

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士學位論文

大學生依附風格、社會支持與憂鬱之關係研究

The Relationship among Attachment Styles, Social Support, and
Depression in College Students



指導教授：傅如馨 博士

研究生：劉豈陌 撰

中華民國一百零八年五月

致謝

熟悉的學校、熟悉的氣息、熟悉的電腦與伏案敲擊鍵盤的自己，此刻卻有如此迥異的心情。是完成論文的成就感？是期待下一段旅程的興奮？還是預知即將離開此地的傷感？在雜揉紛亂思緒的當下，唯一確定的是對你們的感激。

回首這段研究生涯，有笑、有淚、有夜半燈下的苦思、有回收數據的雀躍、有自我懷疑的煎熬。渺小如我，在多人陪伴與協助下，總算也完成了這篇研究。特別感謝我的指導教授—傅如馨老師，在我迷茫低潮時给了我許多陪伴與支持，並且鼓勵我一步步前進，不僅在研究的各個環節悉心指導，也總溫暖地傾聽我每一個生活與課業的煩惱。我也很感謝兩位口試委員—洪莉竹老師和修慧蘭老師，在計畫口試時提供我許多寶貴的建議，讓我明白自己的不足，因此在中間的過程又做了許多修改與增補。到了畢業口試時，口委們也提供許多最後修改的建議，並幫助我看見自己研究的亮點，謝謝你們的提點與肯定。

謝謝四所學校的通識課程老師及所有填寫問卷的大學生，讓我能蒐集到足夠的資料。也要感謝許多學長姐的建議與幫忙，在我發想題目、蒐集問卷、統計分析時，都曾獲得你們的協助，謝謝你們如此耐心地聽完我的每個提問，並且提供你們寶貴的知識與經驗。此外，感謝我研究所的同學們，每每論文遇到瓶頸、心情沮喪低落時，哪怕與你們吃個飯、聊聊天，也讓我再度充滿活力，你們是我研究所的好朋友、也是好戰友，能有這樣的夥伴，一起為相同的目標努力，我真的很幸運，希望未來還能有機會和大家一起學習成長。最後，我要感謝我的家人，供應我、支持我的求學路，總是將最好的資源留給我，如果沒有你們，便不會有今天的我，謝謝你們。

看著學生們開心地穿著畢業服拍照，心中又掀起一波波漣漪。對於這幾年的學習成長，實非簡單的言語能形容，我何其有幸，能帶著如此多人的祝福。在此，為所有一路上給予我支持、陪伴與協助的人們，獻上最深的愛與感恩。

豈陌 於 2019 年 6 月



大學生依附風格、社會支持與憂鬱之關係研究

摘要

本研究旨在探討大學生依附風格、社會支持與憂鬱之關係，並引入保護因子模型，了解社會支持對於憂鬱是否具主要效果，以及在不安全依附與憂鬱間是否具緩衝作用。研究對象為台灣地區在學之大學生，以便利取樣抽取北部四所大學進行紙本問卷發放，同時蒐集網路問卷，共獲得 355 份有效問卷。使用的研究工具包括「人際依附風格量表」、「社會支持量表」與「台灣憂鬱情緒量表」，並以描述性統計、單因子變異數分析、淨相關與階層迴歸分析等統計方法進行資料分析，主要分析結果如下：

一、大學生之憂鬱症狀，以情緒向度為主，身體向度與人際向度次之，認知向度則最少。

二、大學生知覺之社會支持，在支持功能方面，以尊重的支持為主；在支持來源方面，大學生有伴侶者，以伴侶支持為主，而無伴侶者則以家人及朋友支持為主。

三、不同依附風格之大學生，其憂鬱情形具有顯著差異。

四、不同依附風格之大學生，其知覺的社會支持具有顯著差異。

五、大學生安全依附與憂鬱呈正相關；焦慮依附、逃避（害怕）依附與憂鬱呈負相關，而排除依附與憂鬱之相關則未達顯著。

六、大學生安全依附與其知覺的社會支持呈顯著正相關；焦慮依附、逃避（害怕）依附與其知覺的社會支持呈顯著負相關，而排除依附與社會支持之相關未達顯著。

七、大學生知覺的社會支持對其憂鬱情形具有主要效果。

八、大學生知覺的社會支持在逃避（害怕）依附與憂鬱間具有部分緩衝效果。

九、大學生排除依附並非憂鬱之危險因子，且排除依附與情緒性支持、尊重的

支持、朋友支持和家人支持會分別形成特定的交互作用。

最後，依據本研究結果與討論，提供實務工作者、大學生以及未來研究相關建議。

關鍵字：大學生、依附風格、社會支持、憂鬱



The Relationship among Attachment Styles, Social Support, and Depression in College Students

Abstract

The purpose of this study was to explore the relationship between college students' attachment style, social support and depression, and to introduce a protective factor model to understand whether social support has a main effect on depression and whether it has a buffering effect between insecure attachment and depression. The research participants were college students studying in Taiwan. Convenient sampling method was used, and samples were collected from four northern universities with either paper or online questionnaires. A total of 355 valid questionnaires were obtained. The research tools used include the "Interpersonal Attachment Style Scale", the "Social Support Scale" and the "Taiwan Depression Scale", and the data analysis is carried out by statistical methods such as descriptive statistics, one way ANOVA, partial correlation and hierarchical regression analysis. The main analysis results are as follows:

1. The depression symptoms of college students are mainly emotional orientation, followed by physical orientation and interpersonal orientation, and cognitive orientation is the least.
2. College students' perceived social support, in terms of support function, is mainly with esteem support. In terms of support sources, for college students with partners, it is mainly from partner support, while for college students without partners, it is mainly from family and friends support.
3. College students with different attachment styles have significant differences in their depression.
4. College students with different attachment styles have significant differences in

their perceived social support.

5. The secure attachment of college students is negatively correlated with depression; preoccupied attachment, fearful attachment and depression are positively correlated, while the correlation between dismissing attachment and depression is not significant.

6. The secure attachment of college students is significantly positively correlated with their perceived social support; preoccupied attachment, fearful attachment and their perceived social support are significantly negatively correlated, and the correlation between dismissing attachment and social support is not significant.

7. The perceived social support of college students has a main effect on their depression.

8. The perceived social support of college students has a partially protective-stabilizing effect between fearful attachment and depression.

9. College students' dismissing attachment is not a risk factor for depression. In addition, dismissing attachment and emotional support, esteem support, friend support as well as family support will form a specific interaction.

Finally, based on the results and discussions of this study, related recommendations to practitioners, college students, and future research are provided.

Keywords: college students, attachment style, social support, depression

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的、待答問題與研究假設	4
第三節 名詞解釋	5
第二章 文獻探討	7
第一節 依附—如影隨形的關係模式	7
第二節 依附與憂鬱之相關研究	12
第三節 社會支持—重要的保護性因子	16
第四節 依附、憂鬱與社會支持之相關與調節效果研究	23
第三章 研究方法	29
第一節 研究架構	29
第二節 研究對象	32
第三節 研究工具	34
第四節 研究程序	38
第五節 資料處理與分析	39
第四章 研究結果	41
第一節 大學生依附風格、社會支持與憂鬱之現況	41
第二節 大學生依附風格、社會支持與憂鬱之整體相關分析	49
第三節 社會支持之主要效果與緩衝效果分析	51
第五章 討論與建議	77
第一節 研究結果討論	77
第二節 建議	82
參考文獻	87
中文部分	87

英文部分	92
附錄一 施測問卷	97
附錄二 量表使用授權.....	104



表次

表 2-1 國內外學者對社會支持的定義.....	16
表 2-2 依附、社會支持與憂鬱之相關研究.....	24
表 3-1 樣本基本資料.....	33
表 4-1 大學生依附風格類型之次數分配表.....	41
表 4-2 大學生憂鬱程度之次數分配表.....	42
表 4-3 大學生憂鬱之描述性統計.....	42
表 4-4 大學生社會支持之描述性統計.....	43
表 4-5 不同依附風格大學生憂鬱總分之描述性統計.....	45
表 4-6 不同依附風格大學生憂鬱總分之單因子變異數分析檢定.....	45
表 4-7 不同依附風格大學生社會支持總分之描述性統計.....	46
表 4-8 不同依附風格大學生社會支持總分之單因子變異數分析.....	46
表 4-9 不同依附風格大學生社會支持功能之描述性統計.....	47
表 4-10 不同依附風格大學生社會支持功能之變異數同質性檢定.....	47
表 4-11 不同依附風格大學生社會支持功能之單因子變異數分析.....	47
表 4-12 不同依附風格大學生社會支持來源之描述性統計.....	48
表 4-13 不同依附風格大學生社會支持來源之變異數同質性檢定.....	49
表 4-14 不同依附風格大學生社會支持來源之單因子變異數分析.....	49
表 4-15 大學生背景變項與憂鬱分數之相關分析摘要表.....	50
表 4-16 大學生依附、社會支持與憂鬱之整體相關分析摘要表.....	51
表 4-17 整體社會支持對不安全依附與憂鬱之階層迴歸分析摘要表.....	52
表 4-18 整體社會支持對不安全依附與憂鬱認知向度之階層迴歸分析摘要表.....	54
表 4-19 整體社會支持對不安全依附與憂鬱情緒向度之階層迴歸分析摘要表.....	55

表 4-20 整體社會支持對不安全依附與憂鬱身體向度之階層迴歸分析摘要表.....	56
表 4-21 整體社會支持對不安全依附與憂鬱人際向度之階層迴歸分析摘要表.....	57
表 4-22 社會支持功能對不安全依附與憂鬱之階層迴歸分析摘要表.....	59
表 4-23 社會支持功能對不安全依附與憂鬱認知向度之階層迴歸分析摘要表.....	62
表 4-24 社會支持功能對不安全依附與憂鬱情緒向度之階層迴歸分析摘要表.....	63
表 4-25 社會支持功能對不安全依附與憂鬱身體向度之階層迴歸分析摘要表.....	64
表 4-26 社會支持功能對不安全依附與憂鬱人際向度之階層迴歸分析摘要表.....	65
表 4-27 社會支持來源對不安全依附與憂鬱之階層迴歸分析摘要表.....	69
表 4-28 社會支持來源對不安全依附與憂鬱認知向度之階層迴歸分析摘要表.....	71
表 4-29 社會支持來源對不安全依附與憂鬱情緒向度之階層迴歸分析摘要表.....	72
表 4-30 社會支持來源對不安全依附與憂鬱身體向度之階層迴歸分析摘要表.....	74
表 4-31 社會支持來源對不安全依附與憂鬱人際向度之階層迴歸分析摘要表.....	75

圖次

圖 2-1 成人依附風格分類.....	11
圖 2-2 主要效果模型.....	26
圖 2-3 完全緩衝效果.....	27
圖 2-4 部分緩衝效果.....	27
圖 2-5 保護強化效果.....	27
圖 2-6 保護遞減效果.....	27
圖 3-1 研究架構圖－整體相關.....	29
圖 3-2 研究架構圖－保護因子模型（主要效果）.....	30
圖 3-3 研究架構圖－保護因子模型（緩衝效果）.....	30
圖 3-4 研究流程圖.....	39
圖 4-1 大學生社會支持與逃避（害怕）依附對整體憂鬱之交互作用圖.....	53
圖 4-2 大學生社會支持與逃避（害怕）依附對憂鬱認知向度之交互作用圖.....	58
圖 4-3 大學生尊重支持與排除依附對整體憂鬱之交互作用圖.....	60
圖 4-4 大學生尊重支持與排除依附對憂鬱認知向度之交互作用圖.....	67
圖 4-5 大學生情緒支持與排除依附對憂鬱身體向度之交互作用圖.....	67
圖 4-6 大學生尊重支持與排除依附對憂鬱人際向度之交互作用圖.....	68
圖 4-7 大學生朋友支持與排除依附對整體憂鬱之交互作用圖.....	70
圖 4-8 大學生家人支持與排除依附對憂鬱情緒向度之交互作用圖.....	76



第一章 緒論

本章共分為三節，第一節以研究者經驗與本研究之重要性來闡述研究之動機；第二節探討本研究之目的、待答問題與研究假設；第三節則針對本研究之變項說明其操作性定義。

第一節 研究動機

21 世紀，心理健康已成為全世界所共同關注的議題，其對於人的重要性並不亞於身體。研究顯示，大多數人的心理疾病都在 15 至 24 歲間，出現第一次發病 (Wang, Lang & Olfson, 2005)，大學生正好處於此一年齡段，可見研究大學生心理健康之重要性。而說到心理健康，便不得不談憂鬱。憂鬱症 (depression) 在現今的社會中，可說是相當普遍且影響深遠，世界衛生組織 (World Health Organization, WHO, 2001) 曾預測，至 2020 年，憂鬱症將會是造成人類失功能的第二大疾病，僅次於心臟病。董氏基金會連續五年的調查研究中，更發現臺灣大學生每四到五人，即有一人有明顯的憂鬱情緒，需要專業的協助 (財團法人董氏基金會，2007，2008，2012)。

研究者曾在大專校院進行為期兩年的心理諮商實習，在實習過程中，接觸到許多不同心理困擾的個案，其中有不少人在症狀的顯現上即是以憂鬱的相關症狀為主，例如情緒上的鬱悶、低落，認知上對於自我價值的貶抑、對未來的無望等等，有時伴隨著失眠、食慾不振等問題，更有甚者，亦曾接過自殺危機的個案。從這些接案的經驗中，研究者多半會探索個案情緒困擾的來源，例如生活上的壓力、家庭給予的負面回應、學業上的低成就等等，研究者發現，在這些個案中，有許多人有著非常辛苦的童年經驗，如父母離異、隔代教養、父母嚴厲的管教體罰甚至是家暴、或者同儕的霸凌等等，研究者注意到這些經驗對於一個人的影響甚鉅，在人際關係上也容易因此出現負向的關係模式，研究者認為，這些負向的關係模式受到早年依附 (attachment) 經驗的影響，使其形成不安全的內在運作

模式，對於自己與他人的回應產生負面的評價與預期，故在提供諮商的過程中，嘗試給予其矯正性的關係經驗，協助其轉變早已內化的關係模式。

自 Bowlby (1969) 提出依附理論後，學者們對於依附這個概念進行了不少研究。從早期 Ainsworth、Blehar、Waters 與 Wall (1978) 對嬰兒進行的陌生情境實驗，到 Hazan 與 Shaver (1987) 將依附的概念延伸至成人，可見依附對於個體發展適應的深遠影響。Mattanah、Lopez 和 Govern (2011) 針對 156 篇文獻進行的後設分析研究指出，大學生父母依附與其諸多發展及適應性變項有關，而在其後的討論中，更指出過去的研究發現比起父母依附，同儕依附一般顯現出與自尊、憂鬱、因應與社會心理能力有更強的關聯。由此可知，依附從出生即開始慢慢成形，會穩定、持續影響個體，並隨著年齡的增長，而轉移到不同的依附對象。

諸多研究同時納入了依附與憂鬱兩個變項，大多數研究均支持依附與憂鬱的相關性，並且認為不安全依附程度越高者，憂鬱的情形也越嚴重(吳明穎，2007；陳明珠，2011；陳治緯，2017；林宛萱，2017；王玉梅，2005) 然而，卻僅有少數研究探討不同依附風格者，在憂鬱症狀的顯現上是否有所差異，Scheffold 等人 (2018) 針對晚期癌末患者的研究中，發現僅逃避(害怕)型 (fearful-avoidant attachment) 能有效預測憂鬱及死亡焦慮，而排除型 (dismissing attachment) 與身體症狀較有關，無法預測心理困擾。此外，亦有研究指出，在大學生族群中，其憂鬱症狀較少以身體症狀呈現，多以認知與情緒為主(陳若璋，1988；吳元蓉，2006)，因此本研究中擬探討大學生不同依附風格與憂鬱的整體關聯，以及不同憂鬱症狀的顯現差異。

除了依附風格外，來自身邊的家人、同儕、師長、伴侶等提供給個體的協助與支持，亦對個體的身心適應產生重要影響。社會支持 (social support) 的概念，係指個體從其他人或團體所得到各方面如情緒性、訊息性或工具性支持等，從而主觀感受到基本需求的滿足，並有助於其身心健康與達到良好適應(Thoits, 1986；Birch, 1998；鄭照順，1997)。在大學生個案輔導工作中，心理師除了提供個別

諮商外，也須持續評估個案在其生活與社交網絡中的支持系統。研究者曾接過一個自殺危機的個案，在危機處理過後，立即引入個案管理員進行資源連結，並與其家人、導師、朋友聯繫，共同協助其度過心理困擾的難關，後來，個案因為有了家人的接納與支持，狀況也逐漸穩定。可見，對於案主的協助並非單打獨鬥，而是整體社會支持系統的介入。

過去研究發現，社會支持與憂鬱具有關聯性，個體感知到的社會支持越高，也較不容易產生憂鬱的症狀（Gariépy, Honkaniemi & Quesnel-Vallée, 2016；黃弘年，2010；柯慧貞等人，2004），一些研究將依附、憂鬱與社會支持三者同時納入研究變項（Klausli & Caudill, 2018；Dagnino, Pérez, Gómez, Gloger, & Krause, 2017；李靜如，2006；陳淑娟，2012；陳治緯，2017；吳文嘉，2006），然而，大多數的研究，僅以整體分數的高低去探討變項間的關係，較少區分不同類型的差異，僅少數研究同時考量不同的支持類型，王齡竟（2008）與周俐利（2011），探討並比較不同社會支持來源的差異，而吳文嘉（2006）則針對老年人，研究不同依附風格者，對於不同社會支持類型與憂鬱之關係的差異，並且發現對於矛盾型依附的老人而言，所有類型的社會支持皆與憂鬱達顯著的負相關；而逃避型依附卻僅在「社會整合」、「價值的保證」與「撫育的機會」等三個向度，與憂鬱之相關達到顯著，可見對於逃避型依附者而言，其所需要的社會支持可能與焦慮依附者是不同的。

除了依附風格、社會支持與憂鬱三者具有相關外，若不安全依附是憂鬱的危險因子，那麼社會支持是否能夠緩衝不安全依附對憂鬱所造成的影響？過去研究對於保護因子的作用提出了不同模型（王齡竟、陳毓文，2010），可簡單分為主要效果與緩衝效果，主要效果係指不論個體是否具備危險因子，其保護因子皆能同等地對其負面結果產生良性的作用，促進個體的整體健康與適應力；而緩衝效果則認為，保護因子並非直接作用於負面結果，而是能緩衝危險因子的作用，在此假設中，個體承受的危險因子多寡，將影響其保護因子帶來的影響力有多大。

本研究引入上述概念，將不安全依附視為危險因子，社會支持視為保護因子，並檢驗社會支持對於憂鬱的主要效果，以及對於不安全依附與憂鬱間之緩衝效果，以進一步了解社會支持作為保護因子的作用。

綜上所述，大學生的憂鬱是一普遍而值得重視的現象，過去的研究大多支持憂鬱與依附風格的相關性，以及社會支持對於減緩憂鬱的重要性，然而，較少研究考量社會支持在不安全依附與憂鬱間扮演的調節角色，故本研究中，引入保護因子模型，探討社會支持在不安全依附與憂鬱間的主要效果與緩衝效果，以進行更細緻的分析與詮釋。透過本研究結果，將進一步提供教育、輔導等專業人員在協助憂鬱傾向學生之實務參考。

第二節 研究目的、待答問題與研究假設

針對上述之研究動機與過去文獻的回顧，提出本研究具體的研究目的與問題如下：

一、研究目的

本研究試圖透過探討大學生不同依附風格、不同社會支持與憂鬱之不同面向的關聯比較，來了解有憂鬱情形的學生之不同特性與其需求，以便未來在輔導上能對症下藥，針對不同依附風格的學生提供其所需的社會支持，具體而言，本研究目的如下：

- (一) 了解大學生依附風格、社會支持與憂鬱之相關情形。
- (二) 探討大學生社會支持對於其不安全依附與憂鬱之相關是否具有保護作用
(包含主要效果與緩衝效果)

二、待答問題

- (一) 大學生依附風格、社會支持與憂鬱是否有相關？
- (二) 大學生社會支持對於其不安全依附與憂鬱之相關是否具有保護作用(主要效果與緩衝效果)

三、研究假設

針對上述待答問題，本研究提出研究假設如下：

假設（一）：大學生依附風格、社會支持與憂鬱三者具有顯著相關

其中，進一步將假設（一）細分如下：

1-1 大學生依附風格與憂鬱達顯著相關：

1-1-1 大學生安全依附與憂鬱呈顯著負相關。

1-1-2 大學生焦慮依附與憂鬱呈顯著正相關。

1-1-3 大學生逃避（害怕）依附與憂鬱呈顯著正相關。

1-1-4 大學生排除依附與憂鬱呈顯著正相關。

1-2 大學生依附與社會支持達顯著相關：

1-2-1 大學生安全依附與社會支持呈顯著正相關

1-2-2 大學生焦慮依附與社會支持呈顯著負相關

1-2-3 大學生逃避（害怕）依附與社會支持呈顯著負相關

1-2-4 大學生排除依附與社會支持呈顯著負相關

1-3 大學生社會支持與憂鬱達顯著負相關。

假設（二）：大學生社會支持對於其不安全依附與憂鬱之關係具有保護作用

2-1 大學生社會支持能負向預測憂鬱（主要效果）

2-2 大學生社會支持對其不安全依附與憂鬱之關係具有調節作用（緩衝效果）

第三節 名詞解釋

一、依附風格

依附風格（attachment style）係指個體在人與人的情感連結中，一種從幼年便開始發展，如同嬰兒與主要照顧者間的情感連結，是一種穩定且持久的人際親密傾向，並可分為不同的風格類型（Ainsworth et al., 1978；Bartholomew & Horowitz,

1991；Bowlby, 1969；Hazan & Shaver, 1987）。本研究依據王慶福、林幸台、張德榮（1997）所修訂之「人際依附風格量表」，測量大學生之人際依附風格傾向，該量表共分為四個分量表，即安全依附、焦慮依附、逃避（害怕）依附及排除依附，在各分量表的分數越高，代表個體在該依附風格傾向越強，最高分之分量表即為受試者所屬之人際依附風格。

二、 社會支持

社會支持係指個體在與身邊的人互動時，在各個面向上主觀所感知到被支持的程度（鄭照順，1997；Caplan, 1974）。社會支持的分類有許多不同的形式，有依照來源分類，也有依照支持的功能進行分類的，考量到本研究需要將支持功能進行區分，同時包含不同支持來源的區別，因此採用藍菊梅（2008）修訂自徐靜芳（2003）的「社會支持量表」，並參考徐靜芳（2003）區分不同支持來源的做法，將提供社會支持的不同對象分別進行測量，以了解大學生所知覺到的社會支持來源與類型分佈。

三、 憂鬱

本研究所指稱的憂鬱（depression），係為一種心理狀態，此狀態會使人出現如沮喪、失落、難過等情緒（張春興，2006）。通常當個體經歷重大壓力事件時容易產生憂鬱的狀態，並且在一般人以及憂鬱症病患皆可能出現，只是在程度上有所差異。本研究之目的，主要在於探討一般人在接受各類型社會支持上，對於憂鬱程度減緩效果的差異情形，且憂鬱症患者之樣本取得較為不易，為了提供樣本足夠大的變異性，故本研究中將憂鬱視為一連續向度，而非僅止於有無憂鬱症的區別。

測量方面，本研究中以余民寧、劉育如與李仁豪（2008）所編製的「台灣憂鬱情緒量表」，來測量大學生的憂鬱情形。其得分越高，表示個體的憂鬱程度越高；得分越低，則表示憂鬱程度越低。

第二章 文獻探討

第一節 依附一如影隨形的關係模式

一、依附的定義與內涵

依附理論最早係由英國精神病理學家 John Bowlby 所提出，他提出了「依附」(attachment) 的概念，並將之定義為個體與特定他人之間所形成的強烈情感聯繫。這樣的情感聯繫，始於嬰兒與主要照顧者間的連結關係，嬰兒與主要照顧者間的互動，深深影響著其對於自己以及他人的理解。若早年主要照顧者能提供穩定、具有回應性的照顧與支持，則孩子較能信任其依附對象，且認為自己是值得被愛的，從而形成安全型的依附型態；反之，若童年主要照顧者給予的是不穩定的照顧，或者以冷漠疏離的態度對待，則孩子較易對自己及依附對象形成負面的評價，並影響未來的人際關係，形成不安全的依附型態，這種對於自己與他人所形成的內在表徵，稱為「內在運作模式」(internal working model) (Bowlby, 1969)。

二、依附理論的發展

繼 Bowlby 之後，後續的學者針對此依附概念進行了諸多研究與理論的建構，發展出不同的分類方式，下面將根據依附理論隨著時間的發展脈絡，對學者們提出的觀點進行介紹。

(一) Ainsworth 的幼兒依附風格

Ainsworth 等人 (1978) 進行了陌生情境實驗 (The Strange Situation Test)，透過觀察嬰兒在陌生情境下，與主要照顧者之互動表現，將依附類型進一步區分為安全型與不安全型，而不安全型又區分為逃避型與焦慮/矛盾型二類，如下所述：

1. 安全型依附 (securely attached)

母親在這樣的關係中對孩子是親切、有回應的，並且能給予孩子安全感，因此當母親暫時離開時，孩子能夠安心地探索環境，並且很容易被安撫，這樣的孩子對於母親是信任的，而當母親回來時孩子也會感到高興。

2. 逃避型依附 (insecurely attached: avoidant)

逃避型的嬰兒，當母親離開時會探索環境，但是不會對母親的離開有任何反應，同樣的，當母親回來時，孩子也不會感到高興或想尋求母親的支持，這樣的孩子時常經驗到自己的需求被母親拒絕、不受重視，因此已經將依附的需求鈍化，對待母親的方式也是冷漠而疏遠的。

3. 焦慮／矛盾型依附 (insecurely attached: ambivalent)

焦慮／矛盾型的孩子，母親對其需求敏感性不足，或是回應的方式並不穩定，因此當母親離開孩子時，孩子很沒有安全感，一分離便大哭，較不會主動探索環境，對陌生人也保持警戒，當母親回來時，嬰兒有時會渴望靠近母親，有時卻又表現出反抗、生氣等行為。

綜合言之，安全型依附的嬰兒，母親對待他的方式是敏感的、有回應的，因此孩子對於自己是比較自信的，也能夠信賴母親，故而較願意探索環境，情緒的表達上也較為適當；反之，不安全型依附的孩子，母親對待他們的方式是缺乏敏感的、較無回應的，嬰兒表現出兩種典型，一類是呈現封閉的狀態，不再尋求任何支持；一類則是對於分離與關係的安全性過度焦慮，並且表現出不穩定的行為。

(二) Hazan 與 Shaver 的依附風格分類

Hazan 與 Shaver(1987)發現在成人的受試者中，依附類型的比例與 Ainsworth 等人(1978)的研究大致吻合，並且將依附行為類比至成人的愛情關係互動，從而提出成人在愛情關係中的三種依附風格：

1. 安全依附 (secure attachment)

能夠信任並與他人親近，當關係靠近的時候不會感到焦慮不安，可以自由地依賴他人或讓他人依賴，也不會害怕被拋棄。

2. 逃避依附 (avoidant attachment)

和他人親近時會感到不舒服、不自在，較難信任他人，在與伴侶互動的時候呈現出較為冷淡的狀態，較不會依賴他人，若與伴侶太過親近會感到難受。

3. 焦慮／矛盾依附 (anxious/ambivalent attachment)

時常擔心伴侶不是真正的愛自己，對於依賴的需求較強烈，因此會希望與伴侶親近，但同時又害怕自己的需求若表現出來會嚇跑對方。

Hazan 與 Shaver (1987) 的研究中，確實發現三種依附風格者，在愛情關係中的體驗有所不同，從中也能看出，Bowlby 的依附理論不僅適用於幼兒，更會延續影響到成人的情感關係。

(三) Bartholomew 與 Horowitz 的成人依附風格

Bartholomew 與 Horowitz (1991) 則以不同的方式，結合 Bowlby 有關內在運作模式的自我意象及他人意象、Ainsworth 提出的嬰兒與母親之依附類型，以及 Hazan 與 Shaver 的成人愛情依附風格分類，提出了二向度、四類型的成人人際依附風格分類，將人際依附風格之內在運作模式依正向／負向自我意象與正向／負向他人意象加以區分，同時帶入依賴與逃避向度的意義，由此分為安全型 (secure)、焦慮型 (preoccupied)、排除 (拒斥) 型 (dismissing)、逃避 (害怕) 型 (fearful) 四類 (如圖 2-1)，分述如下：

1. 安全型依附 (secure attachment)

安全型依附者對於自我與他人的意象都是正向的，他們相信自己是值得被愛的，是有價值的，同時對於他人也認為是可以信賴的，因此在人際關係中能夠感

到安全，不會過度焦慮而害怕分離、也不會逃避親密，此類型的人在社交互動裡展現出友善、同理、信任、熱情等特質，能夠同時與人親近，卻又保持良好的界線、不會失去自我，是屬於低依賴、低逃避，為較健康的依附風格類型。

2. 焦慮型依附 (preoccupied attachment)

對自我的意象是負向的，覺得自己是沒有價值、不值得被愛的，對他人的意象則是正向的，渴望從他人身上得到依附需求的滿足，因此會展現出過度依賴的特質，並且內在有種根深蒂固的、覺得自己不配的感受。屬於高依賴、低逃避的類型。

3. 排除 (拒斥) 型依附 (dismissing attachment)

排除型依附者為正向的自我意象和負向的他人意象，認為自己是有價值的、值得被愛的，但是對他人卻無法信賴、會拒絕他人，是屬於低依賴而高逃避的類型。人際相處上會覺得自己一個人比較自在，不喜歡與人親近，以避免受傷。

4. 逃避 (害怕) 型依附 (fearful attachment)

逃避 (害怕) 型依附者為負向的自我和他人意象，一方面否定自我的價值，認為不值得被愛，因而渴望得到他人認可；但同時也認為他人是不值得信賴和親近的，因此會逃避與他人親近，以保護自己免於被拒絕，是屬於高依賴且高逃避的類型。

由上述內容可知，Bartholomew 與 Horowitz 對於依附風格的分類是比較細的，並且結合了內在運作模式與依賴／逃避向度的討論，因此在本研究中，採用 Bartholomew 與 Horowitz 的向度分類方式，並以王慶福等人 (1997) 所修訂之「人際依附風格量表」，針對大學生進行依附風格的測量。值得注意的是，Bartholomew 與 Horowitz (1991) 以及王慶福等人 (1997) 量表中所指的逃避型依附，其原文為 fearful attachment，與 Hazan 與 Shaver (1987) 指稱的逃避型依附 (avoidant attachment) 在概念上並不相同，為避免混淆，本研究中，凡是指稱 Bartholomew

與 Horowitz 的四類型依附風格之逃避型依附，便以「逃避（害怕）型依附」加以指代，而論及 Hazan 與 Shaver 三類型依附模式中的逃避型依附時，則不另外註明，特此聲明。

內在自我意象
(Model of self)

		正向（低依賴）	負向（高依賴）
(Model of other) 內在他人意象	正向（低逃避）	安全型 (secure)	焦慮型 (preoccupied)
	負向（高逃避）	排除型 (dismissing)	逃避（害怕）型 (fearful)

圖 2-1 成人依附風格分類

資料來源：Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 227.

三、成人依附的測量

關於依附風格的測量方法，主要有成人依附晤談法(The Adult Attachment Interview, AAI)與自陳式量表評估兩大方法。其中AAI為George、Kaplan與Main（1985）發展出的測量工具，由訪談者評估受訪者之原生家庭依附經驗，並將其進行歸類。而自陳式量表則又可分為短文描述式與多項題目的測量方式，短文描述式例如Hazan和Shaver（1987）發展的Attachment Style Self-report（ASS）採用

強迫選擇的方式，讓受試者從三個短文中選擇最符合自身情形的描述，依此區分依附風格，而Bartholomew和Horowitz（1991）的Relationship Questionnaire（RQ）使用類似形式的短文，將依附風格分為四類，且加入Likert計分方式。而亦有諸多研究發展出多題項式的自陳量表，國外如Armsden與Greenberg（1987）發展的「父母與同儕依附量表」（Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA）、Collins與Read（1990）的「成人依附風格量表」（Adult Attachment Style, AAS）、Brennan、Clark與Shaver（1998）的「親密關係體驗問卷」（The Experiences in Close Relationships Inventory, ECRI）等。

國內方面，多數研究採用自陳式量表，其中較常使用的，如王慶福等人（1997）的「人際依附風格量表」，其依據 Bartholomew 和 Horowitz（1991）研究得出之四類型依附風格：安全型、焦慮型、逃避（害怕）型、排除型進行量表編製，在依附類型的區分上較為細緻，且具有良好的信效度。類似的，林佳玲（2000）翻譯修訂自 Brennan 等人（1998）的「親密關係問卷」，則依據「焦慮向度」與「逃避向度」兩個分量表分數進一步將受試者在親密關係中的依附型態區分為上述四種類型。本研究中，為探討不同依附風格之差異性，因此採用四類型的區分方式，此外，本研究欲探討之依附風格，為個人之整體關係模式，而非針對特定對象，因此選用王慶福等人（1997）編製之「人際依附風格量表」，做為測量大學生依附風格之研究工具。

第二節 依附與憂鬱之相關研究

一、憂鬱的定義與內涵

憂鬱（depression）是一種低落、沮喪、鬱悶的心理狀態。根據張春興（2006）張氏心理學辭典的解釋，憂鬱是憂愁、頹喪、消沉等負面情緒綜合形成的心理狀態。而余民寧、劉育如、李仁豪（2008）則指出憂鬱包含了認知、情緒、身體、人際等四個方面的症狀。可見憂鬱包含了多種面向，此外，憂鬱在程度上，可以

形容一種情緒，同時也可代表一種臨床診斷的心理疾患，Cantwell 和 Baker(1991) 即將憂鬱之複雜現象分為四種層次：

- (一) 症狀 (symptom) 層次：指情緒上的狀態，例如煩躁、鬱悶、傷心、沮喪、失落等等，不一定是精神疾病。
- (二) 多面向的症狀 (various symptoms) 層次：出現特定的某些憂鬱症狀，例如食慾不振、失眠、煩躁不安、疲勞、體重減輕等等，不一定是情感或精神疾病。
- (三) 症候群 (syndrome) 層次：存在一系列的特定症狀 (包括情緒、認知、動機等方面)，此時可能已有心理疾患，但不一定是原發性的情感障礙。
- (四) 精神疾病 (psychiatric disorder) 層次：有憂鬱症的綜合性症狀，且持續了一段特定的時間，並已造成一定的個人失能，具有精神異常的特性。

由上述可知，憂鬱其實包含了多重面向與多重層次，而在本研究中，並不限於探討具有憂鬱症診斷的患者，而是探討一般大學生的憂鬱情形，因此範圍實際上包含了上述的四層次，並且將憂鬱視為一個由輕到重的連續向度，同時具有多面向症狀的性質。

二、大學生憂鬱的現況

在大學生憂鬱的盛行率方面，Furr、Westefeld、McConnell 與 Jenkins (2001) 針對美國 1455 位大學生進行研究，發現有 53% 的大學生自入學以來曾有過憂鬱經驗，其中更有 9% 在大學期間有過自殺念頭。國內董氏基金會連續五年，針對台灣將近 60 所大學進行的抽樣調查中，發現台灣大學生每四到五人，即有一人有明顯的憂鬱情緒，需要專業協助 (財團法人董氏基金會，2007，2008，2012)。吳元蓉 (2006) 的研究中，發現台灣大學生之憂鬱程度達到臨床水準者有高達 25% 的比例。而陳慧融、陳志賢與丁原郁 (2016) 針對全台 696 名公私立大學之學生進行的研究中，更有高達 62.1% 的比例，其憂鬱分數超過了切截分數，被列

為高危險群。由上述研究可知，大學生憂鬱的情形相當普遍。

在憂鬱的症狀上，大學生是否有其獨特性？吳元蓉（2006）發現大學生的憂鬱症狀主要集中於認知類別。亦有研究顯示大學生的憂鬱，在身體症狀的呈現上較少，陳若璋（1988）即指出大學生並未以身體症狀來表現憂鬱與情緒困擾，而多半以心理及情緒上的偏差呈現，林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲、孫正大（2008）等人編製「董氏憂鬱量表（大專生版）」，預試時分成「生理」、「認知」、「行為」、「情緒」、「人際」五個向度，在對大學生進行施測後，亦將驗證結果不佳的生理因素去除。然而陳慧融等人（2016）的研究中，大學生在身體症狀的平均分數反而是所有分量表中最高的。可見在大學生憂鬱症狀的呈現上，仍有待後續研究進一步釐清。

三、 依附與憂鬱之相關研究

有哪些因素容易使個體產生憂鬱的症狀？柯慧貞（2002）整理出影響憂鬱的心理脆弱因素，包括認知因素、性格因素、人際關係因素、家庭功能與社會支援等，其中人際關係因素即包含個體的依附關係。有關依附與憂鬱的關聯，目前國內外已累積了大量的研究。

國外方面，Murphy 與 Bates（1997）針對 305 位大學生進行的研究中，以 Bartholomew 和 Horowitz（1991）的四類型成人依附分類方式，比較各類型的憂鬱情形，發現逃避（害怕）型依附者的憂鬱程度最高，其次是焦慮型，而排除型和安全型依附則最低，在其研究中，排除型依附與憂鬱傾向並未達顯著相關。Wautier 和 Blume（2004）研究美國中西部大學 18 歲以上的學生，發現不安全型依附者，在憂鬱與焦慮的程度上皆高於安全型依附。近期的研究如 Garrido、Guzmán、Santelices、Vitriol 和 Baeza（2015）比較有憂鬱症和沒有憂鬱症婦女，在其成人依附風格上的差異，發現被診斷為憂鬱症的婦女主要為不安全型（39.2%）和無法歸類者（32.1%），相對的，未被診斷為憂鬱症的婦女大多為安全型依附（85.7%）。而 Scheffold 等人（2018）研究晚期癌症患者的依附風格與死亡焦慮、

憂鬱之關聯，發現在不安全型依附中，僅逃避（害怕）型（fearful-avoidant attachment）能有效預測憂鬱及死亡焦慮，而排除型（dismissing attachment）與身體症狀較有關，無法預測心理困擾，另外焦慮型則僅能預測死亡焦慮，無法預測憂鬱。然而，在 Dagnino、Pérez、Gómez、Gloger 和 Krause（2017）針對重鬱症患者進行的研究中，焦慮依附與逃避依附皆未與憂鬱直接達顯著相關，逃避依附差一點達.05 標準，該研究者認為可能是因樣本數過小所致。

國內部分，王玉梅（2005）研究高職生的家庭功能、依附風格與憂鬱情緒之關聯，發現安全型依附風格與憂鬱情緒呈顯著的負相關（ $r = -0.325$ ），而矛盾型和逃避型依附則與憂鬱情緒達到顯著正相關（ $r = .293$ ； $r = 0.394$ ）。吳明穎（2007）以桃園縣六所高中職二年級的學生為研究對象，蒐集 478 份有效問卷，發現青少年的分離一個體化及與父母依附的發展愈佳，其人際關係也愈佳，並且憂鬱的程度也愈少，四個變項皆達顯著相關。而在陳明珠（2011）同樣針對高職生的研究中，亦發現安全依附與焦慮依附皆能有效預測高中職學生的憂鬱情緒，鐘玉觀（2013）針對大學生的研究中亦得到類似結果。范孜筠（2012）採用 Bartholomew 和 Horowitz（1991）的四類型成人依附分類方式，發現大學生焦慮依附、逃避（害怕）依附與排除依附皆與憂鬱呈顯著正相關，其結果與 Murphy 和 Bates（1997）不盡相同，對於排除依附與憂鬱之相關仍有待進一步確認，故本研究將其納入探討。在近期的研究中，林宛萱（2017）的研究發現，相較於安全型，成人不安全依附者有較高的憂鬱情緒，此外，該研究亦提出情緒調節策略在依附風格與憂鬱間的中介模式，並得到部分支持。

此外，亦有研究呈現相反的結果，吳中勤（2014）以台北縣市都會區之 2059 位國中一年級學生為研究對象，了解其知覺到的同儕支持、同儕依附以及憂鬱情緒之關聯，發現同儕依附越高的學生，憂鬱情緒反而也會越高，兩者呈現低度的正相關。該研究者推測，可能原因出在青少年若太依附於同儕，容易依賴於與同儕分享心事、從事共同活動等，因此也會更加在意與同儕之間的細微互動，無形

中增加情緒的困擾與煩惱。不過，該研究採用的方法是從資料庫中揀擇可對應的題項，僅選用三個題項來測量同儕依附，故可能影響其測量變項時的信效度，其研究結果有待商榷。

綜合觀之，雖然過去多數研究均支持依附與憂鬱的關聯，且不安全的依附型態可能是憂鬱的重要危險因子。但仍有少部分研究結果並不一致，此外，由上述研究亦可窺知，不同依附類型與憂鬱的關係可能並不相同，而且其關聯機制也未有定論，因此需要進一步探究其間的關係差異，以及其他相關影響因子。本研究中，欲了解依附與憂鬱的相關性，及探討此關聯是否受到社會支持的影響。而在依附變項的選取上，雖然父母依附是個體最早經驗到的依附關係，然而 Mattanah、Lopez 和 Govern (2011) 指出，青少年在年齡漸長後，父母依附已成為較遠端的因子，而與同儕、伴侶的依附關係對於其相關心理變項的影響變得較為重要，因此，本研究中選取大學生之人際依附風格進行探討，並檢驗其與憂鬱之關聯。

第三節 社會支持—重要的保護性因子

一、社會支持的定義與內涵

社會支持 (social support) 的內涵十分豐富，國內外的學者說法也並不一致，在社會支持的測量上，更有將近100種測量工具 (Gariépy, Honkaniemi, & Quesnel-Vallée, 2016)，足見學者對於社會支持構念的定義與內涵的闡述差異之大，表2-1中，整理出主要的幾種定義描述如下：

表2-1

國內外學者對社會支持的定義

學者 (年代)	定義
Caplan (1974)	當個體面臨壓力時，身邊家人、朋友、鄰居和其他人所能給予的各種形式之支援，包括提供訊息、引導和適當的安慰與保護。
Cobb (1976)	社會支持系統能提供情緒支持、尊重支持與網絡支持，使得個體能感覺被愛、被關懷與被尊重，此支持來自配偶、家人或朋友等。

(續下頁)

Thoits (1986)	指個體透過與其他個人或團體互動，從中得到情緒性支持、訊息性支持或工具性支持，以滿足其需求並增進適應環境的能力。
Birch (1998)	個人或團體對個體提供協助，協助的方式可以是傾聽、鼓勵、金錢、設備、評價等。能幫助個體有健康的身心，並使其對自己有正向的感覺。
Cohen (2004)	指提供個體心理與物質資源之社會網絡，使其有能力去因應壓力。
井敏珠 (1992)	指個體透過互動，從而使其周遭的任何人或機關成員提供各種如情緒上、實質上、或訊息上的回饋與支持。
周月清 (1994)	指個體在壓力情境下，所提供或獲得關心、照顧與接觸的互動關係。
鄭照順 (1997)	是個人主觀認定，經由與他人互動而滿足其基本需求的程度，這些需求的滿足可透過情感性支持、認知性支持、工具性支持來獲得。
張郁芬 (2000)	指個體透過與環境中人、事、物的互動，獲得其社會網絡中重要他人所提供的各種形式之協助，使其促進身心健康、獲得良好的生活適應。

資料來源：修改自邱吟馨 (2008)。新移民女性的依附風格、社會支持與主觀幸福感之相關研究—以桃園縣東南亞籍新移民女性為例(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。

由上述有關社會支持的定義可知，不同的學者對於社會支持的定義並不相同，但仍不難找出共同的部分，依據上述學者的定義，本研究中，將社會支持定義為：個體對於來自社會網絡如家人、伴侶、朋友、師長等人，主觀感知到在各方面被支持的程度。

二、社會支持的分類

社會支持的概念，包含不同的分類方式。大致上可從支持的功能與來源兩個方面進行分類，以下將分別就此兩種分類方式加以說明。

(一) 社會支持的功能：

在社會支持的功能方面，多數學者的分類衍伸自 Caplan (1974)，他將社會支持分為三類，包含：基本需要的物質支持、訊息提供的知覺支持及情緒安撫的精神支持。Cobb (1976) 將社會支持分為：讓個體感受到被關愛與照顧、讓個

體相信自己是被尊重與有價值的，以及讓個體相信他隸屬於社會網絡中且具有相互的義務。與 Caplan (1974) 的分類相比，此分類法更傾向於注重接受支持者本身的內在需求滿足，而未加入實質性的支持層面。而 House (1981) 整理過去文獻後將社會支持歸納為四類包括：情緒支持（自尊、關愛與同理心）、工具支持（金錢、物質與實際行動）、訊息支持（忠告、建議與資訊），以及評價支持（肯定、鼓勵與正向回饋）。而分類較多的如 Weiss (1974) 將社會支持分為六類：親密 (Attachment)、社會整合 (Social Integration)、價值的保證 (Reassurance of Worth)、同盟感 (Reliable Alliance)、指引 (Guidance) 和撫育的機會 (Opportunity for Nurturance)。其中，「親密」可對應其他學者所稱的情緒支持、「指引」為訊息支持、「同盟感」為工具支持，而「價值的保證」則為尊重支持 (Cutrona & Russell, 1987)。

雖然學者們對於支持功能的分類名稱各自不同，其在內容上並無太大的差異，大致可分為四類：

1. 情緒性支持：給予個體關心、同理、鼓勵、包容等，使其感受到情感上的慰藉。
2. 訊息性支持：給予個體忠告、指引、建議，以及解決問題所需要的資訊等。
3. 尊重的支持：尊重個體的特質，相信其能力與價值。
4. 工具性支持：提供實質性的協助，例如給予金錢、物質資源、協助解決問題等。

本研究中針對社會支持功能的區分，即採取上述的分類方式。

(二) 社會支持的來源：

有關社會支持來源的區分，研究者多半針對其研究目的與對象進行調整，Cohen 與 Wills (1985) 將社會支持來源簡單區分為正式與非正式的支持來源，正式支持例如專業人員、輔導人員等提供的支持，非正式支持如家人、朋友、同事支持等；Turner-Cobb 針對愛滋病患的研究中，則區分為家庭支持、朋友支持、伴侶支持與社區支持。國內方面，李金治、陳政友 (2004) 針對師範大學學生，將支持來源分為家庭支持、同儕支持與老師支持；王齡竟 (2008) 將青少年的支

持來源分為同儕支持、家外成年人支持與專業支持；周俐利（2011）則僅就青少年的家庭支持與朋友支持之改變進行分析。

本研究中，欲探討比較大學生族群之社會支持來源，因此採用較細的區分方式，並盡可能包含所有主要項目，將其區分為以下四類：

- 1.家人支持：包含父母、兄弟姊妹、小孩、公婆等提供的支持。
- 2.朋友支持：包含同學、同事、朋友等。
- 3.師長支持：包含老師、心理師及其他專業人員等。
- 4.伴侶支持：包含交往對象、配偶等。

三、社會支持的測量

由前述定義可知，社會支持係為一多向度的概念，不同的研究亦依其目的與對象而發展出多樣的測量工具，Barrera（1986）將社會支持的測量分為三類：「社會處境」（social embeddedness）、「知覺的社會支持」（perceived social support）與「行動化支持」（enacted support）。其中，「社會處境」係指「個人與其社會環境中重要他人的連結」，採取此取向的測量方式主要包含兩種，其一為測量個體的社會連結（social ties），例如婚姻、家庭狀態、社會參與度等，其二則透過分析個體的社會網絡（social network），例如密度（density）、多元性（multiplexity）和可及性（reachability）等；而「知覺的社會支持」則為最常被採用的方式，其測量的是個體主觀知覺其所獲得之社會支持，又可分為社會支持的可得性

（availability）與適當性（adequacy）兩種向度；而「行動化支持」則將社會支持界定為：當他人對於個體提供協助時，其所表現的具體行為，與知覺的社會支持不同，行動化支持屬於客觀的、可觀測的標準。

由上述的分類可知，「社會處境」與「行動化支持」屬於較客觀的測量方式，而「知覺的社會支持」則為主觀的測量方式，當個體擁有良好的支持網絡、或是得到他人實際的協助時，並不表示其知覺到此一支持，本研究欲探討社會支持對於個體心理狀態的影響機制，因此選擇「知覺的社會支持」作為測量「社會支持」

構念之依據。

目前國內外發展出不少測量個體知覺社會支持之量表，Sarason、Levine、Basham 與 Sarason(1983)發展的社會支持問卷(Social Support Questionnaire, SSQ)，將社會支持分為可得性(perceived availability of social support)與滿意度(satisfaction with social support)進行測量，共 27 題，國內吳靜吉(1986)將其翻譯成中文。Cutrona 和 Rusell(1987)的社交提供量尺(Social Provisions Scale, SPS)則以六個向度測量社會支持，其中包括：親密(Attachment)、社會整合(Social Integration)、價值的保證(Reassurance of Worth)、同盟感(Reliable Alliance)、指引(Guidance)和撫育的機會(Opportunity for Nurturance)，共計 24 題。國內李靜如(2006)和吳文嘉(2006)將其進行翻譯。而 Zimet、Dahlem、Zimet 與 Farley(1988)發展的多向度知覺社會支持量表(The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)則依支持來源測量家人、朋友與特定他人(significant others)的支持程度，共計 12 題，汪慧君(2008)將其翻成中文。此外，國內亦有研究生參考國內外量表後自行編製社會支持量表，如吳家楹(2005)、徐靜芳(2003)、梁恩慈(2009)等。

綜合上述量表，考量本研究需將社會支持進行來源與功能區分，同時兼顧信效度，經篩選後，最終選擇採用藍菊梅(2008)修訂自徐靜芳(2003)的社會支持量表，並參考徐靜芳的做法將社會支持進行來源區分。

四、社會支持與憂鬱的相關研究

過去國內外有諸多研究探討社會支持與憂鬱的關係，國外 Colarossi 與 Eccles(2003)針對 217 名 15 至 18 歲的青少年進行了縱貫研究，比較兩個時間點的差異，並且發現來自父母、教師與同儕等管道的社會支持，對於憂鬱皆達到顯著的負向影響，能夠有效減輕憂鬱的症狀，其中同儕與教師的支持亦能有效增進青少年的自尊。Gariépy、Honkaniemi 與 Quesnel-Vallée(2016)蒐集了 1988 至 2015 年，共計 100 篇有關社會支持對於憂鬱之保護效果的相關研究並進行後設分析，整體而

言，過去研究具有相當的一致性，認為社會支持是憂鬱的重要保護性因子。此外該研究亦發現不同年齡層在社會支持來源的重要性上有所差異，對於兒童與青少年，家庭支持的保護效果最佳，隨著年齡增加，朋友支持與配偶的支持會更形重要，然而對於成年人而言，朋友支持的研究結果並不一致。此外，相比於工具性支持，成人所知覺到的情緒性支持在過去研究中高度一致的顯現出保護作用。

Theran、Sullivan、Bogat 與 Sutherland Stewart (2006) 發現，對於受到情緒虐待的婦女，無論其與伴侶的關係狀況如何，情緒支持皆能緩解其憂鬱情形。而遭受身體虐待的女性，則依關係狀態不同而異，受到現任伴侶虐待者，情緒支持有助緩解其憂鬱，而對於受前任伴侶虐待者，實質性支持則較有幫助。

國內方面，黃弘年 (2010) 針對 405 位大專技職院校的男性學生的研究中，發現社會支持對憂鬱有直接的影響效果，且社會支持為性別角色衝突與憂鬱之中介變項。柯慧貞等人 (2004) 以南區大專院校 5137 名學生作為樣本，研究其社團參與情形，發現有參與社團活動的大學生，其社會支持較高，而憂鬱程度較低、自殺意念與行為也較少。此外，亦有研究探討不同類型社會支持與憂鬱之關係模式，王齡竟 (2008) 針對全臺灣 1416 位國高中、高職生進行的調查研究中，探討了不同來源之社會支持與家庭衝突、憂鬱及偏差行為的關係，發現對於面對家庭衝突的青少年而言，同儕支持對於其憂鬱情緒有直接的補償效果，意即同儕支持越高，其憂鬱情緒越低，此外該研究更進一步探討同儕依附所扮演的角色，並檢驗不同的保護因子模型，發現各個模型皆得到部分支持。而周俐利 (2011) 則探討青少年知覺到的家庭支持與朋友支持隨者年齡增加而呈現彼此消長的情形，以及其對憂鬱與偏差行為的影響。施雅薇 (2004) 亦發現家人支持對國中生的憂鬱情緒具有正向效應，而同儕支持與憂鬱情緒則不具有相關性。

由上述研究可知，國內外多數研究皆發現社會支持與憂鬱具有關聯，且社會支持係憂鬱之重要保護因子，此外，部分研究亦發現不同支持功能或來源對憂鬱的影響有所差異，例如在青少年方面，家庭支持係相當重要的資源，然而，國內

多數研究對象為青少年，且在支持來源方面，多數皆以家庭、同儕支持為主，較少探討師長支持與伴侶支持，因此本研究將針對大學生之家人支持、朋友支持、師長支持與伴侶支持等支持來源，以及情緒性支持、尊重的支持、訊息性支持與工具性支持等支持功能作進一步的比較分析。

五、 依附與社會支持的相關研究

不少研究發現社會支持與依附的關聯，Florian、Mikulincer 和 Bucholtz(1995)以 150 位大學生為對象進行依附風格與知覺社會支持、社會支持尋求的相關研究發現，相較於不安全型依附，安全型依附的大學生知覺到較多工具性和情緒性社會支持，並且遇到問題時也較會去尋求他人的支持。而 Davis、Morris 與 Kraus (1998)亦發現類似的結果，即安全型依附者所知覺到的社會支持高於不安全型依附。Dagnino 等人(2017)則發現重鬱症病患中，逃避型依附與社會支持滿意度達顯著的負相關，焦慮型依附則未達顯著。

國內黃珮珊(2007)針對酒癮者的研究發現，比起不安全型依附，安全型依附的酒癮患者感知到較高的社會支持，兩者達顯著差異。池妮聲(2011)針對大學生的研究中，則又進一步了解兩種不安全依附者在知覺社會支持上的差異，並發現大學生知覺的社會支持，安全依附高於矛盾依附者，而矛盾依附者又高於逃避依附者。而黃心怡(2011)對高職學生進行的研究中，亦得到相同的結果，這也部分呼應了 Dagnino 等人(2017)的研究，似乎逃避型依附者所接收到的社會支持與安全型和焦慮／矛盾型相比是最弱的。

由前述研究可知，社會支持與依附風格之間存在著關聯，過去研究的結果多半呈現一致的狀態，即安全型依附會知覺到較多的社會支持，在不安全型依附上，則多半發現矛盾型依附知覺到的社會支持高於逃避型，而本研究中不僅探討不同依附風格知覺到社會支持高低的差異，更針對社會支持的類型進行深入檢驗，探討不同依附風格在知覺社會支持各面向上的分佈情形。

第四節 依附、憂鬱與社會支持之相關與調節效果研究

一、 依附、憂鬱與社會支持之相關研究

除了上述研究外，亦有不少研究將依附、憂鬱與社會支持三者同時納入研究中(如表 2-2)，Zaghdoudi、El Moubarkim、Halayem、Ben Bechir 與 Labbane(2009) 針對憂鬱症患者與未得憂鬱症的一般人進行比較，發現憂鬱症患者中，安全型依附的比例顯著低於對照組；而逃避(害怕)型依附的比例則顯著高於對照組，此外憂鬱症患者接收到較少的社會支持，對於社會支持的滿意度也較低。Klausli 與 Caudill (2018) 針對 155 位基督教大學的學生進行研究，發現其社會支持與不安全依附皆能有效預測憂鬱。而 Dagnino 等人(2017)研究智利的重鬱症病患，發現當焦慮依附高、社會支持滿意度低時，逃避型依附與憂鬱的關聯性才會較為強烈。

國內方面，李靜如(2006)發現大學生的逃避依附與焦慮依附可間接影響社會支持，再間接影響憂鬱；陳淑娟(2012)的後設分析研究中，發現安全依附、逃避依附、依附關係品質與憂鬱之間、以及憂鬱與社會支持之間，皆達到中度的相關；陳治緯(2017)針對高職學生依附關係、社會支持與憂鬱傾向的研究中，發現依附關係與社會支持皆與憂鬱呈顯著的負相關。

少部分研究探討不同依附風格與社會支持類型之交互影響，吳文嘉(2006)研究不同依附風格老人，是否在憂鬱與社會支持的關係上有所不同，並且發現雖然矛盾型依附的老人，無論感知到何種形式的社會支持，其憂鬱皆相對較低，但逃避型依附的老人，於社會支持的面向中，僅在「價值的保證」、「撫育的機會」以及「社會整合」三者與憂鬱呈顯著的負相關，亦即當其自我價值受到肯定、感到自己被他人需要、或歸屬某團體時，其憂鬱較低。可見兩者對於社會支持類型的需求有所差異。

表2-2

依附、社會支持與憂鬱之相關研究

研究者	論文名稱	研究對象	重要研究發現
Zaghdoudi, El Moubarkim, Halayem, Ben Bechir & Labbane (2009)	Relationship between attachment style, social support perception and depression.	80 位憂鬱症患者與 80 位一般人做為對照組	1. 憂鬱症患者只有29%為安全型依附，對照組則有56%，兩者達顯著差異。 2. 逃避（害怕）型依附者，憂鬱症患者有25%，與對照組的1%達到顯著差異。 3. 憂鬱症患者接收到較少的社會支持，同時對於社會支持的滿意度也較低。
Dagnino, Pérez, Gómez, Gloger & Krause (2017)	Depression and attachment: How do personality styles and social support influence this relation?	70 位來自智利-聖地牙哥的成年重鬱症門診病患	1. 當焦慮依附高、社會支持滿意度低時，逃避型依附與憂鬱的關聯性才會較為強烈。 2. 逃避型依附與社會支持滿意度達顯著負相關，焦慮型依附則未達顯著。
Klausli & Caudill (2018)	Depression for college students in a traditional Christian culture context: the role of attachment, spirituality and social support	155 位基督教大學的學生	1. 大學生社會支持、不安全依附皆能有效預測憂鬱。 2. 依附能調節精神幸福感與憂鬱之間的關聯，當個體缺乏精神幸福感時，不安全依附的大學生將更容易罹患憂鬱症。
吳文嘉 (2006)	不同依附風格老人之憂鬱與社會支持之關係	65 歲以上之社區老人，樣本共 95 位	1. 矛盾型依附的老人，無論感知到何種形式的社會支持，其憂鬱皆相對較低。 2. 逃避型依附的老人，於社會支持的面向中，僅在「價值的保證」、「撫育的機會」以及「社會整合」三者與憂鬱呈顯著的負相關。
李靜如 (2006)	大學生的成人依附、社交能力、社會支持、寂寞與憂鬱之關係	台灣有戀愛經驗的大學生，樣本來自 11 所大學共 805 位	1. 逃避依附與焦慮依附對社會支持無直接影響力，但會透過社交自我效能間接影響社會支持。並且透過社會支持間接影響憂鬱。 2. 焦慮依附傾向會直接影響憂鬱，且其對憂鬱的影響效果大於逃避依附傾向對憂鬱的影響。
陳淑娟 (2012)	憂鬱與自我概念、歸因風格、依附關係、社會支持關係之後設分析	四個後設分析研究分別包含：50 篇、	1. 安全依附、逃避依附，以及依附關係品質皆與憂鬱達中度相關（焦慮依附則無相關） 2. 社會支持和憂鬱有中度相關，但社會支持

		22 篇、17 篇及 119 篇 研究報告	來源、社會支持類型則與二者之相關性沒有關聯。
吳中勤 (2014)	同儕依附對知覺到的同儕支持與憂鬱情緒之影響	2059 位台北縣市都會區國中一年級學生	1. 同儕依附越高反而愈可能出現憂鬱情緒。 2. 同儕支持能夠減低憂鬱情緒。 3. 在同儕支持與憂鬱情緒的影響中，同儕依附扮演了抑制的角色。
陳治緯 (2017)	高中職學生依附關係、社會支持與憂鬱傾向之研究	502 位新竹地區高中職學生	依附關係與社會支持皆與憂鬱呈顯著的負相關。且同儕依附對憂鬱的預測力最大。

綜合以上四節的文獻探討可知，大學生的憂鬱情形普遍，並且有其獨特性，而過去研究多半顯示，依附、憂鬱與社會支持三者間有著一定的相關，但較少採用四類型的依附風格進行探討，且有少數研究亦呈現不一致的結果，故本研究擬再次驗證大學生依附風格、社會支持與憂鬱之整體關係。

二、社會支持的調節角色－保護因子模型

由前述的研究中可以發現，不安全依附型態是憂鬱的重要危險因子，而社會支持對於個體的憂鬱情形則具有保護因子的作用，然而這兩者會透過何種機制影響憂鬱呢？為了更清楚地探討其間的關係，本研究進一步引入過去研究中有關保護因子的模型。危險因子與保護因子可謂相對立的概念，所謂的危險因子，其概念源於流行病學，意指與某些負向結果具有關聯的變項或條件，例如發病率、死亡率、或是對個體健康、幸福感、社會表現等有害的因素 (Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa, & Turbin, 1995)，危險因子涵蓋的層面甚廣，舉凡生物性、心理性、社會性、經濟性等因素皆可包含在內。而保護因子則是指個體在處於危險因子的條件下，能夠幫助個體適應而免於負面結果的資源，有助於個體從逆境中維持正向適應，例如正向的個人特質、環境提供的支持等等 (曾文志, 2006)。

保護因子是透過何種機制降低危險因子的作用呢？過去研究主要有兩種假設(Freitas & Downey, 1998)，第一種稱為主要效果假說(main effect hypothesis)，即認為無論個體所承受的危險因子有多少，保護因子對其皆具有同等的正向影響，能夠增進其適應。在此模型中，保護因子與危險因子形成簡單的相反作用，危險因子降抵了個體的適應，保護因子則提升其適應。兩者的關係可用下圖表示：

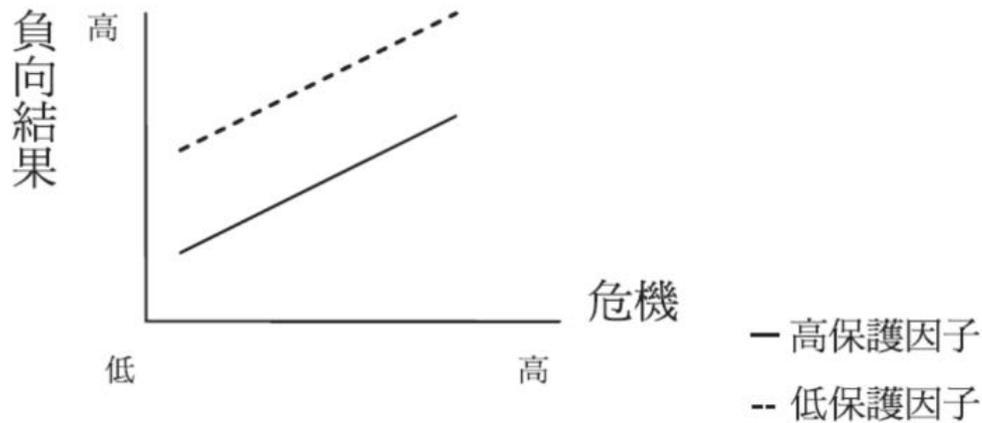


圖 2-2 主要效果模型
(引自王齡竟、陳毓文，2010)

而另一種則為緩衝效果假說(buffering effect hypothesis)，指在高危險因子的情況下，保護因子能發揮作用，並能緩衝危險因子對個體所造成的負面影響，間接促進個體的適應，然而在危險因子較低時，保護因子的效果也較不明顯。王齡竟與陳毓文(2010)整理過去學者提出的四種緩衝效果模型，包括：

(一) 完全緩衝效果(protective-stabilizing effect)：當個體暴露於危險因子時，保護因子能夠消除危險因子的影響，使其與負面結果不具關聯性，而當個體沒有保護因子時，危險因子與負面結果呈正相關，如圖 2-3。

(二) 部分緩衝效果(partially protective-stabilizing effect)：保護因子能部分減緩危險因子的影響，但無法完全將其消除，如圖 2-4。

(三) 保護強化效果(protective-enhancing effects)：保護因子能強化個體的適應能力，隨著危機增加，個體呈現的負面結果反而越少，如圖 2-5。

(四) 保護遞減效果 (protective-reactive effects)：保護因子能普遍性地促進個體適應，尤其是在低風險因子的環境中，但是當個體面臨高風險的情境時，則沒有那麼強的保護作用，如圖 2-6。

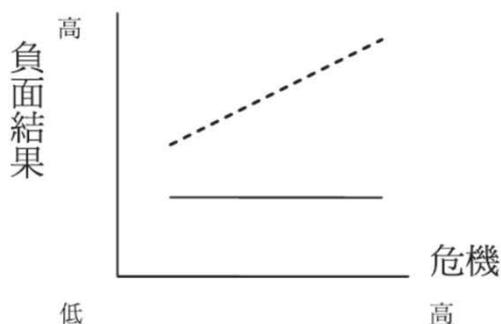


圖 2-3 完全緩衝效果
(引自王齡竟、陳毓文, 2010)

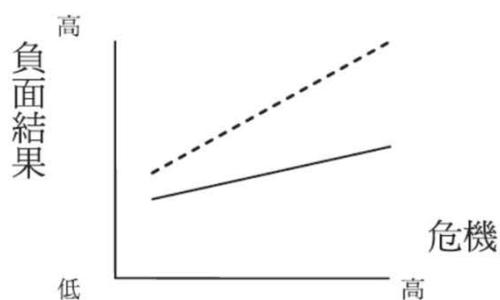


圖 2-4 部分緩衝效果
(引自王齡竟、陳毓文, 2010)

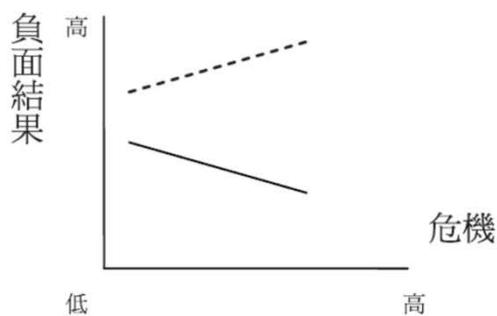


圖 2-5 保護強化效果
(引自王齡竟、陳毓文, 2010)

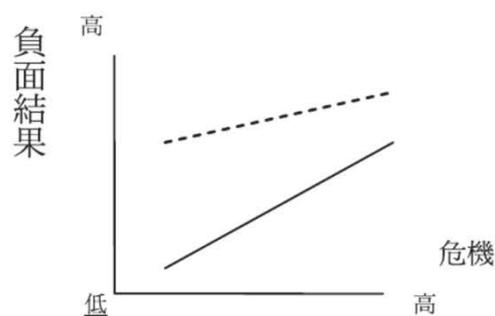


圖 2-6 保護遞減效果
(引自王齡竟、陳毓文, 2010)

過去學者對於社會支持的主要效果與緩衝效果並無一致結論，朱崇信(2005)研究國一、國二學生的家庭經濟壓力、社會支持與憂鬱情緒之關係，發現社會支持在家庭經濟壓力與憂鬱情緒間並不具有緩衝效果，但社會支持對憂鬱情緒具有主要效果。葉清欣(2013)發現企業從業人員知覺之家人支持、同事支持與朋友支持越高，其工作壓力源對身心健康的負向影響會越弱。郭興偉(2014)研究一年內經歷失戀的大學生之依附風格、社會支持與失戀調適之關係，並發現情緒支

持、認知支持、實質支持與社會陪伴支持對依附風格和失戀調適之關係各具其特殊之調節功能，例如對於低排除型依附者而言，若知覺到的實質性支持較多，其產生失戀的痛苦較少，但對高排除型依附者，此效果則較不明顯；而對於低安全依附者而言，當其知覺到高認知支持，則其報復的衝動較少，對於高安全依附者則較不明顯。劉子頌（2008）針對133名婦女進行為期六年的追蹤研究，發現婦女不安全依附類型可預測其日後所報告的身體化與憂鬱症狀，然而，婦女所知覺來自先生的支持越高，則對此一關係具有緩衝作用，因此先生的支持為重要的保護因子。

此外，亦有研究同時探討社會支持的主要效果與緩衝效果，如王齡竟（2008）發現對於面對家庭衝突的青少年而言，同儕支持對於其憂鬱情緒具有主要效果，意即同儕支持越高，其憂鬱情緒越低，而在緩衝作用方面，不同來源的社會支持對於不同家庭衝突的青少年會產生不一樣的緩衝效果。Pomaki、DeLongis、Frey、Short 與 Woehrle（2010）則發現社會支持對教師的離職意願具有主要效果，同時亦能緩衝工作負荷與離職意願之關係。Cohen 與 Wills（1985）整理過去有關社會支持對於心理健康、心理幸福之研究，發現部分研究支持主要效果，部分則支持緩衝效果，另外亦有研究發現兩者皆同時顯現。

由上述研究可知，社會支持在不同變項間可能具有主要效果與緩衝作用，此外，不同支持功能與來源亦可能產生不同的效果，然而，國內研究較少探討社會支持在依附與憂鬱間之保護作用，僅劉子頌（2008）針對婦女之知覺先生支持進行探討，而對於大學生而言，其正值後青春期，亦是由對家庭的依賴轉向獨立的年紀，因此在社會支持與身心狀態各方面皆較為多變，故除了探討不同依附風格者之社會支持與憂鬱之關係，本研究亦引入保護因子模型的概念，將不安全依附視為憂鬱的危險因子，而社會支持則作為保護因子，探討大學生知覺各類型社會支持，對於憂鬱之主要效果，及其在不安全依附與憂鬱間之緩衝作用，以期進行較為全面的分析。

第三章 研究方法

本研究旨在探討大學生依附風格、社會支持與憂鬱之相關。為達研究目的，本研究採用問卷調查法來蒐集相關資料，本章分別就研究架構、研究對象、研究工具、研究程序、資料處理與分析之順序一一進行闡述。

第一節 研究架構

綜合前述之研究動機、研究目的、研究問題假設、以及文獻探討，並依據本研究之主要研究問題，形成研究架構圖（如圖 3-1 至 3-3）如下：

研究問題（一）：大學生依附風格、社會支持與憂鬱是否有相關？

本研究問題（一）中，檢驗大學生依附風格、社會支持與憂鬱兩兩間之整體相關情形，以驗證過去研究的發現，其研究架構如圖 3-1。

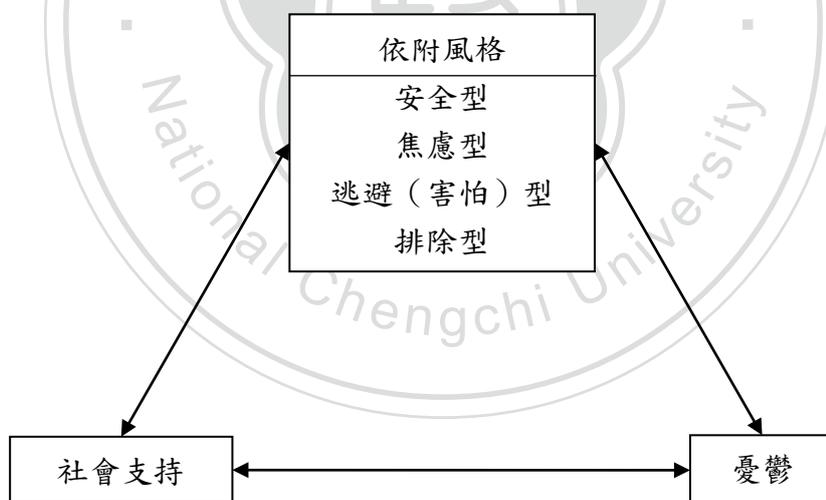


圖 3-1 研究架構圖—整體相關

研究問題（二）：社會支持對不安全依附與憂鬱之保護因子模型

依據本研究問題（二），以保護因子模型探討社會支持對憂鬱的保護作用，並分為兩個部分進行探討，其一為社會支持對憂鬱的主要效果（如圖 3-2），其二則分析社會支持對於不安全依附與憂鬱之關係的緩衝作用（如圖 3-3）。

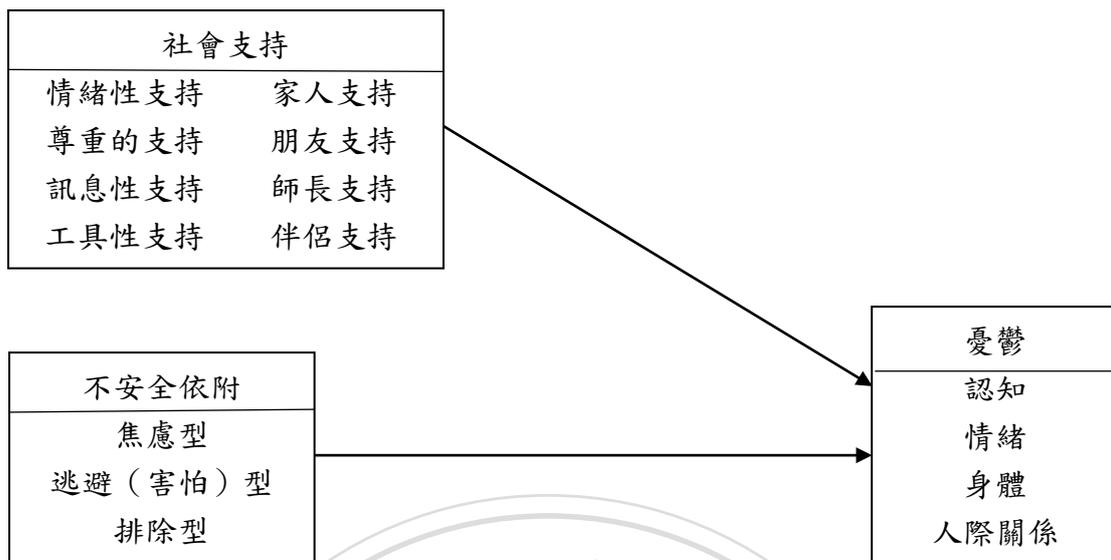


圖 3-2 研究架構圖－保護因子模型（主要效果）



圖 3-3 研究架構圖－保護因子模型（緩衝效果）

本研究欲了解大學生人際依附風格、社會支持與憂鬱三者之關聯，其中各變項皆包含若干項目（分量表），本研究中不僅考驗全量表分數之相關，亦探討各變項分量表之間的關係。各變項與分量表之意義說明如下：

一、依附風格

本研究依據王慶福等人（1997）所編製的「人際依附風格量表」，將依附風格分為四個類型，其各類型之意義如下：

- （一）安全依附型(secure attachment):對自己與他人皆持有正向的態度與表徵，認為自己值得被愛且有價值，並且相信他人是可親近的，且會給予其正向的回應。
- （二）焦慮依附型 (preoccupied attachment):對自己的表徵是負向的，對他人則是正向的，認為自己不值得被愛、沒有價值，且擔心遭到遺棄，同時會努力尋求他人提供支持與接納。
- （三）逃避(害怕)依附型(fearful attachment):對自己與他人皆是負向的表徵，相信自己無價值、不值得被愛、害怕被拒絕與遺棄，也預期他人會給予其負面的回應，為避免受傷害而逃避與他人親近。
- （四）排除依附型 (dismissing attachment):對自己為正向的表徵，對他人則為負向。認為自己有價值、值得被愛，雖然不會害怕被遺棄，但認為他人是不可信任的，為了避免失望，會逃避與人親近。

二、社會支持

本研究依據藍菊梅（2008）修訂自徐靜芳（2003）的「社會支持量表」，將社會支持分為四個面向，其意義分別如下：

- （一）情緒性支持：給予個體關懷、愛、瞭解與鼓勵。
- （二）尊重的支持：尊重個體的特質，相信個體的能力，並讓其覺得自己的價值與經歷受到重視。
- （三）訊息性支持：給予個人建議、忠告、指導來協助個人解決問題。
- （四）工具性支持：對被支持者提供物質、行動或其他直接的幫助。

三、憂鬱

本研究依據余民寧等人（2008）所編製的「台灣憂鬱情緒量表」，將憂鬱分為四個向度，分述如下：

- （一）認知：包含對於自我、世界、及未來等抱持負向的認知思考。
- （二）情緒：包含如憂傷、擔心、煩惱、害怕、生氣等負向的情緒感受。
- （三）身體：包含如食欲差、專注力減弱、睡眠狀況不佳、記憶力不好等身體上的症狀。
- （四）人際關係：包括如不想出門、少說話、不想與人互動等，在人際上呈現的退縮狀態。

研究者將針對上述三個變項，考驗其兩兩之間的關係，並同時檢驗全量表分數及各分量表之間的關係，以釐清大學生不同依附風格所展現出來的憂鬱特性，以及所需要的社會支持類型。

第二節 研究對象

本研究之主要目的是探討大學生依附風格、社會支持與憂鬱之關聯，故凡是教育部所核可之公、私立大學皆符合為本研究樣本的母群體。理想上，對象的選取應採用隨機抽樣的方式，以確保樣本的代表性與研究結果的推論性，然而，礙於研究者的時間、人力、金錢和物力的限制考量，隨機抽樣在執行上有諸多困難，因此改採行便利取樣（convenience sampling）的方式進行問卷發放與回收。

本研究選取台灣北部四所大學（國立台灣師範大學、國立台北教育大學、東吳大學及輔仁大學），針對其大一到大四以及延畢之在學學生作為研究對象，並抽取不同科系之大學生進行紙本問卷填寫，考量到性別與科系的分散性，因此針對通識課的學生進行紙本問卷發放，此外，也同時在 Dcard、臉書等網路平台進行網路問卷施測，網路問卷的填答者不限於北部地區的學生。共蒐集 378 份問卷，剔除嚴重填答不全、填答太過一致等情形之問卷，共得有效問卷 355 份，其中紙

本問卷 277 份、網路問卷 78 份，問卷回收比 93.92%，其中男性 111 人、女性 242 人（另有兩人未填寫性別），年齡皆介於 18 至 30 歲之間（如表 3-1）。

表 3-1
樣本基本資料

	變項	樣本數	百分比
性別	女性	242	68.2
	男性	111	31.3
	遺漏值	2	.6
就讀學校	東吳大學	113	31.8
	輔仁大學	73	20.6
	國立臺灣師範大學	54	15.2
	國立臺北教育大學	47	13.2
	國立清華大學	27	7.6
	國立政治大學	26	7.3
	其他大學	15	4.2
年級	大一	124	34.9
	大二	82	23.1
	大三	87	24.5
	大四	57	16.1
	延畢生	3	.8
	遺漏值	2	.6
實足年齡	18	95	26.8
	19	84	23.7
	20	81	22.8
	21	60	16.9
	22	22	6.2
	23	10	2.8
	24	1	.3
	25	1	.3
	30	1	.3

第三節 研究工具

一、人際依附風格量表

本研究擬使用王慶福等人(1997)發展的「人際依附風格量表」，做為測量大學生人際依附風格之工具，並加入王慶福(2000)所設計之人際依附風格自評排序來輔助分類，該量表之內容、計分方式與信效度資料說明如下：

(一) 量表內容及形式

「人際依附風格量表」為王慶福等人(1997)根據 Bartholomew 和 Horowitz (1991)的四種人際依附風格之理論架構所發展的評量工具，王慶福(2000)加入一題自評排序，以作為依附風格分類之依據。本量表分為兩部分，第一部分共計24題，包括：安全依附型、焦慮依附型、逃避(害怕)依附型、排除依附型等四個分量表，各六題；第二部分則為一題人際依附風格類型的自評排序。

(二) 量表填答與計分方式

本量表第一部分採用Likert六點量表進行填寫，分為「非常符合」、「相當符合」、「還算符合」、「不太符合」、「相當不符合」、「非常不符合」。受試者按照自身情況進行填寫，再分別給予6、5、4、3、2、1分，其中第13、16題為反向題，給予反向計分。分別加總出各分量表的得分，在各分量表中分數越高，即代表受試者在該依附風格類型有較高的傾向，而其中分數最高者，即為當事人主要的人際依附風格類型。而本量表中，第二部分是「人際依附風格自評排序」，當第一部分同時有兩個分量表分數相同且皆為最高分時，則參酌第二部分，以此答案作為歸類之依據。

(三) 量表信度及效度

王慶福等人(1997)以叢集取樣法，抽取北中南14所公立大學及獨立學校，共836名大學生作為研究樣本進行量表的編製。量表之信度考驗，得出安全依

附、焦慮依附、逃避依附、排除依附分量表的折半係數分別為.74、.78、.84、.73；內部一致性係數分別為.71、.83、.81、.79，均在.70 以上，顯示本量表有不錯的信度。效度部分則以因素結構驗證與多向度量尺分析進行考驗，結果完全符合 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 提出四個依附風格之自我與他人表徵，其安全依附者的自我及他人意向皆為正向；焦慮依附者有著正向的他人意象，自我意象卻是負向的；排除依附者他人意象是負向的，卻有著正向的自我意象；逃避依附者自我意象和他人意象皆為負向，顯示本量表有很好的構念效度。

二、社會支持量表

在社會支持的測量上，本研究採用藍菊梅 (2008) 修訂自徐靜芳 (2003) 的「社會支持量表」，並參考徐靜芳 (2003) 區分不同支持來源的作法，將提供社會支持的對象予以區分，對大學生主觀知覺到其在各方面所獲得之社會支持進行測量。

(一) 量表內容及形式

本量表共計26題，包含4個向度，其中第1到第7題為「情緒性支持」；8到14題為「尊重的支持」；15到19題為「訊息性支持」；20至26題則為「工具性支持」。除了支持類型的區分外，針對每一題更依照支持來源(對象)分為「家人」、「同學或朋友」、「師長」以及「伴侶」(若無伴侶則不需填寫)，以測量參與者主觀感知自己在各方面以及不同對象所獲得的社會支持。

(二) 量表填答與計分方式

本量表為自陳式量表，計分方式採用 Likert 四點量尺，從 1 到 4 分別代表「從不如此」、「很少如此」、「經常如此」和「總是如此」，受試者依據自己的實際狀況進行填答，計分方式為將各題中，每一個支持來源(對象)之分數平均後進行加總，分數越高則表示受試者知覺到的整體社會支持越高。

(三) 量表信度及效度

藍菊梅(2008)以國內南區1650位大學生為樣本的研究中，檢驗本量表之信效度，在支持功能方面，四個分量表之內部一致性Cronbach α 值分別為.878、.886、.850及.811，總量表之Cronbach α 值為.947，而在支持來源方面，因藍菊梅(2008)並未區分來源，故本研究針對四個支持來源進行信度分析，其Cronbach α 值分別為.963、.949、.972、.957，顯示本研究工具有良好的信度。

效度方面，藍菊梅(2008)從基本適配度指標、整體模式適配度指標與模式內在品質三個方面，來評估所蒐集的資料與驗證性因素分析理論模式之適配情形。

本量表在基本適配度方面符合：1. 沒有負的誤差變異；2. 誤差變異皆達.05之顯著水準；3. 估計參數之間相關的絕對值沒有太接近1；4. 因素負荷量在.80至.90之間等標準，顯示其基本適配度佳。

在整體模式適合度部分，本量表 $\chi^2/df=130.848/2=65.424$ ， $p=.000$ 達顯著水準，顯示此模式不適配。參考其他指標顯示：GFI=.956、AFGI=.780、NFI=.968，而IFI=.968、TLI=.954，上述指標大多達.9以上，表示整體模式適合度佳；RMSEA=.205，大於.010為「不良適配」；NCP、ECVI、AIC、BCC的指數，符合自訂模式要比獨立模式小的標準。整體而言，本量表之外在品質部分，大部分指標皆顯示為適配。

模式內在品質部分，個別觀察變項信度 (R^2)，顯示信度標準在.65至.80之間，顯示個別觀察變項的信度大於.50，為可接受之信度。參數估計值皆達.05的顯著水準。標準化殘差的絕對值在.513至1.967之間，絕對值小於2.58，屬於理想的數值，故模式內在適合度佳。

綜合上述，本量表之驗證性因素分析顯示：其基本適配度與內在模式適合度皆佳，而模式外在品質指標大多數顯示適配，但仍有加強的空間。整體而言，本量表具有不錯的信效度。

三、台灣憂鬱情緒量表

本研究擬採用余民寧等人（2008）所編製的「台灣憂鬱情緒量表」，來測量大學生之憂鬱情形。關於本量表的內容、計分及信效度資料說明如下：

（一）量表之編製與內容

本量表為余民寧等人（2008）根據全人治療取向與精神科醫生的臨床診斷，所編製的一份自評式憂鬱量表，供國內一般大眾進行簡易憂鬱自評使用。原取名為「臺灣憂鬱症量表」（Taiwanese Depression Scale, TDS），然而，憂鬱症需臨床診斷，非一般量表可以確診，為避免誤導大眾，故余民寧（2015）將其更名為「台灣憂鬱情緒量表」。本量表主要是用來評估青少年及成人目前（一週內）的憂鬱症狀。並且將憂鬱區分為認知、情緒、身體、與人際關係等四個面向。

（二）量表填答與計分方式

本量表為自陳量表，採取 Likert 四點量表，全量表內含四個分量表，分別為「認知向度」，包含第 1 到第 6 題；「情緒向度」，包含第 7 到第 12 題；「身體向度」包含第 13 到第 18 題；「人際關係向度」包含第 19 到第 22 題，全量表共計 22 個題項。請受試者依據題目之描述，按照自己一週內真實的狀況與感受進行圈選。0 代表「很少如此」（一週少於一天），1 代表「偶爾如此」（一週一到兩天），2 代表「經常如此」（一週三到四天），3 代表「總是如此」（幾乎每天）；計分標準是選「0」給 0 分，選「1」給 1 分，選「2」給 2 分，選「3」給 3 分，量表分數越高即代表具有憂鬱情緒之狀況越嚴重。受試者得分若在 37 分以上（含 37 分），搭配其他標準判定個體是否「潛在的憂鬱症患者」，個體應進一步尋求精神科醫師的專業診斷，以確認是否罹患憂鬱症。

（三）量表的信、效度

余民寧等人（2008）從基本適配度指標、整體模式適配度指標、與模式內在品質三個方面，來評估所蒐集的資料與驗證性因素分析理論模式之適配情形。在

基本適配度指標上，發現其參數估計的所有誤差變異數皆為正值，且皆達 0.05 的顯著水準，所有估計參數的標準誤並未有不尋常之處，顯示在理論構念上，憂鬱症確實可由此四個面向來判斷。整體適配度檢定，計算卡方值與自由度的比例結果，約為 2.80，而 RMSEA = 0.068、RMR 與 SRMR 皆為 0.032，也都在理想及可接受的範圍內，雖然 GFI = 0.88、AGFI = 0.86 未能達到 0.9 以上的標準，但其他適配指標如 NFI = 0.98、NNFI = 0.99、CFI = 0.99、IFI = 0.99、RFI = 0.98 皆達到 0.9 以上的標準，整體而言，整體適配度指標顯示資料與模式間的適配情形是可以接受的。而在個別題目（如 x1~x22）的信度中，除了 x1 = 0.49、x4 = 0.49、x8 = 0.45、x13 = 0.45、x18 = 0.45 與 x22 = 0.40，低於 0.5 之外，其他各題皆介於 0.53~0.79 之間，而四個向度的 α 信度係數則介於 0.86 到 0.91 之間。

另外，此「台灣憂鬱情緒量表」與國際知名的 CES-D 憂鬱症量表間之效標關聯效度亦達 0.92，故其測量的構念與 CES-D 相似度高。且本量表在區別效度上，正確區分出憂鬱症患者與一般沒有憂鬱症者的比率高達 93.2%，可見此量表能有效對憂鬱症患者進行篩選。由上述檢驗可知，本量表具有良好的信效度。

第四節 研究程序

研究者透過圖書館與電子資源資料庫等管道蒐集文獻，首先閱讀依附與憂鬱之相關研究，進而蒐集相關變項之文獻資料，從而加入社會支持之變項進行探索，並擬定研究方向。針對所選定的主題整理出各個變項的定義、內涵與相關研究，並依據研究目的、可行性、量表的信效度等，分別選擇了「人際依附風格量表」、「社會支持量表」、以及「台灣憂鬱情緒量表」做為本研究的研究工具，並將各個量表、基本資料與研究同意書合併為一份完整的問卷以進行施測。

隨後，研究者以 107 學年度的四所大學大一至大四、以及延畢之在學學生為對象，透過電子郵件邀請通識課的老師，以及透過研究者身邊的師長、親友等管道邀請大學課程的老師同意研究者至其授課班級發放問卷，同時，以網路問卷的形式，透過電子信箱、臉書等網路社交渠道進行問卷發放與施測，並將蒐集的資

料進行分析，最後將結論撰寫成研究論文（如圖 3-4）。

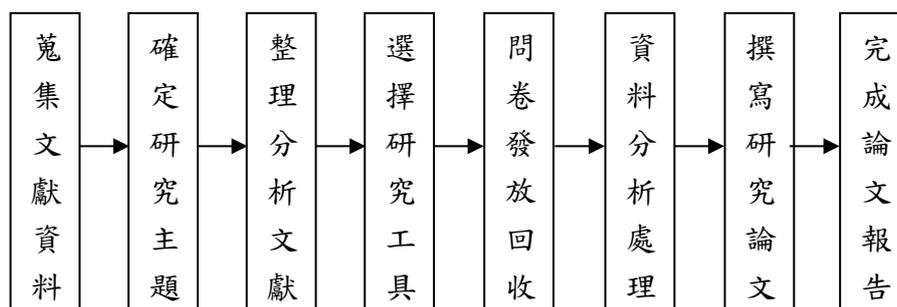


圖 3-4 研究流程圖

第五節 資料處理與分析

針對本研究之研究目的：探討大學生依附風格、社會支持與憂鬱之相關，並了解社會支持之保護作用，是否能對憂鬱產生主要效果，以及在不安全依附與憂鬱間具有緩衝效果。欲探討此問題，本研究以 SPSS 20.0 版對蒐集到的資料進行統計檢驗。

首先，以描述性統計方法，針對本研究大學生樣本之性別、科系、年級、依附風格、社會支持與憂鬱之現況與分布情形進行了解。並透過變異數分析比較不同依附風格在社會支持與憂鬱分數之差異。

接著，針對研究問題（一），以皮爾森積差相關法，分別探討大學生依附風格、社會支持與憂鬱三者之整體相關性。而針對研究問題（二），則以階層迴歸分析法，探討社會支持對憂鬱的主要效果（單獨預測力）、以及社會支持在不安全依附與憂鬱間之緩衝作用（交互作用項之預測力）。

此外，雖然王慶福等人（1997）發展的「人際依附風格量表」原初設計為可將受試者歸類為單一依附風格，但王慶福與王郁茗（2010）認為「人際依附風格量表」更適合分別採用連續性量尺的方式進行統計分析為佳，故在本研究中，針對研究問題（一）與研究問題（二），皆採用連續量尺的方式進行分析。



第四章 研究結果

本章將分為四節，第一節描述樣本特性以及大學生在依附風格、憂鬱及社會支持之概況；第二節驗證研究假設（一），探討依附風格、社會支持與憂鬱之整體相關；第三節則以保護因子模型驗證假設（二），探討社會支持對憂鬱之主要效果，及其對不安全依附與憂鬱之緩衝效果。

第一節 大學生依附風格、社會支持與憂鬱之現況

本節主要在了解大學生之依附風格、憂鬱以及社會支持之現況。依據大學生在「人際依附風格量表」、「憂鬱情緒量表」以及「社會支持量表」之填答結果，並採用描述性統計進行分析。

一、大學生依附風格概況

表4-1為大學生所屬依附風格類型的分配情形，其中焦慮型依附者最多，佔了44.5%，其次為安全型依附者29%、排除型依附者20.6%，而逃避（害怕）型依附者最少，僅佔5.9%。

表4-1
大學生依附風格類型之次數分配表

變項	屬性	人數	百分比
依附風格	安全型依附	103	29.0
	焦慮型依附	158	44.5
	逃避（害怕）型依附	21	5.9
	排除型依附	73	20.6
	總和		355

二、大學生憂鬱概況

在大學生憂鬱方面，依據「憂鬱情緒量表」分數的判讀，0-20分為「正常」、21-36分表示「輕微憂鬱情緒」、37-52分表示「中度憂鬱情緒」、53-66分表示「嚴重憂鬱情緒」，將其進行判別後進行描述性統計，如表4-2。整體而言，有40%的人屬於正常範圍、40.6%有輕微憂鬱情緒、15.5%為中度憂鬱情緒、3.9%已達嚴重憂鬱情緒。此外，大學生的全量表憂鬱分數平均為25.14分，屬於輕微憂鬱情緒，而各向度分數之描述性統計量如表4-3。

表4-2
大學生憂鬱程度之次數分配表

憂鬱程度	樣本數	百分比
正常	142	40.0
輕微憂鬱情緒	144	40.6
中度憂鬱情緒	55	15.5
嚴重憂鬱情緒	14	3.9
總和	355	100.0

表4-3
大學生憂鬱之描述性統計

憂鬱分數	平均數	標準差	單題平均數	單題標準差
認知向度	5.6761	4.08654	.9460	.68109
情緒向度	8.2404	3.92048	1.3734	.65341
身體向度	6.8257	4.14035	1.1376	.69006
人際向度	4.4028	3.13329	1.1007	.78332
整體憂鬱分數	25.1449	13.21495	1.1430	.60068

針對各個憂鬱向度，本研究進一步透過單因子相依樣本變異數分析，進行平均數的差異比較，結果顯示四個憂鬱向度之間，其單題平均值具有顯著差異 ($F=63.336, p<0.001$)，採用 LSD 法進行事後比較發現，大學生之憂鬱向度中，情緒向度顯著高於其他三個向度，而身體向度與人際向度又顯著高於認知向度，

可見大學生在憂鬱症狀的呈現上，以情緒向度為主，而認知向度的呈現則最少。

三、大學生社會支持概況

在大學生社會支持之概況方面，平均總分約為72.36分（範圍為0-104分），標準差約為11.66分，此外，本研究將其依功能區分為情緒性支持、尊重的支持、訊息性支持與工具性支持；依來源區分為家人支持、朋友支持、師長支持與伴侶支持，各向度之描述性統計量如表4-4。

表4-4
大學生社會支持之描述性統計

變項	構面	平均數	標準差	單題平均數	單題標準差
社會支持功能	情緒性支持	19.4716	3.33854	2.7817	.47693
	尊重的支持	20.8371	3.57843	2.9767	.51120
	訊息性支持	14.3638	2.63095	2.8728	.52619
	工具性支持	17.6836	3.29202	2.5262	.47029
社會支持來源	家人支持	79.5004	15.95637	3.0577	.61371
	朋友支持	77.4550	12.68704	2.9790	.48796
	師長支持	57.4358	17.92268	2.2091	.68933
	伴侶支持	83.3371	20.44502	3.2570	.61508
社會支持	總分	72.3561	11.65558	2.7829	.44829

此外，針對各個社會支持類型，本研究進一步透過單因子相依樣本變異數分析，進行平均數的差異比較，結果顯示，在社會支持功能方面，四個類型之單題平均值具有顯著差異（ $F=227.975$ ， $p<0.001$ ），採用LSD法進行事後比較發現，大學生所知覺到的社會支持功能類型中，尊重的支持顯著高於其他三個類型，訊息性支持顯著高於情緒性與工具性支持，而情緒性支持又顯著高於工具性支持，可見大學生所知覺到的社會支持功能類型，以尊重的支持為主，工具性支持則相對最少。

在社會支持來源方面，因牽涉到提供支持的對象，因此將有現有伴侶者與無

伴侶者分別進行單因子相依樣本變異數分析，針對現有伴侶者(有效樣本 $n=87$)，其所知覺之社會支持來源之題平均值達顯著差異 ($F=79.180, p<.001$)，以LSD法進行事後比較發現，現有伴侶者知覺之伴侶支持顯著高於其他三個來源，而家人支持又顯著高於朋友與師長支持，朋友支持則顯著高於師長支持，可見大學生現有伴侶者，以伴侶支持為主，其次為家人支持，師長支持則相對最少；而針對目前無伴侶者(有效樣本 $n=266$)，其所知覺之社會支持來源之題平均值亦達顯著差異 ($F=252.629, p<.001$)，採用LSD法進行事後比較，發現其家人支持與朋友支持未達顯著差異，但兩者皆顯著高於師長支持，可見大學生無伴侶者，其知覺之社會支持來源以家人支持與朋友支持為主。

四、不同依附風格之差異比較

以下將針對四種依附風格類型之大學生，其在憂鬱與社會支持兩個變項，透過單因子變異數分析，分別進行差異比較。

(一) 憂鬱分數比較

在憂鬱分數的比較方面，單因子變異數分析的結果顯示如表4-6，不同依附風格大學生之憂鬱分數具有顯著差異 ($F=30.081, p<.001$)，採用Scheffe法事後比較發現，逃避(害怕)型依附者的憂鬱分數最高，其平均數約為39.67分，屬於中度憂鬱情緒，焦慮型與排除型依附者之憂鬱分數顯著低於逃避(害怕)型依附者，其平均憂鬱分數分別為28.58與24.6，皆屬輕微憂鬱情緒，而安全型依附者之憂鬱分數顯著低於前三者，平均17.3分，屬於正常範圍。

表4-5

不同依附風格大學生憂鬱總分之描述性統計

依附風格	樣本數	平均數	標準差
安全型依附	103	17.3045	9.16414
焦慮型依附	158	28.5775	13.39197
逃避（害怕）型依附	21	39.6667	12.41504
排除型依附	73	24.6004	11.40868

表4-6

不同依附風格大學生憂鬱總分之單因子變異數分析檢定

	平方和	自由度	平均平方和	<i>F</i>	顯著性
組間	12643.463	3	4214.488	30.081	.000
組內	49177.297	351	140.106		
總和	61820.760	354			

（二）社會支持比較

以下針對不同依附風格類型之大學生，在其知覺之社會支持總分、功能與來源等進行差異比較分析。

1. 社會支持總分比較

表 4-7 顯示不同依附風格知覺社會支持總分之描述性統計量。表 4-8 則為單因子變異數分析之比較結果，顯示在社會支持總分方面，不同依附風格大學生知覺之整體社會支持具有顯著差異 ($F=14.207, p<.001$)，採用 Scheffe 法事後比較發現，安全型依附者知覺之社會支持顯著高於其他三種不安全型依附者，而焦慮型又顯著高於逃避（害怕）型依附，整體而言，安全型依附獲得最高的社會支持，逃避（害怕）型依附則最低，而另兩者居中。

表4-7

不同依附風格大學生社會支持總分之描述性統計

依附風格	樣本數	平均數	標準差
安全型依附	103	77.7336	10.15288
焦慮型依附	158	70.8981	12.04337
逃避(害怕)型依附	21	63.5457	10.28081
排除型依附	73	70.4587	10.19573

表4-8

不同依附風格大學生社會支持總分之單因子變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	<i>F</i>	顯著性
組間	5207.327	3	1735.776	14.207	.000
組內	42884.471	351	122.178		
總和	48091.798	354			

2. 社會支持功能比較

在社會支持功能方面，描述性統計量如表4-9，單因子變異數分析中，樣本皆符合變異數同質性（表4-10），分析結果顯示，不同依附風格大學生知覺之社會支持功能具有顯著差異（表4-11），Scheffe法事後比較發現，情緒性支持、尊重的支持與訊息性支持皆得到類似的結果，即安全依附者顯著高於其他三類非安全依附者，而非安全依附者中則未見明顯的差異；然在工具性支持中，安全型依附者顯著高於其他三類型非安全依附者，而焦慮型與排除型依附者又顯著高於逃避（害怕）型依附者，可見逃避（害怕）型依附者所得到的工具性支持是四類型中最低的。

表4-9

不同依附風格大學生社會支持功能之描述性統計

依附風格	社會支持功能	樣本數	題平均數	題標準差
安全型依附	情緒支持	103	3.0107	.43852
	尊重支持	103	3.2143	.43918
	訊息支持	103	3.0490	.48942
	工具支持	103	2.7019	.39937
焦慮型依附	情緒支持	158	2.7231	.46322
	尊重支持	158	2.8875	.53116
	訊息支持	158	2.8299	.53940
	工具支持	158	2.4963	.49205
逃避(害怕) 型依附	情緒支持	21	2.4390	.43805
	尊重支持	21	2.6855	.48602
	訊息支持	21	2.5389	.45945
	工具支持	21	2.1399	.39737
排除型依附	情緒支持	73	2.6837	.44519
	尊重支持	73	2.9182	.45208
	訊息支持	73	2.8129	.49425
	工具支持	73	2.4543	.44137

表4-10

不同依附風格大學生社會支持功能之變異數同質性檢定

社會支持功能	Levene 統計量	分子自由度	分母自由度	顯著性
情緒支持	.082	3	351	.970
尊重支持	.665	3	351	.574
訊息支持	.238	3	351	.870
工具支持	1.816	3	351	.144

表4-11

不同依附風格大學生社會支持功能之單因子變異數分析

社會支持功能		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
情緒性支持	組間	9.113	3	3.038	14.930	.000
	組內	71.411	351	.203		
	總和	80.523	354			
尊重的支持	組間	9.103	3	3.034	12.769	.000
	組內	83.408	351	.238		

	總和	92.511	354			
	組間	6.092	3	2.031	7.754	.000
訊息性支持	組內	91.922	351	.262		
	總和	98.014	354			
	組間	6.830	3	2.277	11.182	.000
工具性支持	組內	71.465	351	.204		
	總和	78.294	354			

3. 社會支持來源比較

在社會支持來源方面，描述性統計量如表4-12。單因子變異數分析結果顯示，不同依附風格大學生知覺之社會支持來源具有顯著差異（表4-14），Scheffe法事後比較發現，大學生安全型依附者知覺其所獲得之家人支持與朋友支持皆顯著高於另外三類不安全型依附者，而其知覺之師長支持僅顯著高於逃避（害怕）型依附者。另外，在伴侶支持方面，因其組間不合同質性檢定（表4-13），故以Games-Howell 檢定進行事後比較，結果發現，大學生安全型依附者知覺之伴侶支持顯著高於焦慮型依附者。

表4-12

不同依附風格大學生社會支持來源之描述性統計

依附風格	社會支持來源	樣本數	題平均數	題標準差
安全型依附	家人支持	103	3.2962	.53350
	朋友支持	103	3.1587	.43324
	師長支持	103	2.3738	.68809
	伴侶支持	31	3.5101	.39765
焦慮型依附	家人支持	158	2.9832	.64294
	朋友支持	158	2.9295	.48378
	師長支持	158	2.1639	.69720
	伴侶支持	44	3.1436	.68802
逃避(害怕) 型依附	家人支持	21	2.6850	.54618
	朋友支持	21	2.7344	.55708
	師長支持	21	1.8363	.59348
	伴侶支持	2	3.4038	.84309

排除型依附	家人支持	73	2.9897	.57062
	朋友支持	73	2.9032	.48311
	師長支持	73	2.1818	.65055
	伴侶支持	16	3.0601	.62080

表 4-13

不同依附風格大學生社會支持來源之變異數同質性檢定

社會支持來源	Levene 統計量	分子自由度	分母自由度	顯著性
家人支持	.560	3	351	.642
朋友支持	.107	3	351	.956
師長支持	.600	3	351	.615
伴侶支持	3.068	3	89	.032

表4-14

不同依附風格大學生社會支持來源之單因子變異數分析

社會支持來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
家人支持	組間	9.988	3	3.329	9.475	.000
	組內	123.341	351	.351		
	總和	133.329	354			
朋友支持	組間	5.390	3	1.797	7.992	.000
	組內	78.901	351	.225		
	總和	84.290	354			
師長支持	組間	6.090	3	2.030	4.395	.005
	組內	162.124	351	.462		
	總和	168.214	354			
伴侶支持	組間	3.215	3	1.072	3.019	.034
	組內	31.591	89	.355		
	總和	34.806	92			

第二節 大學生依附風格、社會支持與憂鬱之整體相關分析

本節將針對大學生依附、社會支持與憂鬱之相關進行分析，以驗證假設(一)。
首先研究者檢驗大學生「年齡」、「年級」、「性別」、「現在是否有伴侶」等背景變

項與憂鬱分數之相關，以決定是否需要針對背景變項進行控制，其分析結果如表4-15，後續分析中，將依此結果選擇需控制的變項（達顯著相關者）。

表4-15

大學生背景變項與憂鬱分數之相關分析摘要表

憂鬱向度 背景變項	憂鬱總分	認知向度	情緒向度	身體向度	人際向度
年級	.071	.059	-.004	.123*	.065
實足年齡	.066	.045	-.001	.117*	.067
性別	-.101*	-.080	-.164**	-.063	-.033
現在是否有伴侶	-.134**	-.105*	-.089*	-.135**	-.138**

* $p < .05$ ；** $p < .01$

依據表4-15的結果，在考量憂鬱總分的相關分析中，需控制「性別」與「現在是否有伴侶」兩個變項，進行淨相關分析。由表4-16可知，在控制了兩個變項後，大學生憂鬱與安全依附呈顯著的負相關，並與焦慮依附、逃避（害怕）依附呈顯著的正相關，而與排除依附之相關則未達顯著水準，研究假設1-1-1至1-1-3獲得支持。而假設1-1-4則未獲支持。此外，社會支持與安全依附呈顯著的正相關，而與憂鬱、焦慮依附、逃避（害怕）依附呈顯著的負相關，研究假設1-2-1至1-2-3、以及假設1-3獲得支持，而假設1-2-4則未獲支持。可見安全依附分數越高者，其憂鬱越低、社會支持則越高；而焦慮、逃避（害怕）依附越高者，其憂鬱程度越高，其中，焦慮與逃避（害怕）依附越高者，其所知覺到的社會支持也越低。

表4-16

大學生依附、社會支持與憂鬱之整體相關分析摘要表

控制變數	變項	社會支持總分	安全依附	焦慮依附	逃避依附	排除依附
性別	憂鬱總分	-.334**	-.583**	.452**	.528**	.075
現在是否有伴侶	社會支持總分		.483**	-.198**	-.294**	-.034

* $p < .05$ ；** $p < .01$

第三節 社會支持之主要效果與緩衝效果分析

本節主要針對社會支持總分及各分量表，分析其對於依附與憂鬱之關係的主要效果與緩衝效果，本研究以階層迴歸進行分析，以驗證假設 2-1：大學生社會支持對於憂鬱具有主要效果、研究假設 2-2：大學生社會支持對於不安全依附與憂鬱之關係具有緩衝效果。主要效果的部分，研究者將在階層迴歸分析中，依次投入控制變項、危險因子（不安全依附）與保護因子（社會支持），檢驗其對於依變項（憂鬱）的預測效果，而在緩衝效果部份，除上述變項外，再投入交互作用變項（不安全依附與社會支持之乘積），針對大學生憂鬱情形進行預測。而控制變項的選擇依據表 4-15，為與依變項達顯著之背景變項。此外，為避免多元共線性問題，研究者先將預測變項與調節變項分別標準化後再相乘。以下將針對社會支持對依附風格與憂鬱總分及各向度之主要效果及緩衝效果進行分析。

一、整體社會支持之主要效果與緩衝效果

本段將針對整體社會支持（總分）之主要效果與緩衝效果進行分析，並且分別將憂鬱總分以及各向度之症狀投入做為依變項進行探討。

（一）整體憂鬱（總分）

在整體憂鬱方面，控制「性別」和「現在是否有伴侶」等變項後，針對社會支持總分對於不安全依附（焦慮依附、逃避/害怕依附與排除依附）和憂鬱之主

要效果與緩衝效果分析，結果如表 4-17。模式一為不安全依附及整體社會支持對於憂鬱之預測，其中危險因子的焦慮依附 ($\beta=.228, t=4.373, p<.001$)、逃避(害怕)依附 ($\beta=.391, t=6.760, p<.001$) 能正向預測憂鬱，而保護因子的社會支持則能負向預測憂鬱 ($\beta=-.178, t=-3.926, p<.001$)，顯示出社會支持對於憂鬱具有主要效果，研究假設 2-1 獲得支持。而在模式二中，針對社會支持對於不安全依附與憂鬱間之緩衝效果進行檢驗，結果顯示逃避(害怕)依附與社會支持具有交互作用 ($\beta=-.129, t=-2.221, p<.05$)。

為進一步瞭解交互作用情形，採用 Dawson 和 Richter (2006) 的方法，取社會支持高低值(分別為+1SD 與-1SD)並繪製成交互作用圖(如圖 4-1)，由迴歸係數及交互作用圖可知，大學生低社會支持者，其逃避(害怕)依附分數對憂鬱之正向解釋力高於高社會支持者，換言之，雖然不論社會支持高低，大學生之逃避(害怕)依附情形皆與憂鬱成正相關，但當個體獲得之社會支持較高時，能減緩逃避(害怕)依附對憂鬱之負向影響，由此可知，大學生整體知覺之社會支持對於其逃避(害怕)依附情形與憂鬱之關係具有緩衝效果，且此效果符合圖 2-4，為部分緩衝效果，研究假設 2-2 獲得支持。

表4-17
整體社會支持對不安全依附與憂鬱之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一(主要效果)			模式二(緩衝效果)		
	β	t	p	β	t	p
控制變項						
性別	-.077	-1.784	.075	-.065	-1.493	.136
現在是否有伴侶	-.024	-.558	.577	-.024	-.560	.576
危險因子						
焦慮依附	.228***	4.373	.000	.237***	4.557	.000
逃避(害怕)依附	.391***	6.760	.000	.388***	6.739	.000
排除依附	-.054	-1.076	.283	-.056	-1.121	.263

保護因子	β	t	p	β	t	p
社會支持	-.178***	-3.926	.000	-.166***	-3.664	.000
交互作用				β	t	p
焦慮依附 x 社會支持				.026	.484	.629
逃避（害怕）依 x 社會支持				-.129*	-2.221	.027
排除依附 x 社會支持				.072	1.468	.143
	R^2	.382		.394		
模型摘要	ΔR^2	.353		.011		
	F	49.752***		2.162		

註：依變項=憂鬱總分

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

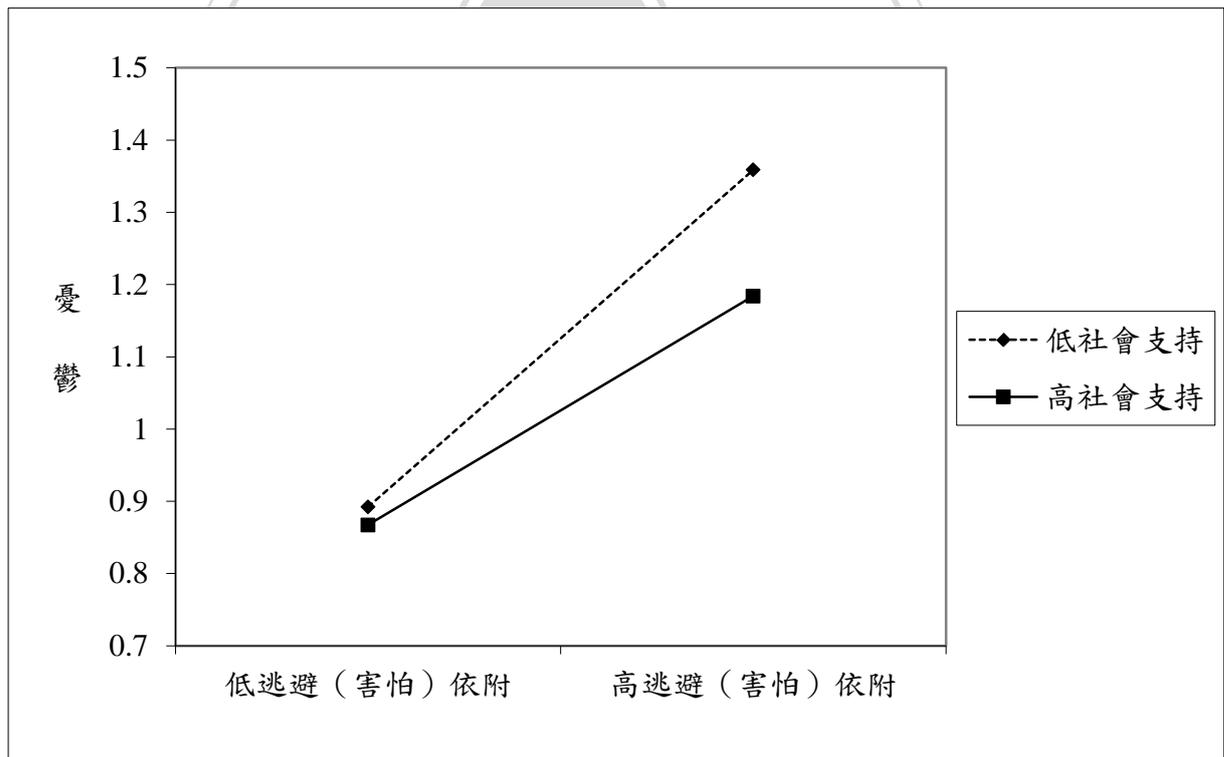


圖4-1 大學生社會支持與逃避（害怕）依附對整體憂鬱之交互作用圖

（二）各向度憂鬱症狀

進一步分析整體社會支持對於憂鬱各向度症狀之主要效果與緩衝效果，並依

據表4-15進行相關變項的控制，發現整體社會支持在憂鬱各向度皆具有主要效果（如表4-18到4-21），而僅在憂鬱認知向度方面，對於逃避（害怕）依附具有緩衝效果（ $\beta=-.135$ ， $t=-2.043$ ， $p<.05$ ），取社會支持高低值（分別為+1SD與-1SD）並繪製成交互作用圖（如圖4-2），發現其間的關係亦屬於部分緩衝效果（如圖2-4），大學生低社會支持者，其逃避（害怕）依附分數對憂鬱認知向度症狀之斜率高於高社會支持者，換言之，雖然不論社會支持高低，大學生之逃避（害怕）依附情形皆與憂鬱認知向度成正相關，但當個體獲得之社會支持較高時，能減緩逃避（害怕）依附對憂鬱認知向度之負向影響。

此外，從結果中亦可發現，作為憂鬱之危險因子的不安全依附，對於不同憂鬱症狀之預測力亦有所不同，其中，在憂鬱認知與情緒向度方面，焦慮依附與逃避（害怕）依附具有顯著的預測力；在身體向度方面，逃避（害怕）依附與排除依附具有顯著預測力，然而，排除依附為負向預測（高排除依附者，身體症狀顯現反而較少）；而在人際向度方面，則僅逃避（害怕）依附具有顯著的預測效果，可見不同依附型態對於憂鬱症狀顯現的影響可能是不同的。

表4-18
整體社會支持對不安全依附與憂鬱認知向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
	β	t	p	β	t	p
控制變項						
現在是否有伴侶	.004	.088	.930	.002	.059	.953
危險因子						
焦慮依附	.328***	6.494	.000	.338***	6.723	.000
逃避（害怕）依附	.324***	5.746	.000	.322***	5.745	.000
排除依附	-.069	-1.409	.160	-.071	-1.477	.141
保護因子						
社會支持	-.204***	-4.674	.000	-.191***	-4.401	.000

（續下頁）

交互作用		β	t	p
焦慮依附 x 社會支持		.015	.284	.776
逃避（害怕）依 x 社會支持		-.135*	-2.403	.017
排除依附 x 社會支持		.093	1.941	.053
		R^2	.410	.425
模型摘要		ΔR^2	.399	.399
		F	59.007***	3.037*

註：依變項=憂鬱認知向度分數

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

表4-19

整體社會支持對不安全依附與憂鬱情緒向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
	β	t	p	β	t	p
控制變項						
性別	-.133**	-2.879	.004	-.122**	-2.627	.009
現在是否有伴侶	-.010	-.220	.826	-.010	-.206	.837
危險因子						
焦慮依附	.295***	5.270	.000	.305***	5.438	.000
逃避（害怕）依附	.250***	4.029	.000	.248***	4.002	.000
排除依附	-.049	-.917	.360	-.052	-.963	.336
保護因子						
社會支持	-.114*	-2.337	.020	-.103*	-2.109	.036
交互作用						
焦慮依附 x 社會支持				-.003	-.059	.953
逃避（害怕）依 x 社會支持				-.106	-1.683	.093
排除依附 x 社會支持				.050	.946	.345
模型摘要		R^2	.287		R^2	.297
		ΔR^2	.249		ΔR^2	.010

<i>F</i>	30.448***	1.625
----------	-----------	-------

註：依變項=憂鬱情緒向度分數

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

表4-20

整體社會支持對不安全依附與憂鬱身體向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
控制變項	β	<i>t</i>	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
年級	.149**	3.090	.002	.152**	3.145	.002
現在是否有伴侶	-.065	-1.323	.187	-.064	-1.302	.194
危險因子	β	<i>t</i>	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
焦慮依附	.105	1.793	.074	.108	1.834	.068
逃避（害怕）依附	.335***	5.117	.000	.329***	5.027	.000
排除依附	-.112*	-1.976	.049	-.111	-1.959	.051
保護因子	β	<i>t</i>	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
社會支持	-.118*	-2.340	.020	-.115*	-2.270	.024
交互作用				β	<i>t</i>	<i>p</i>
焦慮依附 x 社會支持				.062	1.006	.315
逃避（害怕）依 x 社會支持				-.119	-1.807	.072
排除依附 x 社會支持				.036	.641	.522
	R^2	.212		.220		
模型摘要	ΔR^2	.178		.008		
	<i>F</i>	19.577***		1.127		

註：依變項=憂鬱身體向度分數

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

表4-21

整體社會支持對不安全依附與憂鬱人際向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
控制變項	β	t	p	β	t	p
現在是否有伴侶	-.015	-.338	.735	-.016	-.371	.711
危險因子	β	t	p	β	t	p
焦慮依附	.067	1.278	.202	.075	1.416	.158
逃避（害怕）依附	.469***	7.964	.000	.467***	7.947	.000
排除依附	.050	.982	.327	.048	.942	.347
保護因子	β	t	p	β	t	p
社會支持	-.163***	-3.575	.000	-.153**	-3.347	.001
交互作用				β	t	p
焦慮依附 x 社會支持				.018	.320	.749
逃避（害怕）依 x 社會支持				-.105	-1.782	.076
排除依附 x 社會支持				.080	1.583	.114
模型摘要	R^2	.357		.366		
	ΔR^2	.338		.009		
	F	45.895***		1.654		

註：依變項=憂鬱人際向度分數

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

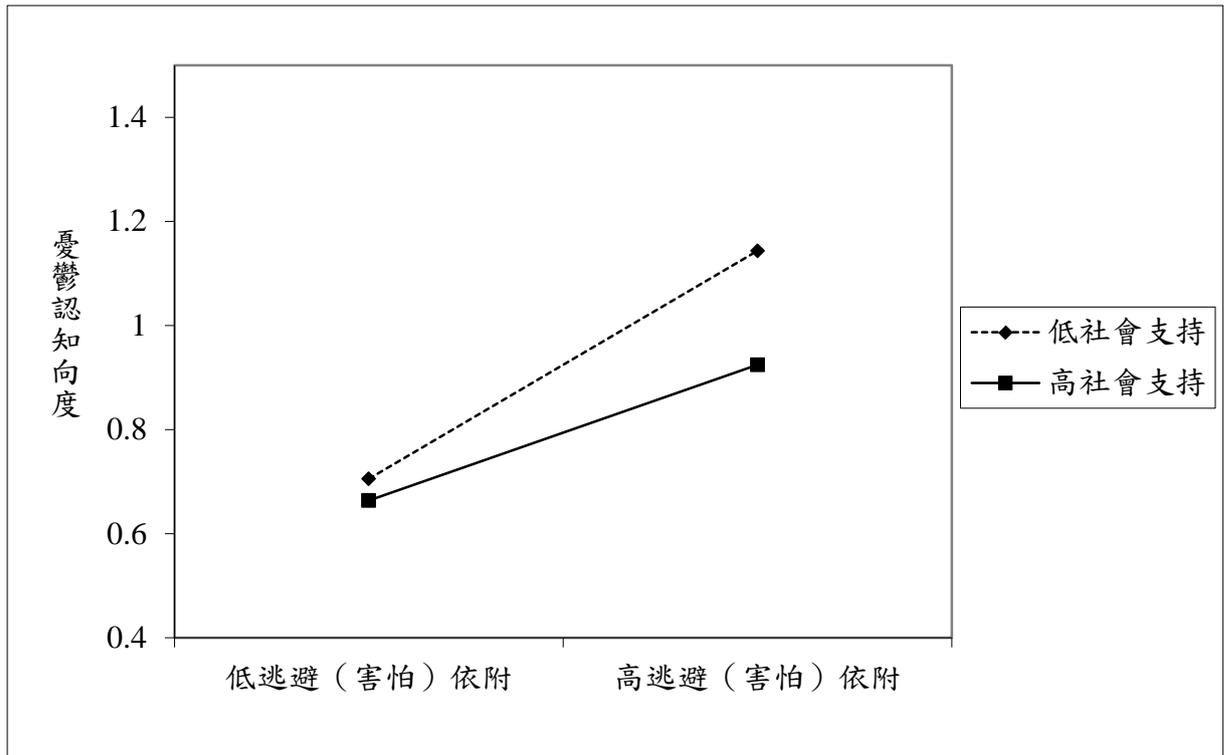


圖4-2 大學生社會支持與逃避 (害怕) 依附對憂鬱認知向度之交互作用圖

二、社會支持功能對依附風格與憂鬱之關係的主要效果與緩衝效果

本段將針對不同功能之社會支持，考驗其主要效果與緩衝效果，並分別將憂鬱總分及各向度之症狀做為依變項進行分析。

(一) 整體憂鬱 (總分)

在整體憂鬱分數方面，控制「性別」和「現在是否有伴侶」等變項後，針對情緒性支持、尊重的支持、訊息性支持與工具性支持對於不安全依附(焦慮依附、逃避/害怕依附與排除依附)和憂鬱之主要效果與緩衝效果分析，結果如表4-22。模式一為不安全依附及各類型社會支持功能對於憂鬱之預測，其中危險因子的焦慮依附 ($\beta=.236, t=4.474, p<.001$)、逃避(害怕)依附 ($\beta=.423, t=7.417, p<.001$) 能正向預測憂鬱，而保護因子的各類型社會支持功能則無法顯著預測憂鬱，顯示出社會支持各類型功能無法單獨對於憂鬱具有主要效果。而在模式二中，針對社會支持功能對於不安全依附與憂鬱間之緩衝效果進行檢驗，結果顯示排除依附與

尊重的支持具有交互作用 ($\beta=.215$, $t=2.330$, $p<.05$)。

為進一步瞭解交互作用情形，取尊重支持高低值（分別為+1SD與-1SD）並繪製成交互作用圖（如圖4-3），由迴歸係數及交互作用圖可知，大學生高尊重支持者，其排除依附分數對憂鬱具有正向解釋力，然而，對於低尊重支持者，排除依附程度越高，憂鬱情形反而較低，換言之，尊重支持對於排除型依附傾向較高之個體，可能反而不利於減緩其憂鬱症狀，在此，緩衝效果模式並未獲得支持。

表4-22

社會支持功能對不安全依附與憂鬱之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
	β	t	p	β	t	p
控制變項						
性別	-.068	-1.570	.117	-.054	-1.226	.221
現在是否有伴侶	-.031	-.691	.490	-.026	-.576	.565
危險因子						
焦慮依附	.236***	4.474	.000	.239***	4.437	.000
逃避（害怕）依附	.423***	7.417	.000	.426***	7.248	.000
排除依附	-.059	-1.172	.242	-.057	-1.108	.268
保護因子						
情緒性支持	-.047	-.571	.568	-.032	-.386	.700
尊重的支持	.041	.542	.588	.039	.503	.615
訊息性支持	-.053	-.632	.528	-.043	-.497	.620
工具性支持	-.112	-1.544	.124	-.120	-1.604	.110
交互作用						
焦慮依附 x 情緒支持				-.014	-.125	.900
焦慮依附 x 尊重支持				.070	.771	.442
焦慮依附 x 訊息支持				-.058	-.536	.592
焦慮依附 x 工具支持				.021	.226	.821

逃避（害怕）依附 x 情緒支持	.136	1.243	.215
逃避（害怕）依附 x 尊重支持	-.130	-1.261	.208
逃避（害怕）依附 x 訊息支持	-.040	-.326	.745
逃避（害怕）依附 x 工具支持	-.085	-.846	.398
排除依附 x 情緒支持	-.149	-1.611	.108
排除依附 x 尊重支持	.215*	2.330	.020
排除依附 x 訊息支持	-.078	-.681	.496
排除依附 x 工具支持	.101	1.182	.238
	R^2	.382	.404
模型摘要	ΔR^2	.353	.022
	F	28.117***	1.020

註：依變項=憂鬱總分

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

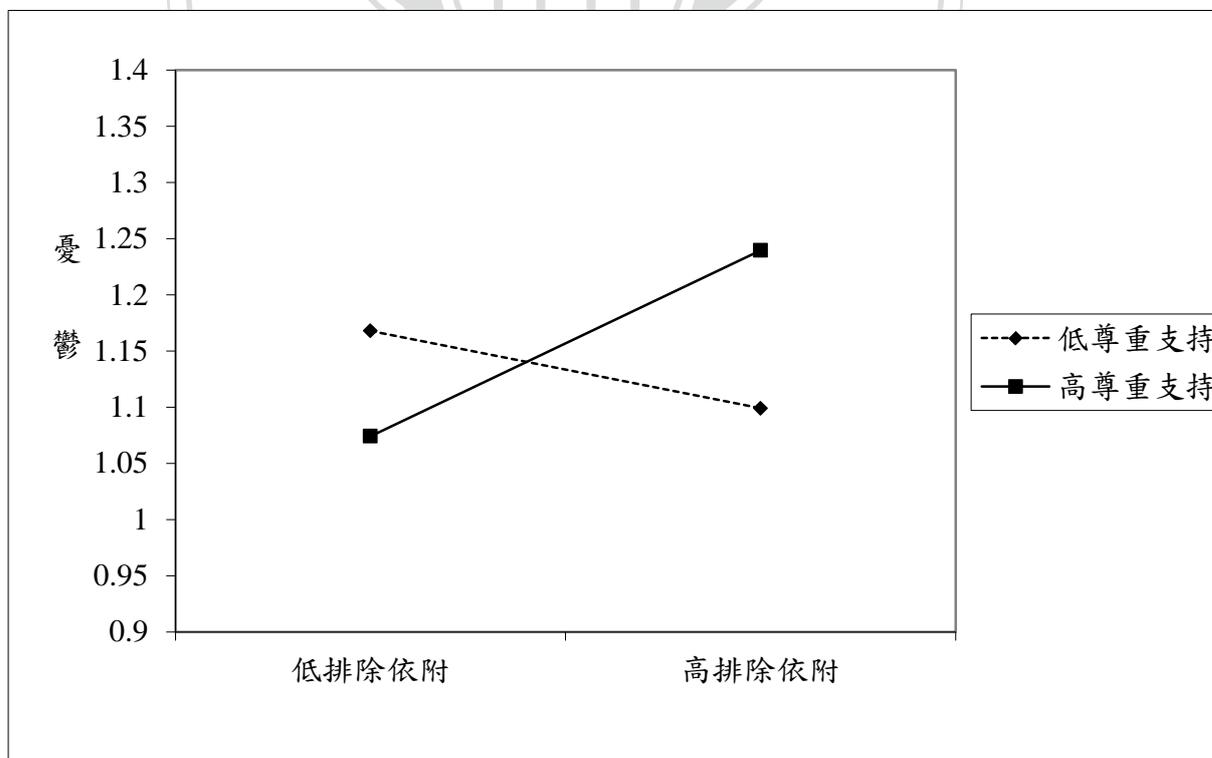


圖4-3 大學生尊重支持與排除依附對整體憂鬱之交互作用圖

(二) 各向度憂鬱症狀

進一步分析不同社會支持功能對於憂鬱各向度症狀之主要效果與緩衝效果，並依據表4-15進行相關變項的控制，分析結果如表4-23到4-26，發現社會支持功能在憂鬱各向度上亦不具有主要效果。而緩衝效果方面，在各向度中亦不符合緩衝效果之模式，但具有交互作用。在憂鬱認知向度 ($\beta=.189, t=2.089, p<.05$) 和人際向度 ($\beta=.228, t=2.454, p<.05$) 中，排除依附與尊重的支持具有交互作用，而在身體向度中，排除依附與情緒支持具有交互作用 ($\beta=-.224, t=-2.147, p<.05$)。

為進一步瞭解交互作用情形，將其分別繪製成交互作用圖，由迴歸係數及交互作用圖可知，在憂鬱認知向度方面 (圖4-4)，大學生高尊重支持者，其排除依附分數對憂鬱認知向度具有正向解釋力，然而，對於低尊重支持者，排除依附程度越高，憂鬱情形反而較低，換言之，尊重支持對於排除型依附傾向較高之個體，可能反而不利於減緩其認知症狀；在憂鬱身體向度方面 (圖4-5)，大學生排除型依附與身體症狀呈現負向的預測力，換言之，當個體排除型依附傾向越高，其報告之憂鬱身體症狀反而越少，然而此一關係會因情緒支持的高低而產生不同的斜率，當個體獲得高情緒支持時，此關係將更為明顯，簡言之，若個體排除依附傾向高，同時得到高的情緒支持時，其身體症狀呈現將最少，在此，排除依附與情緒支持的搭配有助於減緩憂鬱之身體症狀；而在憂鬱人際向度方面 (圖4-6)，排除依附對憂鬱人際向度呈現正向的預測力，然而，當個體獲得高尊重支持時，反而會使此關係變得更為明顯，換言之，尊重的支持不僅無法減緩排除依附對於憂鬱人際向度的負面影響，反而使之更加惡化。在此三個交互作用關係中，因排除依附具有其獨特之作用，因此無法用緩衝效果模型加以詮釋。

表4-23

社會支持功能對不安全依附與憂鬱認知向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
	β	t	p	β	t	p
控制變項						
現在是否有伴侶	-.004	-.083	.934	.001	.033	.974
危險因子	β	t	p	β	t	p
焦慮依附	.335***	6.478	.000	.343***	6.488	.000
逃避（害怕）依附	.364***	6.498	.000	.355***	6.135	.000
排除依附	-.074	-1.490	.137	-.070	-1.386	.167
保護因子	β	t	p	β	t	p
情緒性支持	-.032	-.395	.693	-.033	-.396	.692
尊重的支持	-.021	-.275	.783	-.018	-.244	.808
訊息性支持	-.004	-.050	.960	.010	.118	.906
工具性支持	-.123	-1.725	.085	-.129	-1.758	.080
交互作用				β	t	p
焦慮依附 x 情緒支持				-.043	-.404	.687
焦慮依附 x 尊重支持				.116	1.293	.197
焦慮依附 x 訊息支持				-.102	-.952	.342
焦慮依附 x 工具支持				.025	.277	.782
逃避（害怕）依附 x 情緒支持				.065	.606	.545
逃避（害怕）依附 x 尊重支持				-.166	-1.649	.100
逃避（害怕）依附 x 訊息支持				.114	.948	.344
逃避（害怕）依附 x 工具支持				-.128	-1.298	.195
排除依附 x 情緒支持				-.089	-.980	.328
排除依附 x 尊重支持				.189*	2.089	.037
排除依附 x 訊息支持				-.120	-1.070	.285
排除依附 x 工具支持				.121	1.437	.152

模型摘要	R^2	.400	.421
	ΔR^2	.389	.021
	F	32.057***	1.014

註：依變項=憂鬱認知向度分數

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

表4-24

社會支持功能對不安全依附與憂鬱情緒向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
控制變項	β	t	p	β	t	p
性別	-.124**	-2.659	.008	-.114*	-2.373	.018
現在是否有伴侶	-.023	-.480	.632	-.018	-.372	.710
危險因子	β	t	p	β	t	p
焦慮依附	.296***	5.233	.000	.298***	5.113	.000
逃避（害怕）依附	.271***	4.433	.000	.282***	4.435	.000
排除依附	-.053	-.982	.327	-.062	-1.111	.267
保護因子	β	t	p	β	t	p
情緒性支持	.039	.448	.654	.040	.437	.663
尊重的支持	-.004	-.048	.962	-.003	-.035	.972
訊息性支持	-.022	-.246	.806	-.019	-.200	.841
工具性支持	-.122	-1.571	.117	-.119	-1.476	.141
交互作用				β	t	p
焦慮依附 x 情緒支持				-.046	-.392	.695
焦慮依附 x 尊重支持				-.014	-.138	.890
焦慮依附 x 訊息支持				.031	.263	.793
焦慮依附 x 工具支持				.012	.115	.909
逃避（害怕）依附 x 情緒支持				.143	1.211	.227

逃避（害怕）依附 x 尊重支持		-.028	-.250	.803
逃避（害怕）依附 x 訊息支持		-.148	-1.125	.261
逃避（害怕）依附 x 工具支持		-.036	-.328	.743
排除依附 x 情緒支持		-.077	-.774	.440
排除依附 x 尊重支持		.131	1.310	.191
排除依附 x 訊息支持		-.019	-.157	.875
排除依附 x 工具支持		.019	.200	.841
	R^2	.290		.304
模型摘要	ΔR^2	.252		.014
	F	17.452***		.567

註：依變項=憂鬱情緒向度分數

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

表4-25

社會支持功能對不安全依附與憂鬱身體向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
控制變項	β	t	p	β	t	p
年級	.152**	3.148	.002	.139**	2.804	.005
現在是否有伴侶	-.064	-1.268	.206	-.062	-1.220	.223
危險因子	β	t	p	β	t	p
焦慮依附	.110	1.852	.065	.104	1.715	.087
逃避（害怕）依附	.355***	5.538	.000	.359***	5.433	.000
排除依附	-.121*	-2.132	.034	-.114	-1.957	.051
保護因子	β	t	p	β	t	p
情緒性支持	-.117	-1.282	.201	-.088	-.938	.349
尊重的支持	.140	1.647	.100	.124	1.433	.153
訊息性支持	-.062	-.653	.514	-.049	-.499	.618

危險因子			β	t	p	β	t	p
焦慮依附			.082	1.533	.126	.083	1.518	.130
逃避（害怕）依附			.492***	8.491	.000	.503***	8.454	.000
排除依附			.053	1.027	.305	.056	1.072	.284
保護因子			β	t	p	β	t	p
情緒性支持			-.008	-.098	.922	-.001	-.009	.993
尊重的支持			.025	.330	.742	.033	.429	.668
訊息性支持			-.135	-1.581	.115	-.139	-1.573	.117
工具性支持			-.048	-.655	.513	-.048	-.630	.529
交互作用			β	t	p	β	t	p
焦慮依附 x 情緒支持			.101	.920	.358	.101	.920	.358
焦慮依附 x 尊重支持			.046	.496	.620	.046	.496	.620
焦慮依附 x 訊息支持			-.104	-.942	.347	-.104	-.942	.347
焦慮依附 x 工具支持			-.023	-.240	.811	-.023	-.240	.811
逃避（害怕）依附 x 情緒支持			.003	.029	.977	.003	.029	.977
逃避（害怕）依附 x 尊重支持			-.043	-.416	.678	-.043	-.416	.678
逃避（害怕）依附 x 訊息支持			-.057	-.460	.646	-.057	-.460	.646
逃避（害怕）依附 x 工具支持			-.028	-.276	.783	-.028	-.276	.783
排除依附 x 情緒支持			-.078	-.834	.405	-.078	-.834	.405
排除依附 x 尊重支持			.228*	2.454	.015	.228*	2.454	.015
排除依附 x 訊息支持			-.116	-1.000	.318	-.116	-1.000	.318
排除依附 x 工具支持			.071	.821	.412	.071	.821	.412
			R^2	.360		.387		
模型摘要			ΔR^2	.341		.028		
			F	26.319***		1.254		

註：依變項=憂鬱人際向度分數

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

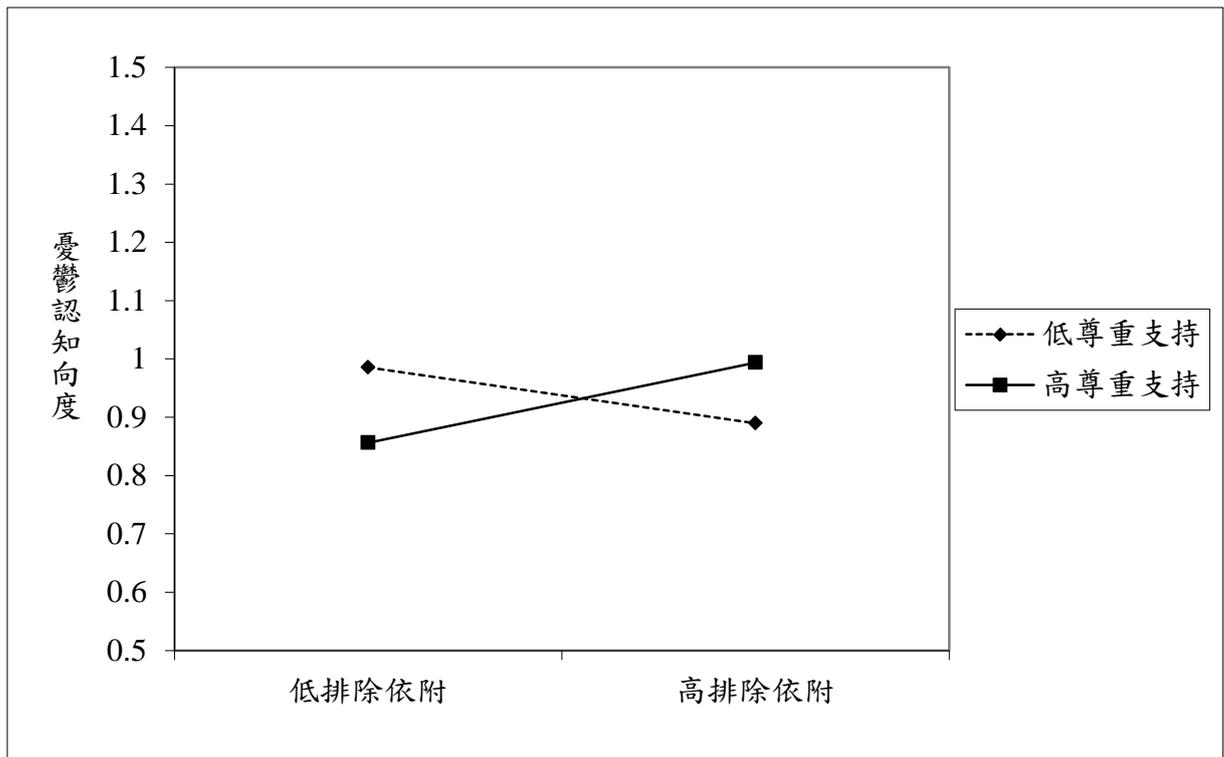


圖4-4 大學生尊重支持與排除依附對憂鬱認知向度之交互作用圖

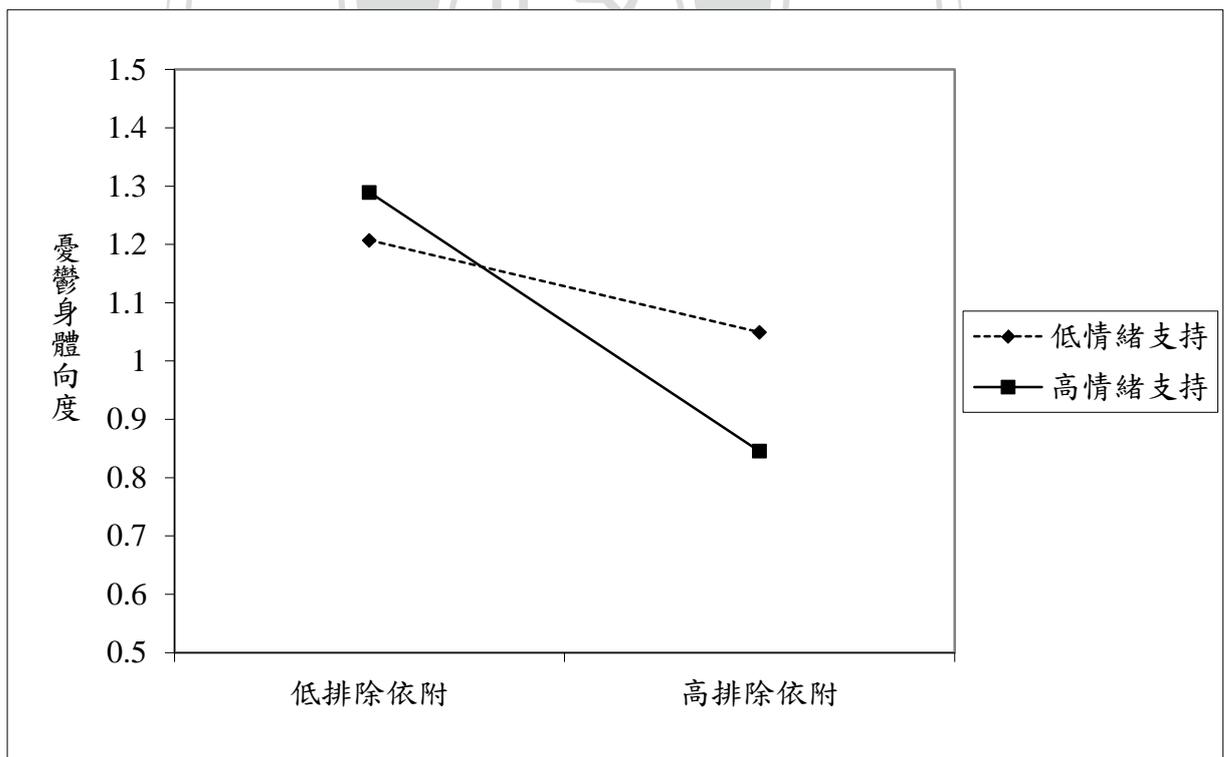


圖4-5 大學生情緒支持與排除依附對憂鬱身體向度之交互作用圖

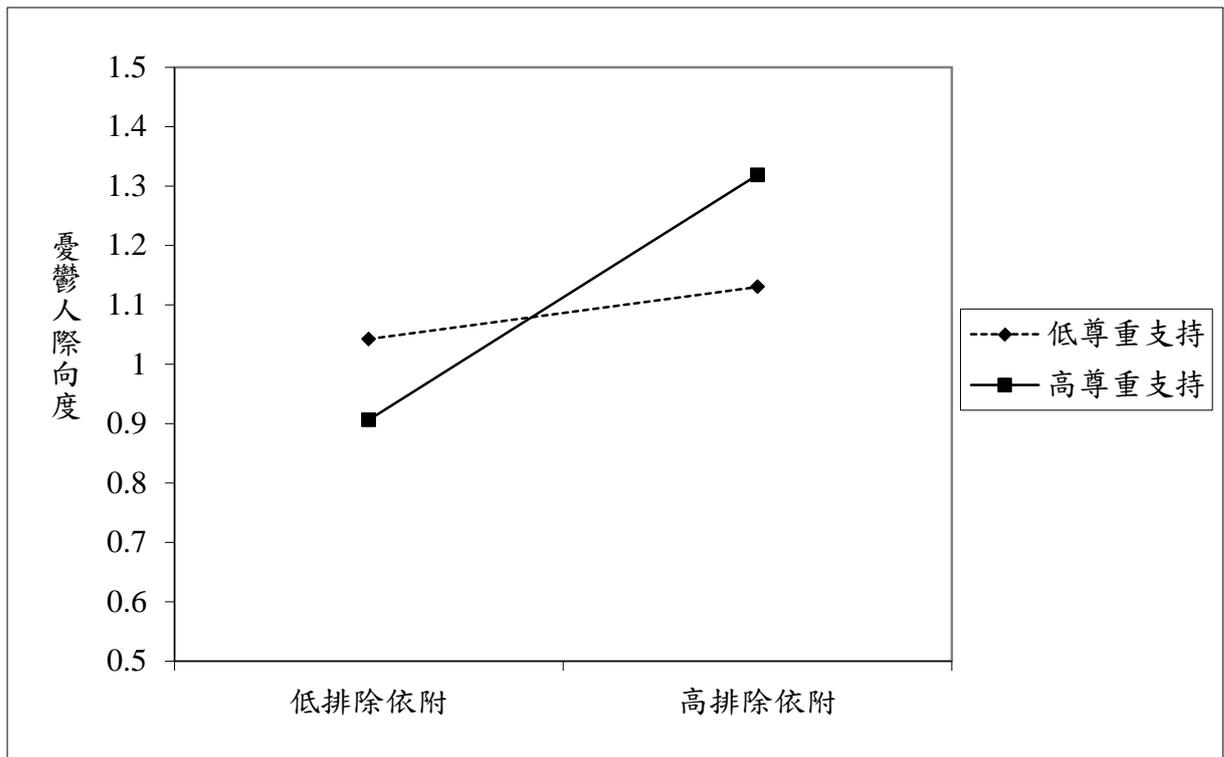


圖4-6 大學生尊重支持與排除依附對憂鬱人際向度之交互作用圖

三、社會支持來源對依附風格與憂鬱之關係的主要效果與緩衝效果

本段將針對不同社會支持來源之主要效果與緩衝效果進行分析，並且分別將憂鬱總分以及各向度之症狀投入做為依變項進行探討。

(一) 整體憂鬱 (總分)

在整體憂鬱方面，控制「性別」和「現在是否有伴侶」等變項後，針對家人支持、朋友支持、師長與伴侶支持對於不安全依附（焦慮依附、逃避/害怕依附與排除依附）和憂鬱之主要效果與緩衝效果分析，結果如表4-27。模式一為不安全依附及各類型社會支持來源對於憂鬱之預測，其中危險因子的焦慮依附

($\beta=.241, t=4.652, p<.001$)、逃避(害怕)依附($\beta=.416, t=7.388, p<.001$)能正向預測憂鬱，而保護因子的家人支持能負向預測憂鬱，顯示出家人支持對於憂鬱有主要效果。而在模式二中，針對社會支持來源對於不安全依附與憂鬱間之緩

衝效果進行檢驗，結果顯示排除依附與朋友支持具有交互作用($\beta=.128, t=2.003, p<.05$)。

為進一步瞭解交互作用情形，取朋友支持高低值（分別為+1SD與-1SD）並繪製成交互作用圖（如圖4-7），由迴歸係數及交互作用圖可知，大學生高朋友支持者，其排除依附分數對憂鬱具有正向解釋力，然而，對於低朋友支持者，排除依附程度越高，憂鬱情形反而較低，換言之，朋友支持對於排除型依附傾向較高之個體，可能反而不利於減緩其憂鬱症狀，在此，緩衝效果模式並未獲得支持。

表4-27

社會支持來源對不安全依附與憂鬱之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
	β	t	p	β	t	p
控制變項						
性別	-.098	-2.261	.024	-.069	-1.544	.124
現在是否有伴侶	-.039	-.900	.369	-.044	-.999	.318
危險因子						
焦慮依附	.241***	4.652	.000	.241***	4.569	.000
逃避（害怕）依附	.416***	7.388	.000	.444***	7.763	.000
排除依附	-.046	-.937	.349	-.058	-1.170	.243
保護因子						
家人支持	-.172***	-3.588	.000	-.143**	-2.920	.004
朋友支持	-.084	-1.762	.079	-.076	-1.549	.122
師長支持	.034	.763	.446	.030	.677	.499
伴侶支持	-.016	-.369	.712	-.028	-.625	.532
交互作用						
焦慮依附 x 家人支持				.084	1.447	.149
焦慮依附 x 朋友支持				-.032	-.522	.602
焦慮依附 x 師長支持				.003	.059	.953

(二) 各向度憂鬱症狀

進一步分析不同來源社會支持對於憂鬱各向度症狀之主要效果與緩衝效果，並依據表4-15進行相關變項的控制，發現大學生家人支持在憂鬱認知向度、情緒向度、身體向度具有主要效果，而朋友支持在憂鬱人際向度方面具有主要效果(如表4-28到4-31)。交互作用方面，在憂鬱情緒向度中，排除依附與家人支持具有交互作用，取家人支持高低值(分別為+1SD與-1SD)並繪製成交互作用圖(如圖4-8)，發現大學生排除依附與憂鬱情緒向度症狀具有負向的預測力，即排除依附傾向越高，其憂鬱情緒症狀越低，然而，當其同時獲得較高的家人支持時，此一關係變得更加明顯，換言之，排除依附傾向與家人支持的搭配有助於減緩憂鬱情緒向度之症狀，雖然緩衝效果模式未獲支持，但卻再度發現排除依附具有其獨特性。

表4-28

社會支持來源對不安全依附與憂鬱認知向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一(主要效果)			模式二(緩衝效果)		
控制變項	β	t	p	β	t	p
現在是否有伴侶	-.012	-.283	.777	-.023	-.535	.593
危險因子	β	t	p	β	t	p
焦慮依附	.347***	6.850	.000	.348***	6.781	.000
逃避(害怕)依附	.358***	6.496	.000	.383***	6.875	.000
排除依附	-.064	-1.307	.192	-.073	-1.497	.135
保護因子	β	t	p	β	t	p
家人支持	-.206***	-4.435	.000	-.179***	-3.785	.000
朋友支持	-.027	-.584	.560	-.022	-.472	.637
師長支持	.007	.160	.873	.004	.103	.918
伴侶支持	.014	.343	.732	.006	.138	.890

交互作用	β	t	p
焦慮依附 x 家人支持	.061	1.081	.280
焦慮依附 x 朋友支持	-.052	-.879	.380
焦慮依附 x 師長支持	.010	.176	.860
焦慮依附 x 伴侶支持	-.036	-.483	.630
逃避（害怕）依附 x 家人支持	-.107	-1.663	.097
逃避（害怕）依附 x 朋友支持	-.074	-1.130	.259
逃避（害怕）依附 x 師長支持	.024	.429	.669
逃避（害怕）依附 x 伴侶支持	.081	1.109	.268
排除依附 x 家人支持	-.026	-.425	.671
排除依附 x 朋友支持	.096	1.552	.122
排除依附 x 師長支持	.067	1.327	.185
排除依附 x 伴侶支持	.018	.284	.777
	R^2	.419	.453
模型摘要	ΔR^2	.408	.034
	F	34.688***	1.735

註：依變項=憂鬱認知向度

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

表4-29

社會支持來源對不安全依附與憂鬱情緒向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
	β	t	p	β	t	p
控制變項						
性別	-.155**	-3.317	.001	-.125**	-2.609	.009
現在是否有伴侶	-.015	-.318	.751	-.021	-.450	.653
危險因子						
焦慮依附	.301***	5.404	.000	.305***	5.376	.000

逃避（害怕）依附	.267***	4.425	.000	.289***	4.710	.000
排除依附	-.044	-.826	.409	-.054	-1.012	.312
保護因子	β	t	p	β	t	p
家人支持	-.170**	-3.307	.001	-.138**	-2.623	.009
朋友支持	-.031	-.612	.541	-.036	-.677	.499
師長支持	.062	1.307	.192	.063	1.307	.192
伴侶支持	-.016	-.358	.720	-.017	-.340	.734
交互作用				β	t	p
焦慮依附 x 家人支持				.044	.708	.480
焦慮依附 x 朋友支持				-.014	-.221	.825
焦慮依附 x 師長支持				.005	.083	.934
焦慮依附 x 伴侶支持				-.123	-1.510	.132
逃避（害怕）依附 x 家人支持				-.024	-.337	.736
逃避（害怕）依附 x 朋友支持				-.081	-1.120	.263
逃避（害怕）依附 x 師長支持				-.018	-.285	.776
逃避（害怕）依附 x 伴侶支持				.110	1.365	.173
排除依附 x 家人支持				-.132*	-1.972	.049
排除依附 x 朋友支持				.128	1.873	.062
排除依附 x 師長支持				.060	1.071	.285
排除依附 x 伴侶支持				-.002	-.030	.976
	R^2	.307		.340		
模型摘要	ΔR^2	.269		.034		
	F	19.124***		1.410		

註：依變項=憂鬱情緒向度

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

表4-30

社會支持來源對不安全依附與憂鬱身體向度之階層迴歸分析摘要表

進入變項	模式一（主要效果）			模式二（緩衝效果）		
控制變項	β	t	p	β	t	p
性別	.155**	3.226	.001	.154**	3.167	.002
現在是否有伴侶	-.072	-1.477	.141	-.078	-1.552	.122
危險因子	β	t	p	β	t	p
焦慮依附	.116*	1.980	.049	.106	1.756	.080
逃避（害怕）依附	.350***	5.482	.000	.376***	5.767	.000
排除依附	-.107	-1.895	.059	-.112	-1.971	.050
保護因子	β	t	p	β	t	p
家人支持	-.141**	-2.620	.009	-.120*	-2.170	.031
朋友支持	-.057	-1.070	.286	-.054	-.964	.336
師長支持	.039	.784	.434	.037	.726	.468
伴侶支持	-.020	-.404	.687	-.035	-.679	.497
交互作用				β	t	p
焦慮依附 x 家人支持				.105	1.589	.113
焦慮依附 x 朋友支持				.007	.106	.915
焦慮依附 x 師長支持				.007	.113	.910
焦慮依附 x 伴侶支持				-.084	-.971	.332
逃避（害怕）依附 x 家人支持				-.082	-1.079	.281
逃避（害怕）依附 x 朋友支持				-.094	-1.225	.221
逃避（害怕）依附 x 師長支持				.032	.474	.636
逃避（害怕）依附 x 伴侶支持				.083	.976	.330
排除依附 x 家人支持				-.088	-1.233	.219
排除依附 x 朋友支持				.128	1.764	.079
排除依附 x 師長支持				.018	.306	.759

逃避（害怕）依附 x 家人支持		-0.054	-0.795	.427
逃避（害怕）依附 x 朋友支持		-0.092	-1.339	.181
逃避（害怕）依附 x 師長支持		-0.031	-0.521	.603
逃避（害怕）依附 x 伴侶支持		.093	1.225	.221
排除依附 x 家人支持		.026	.405	.686
排除依附 x 朋友支持		.076	1.176	.241
排除依附 x 師長支持		.033	.620	.535
排除依附 x 伴侶支持		-.105	-1.553	.121
	R^2		.377	.404
模型摘要	ΔR^2		.359	.027
	F		28.479***	1.252

註：依變項=憂鬱人際向度

*** $p < 0.001$ 、** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$

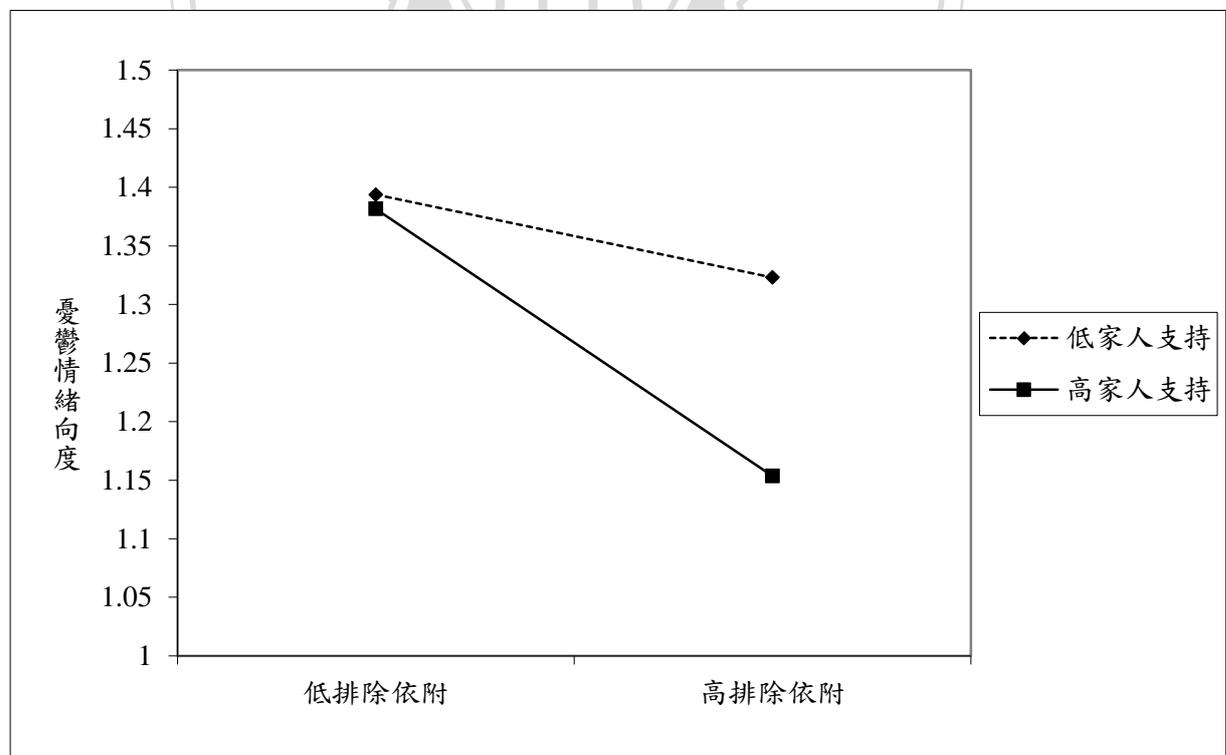


圖4-8 大學生家人支持與排除依附對憂鬱情緒向度之交互作用圖

第五章 討論與建議

本章將根據前述的研究結果進行討論與說明，並依此提出實務工作與未來研究的建議，以作為國內諮商輔導、教育等工作人員或未來相關研究者參考之用。本章共分為兩節，第一節為研究結果與討論，第二節為本研究建議。

第一節 研究結果討論

本研究旨在探討現今大學生依附風格、社會支持與憂鬱之相關情形，共計 355 位國內在學大學生(北部為主)作為本研究樣本。並以「人際依附風格量表」、「社會支持量表」與「台灣憂鬱情緒量表」作為本研究的研究工具。茲將研究發現與討論分述如下。

一、大學生依附風格、社會支持與憂鬱之現況

本研究中，大學生的依附風格以焦慮型依附者最多（44.5%），其次依序為安全型依附（29%）、排除型依附（20.6%）與逃避（害怕）型依附（5.9%），此比例與王慶福(2000)的研究不太相符，其研究顯示為安全型占最多(35.7%)，其次為焦慮型(34.5%)、排除型(26.1%)與逃避(害怕)型(4%)，但與林宛萱(2017)的研究較為相近，可能因本研究樣本數較少之故。

在憂鬱症狀的呈現方面，本研究發現大學生憂鬱主要以情緒症狀為最高，而認知症狀則最少，此與吳元蓉(2006)發現大學生憂鬱以認知症狀為主的結論並不一致，可能因本研究樣本來源僅以北部地區為主而產生差異。

在社會支持方面，本研究發現大學生所知覺到的社會支持功能類型以尊重的支持為主，其次依序為訊息性支持、情緒性支持與工具性支持。在支持來源方面，則發現大學生有伴侶者以伴侶支持為主，而無伴侶者則以家人及朋友支持為主，可見大學生主要支持來源可能正在從家人逐漸轉向伴侶，而此轉換過程將是其重要的人生課題。

此外，針對不同依附風格大學生進行差異比較，在憂鬱分數的比較方面，本研究發現逃避（害怕）型依附者的憂鬱分數最高，且顯著高於另外三種依附類型，而其中，焦慮型與排除型亦顯著高於安全型依附者。此結果和 Murphy 與 Bates (1997)、Wautier 與 Blume (2004)、Garrido 等人 (2015) 以及林宛萱 (2017) 的研究結果一致。

在社會支持總分方面，安全型依附者顯著高於不安全型依附者，而焦慮型又顯著高於逃避（害怕）型依附，整體而言，安全型依附獲得最高的社會支持，逃避（害怕）型依附則最低，而另兩者居中。此與 Florian 等人 (1995)、Davis 等人 (1998)、黃珮珊 (2007)、池妮聲 (2011)、黃心怡 (2011) 的研究結果相符。

而針對不同依附風格所知覺到的社會支持功能與來源之差異比較中，本研究亦做進一步的分析，大致上皆得到相似的結論，即大學生安全型依附者，其所知覺之各類型社會支持高於其他不安全型依附者，此結果與過去的研究一致 (Davis 等人, 1998; Florian 等人, 1995)。

二、大學生依附、社會支持與憂鬱之整體相關分析

本研究針對大學生依附、社會支持與憂鬱三個變項進行整體的相關分析，研究結果發現，若就大學生四種依附風格分數與憂鬱之關係而論，安全依附與憂鬱呈正相關，焦慮依附、逃避（害怕）依附與憂鬱呈負相關。然而，排除依附與憂鬱之相關則未達顯著，此結果與 Murphy 與 Bates (1997) 的研究結果一致，由此觀之，高排除型依附者在憂鬱情形上並不會提高，這可能由於排除型依附者對自身具有正向的觀感，且對於關係的需求也較低，因此較少產生如自我批判、尋求他人再保證等憂鬱常見的特性。

再就大學生依附風格分數與社會支持之相關進行分析，結果發現安全依附與社會支持呈顯著的正相關，而焦慮依附、逃避（害怕）依附與社會支持呈顯著的

負相關。然而，排除依附與社會支持之相關未達顯著，究其原因，可能在於排除依附者對社會支持的需求本來便不高，因此他人只要提供少許支持行為，排除依附者便相對知覺到較高的支持分數，因而並未如其他不安全依附者，知覺到較低的社會支持。此外，社會支持與憂鬱亦達到顯著的負相關，當個體知覺較高的社會支持時，其憂鬱情形則較低，此與過去多數研究結果一致（吳文嘉，2006；陳治緯，2017；陳淑娟，2012；Zaghoudi et al., 2009；Klausli & Caudill, 2018）。

三、社會支持之保護作用－主要效果與緩衝效果

在大學生依附、社會支持與憂鬱三者之關係中，本研究進一步了解社會支持在其中的調節角色，並引入保護因子的概念，將不安全型依附視為危險因子，社會支持視為保護因子進行探討。其結果如下：

（一）整體社會支持的保護作用

本研究發現，大學生整體社會支持對於憂鬱具有主要效果，換言之，大學生知覺越高的社會支持，其憂鬱程度將越低。而在緩衝效果方面，則發現社會支持對於逃避（害怕）依附與憂鬱之關係具有部分緩衝效果，換言之，當個體擁有高社會支持時，其逃避（害怕）依附對於憂鬱之負面影響將得到減緩，可見社會支持對於憂鬱同時具有主要效果與緩衝效果。而在憂鬱症狀方面，整體社會支持對於各向度憂鬱症狀皆具有主要效果，但僅在逃避（害怕）依附與憂鬱認知向度間具有部分緩衝效果。這可能是因為逃避（害怕）依附高的人，同時具有高焦慮與高逃避的特質，容易覺得自己沒有價值，需要他人的關心，但同時又難以信任他人，因此當提供其穩定的支持時，較能滿足其內在矛盾的需求，進而較能肯定自我，從而使其整體憂鬱以及憂鬱認知向度之症狀減輕。

（二）不同社會支持來源與功能之保護作用

本研究進一步探討不同社會支持功能與來源對於憂鬱之保護作用是否有所差異。在社會支持功能方面，本研究發現將社會支持進行功能性區分後，將無法

個別對憂鬱產生主要效果與緩衝作用，這可能有以下兩個原因，其一，因不安全依附對於憂鬱的影響較大，因此當同時丟入不安全依附時，將社會支持進行功能區分後，便無法對憂鬱顯現出足夠大的預測效果，Moreira 等人（2003）即認為社會支持可能是依附的衍生物（offshoot），因在其研究中，控制了依附風格後，社會支持對於心理困擾的預測力將不再顯著；其二，不同社會支持功能之間經常被同時提供，此外，在回收之填答問卷中發現，受試者容易有反應心向的作用，對於同一個對象的題目經常連續填寫同樣的答案，因此不同支持功能的相關性較高，故在同時丟入迴歸式中時，容易相互控制，從而削弱了彼此間的解釋力。因此雖然上述相關分析中可以看見不同依附風格者，其社會支持功能與憂鬱之相關具有差異性，但在迴歸分析中則較難看出此一區別。

在社會支持來源方面，本研究發現，大學生所知覺之家人支持對於整體憂鬱、憂鬱認知向度、情緒向度及身體向度症狀具有主要效果，而朋友支持則對於憂鬱人際向度具有主要效果，可見家人支持能對大學生之憂鬱產生直接的保護作用，當個體獲得較高的家人支持時，其在整體憂鬱情形、認知症狀、情緒症狀與身體症狀皆相對較輕，而朋友的支持則有助於大學生減輕人際方面的憂鬱症狀。另外，本研究發現社會支持來源對於依附與憂鬱之關係同樣未產生緩衝效果。

（三）排除依附的獨特性

本研究中，除了透過保護因子模型檢驗社會支持對於不安全依附與憂鬱之調節效果外，亦發現排除依附在三者關係中具有其獨特性，其中包括以下幾點：

1.從相關與迴歸分析中發現，排除依附對於憂鬱並不具有危險因子的特性，此外，排除依附對於憂鬱身體向度甚至具有負向的預測力，換言之，當個體排除依附越高，其憂鬱身體向度之症狀反而越輕，且當個體得到高情緒支持時，此一關係變得更為明顯，由此觀之，排除依附傾向可能有助於避免或減輕個體的憂鬱身體症狀，且情緒支持能夠強化這個效果，這可能是由於排除依附者情緒較為穩定，因其依附的需求被鈍化，對他人較少依賴，對自我較為自信，故憂鬱的身體症狀如：

胃口不好、睡眠狀況不佳等亦較少在其身上出現。

2.排除依附與尊重支持對於整體憂鬱、憂鬱認知向度與人際向度之預測皆具有交互作用。其中，對於整體憂鬱與憂鬱認知向度具有相似的交互作用，即高尊重支持時，排除依附與憂鬱以及認知向度呈現正向預測關係，反之低尊重支持時則呈現負向預測關係，換言之，當個體知覺到高尊重支持時，其排除依附越高，憂鬱情形越嚴重，而當個體知覺其獲得低尊重支持時，其排除依附越高，憂鬱情形越趨緩，從依附理論來看，高排除依附者對於自身本來便充滿自信，故對於一般高排除依附傾向者（未得到額外的尊重支持），其憂鬱較低，但當身邊的人不斷給予其鼓勵、讚美時，因排除依附並不信任他人，故反而容易對他人的讚美給予不同詮釋，例如認為他人的讚美實為一種侮辱，或者對方另有所圖等等，故在此情形下，反而增加了個體的心理困擾。而在憂鬱人際向度方面，不論尊重支持高低，個體之排除依附與人際向度皆具有正向的解釋力，這可能由於排除依附較為獨立，因此交友圈亦較為狹窄的緣故，此外，當個體獲得高尊重支持時，反而更加強化此一關係，此一機制類似前述的交互作用，對於高排除依附者而言，過多的尊重支持或許會令其反感，從而減少了與他人的互動。

3.在支持來源方面，知覺獲得高朋友支持者，其排除依附對整體憂鬱之關係呈現正向的預測效果，而低朋友支持者則相反，排除依附越高，憂鬱程度越低，可見朋友支持可能對於排除依附高的大學生而言，反而會助長其憂鬱情形（此與前述第2點相似）；然而，有趣的是，高排除依附者，其在憂鬱情緒向度也較低，而家人支持能夠強化此一關係，使其憂鬱更大幅度的降低，由此觀之，對於高排除依附者，朋友支持會增加其憂鬱情形，但家人支持卻有助其更加減緩情緒方面的憂鬱症狀，可能的解釋為，低朋友支持與低家人支持的意義或許是不同的，低朋友支持也許意味著個體並沒有太多朋友，對排除依附者而言，這正是其較為舒適的狀態。但家人卻是必須互動的對象，因此，當家人支持分數較低時，經常也意味著關係的衝突、對立、冷漠等負面情形，從而容易造成情緒上的壓力與波動，

但當家人支持分數高時，則意味著個體與家人的關係良好，故而減輕了情緒上的負擔。

綜上所述，排除型依附具有其獨特性，其並非憂鬱的危險因子，高排除依附者甚至較少出現憂鬱身體症狀，可見排除依附可能具有其適應性。然而，研究者不禁反思，高排除依附者自身的困擾或許較少，但是否卻會造成他人的困擾呢？比如，伴侶的親密需求無法從高排除依附者身上得到滿足，因此求助輔導，此種情形在實務現場中也相當常見。此外，在某些交互作用中，社會支持的提供反而增加了高排除依附者的憂鬱情形，類似的結果在 Kizuki 與 Fujiwara (2018) 針對日本成年人的研究中亦曾出現，該研究中發現，對於排除型依附者，隨著社會支持的增加，其心理困擾也隨之提升。

第二節 建議

一、對實務工作者的建議

(一) 提供大學生良好的社會支持

本研究發現，大學生整體社會支持對於其憂鬱具有保護因子的作用，能夠普遍性的減緩憂鬱的情形，同時，對於高逃避（害怕）依附者，亦能緩解此一依附傾向對於憂鬱之負面影響，因此，建議相關專業與輔導人員，適時協助大學生建立其社會支持網絡，並且提供其穩定良好的社會支持，以增進其身心健康。

(二) 理解不同依附風格者在社會支持上的需求差異

本研究發現，不同依附風格之大學生，對社會支持的需求可能不盡相同。對於高逃避（害怕）依附者，提供整體社會支持是相當有助益的，可減緩其對於憂鬱的負面影響。而排除依附則具有其獨特性，其並非憂鬱的危險因子，尤其在憂鬱身體向度症狀上，高排除依附反而比低排除依附者更加輕微，且社會支持的提供，並不總能為其帶來良好助益，例如尊重支持與朋友支持，即可能增加高排除依附者的心理困擾。此點對於實務工作者提供重要的啟示，以往對於依附的理解，

多半認為不安全依附會造成個體的心理困擾，輔導者透過提供肯定、關懷與支持，能夠緩解個體的困擾，並促進其身心健康。然而，本研究結果中，排除依附亦具備其適應性的一面。而對於輔導工作者，在面對高排除依附的個案時應格外謹慎，若仍一味提供過多的關懷、鼓勵與肯定，基於其本身具備良好自我價值與對他人不易信任的特質，恐造成反效果，從而降低了諮商輔導的成效。另外，在資源連結上，比起身邊的朋友，連結其家人以提供良好支持相對較為適宜。然而，不同個體的狀況亦有所差異，無論如何，仍須處於實務現場的工作者針對上述情況多加留意觀察，了解個案本身在依附方面的特性，以及對於社會支持的獨特需求與理解，適時進行系統合作與資源連結，以利提供最適切的輔導。

雖然本研究發現排除依附具有其適應性，但身邊的人如親密伴侶可能較難從其身上獲得情感上的支持與關係需求，因此輔導者亦須留意此類現象，進而協助排除依附者理解他人的需求與感受，以建立更加健康良好的關係。

綜上所述，本研究發現不同依附風格之大學生，社會支持對其產生的影響可能有所差異，因此建議相關教學與輔導人員，須事先評估其服務對象所屬的依附風格類型，並依此進行有效的介入處遇。大專院校亦可考慮針對每年新生進行生活適應等相關量表施測時，加入簡單的依附風格分類測量，以利後續快速掌握個案的需求與特性進行輔導。

(三) 協助大學生建立良好親密關係

本研究發現大學生有伴侶者，其伴侶支持將高於家人支持，而無伴侶者，則以家人支持與朋友支持為主，因大學生處於後青春期，正準備漸漸離開原生家庭，從而建立新的伴侶關係，以做為未來組建家庭的基礎，因此對於大學生而言，如何建立穩定的親密關係將是重要的人生任務。而從本研究結果中亦可發現，依附風格對於伴侶關係有一定的影響，例如安全依附者知覺獲得的伴侶支持高於焦慮依附者，因此建議相關輔導工作者，可透過講座宣導、團體輔導、伴侶諮商等方式，協助大學生覺察自身依附風格對其親密關係的影響，並進一步建立較為正向

穩定的伴侶關係。

二、對大學生的建議

本研究發現，大學生不同的依附風格與社會支持產生的交互作用對於憂鬱可能具有不同的影響，因此建議大學生平日應學習相關知識，並覺察自身的依附風格，從而瞭解自己對於社會支持的需求為何。此外，應時時注意自己的身心狀態，當發覺自身出現情緒上、認知上、生理上等憂鬱相關症狀時，應及早尋求專業的協助，而平時更應建立穩定有效的支持系統，與家人、朋友、師長、伴侶間維持良好的溝通與交流，當自身遇到困難時，可適時地尋求他人協助，以維持健康的身心狀態。

此外，大學生在與同儕相處中，也可學習觀察他人的依附風格與對社會支持的需求。比如，在面對高排除依附的同儕時，應理解並尊重其對於關係的界線，不應過多涉入對方的個人空間，即使想提供協助，也應詢問對方是否需要，以免造成他人困擾，也破壞了關係的平衡。

三、未來研究方向

（一）增加樣本的數量與代表性

在樣本數量與代表性方面，本研究因時間、人力、資源等考量，在樣本的選取上，僅以大學生做為年齡段，進行橫斷性研究，並且僅採用便利取樣，主要抽取北部四所大學的學生作為樣本，因此在樣本的代表性與外推性上恐有不足，是為本研究的限制。因此建議未來研究可擴大樣本的對象與範圍，以獲得更具有代表性之樣本。

（二）依附風格的測量方式

在依附風格的測量方面，孫頌賢與修慧蘭（2007）指出依附的測量可分為有特定對象與無特定對象兩種類型，並比較了兩者在測量結果的差異。本研究中，

雖然在社會支持的測量方面，盡可能包含了不同支持對象的測量，然而在依附的測量部分，因考量整體題項數的平衡，僅就個體普遍性的依附風格進行自陳量表的施測，而未包含如父母依附、同儕依附、伴侶依附等特定對象的測量，然而，吳文嘉（2006）指出，個體對於不同依附對象，所需求或期望的社會支持類型可能亦不盡相同，未來研究中，可考慮納入不同依附對象的測量，或是針對單一對象進行深入分析與探討。

此外，許多過去的研究中並未區分出排除型依附風格，而是將逃避（害怕）型與排除型依附皆包含於逃避型依附，整體僅區分出安全型、焦慮型與逃避型三類。然而，本研究中發現，排除型依附具有其獨特性，因此建議未來研究盡量採用雙向度、四類型的依附分類方式，並且針對排除型依附的特性進行更深入的探討，例如探究其降低身心困擾的機制、或對於各類型社會支持的獨特解讀方式等。

（三）分析社會支持主客觀測量方法的差異

本研究中僅採用「知覺的社會支持」作為大學生社會支持的測量方式，然而，在探討依附風格與社會支持的關係時，無法區分此關係為依附風格影響了個體對社會支持的主觀知覺，或是由於依附風格的不同導致個體人際關係的實際差異，從而改變其獲得社會支持的頻率與可及性等。因此未來研究可考慮同時加入如「社會處境」或「行動化支持」等較為客觀的社會支持測量方式，比較主客觀的測量差異，並探討依附風格的影響。此外，在知覺的社會支持方面，本研究使用自陳的方式，依個體的滿意度進行填答，然而，個體對於社會支持的需求與期望，亦會影響其對支持的滿意度，若個體本身對於社會支持的需求不高，即使獲得的實際支持較少，仍可能填答較高的分數，而依附風格可能透過影響個體對社會支持的需求與期望，從而改變其知覺的社會支持，未來研究可針對此點進行更詳盡的分析與探討。

(四) 採用其他研究方法

本研究因時間、人力、物力、財力方面的限制，僅進行橫斷式的研究，故無法進行因果關係的推論，此外，一些研究顯示，在不同年齡層中，不同社會支持來源的重要性也會有所消長（Gariépy et al., 2016；周俐利，2011），因此建議未來研究可針對不同年齡段、不同區域的樣本進行更深入的探討比較，亦可透過縱貫性研究進一步了解依附、憂鬱與社會支持三者關係的時序變化。

此外，本研究中發現排除依附的獨特性，並推斷其對於社會支持的解讀可能與其他依附風格不同，針對此點，未來研究可考慮蒐集質性資料，進一步了解其細緻的心理歷程，以做更深入的分析探討。



參考文獻

一、中文部分

- 井敏珠 (1992)。已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究 (未出版之博士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 王玉梅 (2005)。高職生家庭功能、依附風格與憂鬱情緒之相關性研究 (未出版之博士論文)。慈濟大學，花蓮市。
- 王慶福 (2000)。當男孩愛上女孩：人際依附風格類型搭配，愛情關係與關係適應之研究。中華輔導學報，(8)，177-201。
- 王慶福、王郁茗 (2010)。台灣當今的依附研究：系統性回顧與後設分析。「2010 國際心理治療研究學會台灣分會 (TWSPR) 國際學術研討會」發表之論文，國立暨南國際大學。
- 王慶福、林幸台、張德榮 (1997)。人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量。中國測驗學會測驗年刊，44 (2)，63-77。
- 王齡竟 (2008)。家庭衝突及社會支持對青少年憂鬱情緒及偏差行為之影響：補償抑或緩衝作用 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，台北市。
- 王齡竟、陳毓文 (2010)。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。中華心理衛生學刊，23 (1)，65-97。
- 池妮聲 (2011)。大學生依附風格及其知覺的社會支持對生活適應之影響研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。
- 朱崇信 (2005)。青少年憂鬱情緒之相關因素探究：家庭經濟壓力與社會支持 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，台北市。
- 吳中勤 (2014)。同儕依附對知覺到的同儕支持與憂鬱情緒之影響。青少年犯罪防治研究期刊，6 (2)，1-20。
- 吳文嘉 (2006)。不同依附風格老人之憂鬱與社會支持之關係 (未出版之碩士論文)。東吳大學，臺北市。

- 吳元蓉 (2006)。大學生憂鬱、人際親密與自尊之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 吳明穎 (2007)。青少年的分離-個體化、與父母依附及其對人際互動、憂鬱的關聯性研究 (未出版之碩士論文)。中原大學，桃園縣。
- 吳家楹 (2005)。北部地區大學院校護理系學生生活壓力、社會支持與憂鬱程度調查研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳靜吉 (1986)。寂寞、害羞與愛。臺北市：遠流。
- 余民寧 (2015)。幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路。臺北市：心理。
- 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。
- 李金治、陳政友 (2004)。國立臺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。學校衛生，(44)，1-31。
- 李靜如 (2006)。大學生的成人依附、社交能力、社會支持、寂寞與憂鬱之關係 (未出版之博士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 汪慧君 (2008)。臺北縣某高中學生知覺生活壓力、自尊、社會支持與自殺意念之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 周月清 (1994)。臺灣受虐婦女社會支持探討之研究。婦女與兩性學刊，(5)，69-108。
- 周俐利 (2011)。家庭支持和朋友支持之改變對青少年憂鬱與偏差行為之影響 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 邱吟馨 (2008)。新移民女性的依附風格、社會支持與主觀幸福感之相關研究—以桃園縣東南亞籍新移民女性為例 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 林宛萱 (2017)。依附風格、情緒調節策略與憂鬱之關係 (未出版之碩士論文)。中山醫學大學，臺中市。

- 林佳玲 (2000)。夫妻依附風格、衝突因應策略與婚姻滿意度之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 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。
- 范孜筠 (2012)。大學生依附風格、社交自我效能與憂鬱之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，台中市。
- 施雅薇 (2004)。國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，台南市。
- 柯慧貞 (2002)。憂鬱症的心理因素。學生輔導，80，68-75。
- 柯慧貞、林美芳、廖聆岑、蘇鈴茱、林旻沛、丁建谷、朱朝煌、劉秀霞、陳孟莉、傅木龍、何進財 (2004)。南區大專院校學生之社團活動參與程度及其社會支持、壓力因應型態、憂鬱、自殺之關係。中華心裡衛生學刊，17 (2)，43-66。
- 孫頌賢、修慧蘭 (2007)。成人依附的測量:成人世界中不同依附對象的測量差異與關連。中華心理衛生學刊，20 (1)，31-51。
- 徐靜芳 (2003)。研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 財團法人董氏基金會 (2007)。大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查。取自財團法人董氏基金會網站：
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/research.asp?Page=1>
- 財團法人董氏基金會 (2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。取自財團法人董氏基金會網站：
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- 財團法人董氏基金會 (2012)。全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查。取自財團法人董氏基金會網站：
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>

- 陳明珠 (2011)。高中職學生霸凌經驗與人際依附風格、焦慮、憂鬱情緒之相關研究 (未出版之博士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳治緯 (2017)。高中職學生依附關係、社會支持與憂鬱傾向之研究。家庭教育雙月刊，(70)，36-58。
- 陳淑娟 (2012)。憂鬱與自我概念、歸因風格、依附關係、社會支持關係之後設分析 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 陳若璋 (1988)。大學生憂鬱症病理發展模式的探討。中華心理衛生學刊，4 (1)，75-90。
- 陳慧融、陳志賢、丁原郁 (2016)。大學生終極關懷、因應行為與憂鬱傾向之關係研究。諮商心理與復健諮商學報，29，61-86。
- 張郁芬 (2000)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 張春興 (2006)。張氏心理學辭典。臺北市：東華書局。
- 梁恩慈 (2009)。大學生之社會支持、情緒調節與生活壓力之相關研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 郭興偉 (2014)。大學生的依附風格與失戀調適之相關：以社會支持為調節變項 (未出版之碩士論文)。中山醫學大學，臺中市。
- 曾文志 (2006)。復原力保護因子效果概化之統合分析。諮商輔導學報，(14)，1-35。
- 黃心怡 (2011)。高職生依附風格、社會支持對分手因應之影響 (未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 黃弘年 (2010)。男性大學生性別角色衝突、憂鬱傾向與社會支持之相關 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃珮珊 (2007)。酒癮患者的依附型態、社會支持及活動參與之探究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，台北市。

葉清欣 (2013)。企業從業人員工作壓力與心理健康之關聯性探討—以社會支持為調節變項 (未出版之碩士論文)。中原大學，桃園縣。

劉子頌 (2008)。依附風格、知覺社會支持與人際衝突在婦女報告症狀發展的角色:六年追蹤研究 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，台南市。

鄭照順 (1997)。高壓力青年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究 (未出版之博士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。

藍菊梅 (2008)。大學生困擾揭露、非社會支持反應與焦慮及憂鬱之關係研究 (未出版之博士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。

鐘玉觀 (2013)。大學生人際依附風格、情緒表達衝突與憂鬱傾向之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。



二、英文部分

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16(5), 427-454.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 227.
- Birch, D.A. (1998). Identifying sources of social support. *Journal of School Health*, 68(4), 159-161.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*, New York, NY: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes. (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. (pp. 46-76). New York: Guilford.
- Cantwell, D. P., & Baker, L. (1991). Manifestations of depressive affect in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(2), 121-133.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health: Lectures on Concept Development*. New York: Behavioral Publications.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*

, 3 (5), 300-314.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.

Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis.

Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.

Colarossi, L. G., & Eccles, J. S. (2003). Differential effects of support providers on adolescents' mental health. *Social Work Research*, 27(1), 19-30.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.

Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and Aadaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37-67). Creenwich, CT: JAI Press.

Dagnino, P., Pérez, C., Gómez, A., Gloger, S., & Krause, M. (2017). Depression and attachment: How do personality styles and social support influence this relation? *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 20(1), 53-62. doi:10.4081/ripppo.2017.237

Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 468-481.

Dawson, J. F., & Richter, A. W. (2006). Probing three-way interactions in moderated multiple regression: Development and application of a slope difference test. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 917-926. doi:10.1037/0021-9010.91.4.917

Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology*, 129, 665-675.

Freitas, A. L., & Downey, G. (1998). Resilience: A dynamic perspective. *International*

Journal of Behavioral Development, 22(2), 263-285.

Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97.

Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression: Systematic review of current findings in western countries. *British Journal of Psychiatry*, 209(4), 284-293.
doi:10.1192/bjp.bp.115.169094

Garrido, L., Guzmán, M., Santelices, M. P., Vitriol, V., & Baeza, E. (2015). Comparative study of adult attachment styles in a group of women with and without a diagnosis of depression. [Estudio comparativo de los estilos de apego adulto en un grupo de mujeres con y sin diagnóstico de depresión] *Terapia Psicológica*, 33(3), 285-295. doi:10.4067/S0718-48082015000300011

George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985). *An adult attachment interview: Interview protocol*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California, Berkeley.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. MA: Addison-Wesley.

Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. M., & Turbin, M. S. (1995). Protective factors in adolescent problem behavior: Moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31(6), 923-933.

Kizuki, M., & Fujiwara, T. (2018). Adult attachment patterns modify the association between social support and psychological distress. *Frontiers in public health*, 6.

Klausli, J., & Caudill, C. (2018). Depression for college students in a traditional

christian culture context: The role of attachment, spirituality and social support. *Mental Health, Religion and Culture*, 21(1), 105-115.

doi:10.1080/13674676.2018.1458083

Marcus, M., Yasamy, M. T., van Ommeren, M., Chisholm, D., & Saxena, S. (2012).

Depression: A global public health concern. *WHO Department of Mental Health and Substance Abuse*, 1, 6-8.

Mattanah, J. F., Lopez, F. G., & Govern, J. M. (2011). The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 565.

Moreira, J. M., Silva, M. F., Molerio, C., Aguiar, P., Andrez, M., Bernardes, S., & Afonso, H. (2003). Perceived social support as an offshoot of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 485-501.

Murphy, B., & Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 835-844.

Pomaki, G., DeLongis, A., Frey, D., Short, K., & Woehrle, T. (2010). When the going gets tough: direct, buffering and indirect effects of social support on turnover intention. *Teaching and Teacher Education*, 26(6), 1340-1346.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.

Scheffold, K., Philipp, R., Koranyi, S., Engelmann, D., Schulz-Kindermann, F., Härter, M., & Mehnert, A. (2018). Insecure attachment predicts depression and death anxiety in advanced cancer patients. *Palliative and Supportive Care*, 16(3), 308-316. doi:10.1017/S1478951517000281

Theran, S. A., Sullivan, C. M., Bogat, G. A., & Sutherland Stewart, C. (2006).

- Abusive partners and ex-partners: Understanding the effects of relationship to the abuser on women's well-being. *Violence Against Women*, 12, 950–969.
- Thoits, P.A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (4), 416-423.
- Turner-Cobb, J. M., Gore-Felton, C., Marouf, F., Koopman, C., Kim, P., Israelski, D., et al. (2002). Coping, social support, and attachment style as psychosocial correlates of adjustment in men and women with HIV/AIDS. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(4), 337–353.
- Wang, P. S., Lang, M., & Olfson, M. (2005). Twelve-month use of mental health services in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 629-640.
- Wautier, G., & Blume, L. B. (2004). The effects of ego identity, gender role, and attachment on depression and anxiety in young adults. *Identity*, 4(1), 59-76.
Doi:10.1207/S1532706XID04014
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17-26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- World Health Organization (WHO) (2001). *The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding New Hope*. Geneva, Switzerland: The Organization.
- Zaghoudi, L., El Moubarkim, A., Halayem, S., Ben Bechir, M., & Labbane, R. (2009). Relationship between attachment style, social support perception and depression. [Relation entre styles d'attachement, perception du soutien social et dépression] *Annales Medico-Psychologiques*, 167(9), 657-661.
doi:10.1016/j.amp.2009.03.017
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

附錄一 施測問卷

大學生社交與生活問卷

您好：

感謝您抽空填寫本問卷。本份問卷主要是想瞭解您平時生活與社交方面的感受與行為反應，使我們更了解在遇到壓力或困難時，每個人所展現出的個別樣貌。每一題皆沒有固定的標準答案，亦沒有對錯之分，所以請您閱讀各項說明後，依據自己真實的經驗與感受來作答。

本問卷調查結果僅供學術研究使用，個人資料絕不對外公布，且採匿名方式進行，所以請您放心填寫。本問卷共分為四部分，填寫前請先閱讀各部分的填寫說明後，再依序填寫。感謝您的幫忙！

祝您事事順心！

國立政治大學 輔導與諮商碩士學位學程

指導教授：傅如馨 助理教授

研究生：劉豈陌

聯絡信箱：104172006@nccu.edu.tw

【第一部分】 基本資料

一、就讀學校：_____ 所屬學院：_____

科系：_____ 年級：_____

二、實足年齡：_____歲

三、性別： 男 女

四、戀愛經驗： 無 有過，且現有伴侶 有過，但現無伴侶

五、目前居住狀況： 與父母同住 與父親同住 與母親同住

住學校宿舍 在外租屋 其他（請說明）_____

六、父母婚姻關係： 結婚並同住 分居 離婚 父母一方已過世

父母之一方已再婚 其他（請說明）_____

七、過去6個月是否曾接受精神科診斷或治療？

有診斷但無治療 有治療但無診斷 兩者皆有 兩者皆無

診斷名稱為（無則免填）_____

是否服用精神科的藥物？ 是 否

【第二部分】 人際關係量表

一、以下題目的回答，請針對每一題項所敘述的事情，以你自己在一般人際關係中的實際情形加以圈選。	非 常 不 符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
1、和別人親近會讓我覺得不舒服	1	2	3	4	5	6
2、我發現自己很容易和別人親近	1	2	3	4	5	6
3、既使沒有任何親近的情感關係我仍過得很自在	1	2	3	4	5	6
4、我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人	1	2	3	4	5	6
5、對我來說，獨立和自給自足的感覺是非常重要的	1	2	3	4	5	6
6、我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害	1	2	3	4	5	6
7、我會擔心別人並不那麼想跟我在一起	1	2	3	4	5	6
8、我不喜歡依賴別人	1	2	3	4	5	6
9、我會擔心別人不如我看重他們那樣的看重我	1	2	3	4	5	6
10、我不會擔心自己孤單一人	1	2	3	4	5	6
11、當別人太親近我時，會讓我感覺不自在	1	2	3	4	5	6
12、我會擔心別人並不真正喜歡我	1	2	3	4	5	6
13、我很少擔心別人不接納我	1	2	3	4	5	6
14、我寧可和別人保持距離以避免失望	1	2	3	4	5	6
15、當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮	1	2	3	4	5	6
16、我對自己不滿意	1	2	3	4	5	6
17、通常我寧可自己一個人比較自由	1	2	3	4	5	6
18、我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己	1	2	3	4	5	6
19、我瞭解自己的優點與缺點，並且喜歡自己	1	2	3	4	5	6
20、我時常太過於在乎別人對我的看法	1	2	3	4	5	6
21、我可以很自在的讓別人依賴我	1	2	3	4	5	6
22、一個人的生活就可以過得很好了	1	2	3	4	5	6
23、即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值	1	2	3	4	5	6
24、當我需要朋友的時候，總會找得到人的	1	2	3	4	5	6

二、請仔細閱讀下列文字，然後才作答：

如果把人大致分為下述 A、B、C、D 四種類型如下：

A 型：對自己和別人都有較正向的看法，一方面覺得自己是有價值的、值得被愛的，另一方面也認為別人是善意的，可信賴的。這類型的人較能接納自己而有安全感，能自在的和別人相互親近，同時也能保有個人自主性。

B 型：對自己的看法較負向，傾向認為自己是比較沒價值的、不可愛的；而對別人則為較正向的評價。會不斷的尋求他人的接納和肯定，擔心別人不喜歡自己，很在乎別人對自己的看法。

C 型：一方面對自己的看法較負向，傾向於認為自己是沒有價值、不值得被愛的；而另一方面又認為別人是不可信賴和拒絕的。雖然內心需要別人的接納，卻會害怕和別人親近，逃避社會活動，以避免被拒絕或受傷害。

D 型：對自己有較正向的看法，覺得自己是有價值的、值得別人的關愛，但卻認為別人是不可信賴和拒絕的，雖同樣避免和別人親近，卻仍維持自我價值感。比較喜歡一個人自由自在，過自己的生活。

請排出你和這四種類型的相似程度之順序。

(請在□中分別依相似程度之順序填上 1,2,3,4 這四個數字，每個數字只能填一次，1 代表最相似，2 代表第二相似，3 代表第三相似，4 代表第四相似或最不相似。)

	A 型	B 型	C 型	D 型
我和這四類型的相似程度排序	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第三部分】 社會支持量表

<p>下列題項是想瞭解您的家人、朋友、師長或伴侶，在您遇到一些問題及困擾時提供您支持或協助的程度。答案無所謂的好壞或對錯，請您依最近一個月的實際狀況，在每一題及每一對象中圈選出適當的數字(單選)。1代表「從不如此」、2代表「很少如此」、3代表「經常如此」、4代表「總是如此」。</p> <p>您的家人、朋友、師長與伴侶，在您和他們相處的過程中，當您遇到一些困擾或壓力時，他們會……</p>		對象說明：															
		家人				同學或朋友				師長				(無則免填) 伴侶			
		從不如此	很少如此	經常如此	總是如此	從不如此	很少如此	經常如此	總是如此	從不如此	很少如此	經常如此	總是如此	從不如此	很少如此	經常如此	總是如此
1	在我心情不好時安慰我	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2	聽我傾訴心事	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
3	願意瞭解我的感受	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
4	願意多花一點時間陪我	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
5	關心我的狀況	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
6	為我加油打氣	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
7	幫我保守秘密	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
8	尊重我的想法	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9	相信我有能力突破難關	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
10	接納我的特質	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
11	肯定我的能力	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
12	肯定我的努力	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
13	相信我做的事是有道理的	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
14	讓我覺得自己是有價值的人	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
15	提供我所需要的資源	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
16	提供我解決問題的方法	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
17	提醒我，避免我犯錯	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
18	提供自我調適的方法	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
19	協助分析我的問題	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

		家人				同學或朋友				師長				(無則免填) 伴侶			
		從不如此	很少如此	經常如此	總是如此	從不如此	很少如此	經常如此	總是如此	從不如此	很少如此	經常如此	總是如此	從不如此	很少如此	經常如此	總是如此
20	協助減輕我的負擔	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
21	提供我所需要的物品	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
22	給我金錢上的支援	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
23	幫我解決問題	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
24	帶我去找能協助我解決問題的人	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
25	幫我收集我所需要的資料	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
26	陪我去散散心	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4



【第四部分】心情量表

<p>填答說明：請您針對下列各問題所述，根據 <u>近一個月來的生活經驗</u> 填答：</p> <p>每週 <u>從未</u> 出現所描述情況，請勾選「<u>從不如此</u>」</p> <p>每週約 <u>1-2天</u> 出現所描述情況，請勾選「<u>偶爾如此</u>」</p> <p>每週約 <u>3-4天</u> 出現所描述情況，請勾選「<u>經常如此</u>」</p> <p>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>」</p>	從 不 如 此	偶 爾 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1、有自殺的念頭	0	1	2	3
2、對什麼事都失去興趣	0	1	2	3
3、凡事往壞的方向想	0	1	2	3
4、有罪惡感	0	1	2	3
5、感覺自己很沒用	0	1	2	3
6、無力感	0	1	2	3
7、有壓力	0	1	2	3
8、發脾氣、生氣	0	1	2	3
9、擔心、煩惱	0	1	2	3
10、害怕、恐懼	0	1	2	3
11、想哭	0	1	2	3
12、心情低落	0	1	2	3
13、胃口不好（或暴飲暴食）	0	1	2	3
14、睡眠狀況不佳	0	1	2	3
15、身體疲憊	0	1	2	3
16、無法專心做事	0	1	2	3
17、身體不舒服	0	1	2	3
18、記憶力不好	0	1	2	3
19、不想與他人往來	0	1	2	3
20、少說話（或不太愛說話）	0	1	2	3
21、不想出門	0	1	2	3
22、生活圈小	0	1	2	3

附錄二 量表使用授權

臺灣憂鬱情緒量表使用授權

測驗使用授權同意書

茲 同意國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程研究生劉豈陌，使用本人（余民寧）編製之「臺灣憂鬱情緒量表」，以作為其進行碩士論文「大學生依附風格、社會支持與憂鬱之關係研究」(暫訂)之參考工具。本工具不得作為商業使用，並須於著作的適當位置處註明本工具的資料參考出處。

申請人： 劉豈陌

職 稱： 國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程研究生

同意人： 余民寧

中華民國 2018 年 11 月 09 日

同意書

茲 同意國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程
研究生劉豈陌，基於研究需求使用本人所編製之「人
際依附風格量表」，以作為其進行碩士論文「大學生
依附風格、社會支持與憂鬱之關係研究」(暫訂)蒐集
資料之用。

同意人：

王慶華

2018 年 11 月 20 日

社會支持量表使用授權

詢問時間：2018 年 11 月 8 日（四）下午 2:57

內容：

藍教授，您好：

冒昧打擾，我是國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程的研究生 劉豈陌，指導教授為 傅如馨老師。目前學生正在進行論文研究，論文的題目為(暫定)「大學生依附風格、社會支持與憂鬱之關係研究」。因您於 2008 年在「大學生困擾揭露、非社會支持反應與憂鬱之關係研究」中，參考徐靜芳（2003）的研究，所修訂的「社會支持量表」，不僅有良好的信效度，且與學生研究欲探討的面向與目的相符，很希望能使用您修訂的量表進行研究。故學生想詢問您，是否能使用您的「社會支持量表」進行研究，懇請您能同意授權。很感謝教授您百忙中抽空閱讀此信，期盼能得到您的回覆。

敬祝 教安

研究生 劉豈陌 敬上

作者回覆時間：2018 年 11 月 8 日（四）下午 7:25

內容：

您好

好的

請使用

敬祝研究順利

若需要紙本同意書請寄至長榮大學健康心理學系

菊梅