

# 嘉南藥理科技大學專題研究計畫成果報告

## 大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究

計畫類別： 個別型計畫                       整合型計畫

計畫編號：CNSW92-01

執行期間：93 年 1 月 1 日至 93 年 12 月 31 日

計畫主持人：王春展

共同主持人：

計畫參與人員：

執行單位：社會工作系

中華民國 94 年 2 月 18 日

## 大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究

王春展

嘉南藥理科技大學社會工作系

### 摘要

本研究探討大學生的情緒智慧、憂鬱傾向以及其情緒調整策略現況。作者採用橫斷法，依北中南三區分層的叢集取樣，抽取12所台灣地區大學校院共1347名學生為施測樣本，利用「大學生情緒經驗問卷」測量受試大學生的情緒智慧、憂鬱傾向及其情緒調整策略。研究發現：1.大學生的情緒智慧狀況大致不錯，不同公私立、性質、性別、憂鬱傾向大學生的整體情緒智慧呈現顯著差異；2.大學生的整體憂鬱傾向不明顯，但仍有3成以上大學生有明顯憂鬱傾向，不同性質、情緒智慧大學生的憂鬱傾向有顯著差異；3.大學生的憂鬱傾向與情緒智慧之間呈現顯著負相關；4.大學生感覺到心情好與不好的最主要因素都是「人際關係」；大學生想讓自己或別人心情變好時主要傾向採取放鬆分心、尋求支持策略；大多數大學生如果要找人讓自己心情變好時主要是選擇朋友；以及大學生對於自己平常情緒表現的評價多數認為尚稱不錯；5.大多數大學生沒有自殺傾向，卻有部分學生有自殺意念傾向。本文也針對研究結論提出相關建議，提供學術界與實務界參考，以改善大學生的情緒智慧、憂鬱傾向以及情緒調整策略。

關鍵詞：大學生；情緒智慧；憂鬱傾向；情緒調整策略；自殺傾向

### 前言

Goleman(1995)認為情緒智慧很重要，甚至比IQ還重要，情緒智慧較高的人在人生各個領域都較佔優勢，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；他也警訊廿一世紀是憂鬱的年代，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（1）。近年來有關大學生情緒困擾、行為失控、憂鬱導致自殺事件時有所聞，有鑑於此，作者想要探索大學生的情緒智慧、憂鬱傾向、情緒調整策略現況，進行進一步研究探索。

#### 一、情緒智慧

EQ 暢銷書作家 D. Goleman(1995)認為情緒智慧(emotional intelligence)包括認識自己的能力、管理情緒、激勵自己、認知他人的情緒以及處理人際關係等五項主要情緒能力（1）。Mayer & Salovey(1997)則根據多年學術研究界定情緒智慧包括：1.正確知覺、評估和表達情緒的能力；2.接近並產生有助於思考的感覺之能力；3.了解情緒和情緒的知識的能力；4.以及反省性調節情緒從而促進情緒的和理智的成長之能力。他們清楚的連結智慧和情緒為情緒智慧（2）。

情緒智慧是個體處理其情緒的能力，情緒智慧包括自我與人際情緒方面的察覺、瞭解、推理、判斷、表達、調節、激勵與反省等能力。H. Gardner主張個人智慧（personal intelligence）至少包含自我與人際兩層面，兩者相輔相成（3）。王春展（2003）提出情緒智慧可依照自我與人際情緒智慧高低的組合，分成情緒聰慧型（自我、人際情緒智慧皆高）、情緒自主型（自我高、人際低）、情緒同理型（自我低、人際高）、情緒魯鈍型（自我、人際皆低）等四種類型，情緒聰慧型最可取，情緒魯鈍型則較不可取，對於個人自身以及人

際間的情緒經驗與互動都有負面影響(4)。

國內關於大學生情緒智慧的研究近年來逐漸增多。吳淑敏(1999)參考D. Goleman的見解自編情緒智慧量表(包括情緒自我覺察力、情緒管理、自我激勵、同理心及人際關係管理等分測驗),結果發現大學生在情緒智慧的表現尚佳,唯有情緒管理方面仍有待加強,男生的情緒管理表現優於女生,四年級的情緒智慧表現優於其他年級,新生的表現則稍差(5)。吳淑敏(2000)研究南區9所大專學生自尊、情緒智慧及成功期望之關係研究,也發現大專生在自尊、情緒智慧及成功期望的表現尚佳,情緒管理仍有待加強,女生的同理心表現優於男生,大學生的情緒自我覺察力表現優於二技生與二專生,自尊、情緒智慧與成功期望之間具有高度相關(6)。蘇逸珊(2002)在大學生依附風格、情緒智力與人際關係之相關研究上,發現大學生普遍清楚知道自己情緒發生的原因,在人際情緒智力、自我激勵、管理自身情緒、表達自身情緒能力都達中上程度,不同性別、學校與年級的大學生,其情緒智力並無顯著不同,唯教育學院學生較優於商學院學生;安全依附越高者,其情緒智力越高;焦慮依附越高者,其自我激勵能力越低;拒絕依附越高者,其認識自身情緒能力越高;安全依附越高者,其人際關係越好;焦慮依附越高者,同儕關係及親密友誼關係良好;害怕依附越高者,在親密有上越不佳;情緒智力越高者,人際關係越好;自我激勵能力越高者,幽默感越佳;認識自身情緒能力越高者,家庭關係越好(7)。可見國內大學生的情緒智慧或能力尚稱不錯,不同性別、年級等背景大學生的情緒智慧尚無明顯差異的一致性證據與發現。

## 二、憂鬱傾向

憂鬱(depression)的人通常會呈現出情緒、動機、身體、行為、認知等方面的症狀,呈現低落心情(情緒);參與活動時喪失興趣或樂趣、疲憊或喪失精力(動機);體重喪失或增加、入睡困難或睡眠過多(身體);心理動作急躁或遲滯(行為);無價值感、感到過度罪惡、思考或專注能力降低、反覆想到死亡(認知),這些症狀通常只要留意便容易辨別出,根據美國精神疾病診斷與統計手冊第四版(DSM-IV),憂鬱症(depressive disorder)至少要有5種主要症狀,包括憂鬱的心情或喪失興趣或樂趣,典型症狀諸如低落心情、興趣喪失、體重改變、睡眠障礙、心理動作障礙、無精打采、負面思想、注意力障礙以及死亡念頭等,至少持續兩週以上;目前大部分的憂鬱量表,例如台灣人憂鬱量表與貝克憂鬱量表都採取這些診斷狀況作為測驗憂鬱傾向的題目。通常嚴重的憂鬱和自殺有強烈的關連性,兒童最不可能自殺,青少年自殺率逐漸增加中,整個成年期中穩定攀升,老人最可能自殺,特別是面臨嚴重身體疾病者,女性比男性更常自殺,但是男性自殺成功者比女性多過3倍,差別在於男性通常傾向採取較致命的方法自殺(8)。本研究在檢測憂鬱傾向上採用李昱等人(2000)所編製的台灣人憂鬱量表,因為該量表有鑑於西方憂鬱量表在表達憂鬱的方式與詞彙各異,特別制訂出本土文化特色的憂鬱篩選問卷,以早期偵測可能的憂鬱症患者,工具介紹見下文(9)。

就憂鬱的流行病學而言,憂鬱是常見的心理困擾,憂鬱症是很常見的精神疾病,約4%至18%的西方人在一生當中,至少曾出現一次的憂鬱症狀,其中50%至85%會再發生至少一次,美國心理衛生研究院的研究報告指出美國人的終生盛行率約15%,其中男性為8%至12%,女性為20%至26%,女性是男性的兩倍以上,平均的發病年齡為40歲,一半以上的患者於20歲至50歲間發病。台灣地區曾在社區中作調查結果顯示重鬱症的終生盛行率為1.14%,輕鬱症則為1.66%,可是近年發表於南部地區針對老人的憂鬱症研究卻發現罹患率高達21.1%(重鬱症為5.9%,輕鬱症為15.2%)(8)(10)。

劉若蘭、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、憂鬱反應也越高;生活事件數愈多,壓力越大時,個體越多採取認知處理、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(11)。劉樹斐(2000)研究自尊的多面向對大學生憂鬱與攻擊行為的影響,發現低程度的整體自尊與憂鬱後測呈現正相關,區分多向度後低自我喜愛感、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(12)。程秀蘭、林世華、吳麗娟(2001)研究大學生知覺父母權威性與其生氣歷程、憂鬱傾向的關係時,發現大學生知覺母親愈專制權威或母親愈縱容溺愛,大學生的憂鬱傾向愈高,大學生知覺父親愈縱容溺愛,大學生的憂鬱傾向愈低;大

學生生氣歷程可以有效預測大學生憂鬱傾向(13)。黃惠貞(2003)研究某大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱的相關研究,採用貝克憂鬱量表第二版進行調查憂鬱,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、父母管教方式越民主者、人際關係越親密者,其憂鬱越低;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(14)。可見大學生憂鬱傾向與其情緒智慧有關,大學生的情緒智慧愈高,其憂鬱傾向應該愈低,兩者之間應該呈現負相關。

### 三、情緒調整策略(emotional regulation strategy)

情緒調整是指個體對於情緒的處理、監控、評估與修正,透過情緒的察覺、了解、推理、判斷、表達、激勵、策略與反省等成分,個體對於自己與他人情緒以及所在情境做出適當反應的歷程。情緒調整的作用在於節制負向情緒(不愉快的情感),積極維持正向情緒(愉快的情感),對於個體的生活適應、身心健康以及人際關係相當重要(3、15)。湯普森(R. A. Thompson)曾就情緒調整歸納出不同時期的發展特徵,1.幼兒階段的情緒調整能力發展主要在於神經生理控制與外在調整;2.學前兒童階段:由外在調整轉至內在調整的過渡期;3.學齡兒童階段:策略性的情緒調整;4.青少年階段:個人觀點取向的情緒調整;5.成人階段:統整的情緒調整(15)。依據其理論,大學生應已具備情緒調整策略。江文慈(2004)採用晤談法進行質性分析32位大學生的情緒調整歷程與發展特徵,研究發現:大學生的情緒調整歷程是複雜且非線性,大學生會綜合使用多樣的策略來調整情緒,包括從事愉快活動、尋求社會支持、改變認知等;外在情緒表達的調整趨向文飾內隱;內在情緒經驗的調整趨向自我轉化;當下情緒反應的調整趨向成熟穩定;情緒調整策略漸增自我引導改變(16)。

有關負向情緒的情緒調整的因應策略,可分為情緒因應策略與問題因應策略。情緒因應策略不在於改變外在環境,而是改變個體的主觀情緒認知與解釋,運用諸如尋求支持、放鬆分心、正向思考、自我控制、間接宣洩、逃避遺忘、報復攻擊等策略來調整自己的情緒;問題因應策略則在於調整或改變外在環境或問題本身,藉由獨自解決問題、尋求他人協助或謀求共同解決問題等策略,以消除或減輕情緒的緊張或不安(17)。

研究指出大學生的情緒調整策略可歸納為下列八種主要取向(4)(15)(17):

- 1.尋求(給予)支持:例如找人(聽人)抱怨、發牢騷、或哭訴等。
- 2.放鬆分心:例如聽音樂、運動、散步、睡覺、看電視電影、或做自己喜歡的事等。
- 3.間接宣洩:例如遷怒、丟東西、摔東西、或打布偶等。
- 4.報復攻擊:例如直接責罵對方、或毆打對方等。
- 5.正向思考:例如想愉快的事物、懷抱希望、合理化或往好處想等。
- 6.逃避遺忘:例如不理會、迴避、不思考、或刻意忘記等。
- 7.自我控制:例如壓抑情緒、控制情緒或隱藏情感等。
- 8.問題解決:例如針對問題來尋求解決,獨自處理或是找人幫忙。

上述情緒調整策略的利弊得失見仁見智,其中以報復攻擊較富爭議性,這些情緒調整策略如同出於潛意識的「防衛機轉」(defense mechanism)一般,雖然有些策略可以暫時減輕焦慮,但是不一定健康且適當,實質或長期效果有待思考,倒是出於理性與意識層面的情緒調整策略,對於大學生與成人而言應屬較具建設性。本文將探討目前大學生的整體情緒調整策略概況,以及不同背景大學生的差異情形。

本研究主要探討大學生的情緒智慧、憂鬱傾向、情緒調整策略現況,不同背景變項在情緒智慧、憂鬱傾向、情緒調整策略的差異情形究,也就情緒智慧與憂鬱傾向之間關聯程度進行分析。因此,研究問題如下述:

- 1.大學生的情緒智慧狀況如何?不同背景變項大學生的情緒智慧有無顯著差異?
- 2.大學生的憂鬱傾向如何?不同背景變項大學生的憂鬱傾向有無顯著差異?
- 3.大學生的情緒智慧與憂鬱傾向的關係如何?有無顯著的負相關?
- 4.大學生的情緒調整策略狀況如何?不同背景大學生有無顯著差異?
- 5.大學生的自殺傾向如何?不同背景大學生有無顯著差異?

## 研究方法

### 一、問卷調查

本研究主要採用問卷調查法，以 92 學年度台灣的大學生為母群體（142 所大學校院，981169 人），以分層叢集取樣方法，抽取不同性別、年級、系別、區域、公私立大學生樣本，自民國 93 年 3 月起就 12 所樣本大學校院學生進行「大學生情緒經驗問卷」施測，北區有政治大學、台北大學、私立中原大學等 3 所，中區有國立彰化師範大學、私立朝陽科技大學、東海大學、中台技術學院等 4 所，南區有國立成功大學、屏東科技大學、私立長榮大學、崑山科技大學、嘉南藥理科技大學等 5 所。

受測大學系別共計 66 系，回收 1359 份，完全無法採用的廢卷 12 份，有效問卷為 1347 份，回收之後運用 SPSS 視窗版統計軟體，進行量化統計分析與歸納，受測樣本的基本資料見下表 1。

表 1 填答者基本資料表 (N=1347)

變項	項目	個數	百分比%
公私立	1.公立	495	36.7
	2.私立	852	63.3
性質	1.普通大學	703	52.2
	2.技職校院	644	47.8
性別	1.男	461	34.2
	2.女	881	65.4
年級	1.一年級	274	20.3
	2.二年級	321	23.8
	3.三年級	596	44.2
	4.四年級	151	11.2
家中排行	1.老大	501	37.2
	2.中間	343	25.5
	3.老么	446	33.1
	4.獨生子女	47	3.5

### 二、研究工具

本研究工具「大學生情緒經驗問卷」旨在調查目前大學生情緒智慧、憂鬱傾向以及情緒調整策略，研究工具主要包括「基本資料」、「情緒智慧量表」、「憂鬱量表」以及「情緒調整問卷」等四部分。「基本資料」包括性別、就讀年級、家中排行、就讀學校及系別等背景變項題。

「情緒智慧量表」主要根據王春展（1999）所提出情緒智慧理論，本量表曾以 233 名大專學生為對象進行檢驗，研究發現在信度上，全量表的內部一致性係數（Cronbach's  $\alpha$ ）高於 .94，自我情緒智力分量表高於 .91，人際情緒智力分量表高於 .91，本量表的信度不錯；在效度上，各分量表之間呈現中高度相關，與全量表的相關較高，使用 LISREL 8 就本量表進行二階驗證性因素分析，也獲得肯定結果（N=233），結果發現，整體模式的適配度尚稱理想， $\chi^2$  未達到顯著差異水準（ $\chi^2 = 90.44$ ,  $df=101$ ,  $p=.77$ ），適合度指標如適合度指數（GFI）和調整後適合度指數（AGFI）都高於 .98，殘差均方根（RMR=.054）接近標準 .05；在效標關連效度上，本量表與吳武典等人於 1999 年修訂的「基本人格量表」（主要在於測量負向心理特質，得分愈高表示心理健康愈負面）之間呈現顯著的近中度負相關，全量表與其相關為 -.407 ( $p<.001$ )，自我與人際情緒智慧量表與其相關分別為 -.404 ( $p<.001$ ) 和 -.347 ( $p<.001$ )，顯示本量表的效度不錯。本研究根據該量表的 48 題題目，再針對大學生樣本進行預試分析後保留 32 題正式題本（簡要版），包括自我、人際情緒智慧分量表各 16 題，以 5 點量表方式作答，經過信度分析，總量表的內部一致性信度（Cronbach  $\alpha$ ）為 .92，自我、人際情緒智慧分量表為 .88 與 .86，總量表再測信度為 .85 ( $p<.001$ )，自我、人際情緒智慧分量表再測信度為 .80 ( $p<.001$ ) 與 .80 ( $p<.001$ )，顯示本問卷的信度不錯。

「憂鬱量表」則採用李昱等（2000）所編製「台灣人憂鬱問卷」(Taiwanese Depression Questionnaire)，該問卷的內容與建構是以質性研究結果為依據，並參考其他憂鬱問卷編製而成，經過門診病患測試問卷的語意與順序，再以結構式精神分析會談檢驗問卷的同時效度，經過項目分析、專家會談、修改內容等步驟，問卷出定稿共 18 題，結果呈現 Cronbach  $\alpha$  為.90，量表的 ROC (receiver operating characteristic) 曲線下面積為.92，表示 TDQ 是相當有效的篩選工具，根據 ROC 最大轉折處其切換點為 18/19，敏感度為.89，精確度為.92，比較其他切換點的效度指標，驗證 18/19 應為最佳切換點（15），本量表也採取此切換點界定出明顯憂鬱傾向與否。本研究就大學生樣本進行信度分析，內部一致性信度 (Cronbach  $\alpha$ ) 為.91，再測信度為.87 ( $p<.001$ )，顯示本量表的信度良好。此外，本量表第 15 題為自殺傾向題也將特別統計分析與討論，文榮光（2004）在精神科憂鬱症臨床診斷上也採用本量表（18）；最後的「情緒調整問卷」則根據文獻資料編製出情緒調整現況與策略等相關問題共 6 題。

## 結果及討論

### 一、大學生的情緒智慧狀況

本研究發現目前大學生的「整體情緒智慧」平均得分為 3.61 分（標準差為.46），「自我情緒智慧」平均得分為 3.69 分（標準差為.54），「人際情緒智慧」平均得分為 3.53 分（標準差為.49），可見整體大學生的整體、自我、人際情緒智慧都「大致不錯」（以五等量表而言），此結果與吳淑敏（1999）（2000）、蘇逸珊（2002）相符，自我情緒智慧高於人際情緒智慧。同時自我、人際情緒智慧得分之間的相關程度屬於中高度正相關（ $r = .62$ ， $p<.001$ ）。若以情緒智慧類別概分，大學生的人口分佈高低依次為情緒聰慧型（37.4%）、情緒魯頓型（35.1%）、情緒同理型（16.2%）、情緒自主型（11.3%），詳情請參見表 2 結果分析表。

表 2 大學生情緒智慧類別的結果分析表 (N=1332)

類別	個數	百分比%	區分分數	
1.情緒聰慧型	497	37.4	自我情緒智慧 > M (3.69)	人際情緒智慧 > M (3.53)
2.情緒自主型	216	16.2	自我情緒智慧 > M(3.69)	人際情緒智慧 < = M (3.53)
3.情緒同理型	151	11.3	自我情緒智慧 < = M(3.69)	人際情緒智慧 > M(3.53)
4.情緒魯頓型	468	35.1	自我情緒智慧 < = M(3.69)	人際情緒智慧 < = (M3.53)

不同背景變項大學生整體情緒智慧狀況如表 3 所示，不同公私立、性質、性別、憂鬱傾向、情緒智慧類別的大學生在「整體情緒智慧」上達到顯著差異，結果顯示：公立優於私立大學生，普通大學優於技職校院大學生，女生優於男生，未達憂鬱優於明顯憂鬱大學生。至於年級、家中排行在整體情緒智慧上則無顯著差異。

表 3 公私立大學生在「情緒智慧量表」的結果分析表

變項	項目	個數	平均數	標準差	檢定值 t/F	顯著性
公私立	1.公立	490	3.66	.44	2.79	**
	2.私立	842	3.58	.48		
性質	1.普通大學	697	3.64	.43	2.56	*
	2.技職校院	635	3.58	.49		
性別	1.男生	454	3.57	.48	-2.52	*
	2.女生	876	3.63	.45		
憂鬱傾向	1.未達憂鬱	925	3.68	.46	8.59	***
	2.明顯憂鬱	407	3.45	.43		
年級	1.一年級	273	3.62	.51	.65	
	2.二年級	318	3.60	.45		
	3.三年級	590	3.62	.44		

	4.四年級	149	3.57	.48	
家中排行	1.老大	499	3.61	.48	.36
	2.中間	337	3.60	.48	
	3.老么	442	3.62	.43	
	4.獨生子女	47	3.55	.49	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

為瞭解不同背景變項大學生在自我、人際情緒智慧狀況是否有差異，遂分別進行 MANOVA 多變量檢定，結果發現：大學生的情緒智慧會因為公私立不同而有差異 ( $\lambda = .99, p < .01$ )，公立大學生的「自我情緒智慧」明顯高於私立大學生 ( $F = 10.63, p < .01$ )，「人際情緒智慧」則無顯著差異 ( $F = 2.88, p > .05$ )；大學生的情緒智慧會因為大學性質不同而有差異 ( $\lambda = .99, p < .05$ )，普通大學的「自我情緒智慧」明顯高於技職校院大學生 ( $F = 8.26, p < .01$ )，「人際情緒智慧」則無顯著差異 ( $F = 2.94, p > .05$ )；大學生的情緒智慧會因為性別不同而有差異 ( $\lambda = .99, p < .05$ )，女生大學生的「人際情緒智慧」明顯高於男生大學生 ( $F = 8.25, p < .01$ )，「自我情緒智慧」則無顯著差異 ( $F = 2.88, p > .05$ )；大學生的情緒智慧會因為憂鬱傾向不同而有差異 ( $\lambda = .95, p < .001$ )，未達憂鬱大學生的「自我情緒智慧」明顯高於明顯憂鬱大學生 ( $F = 71.88, p < .001$ )，在「人際情緒智慧」也如此 ( $F = 46.694, p < .001$ )。至於不同年級大學生在自我、人際情緒智慧上無顯著差異 ( $\lambda = .99, F = .35, p > .05$ )。不同家中排行大學生在自我、人際情緒智慧上也無顯著差異 ( $\lambda = .99, F = .29, p > .05$ )。

## 二、大學生的憂鬱傾向狀況

研究結果顯示大學生的「憂鬱傾向」平均得分為 14.76 分 (標準差為 9.20)，屬於「情緒有些起伏」，仍未達明顯憂鬱的程度。若以憂鬱程度概分，大學生的人口分佈高低依次為 9-14 分 (28.5%)、8 分以下 (27.3%)、19-28 分 (22.3%)、15-18 分 (13.5%)、29 分 (8.2%) 以上。如以憂鬱傾向而言，以 19 分為切割點，結果發現 69.3% 大學生未達明顯憂鬱，明顯憂鬱大學生為 30.4，有憂鬱傾向大學生數量不少，不容小覷，值得大學輔導中心注意與積極輔導。結果參見表 4 所示。

表 4 大學生憂鬱傾向的結果分析表 (N=1347)

	類別	個數	百分比%	意義
憂鬱程度	1.8 分以下	368	27.3	情緒狀態穩定
	2.9 到 14 分	384	28.5	情緒有些起伏
	3.15 到 18 分	182	13.5	感受漸多壓力
	4.19 到 28 分	300	22.3	情緒煩悶、很不順心
	5.29 分以上	110	8.2	很不舒服、非常沉重
憂鬱傾向	1.未達憂鬱	934	69.3	低於 19 分
	2.明顯憂鬱	410	30.4	19 分以上，中重度憂鬱傾向

不同背景變項大學生憂鬱傾向狀況如表 5、表 6 所示。不同性質、憂鬱傾向、情緒智慧類別的大學生在「憂鬱量表」上達到顯著差異，技職校院的憂鬱傾向明顯高於普通大學大學生，情緒魯頓型和情緒同理型都高於情緒聰慧型和情緒自主型；至於不同公私立、性別、年級、家中排行的大學生在憂鬱傾向都無顯著差異；男性大學生的憂鬱傾向雖然較女生低，但是未達顯著差異，此與黃惠貞 (2003) 的研究未盡相符。

表 5 不同背景大學生在「憂鬱量表」的結果分析表

變項	項目	個數	平均數	標準差	檢定值 (t)	顯著性
----	----	----	-----	-----	---------	-----

公私立	1.公立	495	14.55	8.93	-.63	
	2.私立	849	14.88	9.35		
大學性質	1.普通大學	703	14.22	8.73	-2.2	*
	2.技職校院	641	15.34	9.65		
性別	1.男生	461	14.59	8.91	-.47	
	2.女生	881	14.84	9.35		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

表 6 不同背景變項在「憂鬱量表」的結果分析表

變項	項目	個數	平均數	標準差	F 檢定	顯著性	
年級	1.一年級	274	14.33	9.61	.82		
	2.二年級	321	15.26	9.02			
	3.三年級	596	14.85	9.07			
	4.四年級	151	14.07	9.32			
家中排行	1.老大	501	14.92	8.90	.21		
	2.中間	343	14.62	9.56			
	3.老么	446	14.70	9.08			
	4.獨生子女	47	13.94	10.45			
情緒智慧	1.情緒聰慧型	497	12.00	8.05	33.78	***	
	2.情緒自主型	216	13.78	9.25			1<3 1<4
	3.情緒同理型	151	17.72	9.25			2<3 2<4
	4.情緒魯鈍型	468	17.13	9.34			

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

### 三、大學生的情緒智慧與憂鬱傾向的關係

有關情緒智慧與憂鬱傾向的關連性，參見下表 7 所示，大學生的「自我情緒智慧」、「人際情緒智慧」、「整體情緒智慧」之間都呈現中高度以上顯著正相關；大學生「憂鬱傾向」與「自我情緒智慧」、「人際情緒智慧」、「整體情緒智慧」之間則呈現顯著負相關，特別是自我情緒智慧與憂鬱傾向的關連強度較高，對於大學生憂鬱傾向較具預測力。

表 7 大學生情緒智慧與憂鬱傾向之相關分析表 (N=1332)

相關係數	自我情緒智慧	人際情緒智慧	整體情緒智慧	憂鬱傾向
自我情緒智慧	--	.618***	.908***	-.288***
人際情緒智慧	.618***	--	.891***	-.206***
整體情緒智慧	.908***	.891***	--	-.276***
憂鬱傾向	-.288***	-.206***	-.276***	--

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

### 四、大學生的情緒調整策略狀況

#### (一)「通常讓我感覺到心情好的最主要原因」結果分析

本研究發現目前大學生感覺到心情好的最主要原因，依次為人際關係(N=572)、異性交往(183)、家庭(174)、經濟充裕(90)、學業(80)、其他(50)、健康狀況(45)、學校環境(45)、社會環境(44)、外貌身材(33)，可見人際關係(43.6%)是大學生感覺到心情好的最主要因素，異性交往(13.9%)與家庭(13.2%)也不容小看。此結果與王春展(2003)針對高職生的調查結果類似。

至於不同背景變項大學生的結果如表 8 所示。其中不同公私立、性質、性別、情緒智慧類別大學生自身感覺到心情好的最主要原因有明顯差異(卡方考驗)，其餘年級、家庭排行、憂鬱傾向等變項則無顯著差異。



表 8 不同變項在「題 1：通常讓我感覺到心情好的最主要原因」結果分析表

變項	項目	1.家庭	2.學業	3.人際關係	4.異性交往	5.經濟充裕	6.健康狀況	7.外貌身材	8.學校環境	9.社會環境	10.其他	卡方考驗
公私立	1.公立	56	45	222	57	33	12	15	17	12	20	22.957**
	2.私立	118	35	350	126	57	33	18	28	32	30	
性質	1.普通大學	78	47	325	84	43	25	14	17	16	36	31.147***
	2.技職校院	96	33	247	99	47	20	19	28	28	14	
性別	1.男生	45	28	173	71	38	20	15	17	19	20	20.171*
	2.女生	128	52	399	111	52	25	18	28	25	30	
年級	1.一年級	27	19	122	42	17	6	5	10	13	9	34.517
	2.二年級	43	14	145	36	23	9	5	121	16	13	
	3.三年級	87	32	241	88	42	22	20	16	13	20	
	4.四年級	16	15	64	16	8	8	3	7	2	8	
家中排行	1.老大	53	24	226	63	40	16	10	24	12	21	28.813
	2.中間	49	25	179	48	16	11	8	7	14	10	
	3.老么	65	25	176	64	31	18	14	11	15	17	
	4.獨生子女	5	5	20	6	2	0	1	3	3	2	
情緒智慧	1.情緒聰慧型	77	26	221	69	24	20	10	12	7	20	47.889**
	2.情緒自主型	20	19	88	36	13	5	9	5	8	8	
	3.情緒同理型	17	6	78	16	12	6	3	4	3	5	
	4.情緒魯頓型	57	28	182	60	41	13	11	23	26	17	
憂鬱	1.未達憂鬱	125	53	415	122	54	35	21	33	26	33	12.749
	2.明顯憂鬱	49	27	157	61	36	10	12	12	18	17	
小計 N=1316		174	80	572	183	90	45	33	45	44	50	
百分比 %		13.2	6.1	43.6	13.9	6.8	3.4	2.5	3.4	3.3	3.8	

p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

## (二)「通常讓我心情不好的最主要原因」結果分析

目前大學生感覺到心情不好的最主要原因，依次為人際關係(N=356)、學業(269)、異性交往(173)、家庭(123)、經濟問題(86)、社會環境(80)、健康狀況(70)、學校環境(62)、外貌身材(62)、其他(33)，可見人際關係(27.1%)、學業(20.5%)、異性交往(13.2%)是大學生感覺到心情不好的最主要因素；此結果與表 8 結果類似，學業問題、異性交往排行其後，但是兩者的前五名相同，可見大學生對於人際關係、異性交往、學業、家庭、經濟充滿複雜情緒。

至於不同背景變項大學生的結果如表 9 所示。其中不同公私立、性質、性別憂鬱傾向大學生感覺到心情不好的最主要原因有明顯差異，其餘年級、家中排行、情緒智慧類別等變項則無顯著差異。

表 9 不同變項在「題 2：通常讓我心情不好的最主要原因」結果分析表

變項	項目	1.家庭	2.學業	3.人際關係	4.異性交往	5.經濟問題	6.健康狀況	7.外貌身材	8.學校環境	9.社會環境	10.其他	卡方考驗
公私立	1.公立	38	125	126	63	23	26	25	23	23	16	20.547*
	2.私立	84	144	230	110	63	44	37	39	57	17	
性質	1.普通大學	56	161	194	86	35	31	32	31	37	22	20.030*
	2.技職校院	67	108	162	87	51	39	30	31	43	11	
性別	1.男生	32	111	103	70	30	23	14	15	36	11	27.684**

別	2.女生	91	158	252	103	55	47	48	47	44	22	
年級	1.一年級	26	55	77	39	8	13	15	16	16	5	28.673
	2.二年級	31	61	83	33	24	19	13	14	21	16	
	3.三年級	51	128	158	83	39	29	26	25	31	10	
	4.四年級	15	25	37	18	14	9	8	7	12	2	
家中排行	1.老大	47	93	120	72	37	28	22	25	29	15	30.992
	2.中間	26	67	98	42	19	16	13	17	30	8	
	3.老么	43	101	125	56	25	24	23	16	15	8	
	4.獨生子女	7	7	11	2	4	2	3	4	5	2	
情緒智慧	1.情緒聰慧型	54	105	129	61	22	35	20	19	29	12	35.162
	2.情緒自主型	19	41	59	33	16	8	8	7	15	5	
	3.情緒同理型	13	31	32	27	7	9	6	10	9	6	
	4.情緒魯頓型	36	89	133	51	41	16	28	26	26	10	
憂鬱	1.未達憂鬱	79	188	265	118	61	53	38	29	60	24	25.656**
	2.明顯憂鬱	44	81	91	55	25	17	24	33	20	9	
小計 N=1314		1239.	269	356	173	86	70	62	62	80	33	
百分比 %		9.4	20.5	27.1	13.2	6.5	5.3	4.7	4.7	6.1	2.5	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

### (三)「當我想要讓我心情變好的時候，通常我會選擇」結果分析

目前大學生當想要讓自己心情變好時的選擇，依次為放鬆分心(N=590)、尋求支持(296)、自我控制(107)、正向思考(92)、問題解決(76)、逃避遺忘(63)、間接宣洩(38)、報復攻擊(14)，可見大學生想讓心情變好時主要是放鬆分心(46.2%)、尋求支持(23.2%)為主，少部分會選擇報復攻擊(1.1%)或間接宣洩(3%)，女生比男生偏好尋求支持，此結果與江文慈(2000)、(2004)以及王春展(2003)的研究相符。

至於不同背景變項大學生的結果如表 10 所示。其中不同性別、情緒智慧類別、憂鬱傾向大學生的反應有明顯差異，其餘公私立、性質、年級、公私立學校、家中排行等變項則無顯著差異。

表 10 不同變項在「題 3：當我想要讓我心情變好的時候，通常我會選擇」結果分析表

變項	項目	1. 尋求支持	2. 放鬆分心	3. 間接宣洩	4. 報復攻擊	5. 正向思考	6. 逃避遺忘	7. 自我控制	8. 問題解決	卡方考驗
公私立	1.公立	115	247	11	4	29	23	32	28	6.710
	2.私立	181	383	27	10	63	40	75	48	
性質	1.普通大學	153	347	14	3	46	30	55	38	11.908
	2.技職校院	143	283	24	11	46	33	52	38	
性別	1.男生	56	239	18	10	46	17	35	26	58.586***
	2.女生	240	391	19	4	46	46	72	49	
年級	1.一年級	63	122	9	7	18	14	21	16	23.454
	2.二年級	67	151	12	2	24	13	26	21	
	3.三年級	139	282	10	2	38	26	52	32	
	4.四年級	27	75	6	3	12	10	8	6	
家中排行	1.老大	126	221	12.	7	37	20	39	27	22.857
	2.中間	57	174	9	2	24	18	35	18	
	3.老么	98	207	13	5	28	24	32	29	
	4.獨生子女	14	24	3	0	3	1	1	1	
情緒智慧	1.情緒聰慧型	109	269	2	2	32	16	21	35	69.897***
	2.情緒自主型	45	103	7	2	15	12	17	11	
	3.情緒同理型	42	69	3	1	6	4	16	9	
	4.情緒魯頓型	98	185	25	9	36	31	52	21	
憂鬱	1.未達憂鬱	198	448	14	6	70	26	55	59	88.227***
	2.明顯憂鬱	98	142	24	8	22	37	52	17	
小計 N=1276		296	590	38	14	92	63	107	76	

百分比 %	23.2	46.2	3	1.1	7.2	4.9	8.4	6
*p<.05	**p<.01	***p<.001						

(四)「如果我想要找人來讓自己的心情變好些，通常我會選擇找誰」結果分析

目前大學生當想要找人讓心情變好時的選擇，依次為朋友(N=717)、男女朋友(225)、同學(133)、兄弟姊妹(94)、父母親(81)、其他(33)、親戚(10)、師長(10)、學校輔導老師(10)、心理師/醫師(3)，可見大多數大學生如果要找人讓自己心情變好時主要是選擇朋友(54.5%)為主，包括男女朋友(17.1%)，倒是很少選擇找尋心理師/醫師(0.2%)、輔導老師(0.8%)或師長(0.8%)，值得校方及輔導中心留意與改進。

至於不同背景變項大學生的結果如表 11 所示。其中不同性質、性別、家中排行、情緒智慧類別、憂鬱傾向大學生的反應有明顯差異，其餘公私立、年級等變項則無顯著差異。

表 11 不同變項在「題 4：如果我想要找人來讓自己的心情變好些，通常我會選擇找誰」結果分析表

變項	1. 父母親	2. 兄弟姊妹	3. 親戚	4. 師長	5. 學校輔導老師	6. 朋友	7. 男女朋友	8. 同學	9. 心理師/醫師	10. 其他	卡方考驗
公私立	29	31	1	1	1	270	83	57	2	13	13.465
性質	52	63	9	9	9	447	142	76	1	19	
性別	33	50	2	2	3	377	115	82	1	20	21.277*
年級	48	44	8	8	7	340	110	51	2	12	
家中排行	24	21	4	6	5	232	77	54	2	22	32.760***
情緒智慧	57	72	5	4	5	485	148	79	1	10	
憂鬱傾向	22	20	2	1	3	151	38	29	0	4	27.970
小計 N=1315	18	28	4	3	4	171	46	29	2	10	
百分比 %	32	36	3	4	3	312	116	63	0	12	
	9	9	0	2	0	83	25	12	1	6	
1. 老大	37	26	2	4	3	267	79	56	2	12	42.526*
2. 中間	19	34	5	3	6	181	57	27	0	5	
3. 老么	18	32	1	2	1	244	80	42	1	15	
4. 獨生子女	7	1	1	1	0	24	8	5	0	0	
1. 情緒聰慧型	19	37	0	1	3	270	99	47	0	10	56.533**
2. 情緒自主型	10	9	2	1	1	126	37	22	0	4	
3. 情緒同理型	12	13	0	0	0	94	14	13	1	3	
4. 情緒魯頓型	38	34	8	8	6	221	74	50	2	15	
1. 未達憂鬱	51	70	3	4	5	506	157	97	2	20	17.897*
2. 明顯憂鬱	30	24	7	6	5	211	68	36	1	12	
小計 N=1315	81	94	10	10	10	717	225	133	3	32	
百分比 %	6.2	7.1	0.8	0.8	0.8	54.5	17.1	10.1	0.2	2.4	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

(五)「當我想要讓別人心情變好的時候，通常我會選擇」結果分析

目前大學生當想要讓別人心情變好時的選擇，依次為給予支持(N=744)、放鬆分心(226)、正向思考(142)、問題解決(137)、間接宣洩(25)、報復攻擊(19)、逃避遺忘(11)、自我控制(10)，可見大學生想讓別人心情變好時主要是給予支持(56.6%)與建議放鬆分心(17.2%)為主，較少建議對方逃避遺忘(0.8%)或自我控制(0.8%)。此結果與表 10 類似，只是給予支持躍居首位，可見大學生的同理心相當明顯，人際情緒智慧不錯，已懂得協助別人處理情緒。

至於不同背景變項大學生的結果如表 17 所示。其中不同性質、性別、情緒智慧類別、憂鬱傾向大學生的反

應有明顯差異，其餘公私立、年級、家中排行等變項則無顯著差異。

表 12 不同變項在「題 5：當我想要讓別人心情變好的時候，通常我會選擇做什麼」結果分析表

變項	項目	1. 給予支持	2. 放鬆心	3. 間接宣洩	4. 報復攻擊	5. 正向思考	6. 逃避遺忘	7. 自我控制	8. 問題解決	卡方考驗
公私立	1. 公立	301	78	6	4	51	3	3	42	11.364
	2. 私立	443	148	19	15	91	8	7	95	
性質	1. 普通大學	404	114	3	7	82	5	3	67	24.101**
	2. 技職校院	340	112	22	12	60	6	7	70	
性別	1. 男生	211	91	13	10	66	3	3	49	32.236***
	2. 女生	533	135	12	8	76	8	7	87	
年級	1. 一年級	146	47	5	6	32	2	1	31	22.002
	2. 二年級	179	54	10	5	30	1	2	33	
	3. 三年級	339	100	9	4	58	5	4	62	
	4. 四年級	80	25	1	3	22	3	3	10	
家中排行	1. 老大	277	83	5	9	56	3	5	49	22.237
	2. 中間	182	62	6	5	36	5	1	40	
	3. 老么	256	73	11	4	48	3	3	38	
	4. 獨生子女	26	7	3	0	2	0	1	8	
情緒智慧	1. 情緒聰慧型	297	81	0	2	50	1	1	53	64.212***
	2. 情緒自主型	122	29	4	1	23	2	2	29	
	3. 情緒同理型	93	26	2	0	17	3	0	9	
	4. 情緒魯頓型	229	85	19	15	52	4	6	46	
憂鬱	1. 未達憂鬱	518	167	12	9	100	4	4	101	22.964**
	2. 明顯憂鬱	226	59	13	10	42	7	6	36	
小計 N=1314		744	226	25	19	142	11	10	137	
百分比 %		56.6	17.2	2	1.4	10.8	0.8	0.8	10.4	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### (六)「對於我自己平常的情緒表現，我對自己的評價」結果分析

目前大學生對於自己平常情緒表現的評價，依次為尚可仍可更好 (N=574)、滿意不錯了 (459)、不太好需要改進 (144)、很好非常滿意 (107)、很差非常需要改進與學習 (32)，可見大學生對於自己平常情緒表現的評價大多數認為尚稱不錯 (43.7%+34.9%+8.1%=86.7%，少數自覺很差非常需要改進與學習 (2.4%)。

至於不同背景變項大學生的結果如表 13 所示。其中不同公私立、性質、性別、情緒智慧類別、憂鬱傾向大學生的反應有明顯差異，其餘年級、家中排行等變項則無顯著差異。

表 13 不同變項在「題 6：對於我自己平常的情緒表現，我對自己的評價」結果分析表

變項	項目	1. 很好，非常滿意	2. 滿意，不錯了	3. 尚可，仍可更好	4. 不太好，需要改進	5. 很差，非常需要改進與學習	卡方考驗
公私立	1. 公立	25	177	216	62	9	12.424*
	2. 私立	82	282	358	82	23	
性質	1. 普通大學	38	248	319	74	7	27.002***
	2. 技職校院	69	211	255	70	25	
性別	1. 男生	51	180	167	38	11	24.682***
	2. 女生	56	277	407	106	21	
年級	1. 一年級	29	93	105	35	8	18.149
	2. 二年級	22	115	133	35	11	
	3. 三年級	38	206	263	63	11	

4.四年級	18	43	73	11	2	
家中排行						
1.老大	42	163	220	49	15	10.468
2.中間	28	118	151	31	9	
3.老么	32	160	182	55	7	
4.獨生子女	5	13	19	9	1	
情緒智慧						
1.情緒聰慧型	44	216	196	29	1	95.650***
2.情緒自主型	13	80	99	17	3	
3.情緒同理型	4	40	78	26	2	
4.情緒魯頓型	40	121	198	72	26	
憂鬱						
1.未達憂鬱	78	370	402	59	7	117.133***
2.明顯憂鬱	29	89	172	85	25	
小計 N=1316	107	459	574	144	32	
百分比 %	8.1	34.9	43.7	10.9	2.4	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

## 五、大學生自殺傾向狀況

目前大學生覺得想不開甚至想死的反應，依次為沒有或極少（N=1020）、有時候（230）、時常（68）、常常（26），可見多數大學生極少有自殺傾向（75.9%），但是仍有一些大學生有想不開甚至想死的念頭（5.1%+1.9%=7%），值得有關當局留意與補救。

至於不同背景變項大學生的結果如表 14 所示。其中不同性質、情緒智慧類別、憂鬱傾向大學生的反應有明顯差異，特別是情緒魯頓型、有明顯憂鬱傾向大學生的自殺傾向偏高，值得留意；其餘公私立、性別、年級、家中排行等變項則無顯著差異。

表 14 不同變項在「我覺得想不開、甚至想死」結果分析表

變項	項目	1.沒有或極少 (每週一天以下)	2.有時候 (1-2 天)	3.時常 (3-4 天)	4.常常 (5-7 天)	卡方考驗
公立	1.公立	389	81	18	7	5.240
私立	2.私立	631	149	50	19	
性質	1.普通大學	558	112	24	9	14.707**
	2.技職校院	462	118	44	17	
性別	1.男生	332	90	26	13	7.182
	2.女生	687	139	42	13	
年級	1.一年級	207	42	21	4	13.631
	2.二年級	234	67	16	4	
	3.三年級	464	95	25	12	
	4.四年級	114	25	6	6	
家中排行	1.老大	385	85	22	9	5.833
	2.中間	252	66	21	4	
	3.老么	339	72	23	12	
	4.獨生子女	38	6	2	1	
情緒智慧	1.情緒聰慧型	442	46	6	3	105.109***
	2.情緒自主型	163	44	6	3	
	3.情緒同理型	114	20	12	5	
	4.情緒魯頓型	293	118	43	14	
憂鬱	1.未達憂鬱	843	84	4	3	372.173***
	2.明顯憂鬱	177	146	64	23	
小計 N=1344		1020	230	68	26	
百分比 %		75.9	17.1	5.1	1.9	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

## 結論與建議

一、結論：綜合上述研究發現與討論，就本研究目的與問題之結論簡述如下

(一) 大學生的情緒智慧狀況「大致不錯」(M=3.61)，自我情緒智慧高於人際情緒智慧。不同公私立、性質、性別、憂鬱傾向等背景的大學生在「整體情緒智慧」上達到顯著差異，至於年級、家中排行在整體情緒智慧上則無顯著差異。在不同公私立、性質、憂鬱傾向大學生在「自我情緒智慧」有明顯差異，不同性別、憂鬱傾向大學生在「人際情緒智慧」有明顯差異。

(二) 大學生的「憂鬱傾向」平均得分為 14.76 分，屬於「情緒有些起伏」，整體而言未達明顯憂鬱的程度，但是明顯達明顯憂鬱傾向的大學生大約超過三成。不同性質、情緒智慧背景的大學生在「憂鬱傾向」上已達到顯著差異，至於不同公私立、性別、年級、家中排行的大學生在憂鬱傾向都無顯著差異。

(三) 大學生「憂鬱傾向」與「自我情緒智慧」、「人際情緒智慧」、「整體情緒智慧」之間呈現顯著負相關，可見情緒智慧愈低的大學生，其憂鬱傾向愈高。

(四) 大學生感覺到心情好與不好的最主要因素都是「人際關係」，大學生對於人際關係、異性交往、學業、家庭、經濟充滿複雜情緒；大學生想讓心情變好時主要是放鬆分心、尋求支持為主，少部分會選擇報復攻擊；大學生想讓別人心情變好時主要是給予支持與建議放鬆分心為主，較少建議對方逃避遺忘或自我控制，可見大學生傾向採用放鬆分心與尋求支持策略；大多數大學生如果要找人讓自己心情變好時主要是選擇朋友為主，很少選擇找尋專業人士或師長；大學生對於自己平常情緒表現的評價多數認為尚稱不錯。

(五) 大多數大學生沒有自殺傾向，但是仍有一些大學生(7%)有想不開甚至想死的念頭與傾向。

二、建議：針對本文結論，簡述下列建議

(一) 雖然目前大學生的情緒智慧狀況大致不錯，但是仍有進步空間，特別是私立、技職、男生、明顯憂鬱背景的大學生情緒智慧明顯較低，值得教育當局留意與加強輔導，可作為日後大學情緒教育改進的具體方向。

(二) 大學生的整體憂鬱傾向屬於「情緒有些起伏」，但是明顯達明顯憂鬱傾向的大學生大約超過三成，特別是技職、情緒魯頓型的大學生憂鬱傾向較高，值得有關當局特別注意與籌畫改善之道。

(三) 大學生憂鬱傾向與情緒智慧之間呈現顯著負相關，強化大學生的情緒教育與輔導機制，例如普遍開設「情緒與壓力管理」等課程，有利於提升大學生的情緒智慧，也可產生降低憂鬱傾向的效果。

(四) 學校當局應針對大學生人際關係多加注意與輔導，提供更多放鬆分心與社會支持資源，除了強化同儕關係的功能之外，輔導專業人員的宣導與服務應更積極，積極瞭解大學生的情緒調整因果、歷程與策略，謀求積極應對與輔導之道，對於大學生的情緒調整能力應有效益。

(五) 目前仍有一些大學生(7%)有想不開甚至想死的念頭與傾向，需要特別留意與積極輔導或轉介精神科，加強三級預防輔導機制，強化校園自殺防制與輔導機制，增加專任或兼任心理師的編制，並結合精神醫療資源與專業團隊，是當務之急。

(六) 本文建議未來學術界有更多研究針對大學生的情緒智慧、憂鬱傾向或歷程、以及情緒調整等議題，深入探討，也可考慮採用多變量統計方式深入探究，作為輔導實務界的參考，共同為大學生情緒學術研究貢獻心力。

## 謝辭

本研究接受本校 93 年度教師研究補助，計畫編號：CNSW92-01。研究期間感謝社工系學生陳婉瑜與內人張淑麗熱心協助施測、回收事宜以及資料輸入，也感謝所有填答本研究問卷的大學生以及同仁們的支持與襄助，使本研究得以順利完成，也感謝審稿委員的指教，特此致謝。

## 參考文獻

1. Goleman, D. **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.** New York: Bantam Books. 1995.
2. Mayer, J. D., & Salovey, P. "What is emotional intelligence?" In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), **Emotional development and emotional intelligence: Educational implications.** New York: Basic Books. pp.3-31, 1997.
3. 王春展, 兒童情緒智力發展之研究。國立政治大學教育學研究所博士論文, 1999。
4. 王春展, "高職生情緒智慧與情緒調整策略之研究"。嘉南學報, 29, 437-453 頁, 2003。
5. 吳淑敏, "大學生情緒智慧之研究"。義守大學學報, 6, 361-372 頁, 1999。
6. 吳淑敏, "大專生自尊、情緒智慧及成功期望之關係研究"。教育研究, 8, 161-176 頁, 2000。
7. 蘇逸珊, 大學生依附風格、情緒智力與人際關係之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文, 2002。
8. 杜仲傑等譯, 變態心理學, 台北縣: 桂冠, 2002。
9. 李昱等人, "台灣人憂鬱問卷之發展"。長庚醫誌(英文), 23(11), 688-694 頁, 2000。
10. 邱南英, "憂鬱症及其治療", 載於彰化基督教醫院精神科網站衛教園地。  
<http://www.well-being.com.tw/knowledge/>
11. 劉若蘭、陳淑蕙, "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 期, 126-140 頁, 1999。
12. 劉樹斐, 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, 2000。
13. 程秀蘭、林世華、吳麗娟, "大學生知覺父母權威性與其生氣歷程、憂鬱傾向的相關研究"。教育心理學報, 32(2), 19-44 頁, 2001。
14. 黃惠貞, 某大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文, 2003。
15. 江文慈, "探尋情緒調整的發展軌跡: 從兒童期到青少年期"。世新大學學報, 10, 31-62 頁, 2000。
16. 江文慈, "大學生的情緒調整歷程與發展特徵"。教育心理學報, 35(3), 249-268 頁, 2004。
17. 邱嘉慧, 少年小說中負向情緒之因應策略分析--以 1996-2000 年台灣本土中篇少年小說為例。國立東華大學教育研究所碩士論文, 2001。
18. 文榮光, 如何走出憂鬱谷底--心理治療DIY(第二版), 荷蘭歐嘉隆大藥廠印製, 2004。

## ABSTRACT

### A Study of the emotional intelligence, depression and emotional regulation strategy of College student in Taiwan

Chun-Chan Wang  
Department of Social Work  
Chia-Nan University of Pharmacy and Science,  
Tainan, Taiwan 71710, R.O.C.

#### **Abstract**

Explored were the status of college students' emotional intelligence, depression and their emotional regulation strategies. The study developed and used Questionnaire of College Student's Emotional Experience to measure 1347 students of 12 universities/colleges in Taiwan with cross-sectional method. The sample concerned different background of gender, area, grade and its balance. The results indicated 1. the emotional intelligence of college students in Taiwan are above average level, 2. more than 30% college students are obvious depressive in spite of their average depression status is not obvious, 3.the depression indicator and emotional intelligence have a significantly negative correlation, 4. the main cause to make subjects have both good mood and bad mood is interpersonal relationship , the main methods to better both own and others' mood are to relax themselves and seek /offer supporting, they tend to choose friends to better their mood, and the status they evaluate their emotional regulation strategies is good, 5. some college students have suicide attempt although most do not attempt to commit suicide. The study also presented some suggestions for further researches and school counseling authority to help college students better their emotional intelligence, depression, and emotional strategy.

Keywords : emotional intelligence; emotional regulation strategy ;depression, college student, suicide attempt