參酌其他適配指標。就 $RMSEA$ (root-mean-square error of approximation) 提供的資料為.089，該值小於.10 即表示模式為普通適配的，亦即該模式為可接受的程度；其次，適配度指標 GFI (goodness-of-fit index) 為.84，顯示本模式與觀察資料適配程度接近良好的適配程度；比較適配指標 CFI (comparative fit index) 為.97，正規化適配指標 NFI

(normed fit index) 為.96 皆位於良好的適配程度標準內，其他適配指標檢定如表 4-8 所示。

另外，心理資本量表的驗證性因素分析路徑關係圖如圖 4-1 所示，修正後測量模式因素、觀察指標與結構模式觀察變項編號表如表 4-10 所示。

表 4-10 心理資本量表修正後測量模式適配度指標檢定表

指標	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	RMR	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI
檢定結果	1349.12	205	6.58	.84	.80	.066	.066	.089	.96	.97
指標	CFI	IFI	RFI	PGFI	PNFI	model AIC	model CAIC	CN		
檢定結果	.97	.97	.96	.68	.86	1445.12	1706.59	126.97		



Chi-Square=1349.12, df=205, P-value=0.00000, RMSEA=0.094

圖4-1心理資本量表的驗證性因素分析路徑關係圖

根據本研究結果顯示，由於所獲得四個潛在變項「希望」、「自我效能」、「樂觀」與「復原力」之間存著相關，亦即四者背後仍存有共同因素可被抽取出來，於是進行第二階驗證性因素分析，抽取出潛在因素「心理資本」，如圖4-1。研究者自編「心理資本量表」為二階四向度的心理構念，支持原先的理論假設，說明心理資本的構念包含「希望」、「自我效能」、「樂觀」與「復原力」四者。

本研究以心理資本量表第1至第4題，作為推估「希望」潛在變項的4個觀察變項；量表第5至第8題，作為推估「自我效能」潛在變項的4個觀察變項；量表第9至16題，作為推估「樂觀」潛在變項的8個觀察變項；量表第17、18、20、21、

22、23題，作為推估「復原力」潛在變項的6個觀察變項。在結構模式中，分別以Y1、Y2、Y3、Y4，代表22個觀察變項，如表4-11所示。

表 4-11 心理資本修正後測量模式因素、觀察指標與結構模式觀察變項編號表

因素	觀察指標	量表題號	結構模式觀察變項編號
心理資本	希望	(1、2、3、4) 四題平均數	Y1
	自我效能	(5、6、7、8) 四題平均數	Y2
	樂觀	(9、10、11、12、13、14、15、16) 八題平均數	Y3
	復原力	(17、18、20、21、22、23) 六題平均數	Y4

(三) 臺灣憂鬱症量表

臺灣憂鬱症量表的測量模式經修正後達良好適配，如表 3-6 與圖 3-3 所示。本研究以臺灣憂鬱症量表第1至第6題，作為推估「認知」潛在變項的6個觀察變項；量表第7至第12題，作為推估「情緒」潛在變項的6個觀察變項；量表第13至18題，作為推估「身體」潛在變項的6個觀察變項；量表第19至22題，作為推估「人際關係」潛在變項的4個觀察變項。

在結構模式中，分別以Y5、Y6、Y7、Y8，代表22個觀察變項，如表4-12所示。

表 4-12 憂鬱測量模式因素、觀察指標與結構模式觀察變項編號表

因素	觀察指標	量表題號	結構模式觀察變項編號
憂鬱	認知	(1-6) 六題平均數	Y5
	情緒	(7-12) 六題平均數	Y6
	身體	(13-18) 六題平均數	Y7
	人際關係	(19-22) 四題平均數	Y8

二、結構模式的提出

生活壓力量表、心理資本量表以及臺灣憂鬱症量表三者之測量模式達適配後，接下來，即進行各潛在變項之間路徑關係的結構模式探討，投入之各觀察變項的共變數矩陣見表 4-13，X1 為「生活壓力」、X2 為課業壓力、Y1 為「希望」、Y2 為「自我效能」、Y3 為「樂觀」、Y4 為「復原力」、Y5「認知」、Y6「情緒」、Y7「身體」，以及 Y8 為「人際關係」。

表 4-13 結構模式各觀察變項的共變數矩陣表

變項	X1	X2	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8
X1	0.798									
X2	0.319	1.959								
X3	-0.138	-0.075	0.874							
X4	-0.186	-0.048	0.508	0.665						
X5	-0.172	-0.075	0.538	0.456	0.672					
X6	-0.082	-0.010	0.380	0.322	0.427	0.502				
X7	0.128	0.111	-0.220	-0.173	-0.230	-0.144	0.274			
X8	0.141	0.113	-0.166	-0.140	-0.211	-0.108	0.223	0.317		
X9	0.129	0.115	-0.157	-0.138	-0.161	-0.093	0.185	0.203	0.304	
X10	0.090	0.102	-0.233	-0.125	-0.160	-0.088	0.157	0.138	0.147	0.393

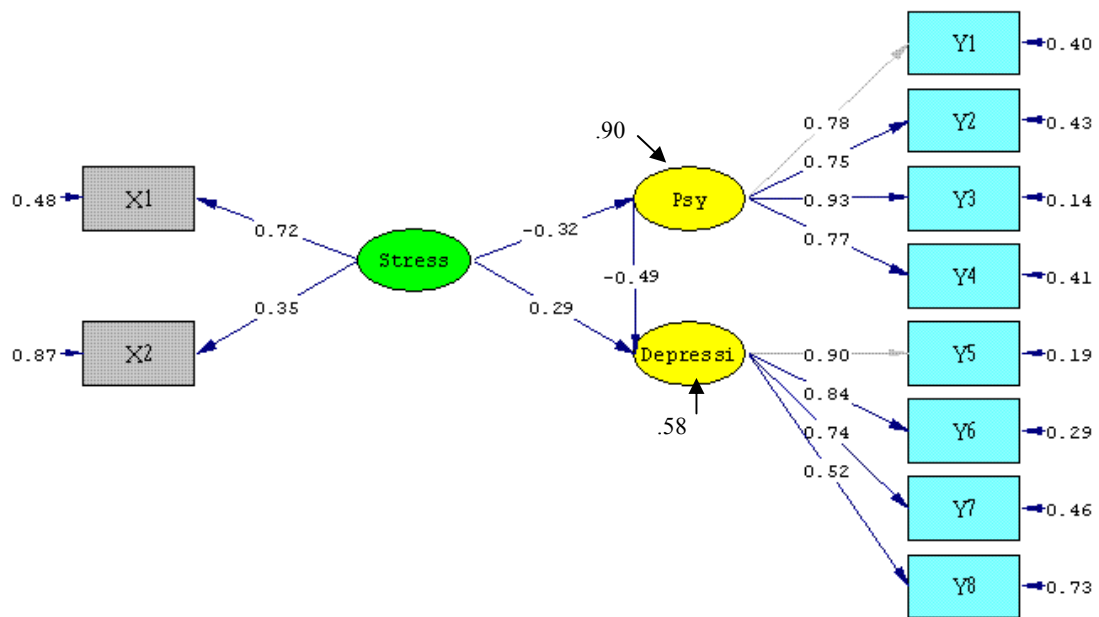
結果顯示，本研究生活壓力、心理資本與憂鬱的結構方程模式，從整體適配度檢定來看，結構模式的 $\chi^2=174.78$ ， $df=32$ ， $RMSEA=.085$ ， $p<.05$ ，達到統計顯著水準，表示理論模型與觀察資料不適配，可是卡方容易受樣本過大與樣本分配之影響，所以參酌其他適配指標。就 RMSEA (root-mean-square error of approximation) 提供的資料為.085，該值小於.10 即表示模式為普通適配的；其次，適配度指標 GFI (goodness-of-fit index) 為.95，顯示本模式與觀察資料有良好的適配程度；比較適配指標 CFI (comparative fit index) 為.97，顯示本模式沒有任

何共變關係的獨立模式相較，改善程度在可接受範圍；正規化適配指標 NFI (normed fit index) 為.96 皆位於良好的適配程度標準；其他適配指標檢定如表 4-14 所示，整體而言本研究依理論假設之結構模式可以被研究資料所支持，本研究以此結構模式，作為「生活壓力、心理資本對憂鬱影響」之最終結構模式。

表 4-14 生活壓力、心理資本與憂鬱之結構模式適配度指標檢定表

指標	χ^2	Df	χ^2/df	GFI	AGFI	RMR	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI
檢定結果	174.78	32	5.46	.95	.91	.027	.043	.085	.96	.95
指標	CFI	IFI	RFI	PGFI	PNFI	model AIC	model CAIC	CN		
檢定結果	.97	.97	.94	.55	.68	220.78	354.40	188.60		

圖4-2為生活壓力、心理資本與憂鬱之標準化結構模式圖，結果顯示，在路徑係數方面，首先，生活壓力與心理資本兩個潛在變項之間的路徑係數為-.32，t值為-4.94，已達.05顯著水準；再來，生活壓力與憂鬱兩個潛在變項之間的路徑係數為.29，t值為4.62，已達.05顯著水準；最後，心理資本與憂鬱兩個潛在變項之間的路徑係數為-.49，t值為-9.77，已達.05顯著水準。顯示本研究的假設路徑不僅達顯著，且符合理論的假設方向，亦即顯示結構模式的適配程度已接近理想程度，本研究以此模式作為最終結構模式，表4-15為最終模式之完全標準化估計參數、顯著性考驗及標準誤表。



Chi-Square=174.78, df=32, P-value=0.00000, RMSEA=0.085

圖4-2 生活壓力、心理資本與憂鬱之最終結構模式圖（標準化估計參數）

表 4-15 最終模式之完全標準化估計參數、顯著性考驗及標準誤表

參數	完全標準化估計值	標準誤	t 值	參數	完全標準化估計值	標準誤	t 值
λ_{11}^x	.72	.09	7.32*	δ_1	.48	.11	3.54*
λ_{21}^x	.35	.08	5.92*	δ_2	.87	.12	14.33*
λ_{11}^y	.78	---	---	ε_1	.40	.02	14.71*
λ_{21}^y	.75	.03	19.55*	ε_2	.43	.02	15.10*
λ_{31}^y	.93	.03	24.11*	ε_3	.14	.01	7.27*
λ_{41}^y	.77	.03	20.04*	ε_4	.41	.01	14.81*
λ_{52}^y	.90	---	---	ε_5	.19	.01	8.39*
λ_{62}^y	.84	.02	25.28*	ε_6	.29	.01	11.86*
λ_{72}^y	.74	.02	21.12*	ε_7	.46	.01	14.95*
λ_{82}^y	.52	.02	13.46*	ε_8	.73	.02	16.72*
γ_{11}	-.32	.07	-4.94*	ζ_1	.90	.09	10.25*
γ_{21}	.29	.06	4.62*	ζ_2	.58	.05	10.79*
β_{21}	-.49	.05	-9.77*				

註 1：---為參照指標，因此未進行估計。

註 2：* $p < .05$

二、最終模式的適配度考驗

本研究依據 Bagozzi 與 Yi (1988)、余民寧 (2006) 及陳正昌等人 (2005 : 357-363) 對模式適配度考驗所提出的建議，就最終模式的基本適配度、整體適配度、比較適配度、精簡適配度指標、及內在結構適配度指標進行探究，以下分別敘述之：

(一) 基本適配度指標

由表 4-17 可知，本研究各參數的標準誤介於 .01-.12 間，未發現過大的標準誤，誤差變異數 (δ 、 ε 、 ζ) 皆為正值且達顯著水準，在因素負荷量方面，除了 $\lambda^x_{21}=.35$ 偏低之外，其餘皆介於理想值 .50 至 .95 間，最後，估計參數間相關的絕對值皆未太接近 1。

(二) 整體適配度指標

1. χ^2 (chi-square) : χ^2 為卡方值，當卡方值考驗未達顯著，表示樣本資料與理論模式適配。但是卡方值容易受到樣本數的影響，一般來說，樣本數大於 200 以上，其檢定結果就容易達到顯著差異，因而表示模式不適配。本研究 $\chi^2=174.78$ ， $p=.00<.05$ 達顯著水準，由於所採用的樣本數為 631 人，因此尚需參考其他重要的適配指標作為評鑑依據。
2. GFI (goodness-of-fit index) : GFI 為適配度指標，指由理論模式所能解釋的變異量與共變量，理想值為 .90 以上。本研究中 GFI=.95。
3. AGFI (adjusted goodness-of-fit index) : AGFI 為修正的適配度指標，指加入自由度的數目依據，由理論模式所能解釋的變異量與共變量，理想值為 .90 以上。本研究中 AGFI=.91。
4. RMR (root-mean-square residual) : RMR 為均方根殘差，意指殘差的大小，其值愈小表示模式適配愈佳，一般來說，可以接受的數值需在 .05 以下。本研

究中 $RMR=.027$ 。

5. SRMR (standardized root-mean-square residual) : SRMR 為標準化均方根殘差，即 RMR 數值的標準化，理想範圍在.05 以下。本研究中 $SRMR=.043$ 。
6. RMSEA (root-mean-square error of approximation) : RMSEA 為均方根近似誤，指理論模式與完美契合模式之間的差值，當模式完全適配母群體時，RMSEA 的數值為 0，數值在.05 以下表示具有良好適配，介於.05 至.08 間為合理適配，介於.08 至.10 間為普通適配，大於.10 以上則為不良適配。本研究中 $RMSEA=.085$

(三) 比較適配度指標

1. NFI (normed fit index) : NFI 為正規化適配指標，用來比較所提出的理論模式與虛無模式 (null model) 之間的卡方值差距，其值介於 0 到 1 之間，大於.90 以上為理想值。本研究中 $NFI=.96$ 。
2. NNFI (non-normed fit index) : NNFI 為非正規化適配指標，用來比較兩個對立模式之間的適配程度，其值介於 0 到 1 之間，大於.90 以上為理想值。本研究中 $NNFI=.95$ 。
3. CFI (comparative fit index) : CFI 為比較適配指標，用在進行一連串模式之間的比較，其值介於 0 到 1 之間，理想值範圍在.90 以上。本研究中 $CFI=.97$ 。
4. IFI (incremental fit index) : IFI 為增值適配指標，是一項修正 NFI 指標，其值介於 0 到 1 之間，理想值範圍在.90 以上。本研究中 $IFI=.97$ 。
5. RFI (relative fit index) : RFI 為相對適配指標，表示理論模式與虛無模式相互比較的適配度，其值介於 0 到 1 之間，理想值範圍在.90 以上。本研究中 $RFI=.94$ 。

(四) 精簡適配度指標

1. PGFI (parsimony goodness-of-fit index): PGFI 為精簡適配度指標，修改 GFI 指標而來，把模式的複雜度因素加進考量，判斷模式精簡的程度，其值介於 0 到 1 之間，愈接近 1 愈好，一般而言，大於 .50 表示模式可被接受。本研究中 PGFI=.55。
2. PNFI (parsimony normed fit index): PNFI 精簡正規化適配指標，為精簡適配度指標，修改 NFI 指標而來，加入自由度數量的估計判斷模式精簡程度，其值介於 0 到 1 之間，愈接近 1 愈好，一般而言，大於 .50 表示模式可被接受。本研究中 PNFI=.68。
3. AIC (Akaike information criterion): AIC 為 Akaike 訊息效標，把待估計參數個數加入模式適配度評估中，用以比較兩個不同模式之間的精簡程度，一般而言，理論模式 (Model AIC) 應小於獨立模式 (Independence AIC) 及飽合模式 (Saturated AIC)，且其值愈小愈好。本研究中 Independence AIC=4381.03, Model AIC=220.78, Saturated AIC=110.00。
4. CAIC (consistent Akaike information criterion): CAIC 為穩定的 Akaike 訊息效標，修正 AIC 指標而來，即再將樣本大小放入 AIC 指標的計算中，判斷模式的精簡程度，一般而言，理論模式 (Model CAIC) 應小於獨立模式 (Independence CAIC) 及飽合模式 (Saturated CAIC)，且其值愈小愈好。本研究中 Independence CAIC=4435.22, Model CAIC=345.40, Saturated CAIC=408.01。
5. CN (critical N): CN 為適當樣本數，指模式獲得適配所需的最低樣本大小，CN 在 200 以上為理想值。本研究中 CN=188.60。

本研究依據以上基本適配度指標、整體適配度指標、比較適配度指標、及精簡適配度指標的標準進行考驗，其適配度標準與結構模式結果檢定於表 4-16。

表 4-16 最終模式之基本、整體、比較、精簡適配度指標檢定表

指標項目	適配標準	檢定結果	適配判斷
一、基本適配度指標			
1.標準誤不能過大		介於.01-.12	是
2.誤差變異不能為負值		介於.14-.90	是
3.誤差變異必須達到顯著水準		絕對值 t=3.54-24.11	是
4.因素負荷量最好介於.50~.95 之間		介於.35-.93	否
5.估計參數間相關的絕對值不能太接近 1		未接近 1	是
二、整體適配度指標			
χ^2	愈小愈好； 未達.05 顯著水準	174.78	否
GFI	>.90	.95	是
AGFI	>.90	.91	是
RMR	<.05	.027	是
SRMR	<.05	.043	是
RMSEA	<.05 表良好；<.08 表合理； <.10 表普通	.085	是
ECVI	愈小愈好	.36	是
三、比較適配度指標			
NFI	>.90	.96	是
NNFI	>.90	.95	是
CFI	>.90	.97	是
IFI	>.90	.97	是
RFI	>.90	.94	是
四、精簡適配度指標			
PGFI	愈接近 1 愈好；一般>.50	.55	是
PNFI	愈接近 1 愈好；一般>.50	.68	是
Independence AIC	愈小愈好；理論模式<獨立 模式及飽合模式	4381.03	否
Model AIC		220.78	
Saturated AIC		110.00	
Independence CAIC	愈小愈好；理論模式<獨立 模式及飽合模式	4435.22	是
Model CAIC		354.40	
Saturated CAIC		408.01	

CN	>200	188.60	否
----	------	--------	---

(五) 內在結構適配度指標

內在結構適配度指標結果數值如表 4-17 所示。

1. 個別項目指標信度 (individual item reliability): 為 X 變項對 Y 變項的 R^2 值, 即觀察變項的信度代表, 本研究 8 個變項的指標信度有 2 個低於 .50 的標準, 分別為人際壓力與人際關係。
2. 潛在變項的組合信度 (composite reliability), 是指數個觀察變項所組成的信度, 對某個潛在變項的測量, 本研究 3 個組合信度中, 生活壓力潛在變項低於 .60 的標準。
3. 潛在變項的平均變異抽取量 (average variance extracted) 方面, 指觀察變項能測量到潛在變項的多少百分比, 本研究 3 個潛在變項中, 生活壓力低於 .50 的標準。

表 4-17 最終模式之個別項目指標信度、潛在變項的組合信度及潛在變項的平均變異抽取量

變項	個別項目 指標信度	潛在變項的 組合信度	潛在變項的平 均變異抽取量
ξ1 生活壓力		.52	.32
X1 課業壓力	.52		
X2 人際壓力	.12		
η1 心理資本		.88	
Y1 希望	.61		.66
Y2 自我效能	.56		
Y3 樂觀	.86		
Y4 復原力	.59		
η2 憂鬱		.84	.59
Y5 認知	.81		
Y6 情緒	.71		
Y7 身體	.55		
Y8 人際關係	.27		

第三節 綜合討論

本節將分為兩部分，針對前述二節的研究結果進行分析討論，首先探討背景變項在生活壓力、心理資本與憂鬱上之差異情形；再來，對生活壓力、心理資本與憂鬱的最終模型結構進行討論。

一、背景變項在生活壓力、心理資本與憂鬱上之差異

(一) 不同性別在各變項上之差異

生活壓力方面，在「生活壓力總分」與「人際壓力」分量表上男女生皆沒有顯著差異，但是，在「課業壓力」分量表達到顯著，顯示本研究男生的課業壓力大於女生。施建彬（2004）指出在整體壓力感受上，男性較女性有較高的壓力感受，而李金治（2003）與賴建志（2005）指出不同性別未必在生活壓力上呈現顯著差異，綜合以上研究結果，研究者推論男女生生活壓力的差異，可能依據施測母群體而改變，尚待未來進一步的探究。

「心理資本」方面，在「心理資本」總分、「希望」、「自我效能」、「樂觀」與「復原力」分量表上，不同性別的大學生皆無顯著差異存在，就各分量表而言，男女生平均得分差異很小，顯示性別對本研究心理資本影響無顯著差異。

臺灣憂鬱症量表方面，在「憂鬱」總分、「情緒」、「身體」與「人際關係」分量表上男女生皆沒有顯著差異，惟在「認知」分量表上達到顯著差異，即本研究男生的平均得分在皆顯著高於女生的平均得分，不同於美國心理衛生研究院（National Institute of Mental Health, NIMH）的研究指出女性憂鬱症終生盛行率（20-26%）高於男性（8-12%）與國內研究中以大學生為研究對象發現女性的憂鬱傾向明顯高於男性（楊延光、鄭淑惠，2006）。

(二) 不同年級受試者在各變項上之差異

「生活壓力」方面，在「生活壓力」總分及「課業壓力」與「人際壓力」分

量表上，不同年級的大學生皆無顯著差異存在。此研究結果符合賴建志（2005）的發現，其客觀與主觀生活壓力總分在各年級上皆沒有差異的影響。細部探究「生活壓力」平均得分發現，大一、大三及大五生在生活壓力上的得分高於大二與大四生，研究者推估大一生因新生入學在生活適應上較其他年級具有較高壓力，且在「人際壓力」平均得分較其他年級高；而大三通常為課業負擔最沈重的年級，在「課業壓力」平均得分高於其他年級；大五生在「人際壓力」方面得分高於其他年級，而「課業壓力」卻低於其他年級，由此可知大五生可能因為其他因素（當兵、研究所或就業考試等）暫緩畢業，但在人際方面存有高度壓力，此結果可做輔導大五以上延畢生之參照。

「心理資本」方面，在「心理資本」總分及「希望」、「自我效能」、「樂觀」與「復原力」分量表上，不同年級的大學生皆無顯著差異存在，細部探討各分量表得分發現，高年級學生較低年級在各分量表上具有較高得分，顯示高年級學生可能在大學階段透過不同層面的學習與建構個體心理資本的能力。

「憂鬱」方面，在「憂鬱」總分及「認知」與「人際關係」分量表上，不同年級的大學生皆無顯著差異存在。而在「情緒」與「身體」分量表上達到顯著，顯示不同年級的學生在「情緒」與「身體」憂鬱得分有明顯差異，進一步進行事後比較發現大四學生的「情緒」憂鬱得分明顯低於大一新生。就表 4-4 而言，可以發現各年級憂鬱得分趨勢，由大一漸增至大五下降，比較大五生的心理資本與憂鬱得分發現，大五生心理資本得分為各年最高，反之，憂鬱得分為最低，此一現象符合本研究心理資本與憂鬱之假設關係，當個體存有心理資本能力愈高，其憂鬱程度愈低。

（三）不同年齡受試者在各變項上之差異

「生活壓力」方面，在「生活壓力」總分及「課業壓力」與「人際壓力」分量表上，不同年齡的大學生皆無顯著差異存在。

「心理資本」方面，在「心理資本」總分及「希望」、「自我效能」、「樂觀」與「復原力」分量表上，不同年齡的大學生皆無顯著差異存在。

「憂鬱」方面，在「憂鬱」總分及「認知」、「情緒」、「身體」與「人際關係」分量表上，不同年齡的大學生皆無顯著差異存在。

探討表 4-6 發現，20 歲以下與 21-30 歲的學生其得分差異大不，而 21-30 歲學生在「生活壓力」、「心理資本」量表上得分皆高於 20 歲以下學生，顯示年齡愈大，其生活壓力愈高、心理資本愈好，此外，21-30 歲學生憂鬱量表得分低於 20 歲以下，此結果符合上述高年級學生其憂鬱程度低於低年級學生，由此可知年齡愈大並非為憂鬱主因。

(四) 不同學院受試者在各變項上之差異

「生活壓力」方面，在「生活壓力」總分及「課業壓力」與「人際壓力」分量表上，不同學院的大學生皆無顯著差異存在。但由表 4-8 得分，發現理工學院不論在「課業壓力」或「生活壓力」得分皆高於其他學院學生，此結果符合研究者於實習過程中之觀察，理工學院學生在課業與人際方面相對具有較高之壓力，且較不具備因應之能力。

「心理資本」方面，在「心理資本」總分及「希望」、「自我效能」、「樂觀」與「復原力」分量表上，不同學院的大學生皆無顯著差異存在。探討表 4-8 得分發現，人文學院學生在心理資本上得分優於其他學院，顯示人文學院學生具有較佳心理正向能力，亦即個體擁有的心理能力愈多，在「希望」、「自我效能」、「樂觀」與「復原力」上，皆具有較完善之發展與建構，建議未來研究可以進一步比較不同學院在心理能力的培養是否有所差異或探索其他影響因素。

「憂鬱」方面，在「憂鬱」總分及「認知」、「情緒」、「身體」與「人際關係」分量表上，不同學院的大學生皆無顯著差異存在。由表 4-8 發現，各學院在憂鬱分量表上得分差異甚微，而學院間差異主要為「生活壓力」與「憂鬱」向度，研

究者推估學院差異可能非影響憂鬱的主要因素，由文獻可知，憂鬱的主要成因為個體認知偏誤 (Beck, 1976)，即個體對生活中事件與刺激加入主觀詮釋，非單純為客觀事件所造成。

二、生活壓力、心理資本與憂鬱之結構關係模式探討

(一) 內在結構適配度方面

由表 4-16 可知，大部分的評鑑標準顯示，最終結構模式的內在結構大致具有不錯的品質。但由細部分析來看，個別項目指標信度方面，人際壓力 (X2) 與人際關係 (Y8) 等觀察變項的信度偏低，分別僅有.12 與.27，未達到.50 以上的標準，然而，兩個變項的因素負荷量皆達到顯著，表示對潛在變項的預測仍有意義存在。其次，潛在變項的組合信度方面，生活壓力潛在變項為.52，未達.60 的標準。最後，生活壓力的平均變異抽取量為.32，未達到.50 以上的標準。由此可知，本研究對生活壓力以及人際關係潛在變項的量表設計上，存有題目編製或測量方式不精確等問題，未來仍有再進行修正與改進的空間。

(二) 路徑係數方面

將整體路徑係數與研究假設比較後，各數值均符合研究假設，其中生活壓力對心理資本、生活壓力對憂鬱與心理資本對憂鬱的直接影響效果皆達顯著。由最終結構模式的效果量分析結果 (如表 4-18 所示) 發現，生活壓力對心理資本的直接影響效果為-.32，兩者為負相關，此結果支持生活壓力愈大者，其心理資本愈低的假設，即心理資本受到生活事件的影響，當負向生活事件的感受愈大，心理資本愈低，此結果也與過去文獻相似 (許浩蕙, 2009; 陳怡伶、許金田, 2010)，個體的知覺壓力事件愈高，則心理資本愈低。

而生活壓力對憂鬱的直接影響效果為.29，兩者為正相關，符合生活壓力與憂鬱為正相關的假設。在生活壓力與憂鬱的關係中，當生活事件愈多、負向壓力

感受愈大時，則大專學生憂鬱傾向呈正相關（陳清泉，1990；劉若蘭、陳淑蕙，1999），而憂鬱症患者通常會報告較多的生活壓力事件，特別是人際互動引起的生活壓力事件（Hammen, 2006）。綜合上述可知，生活壓力對個體的憂鬱程度造成明顯影響，在探究個體憂鬱成因過程中，需要了解其可能的生活壓力，再進行處遇與治療。此外，在生活壓力方面，對憂鬱的間接影響效果為.16，對憂鬱的直接影響效果為.29，顯示生活壓力不但會直接影響個體的憂鬱程度，亦可透過個體具有的心理資本間接影響憂鬱的程度。

再者，心理資本對憂鬱的直接影響效果為-.49，呈現負相關，此研究結果支持個體具有心理資本愈高，其憂鬱程度愈低的假設。當個體具有正向心理能力（如樂觀、希望），則可幫助其面對挫折與困難。比較生活壓力與心理資本對憂鬱的整體效果量發現，心理資本與生活壓力對憂鬱的整體效果量差距不大，顯示心理資本對憂鬱影響程度有其程度，在憂鬱治療中，除重視個體生活壓力外，培養、訓練其正向的心理能力，如正向解釋生活事件（樂觀）、自我肯定訓練（培養自信心）等，由本研究整體效果量可知具有一定效果。

表 4-18 最終模式之各潛在變項完全標準化效果量及顯著性考驗表

外衍變項	自變項	標準化效果量	依變項 (內衍潛在變項)	
			心理資本	憂鬱
生活壓力	生活壓力	直接效果	-0.32 (.07)	-4.74*
		間接效果	---	
		整體效果	-0.30 (.06)	-4.77*
	生活壓力	直接效果		.29 (.06)
		間接效果		4.62*
		整體效果		.16 (.03) 5.34*
心理資本	心理資本	直接效果		.45 (.07)
		間接效果		6.30*
		整體效果		
內衍變項	心理資本	直接效果		-0.49 (.05)
		間接效果		-9.77*
		整體效果		---
內衍變項	心理資本	直接效果		-0.49 (.05)
		間接效果		-9.77*
		整體效果		

註1：() 內為標準誤，() 上方為完全標準化效果值，
() 下方為t值

註2：* $p < .05$



第五章 結論與建議

本章依據文獻探討與研究結果的分析與討論，提出以下結論、研究限制與建議，提供未來後續研究和諮商輔導工作之參考。

第一節 結論

一、背景變項在生活壓力、心理資本與憂鬱上之差異情形

(一) 不同性別在各變項上之差異

1. 在「生活壓力」方面：男女生在「生活壓力」總分與「人際壓力」分量表上皆無顯著差異存在。在「課業壓力」分量表上達到顯著差異，即男生平均得分高於女生。
2. 在「心理資本」方面：男女生在「心理資本」總分、「希望」分量表、「自我效能」分量表、「樂觀」分量表以及「復原力」分量表上皆無顯著差異存在。
3. 在「憂鬱」方面：男女生在「憂鬱」總分、「情緒」分量表、「身體」分量表以及「人際關係」分量表上無顯著差異。在「認知」分量表上達顯著差異，即男生的平均得分顯著高於女生。

(二) 不同年級在各變項上之差異

1. 在「生活壓力」方面：各年級在「生活壓力」總分、「課業壓力」分量表以及「人際壓力」分量表上皆無顯著差異存在。
2. 在「心理資本」方面：各年級在「心理資本」總分、「希望」分量表、「自我效能」分量表、「樂觀」分量表以及「復原力」分量表上皆無顯著差異存在。
3. 在「憂鬱」方面：各年級在「憂鬱」總分、「認知」分量表與「人際關係」分量表皆無顯著差異存在。在「情緒」與「身體」分量表達顯著差異，顯示

大四生在情緒上得分明顯低於大一生。

(三) 不同年齡在各變項上之差異

1. 在「生活壓力」方面：不同年齡在「生活壓力」總分、「課業壓力」分量表以及「人際壓力」分量表上皆無顯著差異存在。
2. 在「心理資本」方面：不同年齡在「心理資本」總分、「希望」分量表、「自我效能」分量表、「樂觀」分量表以及「復原力」分量表上皆無顯著差異存在。
3. 在「憂鬱」方面：不同年齡在「憂鬱」總分、「認知」分量表、「情緒」分量表、「身體」分量表以及「人際關係」分量表皆無顯著差異存在。

(四) 不同學院在各變項上之差異

1. 在「生活壓力」方面：不同學院在「生活壓力」總分、「課業壓力」分量表以及「人際壓力」分量表上皆無顯著差異存在。
2. 在「心理資本」方面：不同學院在「心理資本」總分、「希望」分量表、「自我效能」分量表、「樂觀」分量表以及「復原力」分量表上皆無顯著差異存在。
3. 在「憂鬱」方面：不同學院在「憂鬱」總分、「認知」分量表、「情緒」分量表、「身體」分量表以及「人際關係」分量表皆無顯著差異存在。

二、最終結構模式之探討

(一) 最終模式與樣本資料達到合理適配

本研究依據文獻提出生活壓力、心理資本與憂鬱之初始結構模式，經實徵研究後進行部份修正，確立生活壓力、心理資本與憂鬱之最終結構模式，大致符合初始結構模式。在基本適配考驗與整體適配考驗上，除卡方考驗外，其他重要適

配指標皆說明此最終結構模式可以得到理論支持，亦能解釋樣本資料。在精簡適配考驗，除 AIC 與 CN 指標沒有達到標準，其他指標均達到良好適配程度。在內在結構適配度指標方面，除了生活壓力潛在變項內的各指標未達到內在結構指標標準，其他潛在變項的大部分指標皆達到標準。

(二)生活壓力能直接影響憂鬱程度，亦能透過心理資本間接影響憂鬱程度

生活壓力能直接影響憂鬱程度，意味生活壓力愈大，個體憂鬱程度愈高。此外，經由效果量考驗可知，生活壓力不但能直接影響憂鬱程度，亦能透過個體具有的心理資本，間接地影響憂鬱程度。

(三)生活壓力與心理資本為預測憂鬱程度的重要因素

經由效果量考驗可知，生活壓力與心理資本皆對憂鬱程度有影響效果。本研究結果發現，生活壓力與憂鬱之間，具有單向的路徑影響關係是確立的，亦即，生活壓力愈大者，其憂鬱程度愈高；再者，心理資本與憂鬱有顯著負向關連，心理資本對憂鬱程度具有直接的影響力，也就是說個體具有較佳的心理資本，其憂鬱程度較低。

第二節 研究範圍與限制

一、母群體樣本抽樣的推論

本研究以依研究目的，以國立交通大學和國立政治大學為抽樣母群體，意在了解兩校在結構上是否有顯著之差異。因而，研究結果有其限制，僅提供給兩校作為參考，若以此結果類化至其他大學生，尚須進行考驗。

二、抽獎活動的影響

本研究使用網路問卷進行調查，因考量網路問卷回收率的問題，且在時間和人力有限，在發出網路問卷的同時，附為感謝同學填達問卷的抽獎活動訊息。而抽獎活動造成受試者作答意願提高，可能影響了隨機抽樣的樣本代表性原則，而出現干擾因素，故在推論上需特別注意。

第三節 建議

綜合研究結論，以下針對諮商輔導與未來研究分別提出建議如下：

一、對諮商輔導的建議

(一) 重視大學生生活壓力對憂鬱的影響

本研究發現生活壓力確實對大學生憂鬱造成影響，因而，建議在校園內心衛活動推廣，可加入紓壓的工作坊、團體或專題演講，在活動推廣除進行衛教外，也可搭配具體教學活動，教導大學生如何紓解生活壓力與放鬆技巧，以降低生活壓力對憂鬱的影響。

(二) 鼓勵大專院校落實正向輔導策略

本研究發現心理資本與憂鬱間關係為負相關，亦即個體擁有心理資本較佳者，其憂鬱程度較低。因而，本研究建議大專院校心理輔導策略與輔導工作者，有別以往強調憂鬱症的負向功能的心衛推廣，以正向心理學觀點出發，透過校園心衛活動推廣、個別諮商與團體輔導等活動，協助學生自我效能(信心)的建立、自我肯定訓練，培養學生的正向思維與建構良好心理資本，作為學生因應挫折的策略與技巧。

二、未來研究的建議

(一) 就研究對象方面

本研究以大學生為研究對象，針對政治大學與交通大學進行問卷調查，因樣本同質性因素，故部份變項未達顯著，未來研究進一步可以擴大調查多校大學生作為研究探討之對象；另一方面，也可以在研究抽樣過程，選定壓力程度超過一般標準的特定對象來進行研究，如此一來，更能精確探討生活壓力、心理資本與憂鬱三者間的關係。

(二) 就研究工具方面

本研究自編「心理資本量表」，透過探索性因素分析發現，多數題目橫跨二個以上的因素，顯示在題目編寫不夠精確，尚需修改。未來研究可以針對信、效度與因素負荷量偏低的題目以及橫跨多因素的的題目加以修正改善，以避免不精確的測量模式影響結構模式的建立。

(三) 就模式驗證方面

本研究中僅止於建立結構模式，尚未進行「模式穩定」(model stability) 的驗證，未來研究依此結構模式應用到來自不同母群體（例如：國高中學生、上班族等）的其他樣本上，進行「模式延展」(validity extension) 等的考驗，驗證此模式在不同樣本族群上是否也能達到良好適配，如果此驗證達適配，才能說明本研究所建立的路徑模式亦可推論到其他不同的族群上。



參考文獻

- 方麗華、陳昭姿、陳純誠 (1998)。憂鬱症的治療。台灣醫學，2 (4)，456-463。
- 王春展 (2004)。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。嘉南學報，30，443-460。
- 王琳雅 (2006)。四技大學生生活壓力、自我效能與因應策略之探討。中國醫藥大學護理研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 王琳雅、林綽娟 (2006)。學校護理人員於青少年性健康促進之角色功能。學校衛生，49，101-113。
- 王春展、潘婉瑜 (2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報，32，469-483。
- 朱國榮 (2009)。工作壓力與工作生活品質關聯性之研究--心理資本之中介效果。國防大學管理學院資訊管理及決策研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- 李昭慶 (2000)。憂鬱症與運動。大專體育，50，82-88。
- 李昱、楊明仁、賴德仁、邱念陸、周騰達 (2000)。台灣人憂鬱問卷之發展。長庚醫學雜誌，23 (11)，688-694。
- 李金治 (2003)。國立台灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李嘉修 (2006)。提升性歸因與憂鬱的復原之前瞻性研究。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李仁豪、謝進昌、余民寧 (2008)。以試題反應理論分析 CES-D 量表不同調查方式的差異效果。教育心理學報，39，21-42。
- 李宛津、黃恆獎、林慧麗、沈勝昂、劉同雪 (2009)。探討大學生家庭功能、社會訊息處理與憂鬱之關係。輔仁醫學期刊，7 (3)，113-130。
- 吳珮君、陳杏佳 (2004)。一位憂鬱症病患的護理：著重應用認知治療。中華心理衛生學刊，17 (2)，93-111。

- 吳麗娟、陳淑芬 (2006)。國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究。**教育心理學報**，38 (2)，85-104。
- 吳函芸 (2009)。雲林縣國民小學教師心理資本與工作滿意度關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版。
- 余民寧 (2006)。潛在變項模式：**SIMPLIS** 的應用。台北市：高等教育。
- 余民寧、李仁豪 (2006)。調查方式與問卷長短對回收率與調查內容影響之研究。**當代教育研究**，14 (3)，127-168
- 余民寧、李仁豪 (2008)。調查方式與議題熟悉度對問卷回收率與內容的影響。**教育學刊**，30，101-140。
- 余民寧、劉育如、李仁豪 (2008)。臺灣憂鬱症量表的實用決斷分數編製報告。**教育研究與發展期刊**，4 (4)，231-257。
- 林績琴 (2003)。國中生生活壓力，因應策略與負向情緒經驗之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲、孫正大 (2008)。「董氏憂鬱量表 (大專版)」編製研究。**測驗學刊**，55 (3)，509-533
- 范翌楨 (2007)。二位中學英文教師憂鬱症生病經驗之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 高育仁 (2004)。與憂鬱焦慮為友。臺北市：遠流。
- 柯慧貞 (1989)。內因性與非內因性憂鬱症在腎上腺皮質素抑制反應、認知偏差及生活壓力上之比較。台灣大學心理學研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 柯慧貞 (2002)。憂鬱症的認知心理治療:理論與技巧。**學生輔導**，80，68-75。
- 洪蘭 (譯) (2009)。Seligman, M. E. P. (著)。**真實的快樂** (第二版)。台北：遠流。
- 施建彬 (2004)。大學新生心理健康及其相關因素探討。**大葉學報**，13(2)，109-117。
- 施俊名、吳裕益 (2008)。大學生身心健康量表概念效度驗證之研究。**教育研究**

與發展期刊，4 (4)，201-229。

俞筱鈞、黃志成 (1984)。曾氏心理健康量表指導手冊。臺北市：中國行為科學社。

許浩蓁 (2009)。心理資本與工作壓力知覺關聯性之研究—壓力因應作為之中介效果。國防大學管理學院資源管理及決策研究所碩士論文，未出版，台北縣。

陸汝斌 (2002)。憂鬱症的生物病因。學生輔導，80，28-37。

康維芬 (2006)。大學生家庭功能、父母教養方式與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。

張春興 (2004)。教育心理學 (修訂版)。台北市：東華書局。

張宏如 (2009)。心理資本的本土化開發。企業管理，1，99-101。2010年10月14日，取自中國期刊全文數據資料庫。

陳清泉 (1990)。大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

陳心怡 (2000)。貝克憂鬱量表第二版指導手冊。台北市：中國行為科學社。

陳杏容 (2001)。青少年因應壓力行為之探討—憂鬱情緒與偏差行為。東吳大學社會工作學系碩士論文，未出版，台北縣。

陳昌蘭 (2001)。陽光照不到的青春—憂鬱傾向青少年人際關係的歸因與因應之探究。國立台東大學碩士論文，台東市。

陳欽銘 (2004)。憂鬱症的診斷、轉機、鑑別及中西醫療法。中西醫論叢，7 (1)，235-256。

陳怡伶、許金田 (2010，6月)。角色壓力對心理資本及幸福感的影響—探討知覺主管支持之調節效果。載於國防管理學院「第十八屆國防管理學術暨實務研討會」論文集 (頁607-634)

彭秀玲 (1986)。大學生的生活壓力和自我強度對心理健康的影響。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 黃慧貞 (1982)。生活壓力、歸因組型及社會支援與大學生的憂鬱症。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃惠貞 (2003)。某大專院校學生靈性健康，知覺壓力與憂鬱之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃國彥、張本聖、吳佑佑、葉雅馨、詹佳真 (2004)。青少年憂鬱情緒自我檢視表。臺北市：董氏基金會。
- 黃靜文 (2009)。雲林縣國民小學教師心理資本與組織公民行為關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版。
- 黃韞臻、林淑惠 (2009)。中部大學生情緒智慧與生活壓力之相關研究。聯大學報，6 (2)，19-41。
- 程秀蘭、林世華、吳麗娟 (2001)。大學生知覺父母權威性與其生氣歷程、憂鬱傾向之相關研究。教育心理學報，32 (2)，19-44。
- 楊玉女 (1991)。兒童的生活壓力、自我能力評估及其適應行為之相關研究。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化市。
- 楊妙芬 (1996)。憂鬱的成因與輔導。學生輔導，47，62-69。
- 楊斯年、陸汝斌 (1999)。憂鬱症。載於李明濱 (主編)，精神醫學新知 (頁 63-77)。臺北市：健康文化。
- 楊連謙 (2004)。憂鬱症與婚姻治療。諮商與輔導，219，34-38。
- 楊聰財、蕭淑貞、卓貴美、黃偉俐 (2005)。醫學院與不同學院學生壓力感受程度、因應模式、與身心症狀關係的探討。輔仁醫學期刊，3 (2)，91-103。
- 楊延光、鄭淑惠 (2006)。全方位憂鬱症防治手冊。臺北市：張老師文化。
- 楊晴如 (2009)。大學生生活壓力、解釋風格與情緒幸福感之關係研究。國立政治大學教育學系碩士論文，未出版。台北市。
- 葉雅馨、林家興 (2006)。台灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究。中華心理衛生學刊，19 (2)，125-148。

- 葉雅馨 (2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。2009年2月15日，取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- 蔡仲哲 (2007)。經理人教練行為、員工心理資本與員工工作效能之關聯性研究。長庚大學企業管理研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 劉若蘭、陳淑蕙 (1999)。專科學生壓力因應模式與憂鬱症狀的關係研究摘要。學生輔導，63，126-140。
- 劉樹斐 (2000)。自尊的多面向對大學生憂鬱與攻擊行為的影響。國立政治大學心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 劉育如 (2006)。憂鬱量表的編製及其相關因素之研究。國立政治大學教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 賴建志 (2005)。大學生生活壓力、幽默風格與幸福感之相關研究。國立台北教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 駱重鳴 (1983)。生活壓力、適應方式與身心健康。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鐘心淇 (2006)。心理資本、薪資水準與工作努力程度關係之研究：以某跨國企業為例。中央大學經濟學系碩士論文，未出版，桃園縣。
- 鐘小鋼 (2009)。職場精神與心理擁有感之關聯性：心理資本的中介效果。國防大學管理學院運籌管理學系碩士論文，未出版，台北縣。
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Baker, W. E. (2000). Achieving success through social capital: Tapping the hidden resources in your personal and business networks. Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Barron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Beck Depression Inventory: Manual* (2nd ed.). USA: The Psychological Corporation.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : International Universities Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Boomsa, A. (1987). The robustness of maximum likelihood estimation in structural equation models. In P. Cuttance & R. Ecob (Eds.), *Structural modeling by example* (pp. 160-188). New York: Cambridge University Press.
- Bower, G. N. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Chen, J. P., Chen H., & Chung, H. (2002). Depressive disorders in Asian American adults. *Western Journal of Medicine*, 176(4), 239-244.
- Chien, C. P., & Cheng, T. A. (1985). Depression in Taiwan: epidemiological survey utilizing CES-D. *Psychiatria et Neurologia Japonica*, 87(5), 335-338.
- Chien, I.C., Kuo, C. C., Bih, S.H., Chou, Y. J., Lin, C. H., Lee, C.H., & Chou, P. C. (2007). The prevalence and incidence of treated major depressive disorder among national health insurance enrollees in Taiwan, 1996-2003. *Can J Psychiatry*, 52, 28-36.
- Clark, D. A., Steer, R. A., & Beck, A. T. (1994). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: Implications for the cognitive and tripartite models. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 645-654.
- Coleman, J. S. (1990). *Foundations of social theory*. Harvard University Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived

- stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Cooper, A.C., Woo, C. & Dunkelberg, W.C. (1988). Entrepreneurs' perceived chances of success, *Journal of Business Venturing*, 3, 97-108.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Pub. Co.
- Couper, M. P. (2000). Web survey: A review of issue and approaches. *Public Opinion Quarterly*, 64, 464-495.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80, 46-55.
- Eisenberg, L. (1997). Psychiatry and health in low-income populations. *Comprehensive Psychiatry*, 38, 69-73.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (1986). What is rational-emotive therapy (RET)? In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy: Vol. 2* (pp. 3-30). New York: Springer.
- Golding, J. M., & Lipton, R. I. (1990). Depressed mood and major depressive disorder in two ethnic groups. *Journal of Psychiatric Research*, 24(1), 65-82.
- Goldsmith, A. H., Darity, W., & Veum, J. R. (1998). Race, cognitive, skills, psychological capital and wages. *Review of Black Political Economy*, 26, 13-22.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hagga, D. A. F., Dyck, M. J., & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110(2), 215-236.
- Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1065-1082.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Jantz, G.L., & McMurray, A. (2003). *Moving beyond depression : A whole-person*

approach to healing. Colorado: Waterbrook Press.

Jensen, S. M., & Luthans, F. (2006). Relationship between Entrepreneurs' Psychological Capital and Their Authentic Leadership. *Journal of Managerial Issues*, 18, 254-273.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1-39.

Klerman, G. L., Weissman, M. M., Rounsavill, B. J., & Chevron, E. S. (1984).

Interpersonal psychotherapy of depression. New York : Basic Books.

Klerman, G. L., Chevron, E. S., & Weissman, M. M. (Eds.) (1994). *Interpersonal psychotherapy for depression: A brief, focused, specific strategy*. New York : Jason Aronson.

Kovas, M., & Beck, A. T. (1978). Maladaptive cognitive structure in depression.

American Journal of Psychiatry, 135, 525-533.

Ku, Y. L. (2008). *A test of competing models to predict suicidality in patients and students in Taiwan*. Unpublished doctoral dissertation, the University of Adelaide, Adelaide, Australia.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3-13.

Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., Petersen, S. E., Ryder, J. A., Krieshok, T. S., O' Byrne, K. K., Lichtenberg, J. W., & Fry, N. A. (2006). Counseling psychology's focus on positive aspects of human functioning. *The Counseling Psychologist*, 34(2), 205-227.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior.

Journal of Organizational Behavior, 23, 695-706.

Luthans, F., & Avolio, B. J. (2003). Authentic leadership development. In R. E. Quinn (Ed.), *Positive organizational scholarship* (pp. 241-261). San Francisco: Barrett-Koehler.

Luthans, F., Luthans, K., & Luthans, B. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45-50.

Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1, 249-271.

Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 387-393.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management : Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143 - 160.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321-349.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.

MacCallum, R. C., Roznowski, M., Mar, C. M., & Reith, J. V. (1994). Alternative strategies for cross-validation of covariance structure models. *Multivariate Behavioral Research*, 29, 1-32.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American*

Psychologist, 56, 227 – 239.

Metalsky, G. I., Halberstadt, L. J., & Abramson, L. Y. (1987). Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 386-393.

Metalsky, G. I., & Joiner, T. (1992). Vulnerability to depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 667-675.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

Mueller, D. P., Edwards, D. W., & Yarvis, R. M. (1977). Stressful life events and psychiatric symptomatology: Change or undesirability? *Journal of Health and Social Behavior*, 18(3), 307-317.

Mufson, L., Moreau, D., Weissman, M. M., & Klerman G. L. (1993). *Interpersonal psychotherapy for depressed adolescents*. New York : Guilford Press.

Myers, J. K., Lindenthal, J. J., & Pepper, M. (1971). Life events and psychiatric impairment. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 152(3), 149-157.

Needles, D. J., & Abramson, L. Y. (1990). Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 156-165.

Palich, L. E., & Bagby, D. R. (1995). Using cognitive theory to explain entrepreneurial risk-taking: Challenging conventional wisdom. *Journal of Business Venturing*, 10, 425-438.

Peeters, F., Nicolson, N. L., Berdhof, J., Delespaul, P., & deVries, M. (2003). Effects

- of daily events on mood state in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 112 (2), 203-211.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 287-299.
- Pinfold, J. F. (2001). The expectations of new business founders: The New Zealand case. *Journal of Small Business Management*, 39, 279-285.
- Price, J. H. (1985). A model for explaining adolescent stress. *Health Education*, 16(3), 109, 36-40.
- Riso, L. P., du Toit, P. L., Baldino, J. A., Penna, S., Dacey, S., Duin, J. S., Paoe, E. M., Grant, M. M., & Ulmer, C. S. (2003). Cognitive aspects of chronic depressive. *Journal of Abnormal Psychology*, 112 (1), 72 -80.
- Robinson, N. S., Garber, J., & Hilsman, R. (1995). Cognitive and stress: Direct and moderating effects on depressive versus externalizing symptoms during the junior high school transition. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 453-463.
- Rosen, L. E., & Amador, L. F. (1997). *When someone you love is depressed-how to help your loved one without losing yourself*. NY : Simon & Schuster.
- Rottenberg, J., Kasch, K.L., Gross, J.J., & Gotlib, I.H.,(2002). Sadness and amusement reactivity differentially predict concurrent and prospective functioning in major depressive disorder. *Emotion*, 2(2), 135-146.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 932-946.
- Schultz, T. W. (1961). Investment in human capital. *American Economic Review*, 51(1), 1-17.
- Schwarzer, R., & Born, A. (1997). Optimistic self-beliefs: Assessment of general

- perceived self-efficacy in thirteen cultures. *World psychology*, 3, 177-190.
- Schwarzer, R., & Scholz, U. (2000). *Cross-cultural assessment of coping resources: The general perceived self-efficacy scale*. Paper presented at the first A and culture, Tokyo, Japan.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (1998). Positive social science. *APA monitor*, 29, 5.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1(2), 143-146.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness : On depression, development , and death*. San Francisco : Freeman.
- Selye, H. (1978). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sherer & Maddux. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570 – 585.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C.R., Sympson, S. C., Ybasco, Florence, C., Borders, Tyrone, F. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 70, 321-325.

Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.),

Anxiety: Current trends in theory and research (pp. 25-49). New York:

Academic Press.

Steer, R. A., Ball, R., Ranier, W. F., & Beck, A. T. (1999). Dimensions of the Beck

Depression Inventory-II in clinically depressed outpatients. *Journal of Clinical*

Psychology, 55(1), 117-128.

Vinokur, A., & Selzer, M. L. (1975). Desirable versus undesirable life events: Their

relationship to stress and mental distress. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 32(2), 329-337.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation

of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in

depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal*

Psychology, 110(3), 353-357.

Weekes, N. Y., MacLean, J., & Berger, D. E. (2005). Sex, stress, and health: Does

stress predict health symptoms differently for the two sexes? *Stress and Health*,

21(3), 147-156.

World Health Organization. (2009, August 19). What is depression? Retrieved

October 19, 2010, Retrieved from

http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/.

Young, B. A. (1995). Comparison of the play of aggressive and non-aggressive

kindergartners. *Dissertation Abstracts International Section-B: The Sciences*

and Engineering, 56 (5-B), 2908.



附錄一：正式問卷

大學生生活狀況調查問卷(政大)

同學，您好：

本學術研究的目的為調查大學生的生活狀況。填寫時間大約十分鐘，以下所填資料僅供統計分析之用，個人資料絕對保密。問卷共分四個部份，請盡量【依據您的真實想法和感受回答】，敬請針對問卷中每題所描述的狀況，勾選一項最能夠代表您的反應選項即可，別錯過任何一題喔！！非常感謝您撥冗填寫！敬祝 平安順心

政治大學教育學系研究生 巫姿嫻 敬上
指導教授：余民寧 教授

中華民國 99 年 12 月

第一部份：

1. 性別：男 女
2. 年齡：20歲以下 21-25歲 26-30歲 31歲以上
3. 學院別：（政治大學學生請勾選下列選項）
理學院 傳播學院 外語學院 文學院
國際事務學院 商學院 法學院 社會科學院
教育學院
4. 年級別：大一 大二 大三 大四 大五（含以上）
5. 近一年來曾發生的重大事件：（本題可複選）
無 喪親 重病（如癌症、車禍住院）
個人或家人發生災變（如水、火災、地震） 遭受暴力攻擊
找到工讀/家教/其他工作機會 購買/獲贈機車
獲獎（如書卷或獎學金）
6. 大學期間是否擔任過領導者/幹部：是 否

第二部份：

填答說明：回想上學期至今(大約六個月內)，有無發生過這些事？有的話，請點選符合的困擾程度；沒有的話，請點選最右邊的「沒發生過」即可。	沒有 困擾	很少 困擾	有些 困擾	很 困擾	非常 困擾	沒有 發生 過
1. 課業學習重(如：採用太多原文資料、報告太多...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 修讀太多學分。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 面對大學的期中、期末考試成績不理想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 班上課業競爭太激烈。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對某些必修科目不感興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 不能靜下心來讀書。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 與同學、朋友或室友起衝突。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 與好友因某些因素而疏離或分離。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 遭受同學或朋友的指責、批評或諷刺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 不容易得到同學或朋友的協助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不容易結交新同學或朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 談得來的同學或朋友不多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 同學或朋友不常來找我參加活動(如：生日聚會、班級活動、社團活動等)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份：

填答說明：請針對下列敘述的狀況，依據你目前對自己的感受來填答。如您覺得非常符合題目描述的狀況，則勾選非常同意，其餘依您符合程度進行勾選。	非常 不同意	不 同意	有 點 不 同意	有 點 同 意	同 意	非常 同 意
1. 我對自己在大學的生活是充滿信心的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 我對自己在大學中的表現是充滿信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我有信心自己的想法對於系上是有貢獻的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我有信心自己是班級或團體中重要的一員。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我認為此時的我在大學裡的表現相當成功。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 現階段，我已達到我預設的學習目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我能想到許多方法達成我的學習目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 即使課業再複雜，我也能理出頭緒克服，堅持到底。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 面對困難，我會保持樂觀進取並適時調整自己的解決策略。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我會用快樂的態度看待事情，使得心情輕鬆愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 預期對我不利的的生活瑣事，最後都能逢凶化吉。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我對自己的未來前途的發展，總是樂觀看待。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 即使大學生活充滿不確定性，我也是樂觀以對。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 生活出現意料之外的阻礙時，我會設想各種方法來衝破難關。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在課業學習上，我總是看到好的一面。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 在與課業學習有關的事物，我總是對未來充滿樂觀的想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我認為不管任何問題都會有很多不同的解決方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 面對未來的人生，即使遭遇打擊，我想我可以從挫折中恢復過來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會構想許多不同的方式來與他人互動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 在學習新事物上，我能承擔並克服失敗的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我能從錯誤當中學習與成長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 生活出現意料之外的阻礙時，我會設想各種方法來衝破難關。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我想人生在世，不可能避免挫折，重要的是能從失敗中獲取經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份：

填答說明：請您針對下列各問題所述，根據 <u>開學至今的生活經驗</u> 填答： 每週 <u>從未</u> 出現所描述情況，請勾選「從不如此」 每週約 <u>1 - 2天</u> 出現所描述情況，請勾選「偶爾如此」 每週約 <u>3 - 4天</u> 出現所描述情況，請勾選「經常如此」 每週約有 <u>5天</u> 以上出現所描述情況，請勾選「總是如此」	從 不 如 此	偶 爾 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 有自殺的念頭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 對什麼事都失去興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 凡事往壞的方向想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 有罪惡感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 感覺自己很沒用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 無力感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 有壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 發脾氣、生氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 擔心、煩惱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 害怕、恐懼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 想哭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 心情低落。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 胃口不好（或暴飲暴食）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 睡眠狀況不佳。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 身體疲憊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 無法專心做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 身體不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 記憶力不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 不想與他人往來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 少說話（或不太愛說話）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 不想出門。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 生活圈小。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題目結束！請檢查您是否作答完整。

誠摯地感謝您填寫本問卷！

大學生生活狀況調查問卷(交大)

同學，您好：

本學術研究的目的為調查大學生的生活狀況。填寫時間大約十分鐘，以下所填資料僅供統計分析之用，個人資料絕對保密。問卷共分四個部份，請盡量【依據您的真實想法和感受回答】，敬請針對問卷中每題所描述的狀況，勾選一項最能夠代表您的反應選項即可，別錯過任何一題喔！！非常感謝您撥冗填寫！敬祝 平安順心

政治大學教育學系研究生 巫姿嫻 敬上
指導教授：余民寧 教授

中華民國 99 年 12 月

第一部份：

1. 性別：男 女
2. 年齡：20歲以下 21-25歲 26-30歲 31歲以上
3. 學院別：（交通大學學生請勾選下列選項）
電機學院 資訊學院 工學院 理學院 管理學院
人文社會學院 客家文化學院 生物科技學院
4. 年級別：大一 大二 大三 大四 大五（含以上）
5. 近一年來曾發生的重大事件：（本題可複選）
無 喪親 重病（如癌症、車禍住院）
個人或家人發生災變（如水、火災、地震） 遭受暴力攻擊
找到工讀/家教 /其他工作機會 購買/獲贈機車
獲獎（如書卷或獎學金）
6. 大學期間是否擔任過領導者/幹部：是 否

第二部份：

填答說明：回想上學期至今(大約六個月內)，有無發生過這些事？有的話，請點選符合的困擾程度；沒有的話，請點選最右邊的「沒發生過」即可。	沒有困擾	很少困擾	有些困擾	很困擾	非常困擾	沒有發生過
1. 課業學習重(如：採用太多原文資料、報告太多...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 修讀太多學分。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 面對大學的期中、期末考試成績不理想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 班上課業競爭太激烈。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對某些必修科目不感興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 不能靜下心來讀書。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 與同學、朋友或室友起衝突。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 與好友因某些因素而疏離或分離。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 遭受同學或朋友的指責、批評或諷刺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 不容易得到同學或朋友的協助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不容易結交新同學或朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 談得來的同學或朋友不多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 同學或朋友不常來找我參加活動(如：生日聚會、班級活動、社團活動等)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份：

填答說明：請針對下列敘述的狀況，依據你目前對自己的感受來填答。如您覺得非常符合題目描述的狀況，則勾選非常同意，其餘依您符合程度進行勾選。	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1. 我對自己在大學的生活是充滿信心的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 我對自己在大學中的表現是充滿信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我有信心自己的想法對於系上是有貢獻的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我有信心自己是班級或團體中重要的一員。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我認為此時的我在大學裡的表現相當成功。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 現階段，我已達到我預設的學習目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我能想到許多方法達成我的學習目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 即使課業再複雜，我也能理出頭緒克服，堅持到底。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 面對困難，我會保持樂觀進取並適時調整自己的解決策略。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我會用快樂的態度看待事情，使得心情輕鬆愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 預期對我不利的的生活瑣事，最後都能逢凶化吉。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我對自己的未來前途的發展，總是樂觀看待。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 即使大學生活充滿不確定性，我也是樂觀以對。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 生活出現意料之外的阻礙時，我會設想各種方法來衝破難關。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在課業學習上，我總是看到好的一面。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 在與課業學習有關的事物，我總是對未來充滿樂觀的想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我認為不管任何問題都會有很多不同的解決方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 面對未來的人生，即使遭遇打擊，我想我可以從挫折中恢復過來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會構想許多不同的方式來與他人互動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 在學習新事物上，我能承擔並克服失敗的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我能從錯誤當中學習與成長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 生活出現意料之外的阻礙時，我會設想各種方法來衝破難關。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我想人生在世，不可能避免挫折，重要的是能從失敗中獲取經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份：

填答說明：請您針對下列各問題所述，根據 <u>開學至今的生活經驗</u> 填答： 每週 <u>從未</u> 出現所描述情況，請勾選「 <u>從不如此</u> 」 每週約 <u>1 - 2天</u> 出現所描述情況，請勾選「 <u>偶爾如此</u> 」 每週約 <u>3 - 4天</u> 出現所描述情況，請勾選「 <u>經常如此</u> 」 每週約有 <u>5天</u> 以上出現所描述情況，請勾選「 <u>總是如此</u> 」	從 不 如 此	偶 爾 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 有自殺的念頭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 對什麼事都失去興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 凡事往壞的方向想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 有罪惡感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 感覺自己很沒用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 無力感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 有壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 發脾氣、生氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 擔心、煩惱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 害怕、恐懼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 想哭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 心情低落。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 胃口不好（或暴飲暴食）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 睡眠狀況不佳。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 身體疲憊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 無法專心做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 身體不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 記憶力不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 不想與他人往來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 少說話（或不太愛說話）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 不想出門。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 生活圈小。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題目結束！請檢查您是否作答完整。

誠摯地感謝您填寫本問卷！

附錄二：心理資本量表之因素分析

量表 題號	量表題目	因素負荷量			
		因素1	因素2	因素3	因素4
21	我能從錯誤當中學習與成長。	.763			
23	我想人生在世，不可能避免挫折，重要的是能從失敗中獲取經驗。	.738			
22	生活出現意料之外的阻礙時，我會設想各種方法來衝破難關。	.735			
18	面對未來的人生，即使遭遇打擊，我想我可以從挫折中恢復過來。	.707			
17	我認為不管任何問題都會有很多不同的解決方法。	.583			
20	在學習新事物上，我能承擔並克服失敗的壓力。	.522			
19	我會構想許多不同的方式來與他人互動。	.359			
10	我會用快樂的態度看待事情，使得心情輕鬆愉快。		.704		
16	在與課業學習有關的事物，我總是對未來充滿樂觀的想法。		.655		
12	我對自己的未來前途的發展，總是樂觀看待。		.644		
9	面對困難，我會保持樂觀進取並適時調整自己的解決策略。		.644		
13	即使大學生活充滿不確定性，我也是樂觀以對。		.600		
15	在課業學習上，我總是看到好的一面。		.593		
11	預期對我不利的生活瑣事，最後都能逢凶化吉。		.462		
14	生活出現意料之外的阻礙時，我會設想各種方法來衝破難關。		.419		
4	我有信心自己是班級或團體中重要的一員。			.741	
3	我有信心自己的想法對於系上是有貢獻的。			.651	

1	我對自己在大學的生活是充滿信心的。	.592
2	我對自己在大學中的表現是充滿信心。	.585
6	現階段，我已達到我預設的學習目標。	.733
7	我能想到許多方法達成我的學習目標。	.648
5	我認為此時的我在大學裡的表現相當成功。	.632
8	即使課業再複雜，我也能理出頭緒克服，堅持到底。	.460

註 1：因素負荷量.300 以下數值不列出

註 2：橫跨多因素之題目保留只列出因素負荷量最高值



附錄三：各觀察變項的描述統計

一、生活壓力量表

觀察變項	有效個數	平均數	中位數	標準差	偏態	峰度
生活壓力題 1	631	3.29	3.00	1.049	.325	-.159
生活壓力題 2	631	2.80	3.00	1.356	.859	.222
生活壓力題 3	631	3.12	3.00	1.141	.448	-.345
生活壓力題 4	631	2.86	3.00	1.252	.727	.186
生活壓力題 5	631	3.22	3.00	1.247	.229	-.629
生活壓力題 6	631	3.39	3.00	1.232	.026	-.789
生活壓力題 7	631	2.55	2.00	1.670	1.070	-.107
生活壓力題 8	631	2.78	2.00	1.542	.772	-.383
生活壓力題 9	631	2.49	2.00	1.697	1.130	-.021
生活壓力題 10	631	2.48	2.00	1.583	1.224	.393
生活壓力題 11	631	2.74	2.00	1.431	.907	.116
生活壓力題 12	631	2.89	3.00	1.360	.709	-.112
生活壓力題 13	631	2.49	2.00	1.470	1.241	.698

二、心理資本量表

觀察變項	有效個數	平均數	中位數	標準差	偏態	峰度
心理資本題 1	631	3.98	4.00	1.070	-.358	.100
心理資本題 2	631	3.93	4.00	1.045	-.257	-.164
心理資本題 3	631	3.84	4.00	1.156	-.174	-.231
心理資本題 4	631	3.89	4.00	1.155	-.287	-.241
心理資本題 5	631	3.53	4.00	1.040	-.108	.028
心理資本題 6	631	3.33	3.00	1.096	.081	-.076
心理資本題 7	631	3.98	4.00	.938	-.323	.428
心理資本題 8	631	4.10	4.00	.927	-.364	.495
心理資本題 9	631	4.35	4.00	.939	-.196	.293
心理資本題 10	631	4.25	4.00	1.046	-.136	-.348
心理資本題 11	631	4.25	4.00	.921	-.066	.082
心理資本題 12	631	4.05	4.00	1.152	-.243	-.216
心理資本題 13	631	4.40	4.00	.949	-.344	-.049

心理資本題 14	631	3.97	4.00	1.077	-.185	-.080
心理資本題 15	631	3.88	4.00	1.075	-.076	-.164
心理資本題 16	631	3.99	4.00	1.062	-.091	-.238
心理資本題 17	631	4.63	5.00	.896	-.460	.587
心理資本題 18	631	4.51	4.00	.908	-.372	.690
心理資本題 19	631	4.32	4.00	.953	-.343	.152
心理資本題 20	631	4.19	4.00	.887	-.326	.696
心理資本題 21	631	4.57	5.00	.848	-.230	.276
心理資本題 22	631	4.52	4.00	.839	-.189	.295
心理資本題 23	631	4.95	5.00	.902	-.538	-.079

三、台灣憂鬱症量表

觀察變項	有效個數	平均數	中位數	標準差	偏態	峰度
憂鬱題 1	631	1.27	1.00	.517	1.982	4.278
憂鬱題 2	631	1.81	2.00	.663	.723	1.289
憂鬱題 3	631	1.95	2.00	.763	.667	.416
憂鬱題 4	631	1.93	2.00	.766	.632	.244
憂鬱題 5	631	2.00	2.00	.764	.642	.405
憂鬱題 6	631	2.23	2.00	.759	.501	.141
憂鬱題 7	631	2.61	3.00	.771	.175	-.513
憂鬱題 8	631	2.03	2.00	.688	.547	.727
憂鬱題 9	631	2.52	2.00	.792	.318	-.476
憂鬱題 10	631	2.02	2.00	.817	.668	.162
憂鬱題 11	631	1.91	2.00	.709	.771	1.139
憂鬱題 12	631	2.15	2.00	.678	.755	1.129
憂鬱題 13	631	1.77	2.00	.777	.804	.222
憂鬱題 14	631	2.00	2.00	.852	.612	.097
憂鬱題 15	631	2.36	2.00	.798	.296	-.310
憂鬱題 16	631	2.27	2.00	.778	.413	-.081
憂鬱題 17	631	1.85	2.00	.664	.665	1.163
憂鬱題 18	631	2.07	2.00	.795	.514	-.013
憂鬱題 19	631	1.82	2.00	.721	.694	.505
憂鬱題 20	631	1.92	2.00	.774	.699	.364
憂鬱題 21	631	1.97	2.00	.764	.643	.379
憂鬱題 22	631	2.12	2.00	.909	.444	-.606