

# 情緒調節策略量表之發展

編制者：彭月茵與葉玉珠(2007)

參考資料：彭月茵(2007)。研究生學術動機歷程模式之建構。國立政治大學教育研究所未出版之博士論文，台北。

本研究的「情緒調節策略量表」是由研究者與指導教授統整國內外學者對情緒調整的定義與成份，並以開放式問卷之方式，訪談十位不同領域之碩、博士研究生，以收集在論文撰寫過程中的情緒調整經驗。情緒調整量表編制之初，依循本研究所建構之情緒調整歷程之模式，將開放式問卷所得資料進行篩選與分類，共編制題目 31 題，包含 7 題「情緒察覺」題目、12 題「認知調整」題目、13 題「行為調整」題目、6 題「後設情緒」題目。預試後，四個分量表分別進行因素分析，並同時考量信度的變化，刪除 1 題認知調整策略題目與 3 題行為調整策略題目，總計保留題目 34 題。本研究在預試後，檢查受試者在「情緒察覺」分量表上的反應型態，並再次審查「情緒察覺」分量表中的題目後發現，在受試者的生活經驗中，似乎很少出現類似的經驗與感受。研究者在與指導教授討論後，認為本研究的研究焦點在於受試者的情緒調能力。因此，決定在正式施測時，拿掉情緒覺察分量表，並將量表名稱重新命名為「情緒調整策略量表」。故正式施測時，情緒調整策略量表包含認知調整策略分量表、行為策略分量表與後設情緒分量表，共計 27 題。

## 壹、預試樣本

本研究以台灣地區各國立與私立大學研究所之研究生為母群體。在研究樣本的抽樣上，本研究先以立意抽樣，再以滾雪球的方式抽取樣本，進行量表的預試。扣除作答不完全與明顯心向之廢卷共 17 份，實得有效樣本 222 人。

## 貳、預試題目分析與選題

本研究在編製情緒調整量表時，是依據文獻探討所編製而成，因而有清楚的因素結構。因此，在進行探索性因素分析時，亦是分開不同的分量表來進行分析與篩選題目。本研究將預試所得資料以電腦統計套裝軟體「SPSS 13.0 for Windows」對四個分量表進行分析。以下分述之：

### 一、情緒察覺分量表

在「情緒察覺」分量表中，因只有一個測量指標無須轉軸，因此採主軸法進行因素分析。分析結果顯示，抽出一個特徵值大於1的因素，解釋量為50.116%，全部題目之負荷量皆>.35，共同值介於.440~.568之間。內部一致性分析也顯示，無須刪除任何題目。因素矩陣如表G1所示：

表G1 情緒察覺分量表的因素矩陣 (N=222)

題目	因素一	共同值
3. 與同學討論後仍不能解決問題時，我會覺得沮喪與無力。	0.754	.568
6. 當論文進度不如預期時，我會覺得緊張與煩躁。	0.740	.547
5. 當撰寫論文的思緒陷入膠著時，我會感到沮喪、無力。	0.722	.521
2. 當與老師討論時，我會緊張、心跳加快。	0.703	.494
7. 看著同學一個個提口試，我會覺得急躁。	0.692	.479
4. 當花了超過預計的時間在與同儕討論論文時，我會覺得心煩、緊張。	0.678	.459

1. 與老師討論的前一天晚上，我會焦慮、心神不寧，甚至很難入睡。	0.663	.440
----------------------------------	-------	------

---

解釋量	50.116%	
-----	---------	--

---

## 二、認知調整策略分量表

在認知調整策略分量表中，有三個測量指標，分別為情境修正、注意力分配與認知改變，研究者初步判定此三個指標有相關，因此以主軸法、採直接斜交法進行因素分析。第一次因素分析結果顯示，抽出三個特徵值大於1的因素，解釋量為38.964%，其中第8、12題的負荷量 $<.35$ ，因此研究者嘗試先將此兩題刪除，進行第二次的因素分析。

第二次的因素分析結果顯示，同時刪除兩題會無法抽出共同因素，因此決定先刪除負荷量較低的第8題，進行第三次的因素分析。

第三次的因素分析結果顯示，解釋量為41.340%，而除了第12題外，其餘題目之負荷量皆高於 $.35$ ，共同值介於 $.159\sim.976$ 之間。但考量刪除第12題會無法抽出共同因素，且第12題之負荷量為 $.292$ ，四捨五入進位後為 $.30$ ，因此予以保留。進一步觀察題目落入因素之情形，除第11題原屬因素一，卻落入因素三外，其餘題目皆落入原屬因素。而第11題題目內容「當我察覺有以上情緒時，我會告訴自己去做一些會讓自己降低焦慮的活動。」，其性質亦符合因素三，因此，將第11題歸入因素三。按此結果進行內部一致性分析，結果顯示：刪除第15題會使信度高，但刪除第15題後發現無法抽出共同因素，因此保留第15題。因素矩陣如表G2所示：

表G2 認知調整策略分量表的因素矩陣 (N=222)

---

題目	因素一	因素二	因素三	共同值
----	-----	-----	-----	-----

---

14. 事先做好討論時間的分配，以使與同學的討論能準時結束。	1.049	.976
13. 在與同學討論前，先溝通要討論的議題，以達到更有效的討論。	0.653	.470
15. 與同學討論的重點應放在論文相關問題，而非情感的抒發。	0.524	.352
18. 只要有進度，論文就可以慢慢完成，擔心與焦慮反而會影響預定進度。	0.835	.623
19. 我完全可以完成，沒有問題！	0.598	.340
17. 目前進度慢只是因為花費許多時間在蒐集資料、思考方向。真正開始動手撰寫後，速度就會很快。	0.446	.279
12. 跟老師討論的資料已經準備好了，不需太過擔心。	0.292	.195
11. 去做一些會讓自己降低焦慮的活動。	0.773	.489
10. 先在腦海中排練與老師討論時的流程及可能情形，以求討論的順暢。	0.426	.276
16. 回想會讓自己快樂的事情，以使自己有愉快的心情來撰寫論文。	0.414	.343

9. 先想一些輕鬆的話題，在正式討論前與老師聊聊，以減緩緊張的氣氛。	0.351	.206
------------------------------------	-------	------

---

解釋量		41.340%
-----	--	---------

---

### 三、行為調整策略分量表

在行為調整策略分量表中，有三個測量指標，分別為情境選擇、反應修正與尋求資源，研究者初步判定此三個指標有相關，因此以主軸法、採直接斜交法進行因素分析。第一次因素分析結果顯示，抽出四個特徵值大於1的因素，解釋量為41.273%，除了第31題的負荷量<.35外，其餘題目皆>.35。因此，刪除第31題進行第二次的因素分析。

第二次因素分析的結果發現，抽出三個特徵值大於1的因素，解釋量為39.467%，進而與內部一致性分析比對，結果顯示，刪除第26題會使信度提高。因此，刪除第26題進行第三次的因素分析。

第三次因素分析的結果發現，抽出三個特徵值大於1的因素，解釋量為37.745%，只有第21、32題的負荷量<.35，且刪除任一題皆無法使信度提升。接續觀察因素結構發現，第21題原屬因素三，卻落入因素一，細觀其題目內容「與同學約在能讓大家專心的地方進行討論，讓討論能有效地進行。」，其性質還是傾向因素三，且其落入因素一之負荷量為.309，小於.350。因此，將第21題刪除，進行第四次因素分析。

第四次因素分析結果顯示，抽出二個特徵值大於1之因素，解釋量為33.268%，除了第32題的負荷量為.336外，其餘題目的因素負荷量皆>.35，共同值介於.143~.606之間。但內部一致性分析卻顯示，刪除第32題會使信度降低，因此，將第32題保留。因素矩陣如表G3所示：

表G3 行為調整策略分量表的因素矩陣 (N=222)

題目	因素一	因素二	共同值
25. 主動提出自己在撰寫論文上的問題與老師討論，以解決問題。	0.724		.470
27. 彈性地規劃論文可行的進度與目標，讓自己看見進展而有動力。	0.636		.396
24. 準備好要和老師討論的事項與問題，讓與老師的討論可以順利進行。	0.610		.354
20. 準時抵達與老師討論的地點。	0.480		.214
22. 當我感到缺乏撰寫論文的動力時，我會到一些能重新燃起我撰寫論文動機的地方（如圖書館）。	0.436		.290
23. 偶爾到能讓自己感覺較輕鬆的環境（如咖啡廳），讓自己有不同的思維來思考論文。	0.408		.242
28. 當論文某一部份停滯時，我會先進行論文其他部分。	0.362		.240
29. 請教同一位指導教授的學長姐，以瞭解老師討論時的風格與習慣。		0.806	.606
30. 與有經驗或學有專精的學長姐或同學共同參與討論，以使論文能順利完成。		0.615	.372

32. 向同儕抒發自己的情緒感覺，以降低焦慮。	0.336	.143
-------------------------	-------	------

---

解釋量	33.268%	
-----	---------	--

---

#### 四、後設情緒分量表

在「後設情緒」分量表中，因只有一個測量指標無須轉軸，因此採主軸法進行因素分析。分析結果顯示，抽出一個特徵值大於1的因素，解釋量為64.026%，全部題目之負荷量皆>.35，共同值介於.539~.734之間。內部一致性分析也顯示，無須刪除任何題目。因素矩陣如表G4所示：

表G4 後設情緒分量表的因素矩陣 (N=222)

題目	因素一	共同值
35. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「認知」調整策略。	0.857	.734
34. 我會評估我所採用的「行為」調整策略，是否能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒？	0.820	.673
36. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「行為」調整策略。	0.806	.650
37. 我能調整或修正無效的「認知」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。	0.799	.639
33. 我會評估我所採用的「認知」調整策略，是否能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒？	0.780	.608

38. 我能調整或修正無效的「行為」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。	0.734	.539
---	-------	------

---

解釋量	64.026%
-----	---------

---

以此結果進行因素命名，將情緒察覺分量表中的因素一（第1、2、3、4、5、6、7題）命名為「情緒察覺」；將認知調整策略分量表中的因素一（第13、14、15題）命名為「注意力分配」、將因素二（第12、17、18、19題）命名為「認知改變」；將因素三（第9、10、11、16題）命名為「情境修正」；將行為調整策略分量表中的因素一（第20、22、23、24、25、27、28題）命名為「行為調整」、將因素二（第29、30、32題）命名為「尋求資源」；將後設情緒分量表中的因素一（第33、34、35、36、37、38題）命名為「後設情緒」，如表G5所示：

表G5 情緒調整量表各因素題目與命名

因素	題項
情緒覺察	1. 與老師討論的前一天晚上，我會焦慮、心神不寧，甚至很難入睡。
	2. 當與老師討論時，我會緊張、心跳加快。
	3. 與同學討論後仍不能解決問題時，我會覺得沮喪與無力。
	4. 當花了超過預計的時間在與同儕討論論文時，我會覺得心煩、緊張。
	5. 當撰寫論文的思緒陷入膠著時，我會感到沮喪、無力。



---

6. 當論文進度不如預期時，我會覺得緊張與煩躁。

---

7. 看著同學一個個提口試，我會覺得急躁。

---

13. 在與同學討論前，先溝通要討論的議題，以達到更有效的討論。

---

注意力分配 14. 事先做好討論時間的分配，以使與同學的討論能準時結束。

---

15. 與同學討論的重點應放在論文相關問題，而非情感的抒發。

---

12. 跟老師討論的資料已經準備好了，不需太過擔心。

---

17. 目前進度慢只是因為花費許多時間在蒐集資料、思考方向。真正開始動手撰寫後，速度就會很快。

---

認知改變

18. 只要有進度，論文就可以慢慢完成，擔心與焦慮反而會影響預定進度。

---

19. 我完全可以完成，沒有問題！

---

情境修正

9. 先想一些輕鬆的話題，在正式討論前與老師聊聊，以減緩緊張的氣氛。

---

10. 先在腦海中排練與老師討論時的流程及可能情形，以求討論的順暢。

---

11. 去做一些會讓自己降低焦慮的活動。

---

---

16. 回想會讓自己快樂的事情，以使自己有愉快的心情來撰寫論文。

---

20. 準時抵達與老師討論的地點。

---

22. 當我感到缺乏撰寫論文的動力時，我會到一些能重新燃起我撰寫論文動機的地方（如圖書館）。

---

23. 偶爾到能讓自己感覺較輕鬆的環境（如咖啡廳），讓自己有不同的思維來思考論文。

---

行為調整

24. 準備好要和老師討論的事項與問題，讓與老師的討論可以順利進行。

---

25. 主動提出自己在撰寫論文上的問題與老師討論，以解決問題。

---

27. 彈性地規劃論文可行的進度與目標，讓自己看見進展而有動力。

---

28. 當論文某一部份停滯時，我會先進行論文其他部分。

---

29. 請教同一位指導教授的學長姐，以瞭解老師討論時的風格與習慣。

---

尋求資源

30. 與有經驗或學有專精的學長姐或同學共同參與討論，以使論文能順利完成。

---

32. 向同儕抒發自己的情緒感覺，以降低焦慮。

---

33. 我會評估我所採用的「認知」調整策略，是否能有效地降低自己緊

---

---

張與焦慮的情緒？

---

34. 我會評估我所採用的「行為」調整策略，是否能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒？

---

35. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「認知」調整策略。

---

後設情緒

36. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「行為」調整策略。

---

37. 我能調整或修正無效的「認知」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。

---

38. 我能調整或修正無效的「行為」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。

---

## 參、信度分析

以預試樣本 ( $N=222$ ) 資料進行信度分析，採用Cronbach's  $\alpha$  係數檢驗因素與量表內容的內部一致性，得到總量表 $\alpha$  係數為.803，情緒察覺、認知調整策略、行為調整策略與後設情緒四個分量表的信度依序為.875、.783、.749、.914，如表G6所示：

表G6 情緒調整量表之信度分析 ( $N=222$ )

---

量表	題數	$\alpha$ 值
情緒察覺	7	.875
認知調整策略	11	.783

---

注意力分配	3	.774
認知改變	4	.649
情境修正	4	.627
行為調整策略	10	.749
行為調整	7	.743
尋求資源	3	.591
後設情緒	6	.914
<hr/>		
全量表	34	.803
<hr/>		

#### 肆、正式施測

本研究以台灣地區各國立與私立大學研究所之研究生為正式施測的母群體。為提高受試者的填答便利性與意願，本研究採用網路問卷的方式施測，以增強收集資料的有效性與回收率。在研究樣本的抽樣上，本研究先以立意抽樣，請各系所的研究生幫忙填答，亦請各系所助教轉發問卷網址給研究生，再以滾雪球的方式抽取樣本，進行量表的正式施測。扣除作答不完全與明顯心向之廢卷共170份，實得有效樣本1028人，進行後續的資料分析。

#### 伍、情緒調整策略量表的信、效度分析

因情緒調整策略量表只包含認知調整策略、行為調整策略與後設認知等分量表。因此在正式施測後，以正式樣本重新進行探索性與驗證性因素分析。本研究將正式的全體樣本隨機切割為兩半，其中一半樣本進行探索性因素分析，以進行題項的篩選與信度分析；另一半樣本則用於驗證性因素分析，以驗證量表結構之適切性。

##### 一、探索性因素分析

情緒調整策略量表是依據文獻探討所編製，有清楚的因素結構。因此，在進行探索性因素分析時，勢將三個分量表來獨立進行分析與篩選題目。本研究將預試所得資料以電腦統計套裝軟體「SPSS 13.0 for Windows」對三個分量表進行分析。以下分述之：

### (一) 認知調整策略分量表

根據預試結果，在認知調整策略分量表中包含有三個測量指標，分別為情境修正、注意力分配與認知改變，研究者初步判定此三個指標有相關，因此以主軸法、採直接斜交法進行因素分析。第一次因素分析結果顯示，抽出三個特徵值大於1的因素，解釋量為45.444%，所有題目皆落入所屬測量指標上，除了第8題的因素負荷量為.315外，其餘題目之負荷量皆高於.35，共同值介於.159~.976之間。按此結果進行內部一致性分析，結果顯示：刪除第15題會使信度降低，且考量其因素負荷量雖小於.35，但也在30以上，因此決定保留第15題。因素矩陣如表G7示：

表G7 認知調整策略分量表的因素矩陣 (N=514)

題目	因素一	因素二	因素三	共同值
6. 事先做好討論時間的分配，以使與同學的討論能準時結束。	.953			.526
5. 在與同學討論前，先溝通要討論的議題，以達到更有效的討論。	.624			.533
7. 與同學討論的重點應放在論文相關問題，而非情感的抒發。	.553			.355
10. 只要有進度，論文就可以慢慢完成，擔心與焦慮反而會影響預定進度。		.796		.630

11. 我一定可以完成，沒有問題！	.720	.468
9. 目前進度慢只是因為花費許多時間在蒐集資料、思考方向。真正開始動手撰寫後，速度就會很快。	.482	.328
4. 跟老師討論的資料已經準備好了，不需太過擔心。	.361	.330
<hr/>		
3. 去做一些會讓自己降低焦慮的活動。	.711	.486
1. 先想一些輕鬆的話題，在正式討論前與老師聊聊，以減緩緊張的氣氛。	.575	.359
2. 先在腦海中排練與老師討論時的流程及可能情形，以求討論的順暢。	.565	.318
8. 回想會讓自己快樂的事情，以使自己有愉快的心情來撰寫論文。	.315	.368
<hr/>		
解釋量		45.444%

## (二) 行為調整策略分量表

根據預試結果，在行為調整策略分量表中，包含有二個測量指標，分別為行為調整與尋求資源，研究者初步判定此二個指標有相關，因此以主軸法、採直接斜交法進行因素分析。第一次因素分析結果顯示，抽出三個特徵值大於1的因素，解釋量為46.773

%。但已知行為調整策略分量表中，包含有二個測量指標，因此，限定抽取二個因素，再次進行因素分析。

第二次因素分析的結果發現，抽出二個特徵值大於1的因素，解釋量為40.141%，且所有題目皆落入所屬測量指標上，負荷量皆高於.35，共同值介於.179~.640之間。因素矩陣如表G8示：

表G8 行為調整策略分量表的因素矩陣 (N=514)

題目	因素一	因素二	共同值
15. 準備好要和老師討論的事項與問題，讓與老師的討論可以順利進行。	.868		.640
16. 主動提出自己在撰寫論文上的問題與老師討論，以解決問題。	.741		.533
17. 彈性地規劃論文可行的進度與目標，讓自己看見進展而有動力。	.607		.442
12. 準時抵達與老師討論的地點。	.529		.246
18. 當論文某一部份停滯時，我會先進行論文其他部分。	.430		.310
13. 當我感到缺乏撰寫論文的動力時，我會到一些能重新燃起我撰寫論文動機的地方（如圖書館）。	.391		.237
14. 偶爾到能讓自己感覺較輕鬆的環境（如咖啡廳），讓自己有不同的思維來思考論文。	.355		.179

19. 請教同一位指導教授的學長姐，以瞭解老師討論時的風格與習慣。	.814	.632
20. 與有經驗或學有專精的學長姐或同學共同參與討論，以使論文能順利完成。	.736	.547
21. 向同儕抒發自己的情緒感覺，以降低焦慮。	.372	.248
解釋量		40.141%

### (三) 後設情緒分量表

在「後設情緒」分量表中，因只有一個測量指標無須轉軸，因此採主軸法進行因素分析以考驗量表的建構效度。分析結果顯示，抽出一個特徵值大於1的因素，解釋量為70.815%，全部題目之負荷量皆>.35，共同值介於.644~.762之間。內部一致性分析也顯示，無須刪除任何題目。因素矩陣如表G9所示：

表G9 後設情緒分量表的因素矩陣 (N=514)

題目	因素一	共同值
22. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「認知」調整策略。	.873	.762
23. 我能調整或修正無效的「認知」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。	.857	.735



24. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「行為」調整策略。	.848	.719
25. 我能調整或修正無效的「行為」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。	.838	.702
26. 我會評估我所採用的「行為」調整策略，是否能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒？	.829	.687
27. 我會評估我所採用的「認知」調整策略，是否能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒？	.803	.644
解釋量		70.815%

以此結果進行因素命名，將認知調整策略分量表中的因素一（第5、6、7題）命名為「注意力分配」、將因素二（第4、9、10、11題）命名為「認知改變」；將因素三（第1、2、3、8題）命名為「情境修正」；將行為調整策略分量表中的因素一（第12、13、14、15、16、17、18題）命名為「行為調整」、將因素二（第19、20、21題）命名為「尋求資源」；將後設情緒分量表中的因素一（第22、23、24、25、26、27題）命名為「後設情緒」，如表G10所示：

表G10 情緒調整策略量表各因素題目與命名

因素	題項
注意力分配	5. 在與同學討論前，先溝通要討論的議題，以達到更有效的討論。
	6. 事先做好討論時間的分配，以使與同學的討論能準時結束。

---

7. 與同學討論的重點應放在論文相關問題，而非情感的抒發。

---

4. 跟老師討論的資料已經準備好了，不需太過擔心。

---

9. 目前進度慢只是因為花費許多時間在蒐集資料、思考方向。真正開始動手撰寫後，速度就會很快。

---

#### 認知改變

10. 只要有進度，論文就可以慢慢完成，擔心與焦慮反而會影響預定進度。

---

11. 我完全可以完成，沒有問題！

---

1. 先想一些輕鬆的話題，在正式討論前與老師聊聊，以減緩緊張的氣氛。

---

2. 先在腦海中排練與老師討論時的流程及可能情形，以求討論的順暢。

---

#### 情境修正

3. 去做一些會讓自己降低焦慮的活動。

---

8. 回想會讓自己快樂的事情，以使自己有愉快的心情來撰寫論文。

---

#### 行為調整

12. 準時抵達與老師討論的地點。

---

13. 當我感到缺乏撰寫論文的動力時，我會到一些能重新燃起我撰寫論文動機的地方（如圖書館）。

---

14. 偶爾到能讓自己感覺較輕鬆的環境（如咖啡廳），讓自己有不同的思維來思考論文。

---

---

15. 準備好要和老師討論的事項與問題，讓與老師的討論可以順利進行。

---

16. 主動提出自己在撰寫論文上的問題與老師討論，以解決問題。

---

17. 彈性地規劃論文可行的進度與目標，讓自己看見進展而有動力。

---

18. 當論文某一部份停滯時，我會先進行論文其他部分。

---

19. 請教同一位指導教授的學長姐，以瞭解老師討論時的風格與習慣。

---

尋求資源

20. 與有經驗或學有專精的學長姐或同學共同參與討論，以使論文能順利完成。

---

21. 向同儕抒發自己的情緒感覺，以降低焦慮。

---

後設情緒

22. 我會評估我所採用的「認知」調整策略，是否能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒？

---

23. 我會評估我所採用的「行為」調整策略，是否能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒？

---

24. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「認知」調整策略。

---

25. 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「行為」調整策略。

---

26. 我能調整或修正無效的「認知」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。

---

---

27. 我能調整或修正無效的「行為」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。

---

## 二、信度分析

本研究以切割後的正式樣本( $N = 514$ ) 資料進行信度分析，採用 Cronbach's  $\alpha$  係數檢驗因素與量表內容的內部一致性，得到總量表  $\alpha$  係數為.904，認知調整策略、行為調整策略與後設情緒等三個分量表的  $\alpha$  係數分別為.805、.803 與.935，如表 G11 所示：

表G11 情緒調整策略量表之信度分析 ( $N=514$ )

量表	題數	$\alpha$ 值
認知調整策略	11	.805
行為調整策略	10	.803
後設情緒	6	.935
全量表	27	.904

## 三、驗證性因素分析

本研究完成情緒調整策略量表的探索性因素分析後，進而以結構方程模式來進行驗證性因素分析。在進行驗證性因素分析時，本研究亦分別將「認知調整策略」、「行為調整策略」與「後設情緒策略」等分量表獨立進行驗證性因素分析，分述如下：

### (一) 認知調整策略分量表

認知調整策略分量表的驗證性因素分析結果顯示， $\chi^2=162.49$ ， $p=.000>.05$ ，顯示

不適配，但在同時考量三大類適配度指標後（見表G12），本研究判定認知調整策略分量表之探索性與驗證性因素分析結果一致，驗證性因素分析之模式請見圖G1。

表G12 認知調整策略分量表之適配度指標

適配指標	分析結果	判斷規準與解釋
整體適配度指標		
$\chi^2$	152.62	$p=.000 > .05$ ，不適配
GFI	.95	$> .90$ ，適配
AGFI	.91	$> .90$ ，適配
RMSEA	.07	$< .08$ ，合理適配
比較適配度指標		
NFI	.93	$> .90$ ，適配
NNFI	.93	$> .90$ ，適配
CFI	.95	$> .90$ ，適配
IFI	.95	$> .90$ ，適配

---

RFI	.90	>.90，適配
-----	-----	---------

---

精簡適配度指標

Model AIC	212.49	Model AIC雖略大於Saturated AIC，但小於Independence AIC
Saturated AIC	132.00	AIC
Independence AIC	2375.11	

---

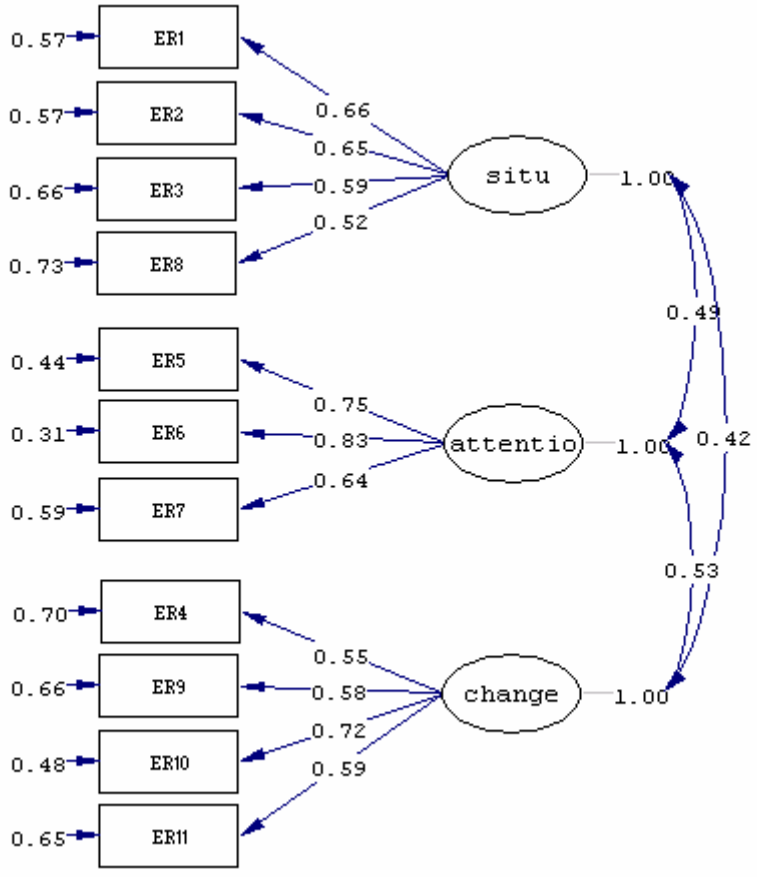


圖 G1 認知調整策略分量表之驗證性因素分析模式

## (二) 行為調整策略分量表

行為調整策略分量表的驗證性因素分析結果顯示， $\chi^2=195.01$ ， $p=.000>.05$ ，顯示不適配，但在同時考量三大類適配度指標後（見表G13），本研究判定行為調整策略分量表之探索性與驗證性因素分析結果一致，驗證性因素分析之模式請見圖G2。

表G13 行為調整策略分量表之適配度指標

適配指標	分析結果	判斷規準與解釋
整體適配度指標		
$\chi^2$	152.62	$p=.000>.05$ ，不適配
GFI	.93	$>.90$ ，適配
AGFI	.89	略小於.90，接近適配
RMSEA	.09	$<.10$ ，普通適配
比較適配度指標		
NFI	.91	$>.90$ ，適配
NNFI	.90	$>.90$ ，適配
CFI	.93	$>.90$ ，適配

IFI	.93	>.90，適配
RFI	.89	略小於.90，接近適配

精簡適配度指標

Model AIC	237.01	Model AIC雖略大於Saturated AIC，但小於Independence AIC
Saturated AIC	110.00	
Independence AIC	2310.80	

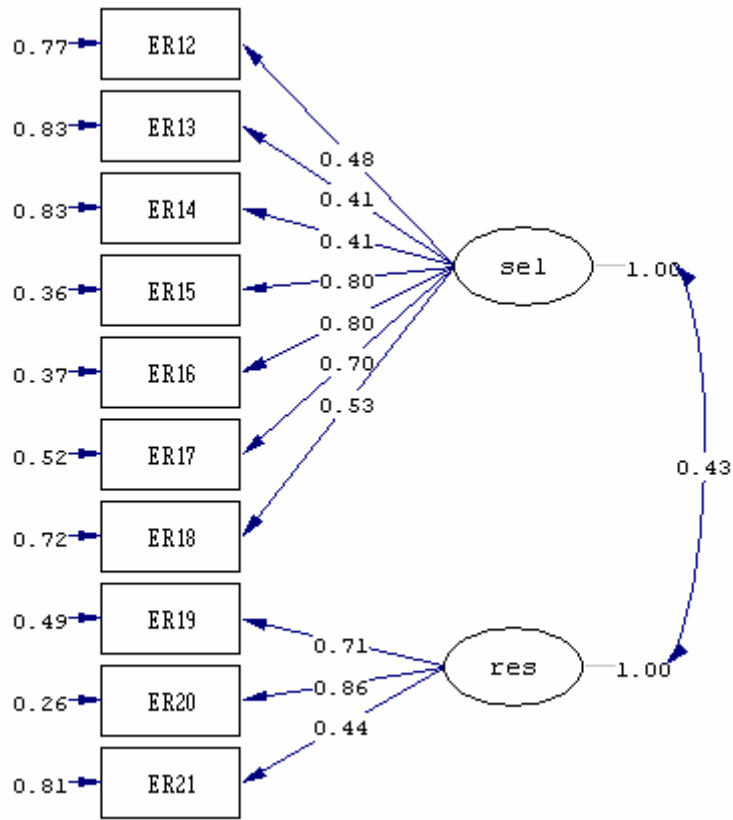


圖 G2 行為調整策略分量表之驗證性因素分析模式



### (三) 後設情緒分量表

後設情緒分量表的驗證性因素分析結果顯示， $\chi^2=357.60$ ， $p=.000>.05$ ，RMSEA = .27，顯示不適配，且在三大類適配度指標亦不佳。因此，本研究進一步則根據修正指標 (MI) 進行模式的整飾。但修飾前提是不變動潛在變項到觀察指標的路徑，而僅開放估計同一潛在變項之觀察指標的測量誤差間存有相關。經過修飾後，後設情緒分量表的驗證性因素分析結果顯示， $\chi^2=3.73$ ， $p=.440>.05$ ，RMSEA = .00，顯示適配，且三大類適配度指標亦佳 (見表G14)。因此，本研究判定經過修飾後的行為調整策略分量表之探索性與驗證性因素分析結果一致，驗證性因素分析之模式請見圖G3。

表G14 後設情緒分量表之適配度指標

適配指標	分析結果	判斷規準與解釋
整體適配度指標		
$\chi^2$	3.73	$p=.440>.05$ ，適配
GFI	1.00	$>.90$ ，適配
AGFI	.99	$>.90$ ，適配
RMSEA	.00	$<.05$ ，良好適配
比較適配度指標		
NFI	1.00	$>.90$ ，適配

---

NNFI	1.00	>.90，適配
CFI	1.00	>.90，適配
IFI	1.00	>.90，適配
RFI	1.00	>.90，適配

---

精簡適配度指標

Model AIC	37.73	Model AIC小於Saturated AIC 與Independence AIC，理想適配
Saturated AIC	42.00	
Independence AIC	3473.46	

---

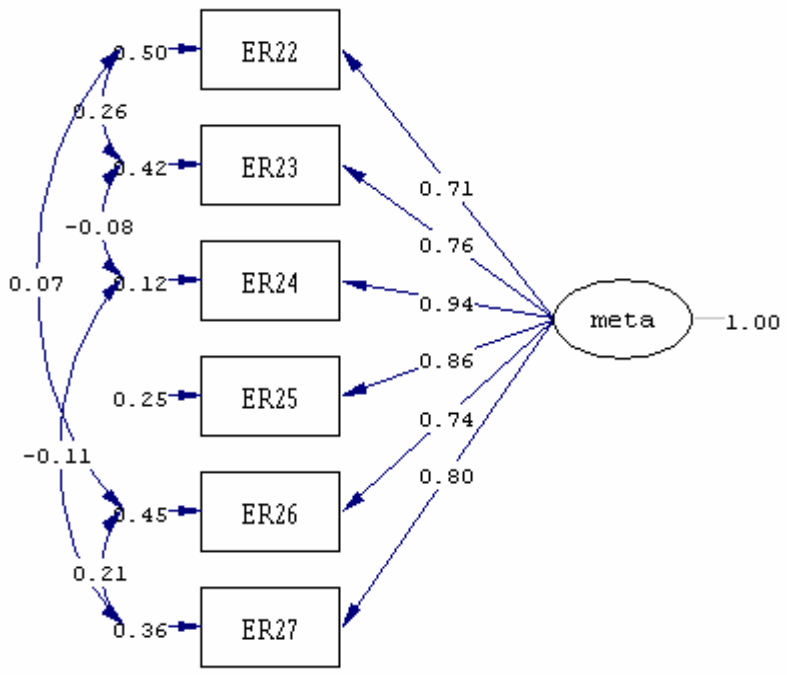


圖 G3 後設情緒分量表之驗證性因素分析模式

## 情緒調節策略量表

下列每題都有四個選項，從『完全不符合』(1)到『完全符合』(4)。請勾選最適當的選項即可。若您現在正在撰寫論文，請您依據您現在真實的經驗與感受填答；若您已完成論文，請依據您當時撰寫論文的經驗與感受來填答。請逐題填答，避免有所遺漏或勾選錯誤。

完 全 不 符 合	稍 微 不 符 合	大 部 份 符 合	完 全 符 合
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------

### (一) 認知調整策略

當我察覺有以上情緒時，我會告訴自己...

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. 先想一些輕鬆的話題，在正式討論前與老師聊聊，以減緩緊張的氣氛。.....                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 先在腦海中排練與老師討論時的流程及可能情形，以求討論的順暢。.....                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 去做一些會讓自己降低焦慮的活動。.....                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 跟老師討論的資料已經準備好了，不需太過擔心。.....                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 在與同學討論前，先溝通要討論的議題，以達到更有效的討論。.....                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 事先做好討論時間的分配，以使與同學的討論能準時結束。.....                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 與同學討論的重點應放在論文相關問題，而非情感的抒發。.....                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 回想會讓自己快樂的事情，以使自己有愉快的心情來撰寫論文。.....                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 目前進度慢只是因為花費許多時間在蒐集資料、思考方向。真正開始動手<br>撰寫後，速度就會很快。..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 只要有進度，論文就可以慢慢完成，擔心與焦慮反而會影響預定進度。.....                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我一定可以完成，沒有問題！.....                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |

### (二) 行為調整策略

當我察覺有以上情緒時，我會...

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. 準時抵達與老師討論的地點。.....                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 當我感到缺乏撰寫論文的動力時，我會到一些能重新燃起我撰寫論文<br>動機的地方(如圖書館)。..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 偶爾到能讓自己感覺較輕鬆的環境(如咖啡廳)，讓自己有不同的<br>思維來思考論文。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 準備好要和老師討論的事項與問題，讓與老師的討論可以順利進行。.....                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 主動提出自己在撰寫論文上的問題與老師討論，以解決問題。.....                    | 1 | 2 | 3 | 4 |

- |     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 6.  | 彈性地規劃論文可行的進度與目標，讓自己看見進展而有動力。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | 當論文某一部份停滯時，我會先進行論文其他部分。.....           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | 請教同一位指導教授的學長姐，以瞭解老師討論時的風格與習慣。.....     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | 與有經驗或學有專精的學長姐或同學共同參與討論，以使論文能順利完成。..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 向同儕抒發自己的情緒感覺，以降低焦慮。.....               | 1 | 2 | 3 | 4 |

(三) 後設情緒

- |    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 1. | 我會評估我所採用的「認知」調整策略，是否能有效地降低自己<br>緊張與焦慮的情緒？.....               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 我會評估我所採用的「行為」調整策略，是否能有效地降低自己<br>緊張與焦慮的情緒？.....               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「認知」調整策略。.....                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 我能視情緒事件或情境的狀況，選擇有效的「行為」調整策略。.....                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 我能調整或修正無效的「認知」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，<br>能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 我能調整或修正無效的「行為」調整策略，以在下一次的情緒事件或情境中，<br>能有效地降低自己緊張與焦慮的情緒。..... | 1 | 2 | 3 | 4 |