

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報，民 97，40 卷，2 期，221-240 頁

# 大學生的生活事件、人際長處與 心理健康之復原力取向研究： 仲介與調節效果的探討\*

曾 文 志

國立新竹教育大學  
教育心理與諮商學系

本研究旨在探討大學生的生活事件發生數量、壓力知覺、人際長處（寬恕、幽默感與感恩）、以及心理健康（心理幸福感、社會幸福感與情緒幸福感）的關聯，並瞭解經歷較多生活事件大學生的人際長處所扮演的角色。本研究以國內六所大學 270 位經歷較多生活事件大學生為研究樣本，以結構方程模式檢視人際長處在生活事件與心理健康之間的中介效果，並以階層迴歸檢視人際長處在壓力知覺與心理健康之間的調節效果。研究結果發現，經歷較多生活事件大學生的人際長處完全中介生活事件發生數量與心理健康的關聯，但人際長處調節壓力知覺影響心理健康的效果則沒有得到支持。此外，寬恕、幽默感與感恩可以解釋心理幸福感 45% 的變異量；壓力知覺加上寬恕、幽默感與感恩可以解釋社會幸福感與情緒幸福感 36% 與 48% 的變異量。本研究最後針對經歷較多生活事件大學生的復原力模型提出討論，並分別對大學諮商與學生事務，以及對未來研究提出建議。

**關鍵詞：**主觀幸福感、生活事件、幽默、感恩、寬恕

在多元入學的大門敞開與大學錄取率提高的時代背景下，近年來大學生憂鬱情緒嚴重，而需要尋求專業協助的比例卻不降反升（葉雅馨，民96）。上大學相當於進入人生一個新階段，生活上無可避免種種重大的轉變，許多大學生可說是初次體驗獨當一面與開始承擔前所未有的個人責任。這種生活變化的衝擊，為大學生在情緒、社會與學業方面的適應，帶來不少挑戰，也難免會波及到他們的身心健康，甚至導致憂鬱情緒的發生。但無論如何，每個人在生活事件的衝擊下，往往會隨著個人、家庭或環境資源的差異，而有不同程度的適應結果。復原力的研究即指出，在逆境的威脅下，儘管有些人適應不良，但也不乏一些擁有保護因子而能夠戰勝逆境與展現能力的人（Werner, 1993）。本研究即以人際長處為研究主題，從復原力的觀點，針對經歷較多生活事件的大學生，探討其生活事件的威脅對人際長處與心理健康的影響效果如何，並且進一步去瞭解人際長處是否能夠有助於心

\* 本研究經費來源獲行政院國科會補助，計畫編號：NSC95-2413-H-134-007，特此致謝。



理健康，以及是否能夠扮演保護因子的角色，調節生活事件所帶來的壓力，而對心理健康具有貢獻效果。

## 一、文獻探討

生活事件一向被視為壓力的來源，意指客觀威脅特定社會中特定年齡個體身心健康或幸福感的環境事件或長期狀況（Grant et al., 2003），屬於一種刺激取向的客觀壓力（Holmes & Rahe, 1967）。許多研究指出，個體經歷生活事件的數量與其身心健康具有關聯（Damush, Hays, & DiMatteo, 1997; McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000）。國內研究也顯示，經歷生活事件越多的青少年，生活壓力越大，越容易引發自殺意念（葉在庭，民90）。對於青年學子來說，上大學可謂重大的生活轉變，伴隨著不少壓力來源，諸如住所改變、離鄉背井、以及發展新的同儕關係，類似這些生活事件所帶來的壓力則可能會影響到大學生的心理健康。舉例來說，研究顯示大學生因身心症狀而前往學生健康中心尋求協助者，大多表示近年之內曾經歷過壓力的生活事件，例如：和男／女朋友分手、家人生重病或死亡（Scaloubaca, Slade, & Creed, 1988）。

無論如何，僅僅經歷一些生活改變的事件，不一定就會導致負面的結果。根據 Lazarus 和 Folkman（1984），個體對生活事件通常會做出主觀的認知評價，研究亦顯示，被評價為負面的生活事件較有可能對身心健康產生不利的衝擊（Siegel & Brown, 1988）。此外，適應結果的個別差異也意味著尚有其他因素調節生活事件與適應不良之間的關聯。有些人即使面對多方壓力源的威脅，仍能夠透過有效的調節而達到成功適應，在心理學上，這種現象被稱為復原力。

復原力意指即使經歷重大逆境，嚴重威脅到個體的發展，個體卻能夠維持正向適應的現象（Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000）。這種現象包括處於危機的個體能夠顯現比預期更好的結果、承受壓力威脅的個體還能夠維持良好的能力、以及歷經創傷事件的個體能夠恢復健康與穩定的身心功能（Masten, Best, & Garmezy, 1990）。研究指出，復原力現象往往是因為人們擁有重要的心理社會資源，使其在受威脅的情況下仍能一展長才，或在逆境中不易受到傷害（Masten & Reed, 2005）。因此，探討有哪些重要個人特質、家庭支持與社會資源，有助於處於逆境的人們維持正向適應與心理健康，則是復原力的研究旨趣。

在個人層面的心理社會資源中，人類的長處與美德被視為追求美好生活的重要指標（Seligman, 2002）。其中，寬恕、幽默感與感恩，則屬於人際方面的長處（Lopez & Snyder, 2003），也是提升人們幸福感的正向心理資源。

寬恕可被視為一個人對犯錯者、犯錯行為、以及犯錯後果從負向的思考、情緒或行為，轉變成中立或正向的傾向。這種從負向轉為中立或正向的解脫，可能使人們放開心胸，產生和善與正向的感覺（Thompson et al., 2005）。研究顯示，一個人有敵對的反應，是心臟疾病和過早死亡的危機因子，也是負面情緒的來源（Miller, Smith, Turner, Gujjarro, & Hallett, 1996）。相對的，寬恕則可被視為一種情緒導向的因應策略，能夠減少不肯原諒所引發的壓力，而有助於身心健康的提升（Worthington & Scherer, 2004）。

幽默感可被視為一種因應生活難題或困境的機制。研究顯示，幽默感可以調節壓力事件與心理困擾之間的關聯（Abel, 1998; Nezu, Nezu, & Blissett, 1988），而其中的機制則在於幽默感會影響人們對事件的認知評價，使人們產生認知與情意的轉移，或是對情境做出調整，來降低知覺的威脅（Abel, 2002; Kuiper, McKenzie, & Belanger, 1995）。這方面的研究指出，儘管經歷的日常問題數量相似，高幽默感的人所評價的壓力與焦慮，會比低幽默感的人較少，因此在壓力事件的衝擊下，幽默感越高的人們，較不容易產生心理困擾。

感恩意指一個人在受到恩惠之後的謝意（Emmons & Crumpler, 2000）。研究發現，感恩特質較高

者較易於回憶起愉快的事件，且對客觀的生活事件亦傾向以正向的方式來詮釋，即使在回想負向的生活事件時，也會有較多正向的記憶浮現與較少的負向情緒，顯示感恩較有可能使人從正面去思考負向的事情（Watkins, Grimm, & Kolts, 2004）。另有研究顯示，對於歷經創傷事件者而言，感恩與創傷後壓力疾患具有關聯，有創傷後壓力疾患者的感恩傾向，顯著低於沒有創傷後壓力疾患者（Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006）。此外，尚有研究指出，懂得感恩的人，會有較高的生活滿意與正向情緒，以及較少的負向情緒（McCullough, Emmons, & Tsang, 2002）。其中的機制在於感恩能夠鼓舞正向的社會互惠，建構與強化社會的聯結與友誼，而這些社會資源則會在個人需要的時候成為提供社會支持的泉源，進而擴展個人的認知範疇，賦予個人彈性與創造性的思維，而有助於個人因應壓力與逆境（Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrickson, 1998）。感恩不僅有助於情緒與人際關係的提升，亦可能有助於人們對逆境能夠更加地樂觀以對。

整體而言，過去的文獻顯示，寬恕、幽默感與感恩等人際長處，和壓力的生活事件，以及人們的心理健康均具有關聯。不過長久以來，心理健康的衡鑑大多以心理疾病為測量的焦點，雖說有憂鬱症狀即非心理健康的論點顯然沒錯，然而沒有心理疾病等於心理健康的假設卻不能論定。因此近年來，隨著正向心理學的發展，以主觀幸福感來衡鑑人們的心理健康已蔚為風潮。Keyes 和 Magyar-More（2003）提出評量心理健康的模式應該包含 Ryff（1989）的心理幸福感、Keyes（1998）的社會幸福感、以及 Diener、Suh、Lucas 和 Smith（1999）的情緒（主觀）幸福感。Ryff 的心理幸福感模式指出個體努力自我實現所要面對的六方面挑戰，包括自主性、環境掌控、個人成長、正向的人際關係、生活目的、以及自我接受。Keyes 的社會幸福感模式則提出個體在自身社會組織與社群中所面臨的社會任務，包含社會整合、社會貢獻、社會凝聚、社會接受、以及社會實現。而 Diener 等人的主觀幸福感模式，則是對快樂生活的建構，由快樂、生活滿意，以及正、負向情意的平衡所構成，因此被認為是一種情緒幸福感的反映（Keyes & Magyar-More, 2003）。

從正向的觀點而言，心理健康意指個體對生活存在著正向的感覺，以及生活運作良好的程度（Keyes, 2006）。這種以幸福感的評量為主要內涵的心理健康，對復原力的研究具有重要的意義。Masten & Reed（2005）指出，復原力意指一種在逆境背景中呈現正向適應型態的現象，在操作定義上，復原力必須由兩方面的測量結果來進行推論，其一是個體在適應的過程中經歷過逆境或危機的威脅，其二是個體在結果上表現出正向的適應情形。復原力取向的研究必須從研究對象的危機情形與適應結果來據以推論，如果處於受危機威脅的情況下仍能夠展現正向的心理健康，則可被視為一種復原力的現象。這也意味著正向的心理健康可說是復原力的指標之一。一個體驗高度幸福感的人雖然不一定是有復原力的人，然而，對一群受危機威脅的人來說，如果對生活存在著正向的感覺，以及生活運作良好的話，那麼這些表現出正向心理健康者，則可被視為具有復原力的。更具體地來說，一個心理健康的人和一個有復原力的人，他們的適應過程可能大不相同，然而，他們的適應結果卻都是正向的。而本研究探討經歷較多生活事件的大學生為什麼在心理健康的結果上有所差異，則將可以幫助我們更加瞭解復原力的現象。

## 二、研究目的

就復原力的定義而言，個體如果沒有經歷逆境、壓力或創傷，即使適應良好也不應該被視為有復原力者。本研究的主要目的在於根據復原力的研究取向，以歷經較多生活事件的大學生為對象，探討他們的生活事件發生數量與對生活事件的主觀壓力知覺；寬恕、幽默感與感恩等人際長處；以及心理幸福感、社會幸福感和情緒幸福感等心理健康指標，這些變項之間的關聯，並瞭解寬恕、幽默感與感恩等人際長處，對經歷較多生活事件之大學生的心理健康所扮演的角色，進而瞭解復原力的機制。

Grant 等人 (2006) 以文獻分析的方式, 從過去二十年來期刊論文中篩選出近五百篇探討壓力源與心理疾病之中介變項 (mediator) 或調節變項 (moderator) 的相關研究。分析結果指出, 過去探討中介變項的研究提供了兩個重要的理論基礎。其一為人際理論, 例如主張壓力源會影響青少年的心理健康是透過對重要人際關係與互動的瓦解。其二為認知理論, 例如認為壓力源會影響青少年的心理健康是透過對認知過程的衝擊。其次, 檢視過去探討調節效果的研究則多數針對性別、年齡、種族等固定的個人特徵而沒有特別的理論基礎, 但有些研究也探討因應之類相對可塑的個人因素, 以及諸如社會支持之類的環境取向背景因素, 以發現能夠緩衝或保護青少年避免受到壓力源之負面影響的調節變項。

整體而言, 過去研究以人際理論為基礎, 假設人際關係與互動在壓力源與心理疾病之間所扮演的中介角色, 而指出壓力源影響兒童與青少年心理疾病是透過危及親子關係或教養行為所致, 則是比較一致的發現。寬恕、幽默感與感恩是維持良好人際關係與互動的重要長處, 因此, 對於歷經較多生活事件的大學生, 生活事件發生數量影響心理健康是否會透過對人際長處的傷害, 則是一個值得探討的議題。此外, Grant 等人 (2006) 的分析結果指出, 過去研究探討壓力源影響心理健康的強度會受到哪些調節變項的緩衝, 則較沒有一致的結論。儘管如此, 仍有不少研究指出, 在對生活事件的主觀壓力知覺與心理健康之間, 社會支持可能具有調節效果, 可以緩衝壓力知覺影響心理健康的嚴重性 (邱文彬, 民90; 葉英堃, 民84; Cohen & Wills, 1985)。寬恕、幽默感與感恩等人際長處可能也是獲得社會支持的重要長處, 因此, 對於歷經較多生活事件的大學生, 人際長處是否可以改變壓力知覺衝擊心理健康的強度, 也是一個值得探討的議題。

瞭解這些關係的本質, 不僅可以解釋生活事件影響心理健康的效果機制, 同時對實務也具有重要的啟示。假設歷經較多生活事件的大學生其人際長處在生活事件發生數量與心理健康之間扮演中介變項的角色, 表示生活事件發生數量是一種危機因子, 將直接傷害大學生的大學生人際長處, 間接危及他們的心理健康。如此, 大學諮商與學生事務工作人員則應該將歷經較多生活事件的大學生視為高危險群, 並幫助他們了解生活事件的累積所帶來的危機, 以及減少暴露於危機與強化因應危機的能力。其次, 假設人際長處在壓力知覺與心理健康之間扮演調節變項的角色, 表示人際長處是一種保護因子, 可以調節壓力知覺對心理健康的衝擊強度, 則大學諮商與學生事務工作人員則可以針對人際長處的調節來設計介入方案, 以幫助歷經較多生活事件的大學生發展復原力。

### 三、研究問題與假設

本研究旨在探討歷經較多生活事件之大學生的人際長處在生活事件與心理健康之間所扮演的角色。具體來說, 本研究想要瞭解: (一) 歷經較多生活事件的大學生, 其生活事件的數量對人際長處與心理健康的影響效果如何? (二) 歷經較多生活事件的大學生, 其人際長處是否能夠有助於心理健康? (三) 歷經較多生活事件的大學生, 其生活事件所帶來的壓力對心理健康的影響效果如何? (四) 歷經較多生活事件的大學生, 其人際長處是否能夠調節生活事件所帶來的壓力, 而對心理健康具有貢獻效果?

根據過去的文獻可以得知, 生活事件、人際長處與心理健康之間具有關聯; 生活事件越多或壓力知覺越高, 心理困擾往往也比較高, 不過, 寬恕、幽默感與感恩等人際長處, 則可能干擾其間的關聯。本研究假設: (一) 歷經較多生活事件大學生的大學生人際長處, 包括寬恕、幽默感與感恩, 在生活事件發生數量與心理健康之間具有中介作用; 生活事件發生數量會直接影響人際長處, 而間接危及大學生的心理健康 (如圖1. A)。(二) 歷經較多生活事件大學生的大學生人際長處, 包括寬恕、幽默感與感恩, 在壓力知覺與心理健康之間具有調節作用; 人際長處與壓力知覺的交互作用可以減少壓力知覺對心理健康的衝擊強度 (如圖1. B)。





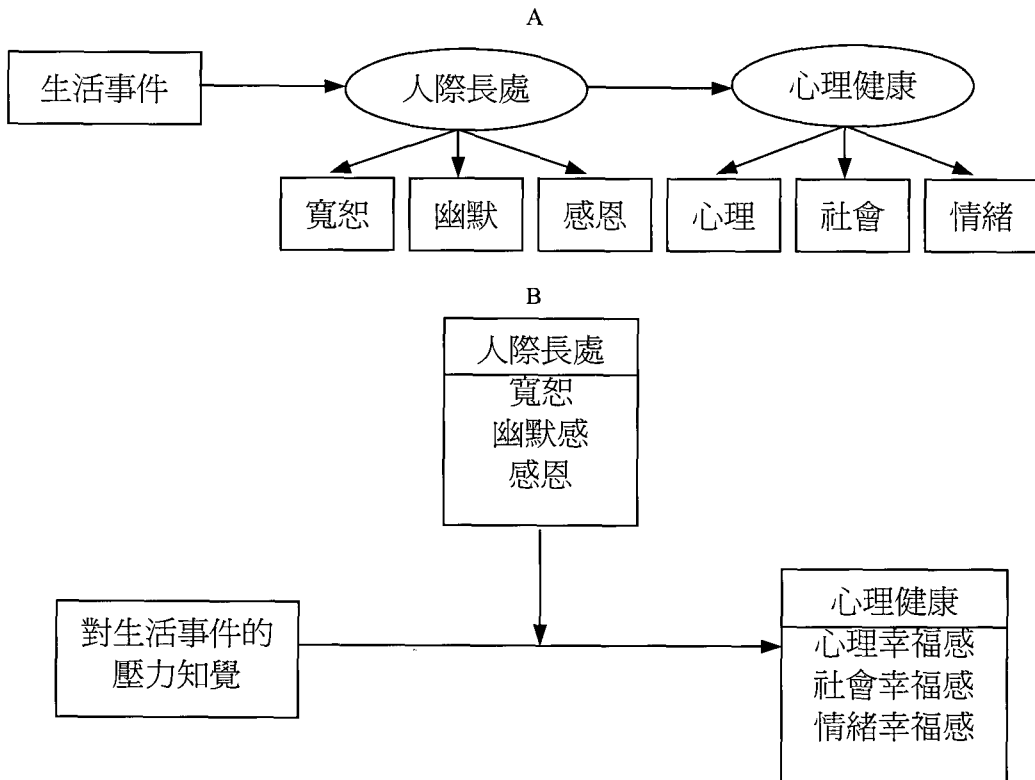


圖1 研究假設的中介模式 (A) 與調節模式 (B)

## 方 法

本研究採用問卷調查法方式，蒐集資料進行研究。以下針對研究對象、研究工具，以及資料分析方法與程序提出說明。

### 一、研究對象

本研究以大學生為研究對象，採方便抽樣，對國內6所大學（北部2所、南部2所、以及東部2所）進行問卷調查。本研究調查是由研究者本人或委託他人進行團體施測，以「大學生活經驗與人際模式調查」為名、紙筆自陳格式、統一書面指導、無具名方式填寫。問卷填寫前並提供參與調查研究同意書，研究對象均基於自願參與本研究。

本研究問卷回收後，刪除廢卷、作答不齊、及有明顯反應心向者後，從所蒐集到的有效樣本1,038位大學生中，根據「大學生生活事件問卷」（請參考研究工具說明），參考測驗分數常態分配理論（郭生玉，民93），選取經歷生活事件發生數量最高的前27%，為復原力研究取向的樣本。結果共有270位大學生生活事件發生數量百分等級大於73，此270位大學生即為本研究的研究對象。其中，男生有70名（25.9%），女生有200名（74.1%），平均年齡為20.96（標準差為2.74），一、二、三、四、以及五年級以上的比例依序為20.4%、26.3%、27.4%、17.8%、以及8.1%。



## 二、研究工具

本研究工具是一份名為「大學生活經驗與人際模式調查」的問卷，結合了既有可用的測量工具（開放使用，無須授權），以及自行編製的題目，除了基本資料等問題外，另外第一個部分的題目設計檢核大學生的生活事件與評量其對生活事件的壓力知覺程度；第二個部分的題目設計測量大學生的「人際長處」，測量的內容包括寬恕、幽默感、以及感恩；第三個部分的題目則是設計測量大學生的心理健康，測量的內容包括心理幸福感、社會幸福感、以及情緒幸福感。以下分別說明這些研究工具的來源。

### （一）大學生生活事件問卷

本研究參考 Masten、Neemann、和 Andenas (1994) 所發展的青少年生活事件問卷 (Life Events Questionnaire Adolescents, LEQ-A) 架構，設計大學生生活事件問卷。這份問卷題目來源主要根據：1. 過去已發表的生活事件問卷或壓力知覺量表 (e.g., Coddington, 1972a, 1972b; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; Holmes & Rahe, 1967; Li, Lin, Bray, & Kehle, 2005)；2. 精神疾病診斷與統計手冊 (DSM-IV-TR) 中提到的壓力來源與傾向因子 (American Psychiatric Association, 2000)；3. 研究助理訪問大學生的經驗與意見，以反映現今大學生的生活經驗。研究者完成問卷題目編製後，經過6位大學生、9位諮商學系研究生、6位實習諮商心理師、以及7位大學諮商中心心理師等共28位參與者的審查與分類，得到大學生生活事件問卷64題，內含18題獨立性的壓力事件（例如：父母或親人去世）、42題非獨立性的壓力事件（例如：考試失利），以及4題屬於模糊性壓力事件（例如：我生重病、發生意外、或生命受到威脅）。填答方式包含兩個部分，一是詢問受試者在最近一年內是否經歷過該事件，如果沒有，則只需在該項的「沒有發生」□內打✓。二是詢問受試者，如果在最近一年內經歷過該事件，則對受試者產生的威脅或衝擊程度有多少。0分表示「非常小或幾乎沒有」，1分表示「輕度」，2分表示「中度」，3分表示「嚴重」。本問卷一週後的獨立性事件重測信度為.85 (N=28)，非獨立性事件的重測信度為.91，模糊性事件的重測信度為.71。本研究樣本中（生活事件發生數量較多的大學生），每人經歷的生活事件發生數量平均數為33.51（標準差為6.74），對經歷過的生活事件之主觀壓力知覺平均數為37.73（標準差為23.63）。

### （二）人際長處

本研究使用「心田寬恕量表」(Heartland Forgiveness Scale, HFS) (Thompson et al., 2005) 來測量寬恕傾向。此量表是一份包含18題的自陳量表，共有三個向度，分別評估受試者對自己、他人、以及情境的寬恕傾向，每個分量表各有6題，正向題與負向題各半，採七點量表作答，1分表示非常不符合，7分表示非常符合。原量表的 $\alpha$ 信度為.86，在本研究中，此量表被視為單一向度，具有不錯的內部一致性，Cronbach  $\alpha$  為.83。

本研究使用「多向度幽默感量表」(Multidimensional Sense of Humor Scale, MSHS) (Thorson & Powell, 1993) 來測量幽默感。此量表是一份包含24題的自陳量表，共有四個向度，分別評量受試者幽默的創造與使用、用幽默來因應、對幽默的賞識、以及對幽默的態度。採五點量表作答，1分表示非常不同意，5分表示非常同意，分數越高表示幽默感越佳。原量表信度 Cronbach  $\alpha$  為.92。本研究中，此量表被視為單一向度，亦具有良好的內部一致性，Cronbach  $\alpha$  亦為.92。

本研究使用「感恩問卷」(Gratitude Questionnaire-6, GQ-6) (McCullough et al., 2002) 來測量感恩傾向。此量表是用來測量感恩傾向的單一向度自陳量表，共包含6個題目，採七點量表作答，1分表示非常不同意，7分表示非常同意。原量表的 $\alpha$ 信度為.82，在本研究中，此量表亦具有不錯的內部一致性， $\alpha = .80$ 。



### （三）心理健康

本研究根據 Keyes 和 Magyar-Moe (2003) 以心理幸福感、社會幸福感、以及情緒幸福感等三個向度來評量成人主觀幸福感的架構，編製15個題目來測量大學生的心理健康。採五點量表作答，1分表示幾乎沒有，5分表示總是如此。

心理幸福感部份共有6題，主要是根據 Ryff (1989) 提出正向的心理觀點與發展的心理幸福感量表，將心理幸福感整合為一個六向度模式，包括自主性、環境掌控、個人成長、正向的人際關係、生活目的、以及自我接受。本研究參考 Keyes (2006) 的研究方法，根據每個向度的定義各編製一個題目。例如，測量自我接受的題目為「我覺得我自己是一個有價值的人」。在本研究中，心理幸福感6題的信度 Cronbach  $\alpha$  為 .83。

社會幸福感部份共有5題，主要是根據 Keyes (1998) 發展的社會幸福感量表，將社會幸福感整合為一個五向度模式，包括社會整合、社會貢獻、社會凝聚、社會接受、以及社會實現。本研究參考 Keyes (2006) 的研究方法，根據每個向度的定義各編製一個題目。例如，測量社會接受的題目為「我覺得人們基本上是和善的」。在本研究中，社會幸福感5題的信度 Cronbach  $\alpha$  為 .78。

情緒幸福感部份共有4題，主要根據 Diener 等人 (1999) 對主觀幸福感定義，將主觀幸福感視為正向情意與負向情意的平衡、以及生活滿意。本研究參考 Keyes (2006) 的研究方法，以及 Keyes 和 Magyar-Moe (2003) 界定情緒幸福感為正向情意、負向情意、生活滿意、以及快樂等向度，每個向度各編製一個題目。例如，測量生活滿意的題目為「整體而言，我滿意我的生活」。在本研究中，情緒幸福感4題的信度 Cronbach  $\alpha$  為 .87。

### 三、資料分析方法與程序

本研究旨在探討生活事件發生數量較多的大學生，其人際長處在生活事件與心理健康之間所扮演的角色。首先，本研究以結構方程模式的方法，分析人際長處在生活事件總數與心理健康之間的中介效果。結構方程模式屬於多變量統計的一環，有效整合統計學的因素分析與路徑分析，使研究者可以提出一套完整的理論模式，再透過估計程序產生各項參數的估計數，進而檢驗理論模式的整體適切性 (邱皓政，民92)。目前應用結構方程模式分析的套裝軟體使結構方程模式分析效能大為提升，本研究則是使用 LISREL (8.71版) 統計軟體來進行資料分析。

結構方程模式分析最常用的模型評鑑方式是卡方考驗 (chi-square statistic test)，然而，利用卡方考驗來檢驗模型時，會因為參數數目與樣本數的技術特性，影響假設模型的契合度檢驗 (邱皓政，民92)，因此，本研究在模型評鑑方面亦參考其他指標。根據 Hu 和 Bentler (1999) 以及 Quintana 與 Maxwell (1999) 的建議，本研究另外使用三種指標，包括平均概似平方誤根係數 (root-mean-square error of approximation, RMSEA)、CFI 指數 (comparative-fit index)、以及標準化殘差均方根指數 (standardized root-mean-square residual, SRMR)。RMSEA 指數反應理論模式和完美契合的飽和模式的差距程度，數值越大代表模型越不理想，數值越小代表模型契合度越理想，Hu 及 Bentler (1999) 建議 RMSEA 指數低於 .06就可以視為一個好的模型。另一個 CFI 指數反應假設模型與無任何共變關係的獨立模型差異程度的量數，由於獨立模型是最不理想的模型，因此 CFI 指數越接近1越理想，一般則以 .95為通用的門檻。此外，SRMR 指數則反應理論模型的整體殘差，當數值低於 .08時，表示殘差量低，模型契合度佳。

其次，本研究以階層迴歸的方法 (Baron & Kenny, 1986)，分析寬恕、幽默感與感恩等人際長處，在主觀壓力知覺和心理、社會與情緒幸福感之間的調節效果。本研究使用 SPSS 13.0統計軟體來進行階層迴歸分析。



## 結 果

## 一、資料描述與相關分析

本研究根據大學生最近一年內生活事件的發生數量，從1,038位受試樣本中，選取生活事件發生數量的百分位數大於73的大學生共270位進行研究。這些經歷較多生活事件的大學生，心理幸福感得分高於1,038位受試樣本的中位數者佔了約38%，社會幸福感得分高於1,038位受試樣本的中位數者佔了約37%，情緒幸福感得分高於1,038位受試樣本的中位數者佔了約29%，顯示仍有些歷經較多生活事件大學生維持正向適應，可能具有復原力。

原始資料的初步檢視結果如表1所示。本研究樣本大學生最近一年內經歷生活事件的發生數量，平均數為33.51，對經歷過的生活事件之主觀壓力知覺程度，平均數為37.74。Pearson 相關分析結果顯示，生活事件總數和主觀壓力知覺之間具有顯著相關（ $r = .64$ ），表示本研究問卷中的生活事件發生越多，壓力知覺也越大。

其次，本研究樣本大學生的三種人際長處與三種幸福感之間，所有相關均達顯著水準（ $r_s = .37 \sim .67$ ）。表示寬恕、幽默感與感恩之間相互關聯，而這些人際長處得分較高的大學生，心理、社會與情緒幸福感的得分也比較高，顯示人際長處與心理健康具有正向的關聯。

此外，研究結果顯示，三種幸福感和生活事件發生數量，以及和壓力知覺之間，所有相關都不高（ $r_s = -.24 \sim -.08$ ）。其中，情緒幸福感和生活事件發生數量的相關是顯著的；此外，社會幸福感與壓力知覺，以及情緒幸福感和壓力知覺之間的相關也是顯著的。表示生活事件發生數量越多，情緒幸福感則較低；壓力知覺越高，社會幸福感與情緒幸福感會較低。至於三種人際長處和生活事件發生數量之間，以及和壓力知覺之間，所有相關也不高（ $r_s = -.18 \sim -.09$ ）。其中，幽默感及感恩這兩項長處和生活事件總數的相關是顯著的；此外，寬恕則和壓力知覺的相關達顯著。表示生活事件發生數量越多，幽默感與感恩傾向較低；而壓力知覺越大者，則寬恕傾向較低。

表1 八個測量變項的相關、平均數與標準差（N=270）

測量變項	1	2	3	4	5	6	7	8
1.生活事件數	—	.64***	-.09	-.14*	-.18**	-.08	-.08	-.18**
2.壓力知覺		—	-.18**	-.11	-.10	-.08	-.14*	-.24***
3.寬恕			—	.37***	.42***	.56***	.48***	.60***
4.幽默感				—	.44***	.53***	.44***	.49***
5.感恩					—	.50***	.48***	.46***
6.心理幸福感						—	.61***	.67***
7.社會幸福感							—	.59***
8.情緒幸福感								—
平均數	33.51	37.74	77.22	91.84	32.19	20.90	16.27	13.74
標準差	6.74	23.63	12.63	12.42	5.86	4.18	3.75	3.20

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

## 二、測量模型

在進行結構方程模式分析之前，本研究針對原始資料進行多元常態性（multivariable normality）檢驗。結果顯示本研究資料並非常態， $\chi^2 = 297.95$ ,  $p < .001$ ，這可能是因為本研究以生活事件發生數量較多的大學生為樣本之故（生活事件發生數量呈現偏態）。因此本研究在進行結構方程模式分析



之前，使用 LISREL 8.71 統計軟體，先將原始資料進行常態化分數（Normal Scores）的轉換處理（邱皓政，民92）。

本研究採取 Anderson 和 Gerbing（1988）的建議，進行兩階段的結構方程模式分析方法。第一階段先以驗證性因素分析方法考驗測量模型，以確認人際長處與心理健康這兩個潛在變項可以被有效的測量，待得到一個可被接受的測量模型後，再進行第二階段的結構模型分析。本研究使用 LISREL 8.71 統計軟體以最大概似法（the maximum-likelihood method）進行估計，分析結果顯示本研究資料與測量模型的適配度良好， $\chi^2(8, N=270) = 13.02$ ， $p = .11$ ；RMSEA = .05（90%的最低信賴界限 = .0；90%的最高信賴界限 = .09），低於 .06 的門檻；CFI = 1.0，高於 .95 的門檻；SRMR = .03，小於 .08 的門檻。

表2為測量模型中測量人際長處的三個測量變項，以及測量心理健康的三個測量變項的因素負荷量，各測量變項的標準化因素負荷量介於.60~.84之間，均達顯著水準（ $p$  值均小於 .001），顯示本研究整體問卷题目的測量品質良好，各題的適切性高，能夠適切測量人際長處與心理健康這兩個潛在變項。而這兩個潛在變項之間的相關為 .99（ $t$  值為24.15， $p < .001$ ），亦達顯著水準，因此，本研究遂以此測量模型來考驗研究假設的結構模型。

表2 測量模型的因素負荷量（N=270）

測量變項	未標準化的 因素負荷量	標準誤	t 值	標準化的 因素負荷量
人際長處				
寬恕	.47	.05	10.33	.67***
幽默感	.31	.03	9.40	.60***
感恩	.59	.06	9.25	.61***
心理健康				
心理幸福感	.58	.04	16.18	.84***
社會幸福感	.55	.04	13.50	.73***
情緒幸福感	.65	.04	17.50	.82***

\*\*\*  $p < .001$

### 三、中介模型分析

在結構模型的估計上，本研究使用 LISREL 8.71 統計軟體以最大概似法估計本研究假設的中介模型（圖1.A）。分析結果顯示，本研究資料與假設的中介模型具有良好的適配度（如表3的假設模型）， $\chi^2(13, N=270) = 18.05$ ， $p = .15$ ；RMSEA = .04（90%的最低信賴界限 = .0；90%的最高信賴界限 = .08），低於 .06 的門檻；CFI = 1.0，高於 .95 的門檻；SRMR = .03，小於 .08 的門檻。

在參數估計結果方面，一般來說，標準化解的效果值小於.10算是小效果，在.30左右算是中效果，在.50以上就是大效果（黃芳銘，民91）。本研究結果顯示（如圖2），生活事件發生數量對人際長處的效果是顯著的，標準化效果值為 -.14（ $t$  值為-2.01， $p < .05$ ），表示生活事件發生數量對人際長處會有負面的影響效果，不過效果值不大；而人際長處對心理健康的效果也是顯著的，標準化效果值為 .99（ $t$  值為8.75， $p < .001$ ），表示人際長處對心理健康的預測效果相當的高。本研究模式顯示，生活事件發生數量對心理健康的影響是間接的，其間接效果則可由生活事件發生數量對人際長處的效果，與人際長處對心理健康的效果所組成，取兩者的效果值相乘（ $-.14 \times .99$ ）得到的間接效果為 -.14（ $t$  值為-2.05， $p < .05$ ），表示生活事件發生數量對心理健康具有 -.14 的間接效果。整體而言，生活事件對人際長處的解釋變異量為2%，但生活事件加上人際長處對幸福感的解釋變異量則達98%。

雖然本研究假設的中介模型得到良好的適配度，不過，本研究另外再估計一個替代模型，與本研究所假設的模型進行比較，以確認本研究的假設模型和研究資料的適配較佳。本研究假設的模型可稱為完全中介模型（如圖2），而替代模型則比完全中介模型多估計一條從生活事件到幸福感的路徑，表示人際長處不完全中介生活事件與幸福感之間的關聯。替代模型的估計結果顯示（如表3的替代模型），此模型與本研究資料的適配度良好，不過，由於假設模型與替代模型的卡方值比較起來並未達顯著水準， $\Delta \chi^2 (1, N=270) = .49$ ，表示比較簡約的完全中介模型（假設模型）會比多一條路徑估計的不完全中介模型（替代模型）較好（Anderson & Gerbing, 1988），因此，本研究所假設的完全中介模型適配度較佳。

表3 假設模型與替代模型契合度指標與模型之間的卡方差異檢定（N=270）

模型	$\chi^2$	DF	RMSEA	CI for RMSEA	CFI	SRMR
假設模型	18.05***	13	.04	.0-.08	1.0	.03
替代模型	17.56***	12	.04	.0-.08	.99	.03
模型比較	$\Delta \chi^2$	$\Delta df$				
假設 vs. 替代	.49	1				

\*\*\*  $p < .001$

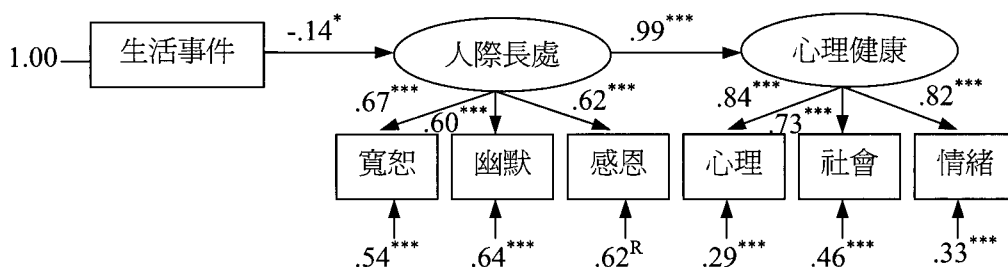


圖2 大學生生活事件、人際長處與心理健康的中介模型估計結果（標準化解）

註：<sup>R</sup>為參照指標；\*  $p < .05$ ，\*\*\*  $p < .001$

#### 四、調節模型分析

本研究利用 SPSS 13.0 進行階層迴歸，考驗人際長處在壓力知覺與心理健康之間的調節模型（參考圖1.B）。在資料分析之前，本研究首先將各變項轉換為標準分數（Aiken & West, 1991; Frazier, Tix, & Barron, 2004）。其次建立壓力知覺與人際長處的交互作用變項，名為「壓力知覺 × 寬恕」、「壓力知覺 × 幽默感」，以及「壓力知覺 × 感恩」。然後按照一致的順序使變項進入迴歸模型。

第一步，本研究使標準化的預測變項（壓力知覺）進入迴歸方程式的第一區塊，結果顯示，壓力知覺對心理幸福感的預測效果未達顯著（ $R^2 = .001$ ,  $p = .537$ ），但對社會幸福感（ $R^2 = .014$ ,  $p < .05$ ）與情緒幸福感（ $R^2 = .038$ ,  $p < .01$ ）的預測效果均達顯著水準（如表4的模型1）。其次，本研究使標準化的調節變項（寬恕、幽默感、感恩）進入迴歸方程式的第二區塊，結果顯示壓力知覺對社會幸福感的模型（ $R^2 = .36$ ,  $p < .001$ ），以及壓力知覺對情緒幸福感的模型（ $R^2 = .48$ ,  $p < .001$ ）均達顯著水準（如表4的模型2），而且  $R^2$  的改變量亦均達顯著水準（ $\Delta R^2$  分別為 .34 與 .48,  $p$  值均小於 .001），表示以人際長處預測社會幸福感與情緒幸福感的效果在壓力知覺之上，其中，以寬恕對社會幸福感的效果（ $\beta = .29$ ,  $p < .001$ ），以及對情緒幸福感的效果（ $\beta = .43$ ,  $p < .001$ ）最大。

最後，本研究針對調節效果，使交互作用變項（壓力知覺 × 寬恕、壓力知覺 × 幽默感，以及壓力知覺 × 感恩）進入迴歸方程式的第三區塊，如果從交互作用變項到心理健康的路徑具有顯著效果，則表示該模型的調節效果獲得支持。統計結果顯示，對社會幸福感的模型，以及對情緒幸福感的模型，這兩者的  $R^2$  改變量均沒有達到顯著水準（ $\Delta R^2$  分別為 .005 與 .004， $p$  值均大於 .05），此外，所有交互作用變項對社會幸福感和情緒幸福感的效果也都沒有達到顯著，表示交互作用的效果並沒有得到支持。

表4 壓力知覺、人際長處與兩者交互作用對社會及情緒幸福感之效果的階層迴歸分析

	社會幸福感					情緒幸福感				
	B	SE	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	B	SE	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
模型 1：預測變項				.01*					.04**	
壓力知覺	-.12	.06	-.12*			-.19	.06	-.20***		
模型 2：加入調節變項				.36***	.34***				.48***	.44***
壓力知覺	-.06	.05	-.06			-.12	.04	-.12**		
寬恕	.29	.05	.29***			.43	.05	.43***		
幽默感	.19	.06	.20**			.25	.05	.25***		
感恩	.27	.06	.27***			.16	.05	.16**		
模型 3：加入交互作用變項				.36***	.01				.48***	.00
壓力知覺	-.05	.05	-.05			-.11	.05	-.11*		
寬恕	.27	.06	.28***			.41	.05	.42***		
幽默感	.18	.06	.18**			.24	.05	.25***		
感恩	.28	.06	.28***			.18	.05	.18**		
壓力知覺×寬恕	.06	.06	.06			.04	.05	.05		
壓力知覺×幽默	.02	.05	.03			-.09	.05	-.01		
壓力知覺×感恩	-.07	.06	-.00			-.06	.05	-.07		

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

最後，雖然壓力知覺對心理幸福感的效果未達顯著，本研究仍針對寬恕、幽默感與感恩等人際長處對心理幸福感的主要效果進行迴歸分析。統計結果顯示（如表5），寬恕、幽默感與感恩對心理幸福感的主要效果均達顯著，共可以解釋心理幸福感45%的變異量。其中，寬恕的效果值最大， $\beta$  為.37（ $p < .001$ ），其次是幽默感，而感恩的效果值則比較小。

表5 人際長處對心理幸福感的主要效果之迴歸分析

	心理幸福感			
	B	SE	$\beta$	$R^2$
人際長處				.45***
寬恕	.37	.05	.37***	
幽默感	.29	.05	.29***	
感恩	.21	.05	.21***	

\*\*\*  $p < .001$ 

## 討論與建議

### 一、討論

本研究旨在以復原力的研究取向，探討經歷較多生活事件的大學生，其人際長處在生活事件發生數量與心理健康之間的中介作用，以及其人際長處在壓力知覺與心理健康之間的調節作用。研究結果顯示人際長處具有中介作用的模型適配度良好，但人際長處具有交互作用效果的假設則沒有得到支持。

#### （一）中介模型

在中介作用方面，本研究結果顯示，經歷較多生活事件的大學生，其人際長處完全中介生活事件發生數量與心理健康之間的關聯，表示生活事件發生數量對心理健康的影響是透過對人際長處的衝擊。其中，生活事件對人際長處的主要效果為-.14，人際長處對心理健康的主要效果為.99，生活事件對心理健康的間接（中介）效果為-.14。生活事件可以解釋人際長處2%的變異量，加上人際長處則可以解釋心理健康98%的變異量，可見人際長處對生活事件發生數量較多的大學生心理健康極為重要。

生活事件一向被視為人們壓力的來源，根據一篇統合分析，過去多數研究（88%）均發現壓力事件具有預測心理病理徵狀隨後將會增加的效果，如果控制徵狀的初始程度，壓力事件解釋心理病理徵狀的效果量（effect size）大約介於1%至21%之間（Grant, Compas, Thurm, McMahon, & Gipson, 2004），表示壓力事件解釋徵狀變化的變異量並不大。本研究亦發現生活事件與心理健康之間的關聯不大，但無論如何，相關分析結果顯示，生活事件與情緒幸福感顯著負相關，意味生活變化與壓力來源越多，大學生越不快樂，只不過這兩者的關聯卻暗藏玄機。

過去的研究發現，壓力源導致心理疾病的機制之一在於壓力源會傷害人際關係與互動，尤其是親子關係與教養行為（Grant et al., 2006）。人們常常會在事情比較多的時候，脾氣比較不好或性情比較不穩定。本研究也顯示，生活變化與發生事件太多會傷害到大學生的人際長處。對經歷較多生活事件的大學生來說，生活事件會影響心理健康的機制，是因為經歷較多生活事件的大學生人際長處表現比較不好，可能因此導致這些大學生的人際關係變得比較差，或者社會支持比較少，幸福感也就比較低。或許對於開始獨當一面與接觸社會的大學生來說，生活變化與發生事件太多會讓他們措手不及，使他們幽默感流失，或者即使受人恩惠，也比較少心懷感激。而由於人際長處與心理健康的關聯很大，所以生活事件也間接成為影響大學生心理健康的危險因子。總之，根據本研究結果可以推論，只要避免生活事件對人際長處的衝擊，似乎就可以避免經歷較多生活事件大學生的心理健康因生活變化太多而受到傷害。

#### （二）調節模型

在調節效果方面，本研究結果並不支持人際長處是壓力知覺與心理健康之間的調節變項；寬恕、幽默感及感恩等三項長處，與壓力知覺的交互作用效果均沒有達到顯著水準，表示人際長處無法調節壓力知覺衝擊心理健康的強度。但無論如何，本研究結果顯示壓力知覺影響社會幸福感與情緒幸福感的效果為-.12與-.20，雖然不大，但達顯著水準，分別可解釋1%與4%的變異量；而人際長處對心理健康亦具有顯著的主要效果，寬恕、幽默感與感恩可以解釋心理幸福感45%的變異量；此外，壓力知覺加上寬恕、幽默感與感恩可以解釋社會幸福感與情緒幸福感的變異量則分別為36%與48%。

近年來，寬恕、幽默與感恩等人際長處的研究越來越多，多數研究也發現這些人際長處對心理健康具有貢獻效果，本研究雖以歷經較多生活事件大學生為樣本，但研究結果與過去發現大致符合。在預測變項中，寬恕對心理幸福感、社會幸福感、以及情緒幸福感的影響效果均居首位，可見當生



活變化太多的時候，大學生選擇寬心原諒比較可以讓自己生活更快樂也更有意義。Thompson 等人（2005）的研究發現，高寬恕可以預測較低的憂鬱、焦慮與憤怒，以及較高的生活滿意度。對於經歷較多生活事件的大學生來說，寬恕或許可以減少敵對與怨恨，使大學生獲得更多社會支持，以及提升人際技巧與關係品質，進而有利於心理健康（Worthington & Scherer, 2004）。

就幽默感而言，過去研究顯示，幽默感與憂鬱呈負相關，幽默感較高的人比較樂觀，自尊也比較高（Thorson, Powell, Sarmany-Schuller, & Hampes, 1997）。此外，也有研究發現，生活壓力與幽默感的交互作用對大學生的憂鬱具有顯著效果，表示幽默感具有調節大學生生活壓力影響憂鬱的作用（Nezu et al., 1988）。這意味著幽默感可以保護高壓力大學生避免心理困擾，使大學生的心理困擾因生活壓力之高低而有所差異的程度會因幽默感的高低而異。然而本研究卻有不一致的發現，根據本研究結果，對經歷較多生活事件的大學生而言，幽默感對心理健康具有主要效果，但卻沒有調節壓力知覺衝擊心理健康的效果。當生活壓力危及大學生的幸福感受時，幽默感卻只有補償作用，而難以緩衝或免除傷害，大學生的社會與情緒幸福感因壓力知覺的高低而有所差異的程度不會因幽默感的高低而異。這或許是因為研究對象的不同，本研究樣本大學生屬於高危險群，其幽默感可能因為生活事件發生太多而受到傷害；其次，國內大學生的幽默感是否具有文化上的差異，則是另一個值得進一步探討的問題。此外，也可能是因為本研究探討的正向幸福感本質與沒有憂鬱之類的心理困擾有所差別。

在感恩長處方面，本研究顯示感恩對心理健康具有主要效果，與過去研究發現大致符合。Watkins、Woodward、Stone 和 Kolts（2003）的研究指出，感恩不僅與快樂、生活滿意、正向情意等均具有正相關，提升感恩的介入方案也可以改善大學生的情緒。Emmons 和 McCullough（2003）的研究顯示，大學生在日常生活中進行感恩練習，可增進主觀幸福感，對正向情意的效果尤為顯著。對於感恩與主觀幸福感之間為何具有顯著關聯，不少研究以 Fredrickson（1998）的擴展建構理論（broaden-and-build theory）來解釋這兩者的關聯機制（e.g., Emmons & McCullough, 2003）。根據擴展建構理論，正向情緒可以擴展人們的心智視野以及建構持久的個人資源，而這些資源往往可以被保存下來以備不時之需。因此，感恩能夠提升經歷較多生活事件大學生的主觀幸福感，可能也是因為感恩可以建構心理、社會、以及精神上的資源。過去研究發現感恩與宗教信仰之間具有關聯（Emmons & Crumpler, 2000; McCullough et al., 2002），顯示感恩可能擴展個人心靈成長。除此之外，研究顯示感恩能夠鼓舞正向的社會互惠（McCullough et al., 2002），這種經驗及其所激勵的行動，往往可以建構與強化社會的聯結與友誼，而這些社會資源則會在大學生需要的時候成為提供社會支持的泉源。

本研究根據 Keyes 和 Magyar-More（2003）以心理幸福感、社會幸福感和情緒幸福感來評量心理健康。心理幸福感的內涵表示個人生活具有意義，社會幸福感的內涵則表示社會生活具有意義，而情緒幸福感的內涵則表示生活快樂與滿意。簡單來說，本研究是以生活意義與快樂感受來評量所謂的心理幸福。本研究結果顯示壓力知覺與心理幸福感沒有相關，對社會幸福感的衝擊也很小，但對情緒幸福感的效果則較為顯著，表示壓力知覺對生活意義的影響較小，對快樂感受的衝擊比較大。無論如何，寬恕、幽默感與感恩等人際長處都不能減少經歷較多生活事件大學生的壓力知覺對生活意義與快樂感受的衝擊。Cohen 和 Wills（1985）提出，人們將生活事件評價為有壓力的，往往會有無助與自尊受到威脅的感受，而外在的社會支持如果可以針對壓力特性（例如：經濟困難所造成的壓力）提供適當的工具、訊息、自尊的支持以及社會陪伴，則可能調節壓力的衝擊。本研究所探討的壓力知覺並沒有一致的特性，再者，在理論上人際長處雖然可以建構與強化社會支持，但畢竟內在的人際長處是屬於個人特質，而外在的社會支持則是屬於環境資源，這之間的差別可能是本研究結果不支持人際長處具有調節效果的原因。因此，根據本研究結果可以推論，寬恕、幽默感與感恩可能無法直接改變壓力知覺所帶來的無助與自尊受到威脅的感受。

### （三）經歷較多生活事件大學生的復原力模式

根據 Masten 和 Reed (2005) 的復原力架構，檢視個體的特質、環境與經驗，以確定在高危機或逆境中，可以解釋正向適應的心理社會資源，這種研究即為一種變項焦點 (variable focused) 模式的復原力研究。本研究以變項為焦點，假設人際長處和壓力知覺具有影響心理健康的交互作用模式，並沒有得到支持。整體而言，本研究結果顯示經歷較多生活事件大學生的生活事件發生數量、壓力知覺、人際長處與心理健康的關係可用圖3來表示，在此復原力模式中，人際長處所扮演的角色屬於具有補償效果 (compensatory effects) 的「資產」(asset)，而非具有調節效果的「保護因子」。

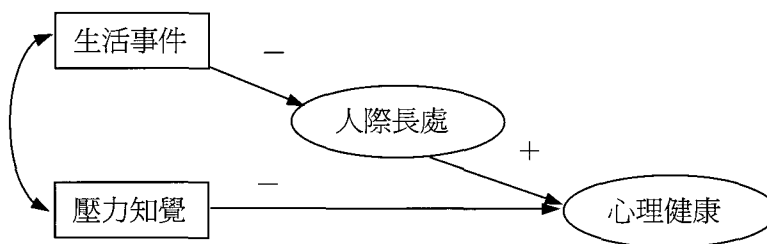


圖3 經歷較多生活事件大學生的復原力模式

## 二、建議

本研究以生活事件作為評量大學生在適應過程中的危機指標，以心理健康作為瞭解大學生適應結果的指標，進而探討經歷較多生活事件的大學生，其人際長處是否為有助於心理健康的個人資源。對本研究的對象而言，有些經歷較多生活事件的大學生對生活存在著比較正向的感受，以及心理與社會生活運作比較好的話，亦即受生活事件威脅但幸福感仍比較高的大學生，可被視為具有復原力的。復原力取向的研究旨趣即在於解答一個重要的問題：為什麼有些人經歷了逆境還能夠維持正向的心理健康呢？而這個問題的答案往往有助於實務工作者發展出幫助處於危機者提升心理健康，也相當於提升其復原力的方向與策略。

本研究以復原力的研究取向發現，經歷較多生活事件大學生的人際長處扮演資產的角色，因此本研究建議在實務上設計介入方案提升復原力，可以使用危機取向 (risk-focused)，以及資產取向 (asset-focused) 的介入策略。Masten 和 Powell (2003) 提出，發展復原力的介入策略包含危機取向、資產取向與過程取向 (process-oriented) 三種，過程取向的策略在於提升個體的適應系統，例如改善個體自我調節。然而，本研究結果並不支持人際長處具有調節效果，意味著根據壓力知覺來調整人際長處對心理健康並沒有意義。因此本研究建議可使用危機取向與資產取向的介入策略。危機取向的策略在於消除或減少個體暴露於危機的程度。本研究建議大學學生事務工作人員應該了解大學生的生活狀況與壓力來源，提供大學生更加穩定安全的大學環境，例如建構良好的住宿環境，建立完善的獎助學金、急難救助、以及學習輔導制度等，此外，大學諮商中心還可提供減壓團體或個諮，以降低大學生暴露於壓力事件的機會。而除了危機取向的策略之外，資產取向的介入策略在於直接提供更多更好的資產。本研究建議幫助經歷較多生活事件的大學生，直接培養寬恕、幽默感與感恩等人際長處的介入策略，例如將別人給予的恩惠一一紀錄下來，類似這種練習對心理健康也具有正向意義。

最後，本研究雖力求嚴謹，但在樣本的選取上因配合學校與學生參與研究之意願而採方便抽樣，樣本的代表性受到影響，女生人數偏多，因此本研究結果並不適合概化至所有的大學生，此為本研

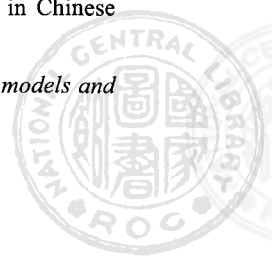
究的限制。此外，本研究著重於大方向的探討而省略許多細節上的分析，例如寬恕可分成對自我寬恕、對他人寬恕、以及對情境寬恕等三種向度，本研究為求簡潔而以單一向度來進行分析。建議未來研究可以分別就某一個長處，加上環境資源變項（如社會支持）來瞭解其影響復原力的機制，如此將可提供更精緻的解釋。

## 參 考 文 獻

- 邱文彬（民90）：社會支持因應效果的回顧與展望。國家科學委員會研究彙刊：人文與社會科學，11卷，4期，311-330頁。
- 邱皓政（民92）：結構方程模式：LISREL的理論、技術與應用。台北：雙葉。
- 郭生玉（民93）：教育測驗與評量（修訂版）。台北：精華書局。
- 黃芳銘（民91）：結構方程模式—理論與應用。台北，五南。
- 葉在庭（民90）：青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係。中華輔導學報，10期，151-178頁。
- 葉英堃（民84）：生活事件、社會支持與精神疾病。中華精神醫學，9卷，3期，177-185頁。
- 葉雅馨（民96）：大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查。董氏基金會心理衛生組網站：<http://psyche.jtf.org.tw/melancholia/research.asp>。檢索日期：民96.11.16。
- Abel, M. H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *The Journal of Psychology*, 132(3), 267-276.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.
- Aiken, L., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interaction*. Newbury Park, CA: Sage.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (DSM-IV-TR 4th ed.). Washington, DC: Author.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Baron, M. R., & 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, 1173-1182.
- Coddington, R. D. (1972a). The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children: I. A survey of professional workers. *Journal of Psychosomatic Research*, 16, 7-18.
- Coddington, R. D. (1972b). The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children: II. A study of a normal population. *Journal of Psychosomatic Research*, 16, 205-213.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396.
- Damush, T. M., Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1997). Stressful life events and health-related quality of life in college students. *Journal of College Student Development*, 38(2), 181-190.



- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115-134.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*, 129(3), 447-466.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Gipson, P. Y. (2004). Stressors and child and adolescent psychopathology: Measurement issues and prospective effects. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(2), 412-425.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Gipson, P. Y., Campbell, A. J., et al. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review*, 26, 257-283.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic wellbeing in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177-199.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395-402.
- Keyes, C. L. M., & Magyar-More, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 359-372.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Li, H., Lin, C. D., Bray, M. A., & Kehle, T. J. (2005). The measurement of stressful events in Chinese college students. *Psychology in the Schools*, 42(3), 315-323.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.





- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and Practice. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-25). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S., & Reed, M-G. J. (2005). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., Neemann, J., & Andenas, S. (1994). Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability, and chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L., & Hallett, A. J. (1996). Meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, 119(2), 322-348.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 520-525.
- Quintana, S. M., & Maxwell, S. E. (1999). Implications of recent developments in structural equation modeling for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 27(4), 485-527.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Scaloubaca, D., Slade, P., & Creed, F. (1988). Life events and somatisation among students. *Journal of Psychosomatic Research*, 32(2), 221-229.
- Seigel, J. M., & Brown, J. D. (1988). A prospective study of stressful circumstances, illness symptoms, and depressed mood among adolescents. *Developmental Psychology*, 24(5), 715-721.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13-23.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605-619.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*,

31(5), 431-452.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology*, 5, 503-515.

Worthington, E. L. Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.

收 稿 日 期：2007 年 11 月 29 日

一稿修訂日期：2008 年 03 月 07 日

接受刊登日期：2008 年 03 月 10 日



Bulletin of Education Psychology, 2008, 40 (2), 221-240  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **Resilience in Life events, Interpersonal Strength, and Mental Health among College Students: An Examination of Mediation and Moderation Effects**

Wen-Chih Tseng

Department of Education Psychology  
and Counseling  
National Hsinchu University of Education

This study investigated the numbers of life events, perceived stress, interpersonal strengths (forgiveness, sense of humor, and gratitude), and mental health (psychological well-being, social well-being, and emotional well-being) among college students. It also examined the effects of interpersonal strengths on college students who experienced large number of life events. Survey data were collected from 270 college students of six universities in Taiwan. Results from structural equation modeling analyses indicated that interpersonal strengths fully mediated the relationship between the numbers of life events and mental health. Moderation of perceived stress by interpersonal strengths on mental health was not supported. Additionally, about 45% of the variance in psychological well-being was accounted for by forgiveness, sense of humor, and gratitude. Perceived stress, forgiveness, sense of humor, and gratitude explained about 36% of the variance in social well-being and 48% in emotional well-being. Counseling interventions, limitations, and areas for future research are discussed.

**KEY WORDS:** forgiveness, gratitude, humor, life events, subjective well-being

