

國中生生活緊張因素、負向情緒調節 能力與幸福感之相關研究—以臺南市 國中生為例

王爾暄* 李承傑** 董旭英***

摘要

過去有關青少年生活緊張因素與主觀幸福感的研究不少，但是對於負向情緒調節能力的研究卻不多，本研究依據 Robert Agnew 一般化緊張理論來探討生活緊張因素與負向情緒調節能力對國中生幸福感的關聯性。研究結果發現負面生活事件會直接影響到國中生生活滿意，而在四種日常生活困擾中，以生活困擾對於幸福感的影響最強烈。當國中生覺知自己沒有生活目標時，不僅會直接影響人際相處與個性，也會影響到生活滿意和學校生活的評估。此外，課業困擾也會影響到自我肯定與生活滿意之幸福感。納入負向情緒調節能力之後，三種負向情緒調節能力中，以日常生活的負向情緒調節能力最能減緩生活緊張因素對幸福感的影響。然而，比較特別的是，學生覺知未來困擾愈多，則面對考試成績與日常生活的負向情緒調節能力反而愈好，呈現出正向積極的趨向。

關鍵詞：生活緊張因素、幸福感、負向情緒調節能力

*國立成功大學教育研究所碩士

**國立成功大學教育研究所博士生

***國立成功大學教育研究所教授（通訊作者）

投稿日期：105年11月28日；修改日期：106年3月15日；接受日期：106年3月22日