

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士論文

大學生依附類型、人際關係與生活適應力之

相關探究

Correlational Research on the Attachment Type,  
Interpersonal Relationship and Life Adaptability of  
College Students

指導教授：傅如馨博士、王素芸博士

研究生：陳莉婷 撰

中華民國一一〇年六月



## 謝 誌

筆到此處，心情是複雜的。回想起論文下筆初期時的痛苦難熬，再到論文完稿時的喜悅，這一路走來，著實不易。我想這本論文是由滿滿的感謝堆積而成的。

首先要感謝陪伴我打這場論文戰的指導教授-傅如馨老師和王素芸老師。謝謝您們總是細心且有耐心地指導我，每當我陷入低迷時，總是鼓勵我，給我穩定的力量，讓我相信自己可以做到。同時，也很感謝您們花了很多時間與心力審閱我的論文，讓我從一開始較為凌亂的文筆，一直到最後總算有個樣子。感謝兩位老師的指導，如今才能順利完成論文。也感謝系上的所有老師，在不同的課程中受到老師們的薰陶和激勵，促使我慢慢累積實力，也才能有現在的我。最後，還要感謝口委-孫頌賢老師給我寶貴的意見，讓我的論文品質能更加細緻！

此外，感謝所上學長姐的經驗分享和照顧，讓我成長許多；感謝研究所同學們，是你們豐富了我的研究所生涯，能夠在這充滿溫馨的環境中學習，是最可貴的事。希望未來也能在彼此的工作領域上相互激勵；感謝「一起垂死掙扎救論文」的戰友玲瑜，陪我在這段艱難的日子裡努力著；感謝正甯、小 i、勳兒、阿月幫我轉發問卷，讓我能夠順利地完成問卷蒐集；感謝我的全職實習夥伴，當我在水生火熱地一邊實習一邊寫論文時，總會關心我的身心健康，讓我感覺到滿滿的溫暖；感謝我最親密的友人-阿原，總是不厭其煩地聽我說，和我一起從事各種舒壓的活動，成了我不可或缺的打氣筒。最後，感謝在我論文撰寫過程中，給我加油打氣的親朋好友們，謝謝你們的支持與鼓勵！

最後，我要感謝我的家人，謝謝他們給我無私的愛和付出。在研究所的生涯中，面臨著沒有穩定收入的生活，感謝父母義無反顧的心靈支持和經濟救援，我才能無後顧之憂的專心寫論文。

我想，寫不完、道不盡的感謝真的太多了，謝謝上天讓我遇到這麼多可貴的人。對於這一路上幫助過我的所有人，在此致上萬分的謝意！

莉婷  
2021 年

# 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關探究

## 摘要

本研究旨在了解大學生依附類型、人際關係與生活適應的現況，不同背景變項大學生在依附類型、人際關係與生活適應力上的差異，以及此三個變項間之關係，並進一步探討大學生依附類型、人際關係對於生活適應力的預測力。

本研究採用問卷調查法，以台灣地區共 566 名大學生為樣本。採用人際依附風格量表、人際關係量表以及生活適應力量表進行測量，並以獨立樣本 t 檢定、單因子多變量變異數分析、皮爾森積差相關、多元迴歸等統計方法進行資料分析，研究結果如下：

- 一、大學生之依附類型傾向焦慮型；整體人際關係偏正向之表現；生活適應力為中等程度。
- 二、不同性別之大學生在依附類型、整體人際關係以及生活適應力未具有顯著差異；不同年級大學生在忽略逃避依附型上具有顯著差異，在安全依附型、焦慮依附型、害怕逃避依附型、整體人際關係、整體生活適應力上未具有顯著差異。
- 三、大學生依附類型與人際關係呈現顯著相關；大學生依附類型與生活適應力具有顯著相關；大學生人際關係與生活適應力也具有顯著相關。
- 四、大學生依附類型對於生活適應力具有預測力；大學生人際關係對於生活適應力具有預測力；大學生依附類型與人際關係對於生活適應具有預測力。

最後，根據研究結果與發現加以討論，提出若干建議供輔導與諮商專業人員、學校行政單位、大學生以及未來研究之參考。

**關鍵詞：**依附類型、人際關係、生活適應力、大學生

# **Correlational Research on the Attachment Type, Interpersonal Relationship and Life Adaptability of College Students**

## **Abstract**

The purpose of this research is to understand the current status of attachment types, interpersonal relationships and life adaptation of college students, the differences in attachment types, interpersonal relationships and life adaptability of college students with different background variables, and the relationship among college students' attachment types, interpersonal relationships and life adaptability. This study also further explores the predictive power among college students' attachment type, interpersonal relationship and life adaptability.

This study adopts a questionnaire survey method, with a total of 566 college students in Taiwan as a sample. It uses the Interpersonal Attachment Style Scale, Interpersonal Relationship Scale, and Life Adaptability Scale for measurement, and utilizes independent sample t-test, single factor multivariate analysis of variance, Pearson product difference correlation, multiple regression and other statistical methods for data analysis and research. The results are as follows:

1. The attachment type of college students tends to be preoccupied attachment; the overall interpersonal relationship is positive; the adaptability to life is moderate.
2. College students of different genders have no significant differences in attachment types, overall interpersonal relationships, and life adaptability. College students of different years have differences in the type of dismissing avoidant attachment. However, there are no significant differences in the types of secure at-

tachment, preoccupied attachment, fearful-avoidant attachment, and overall interpersonal relationships and overall life adaptability.

3. The types of attachment of college students are significantly related to interpersonal relationships; the types of attachment of college students are significantly related to life adaptability; the interpersonal relationships of college students are significantly related to life adaptability.
4. The type of attachment of college students has predictive power for life adaptability; the interpersonal relationship of college students has predictive power for life adaptability; the attachment type and interpersonal relationship of college students have predictive power for life adaptability.

Finally, based on the research results and findings, this study puts forward a number of suggestions for guidance and counseling professionals, school administration units, college students, and future research.

**Keywords: Attachment type, interpersonal relationship, life adaptability, college students**



## 目次

<b>第一章 緒論</b>	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題假設.....	6
第三節 名詞解釋.....	8
第四節 研究範圍與限制.....	10
<b>第二章 文獻探討</b>	13
第一節 依附類型及其相關研究.....	13
第二節 人際關係及其相關研究.....	24
第三節 生活適應力及其相關研究.....	39
第四節 依附類型、人際關係與生活適應力之相關研究.....	47
<b>第三章 研究設計與方法</b>	55
第一節 研究架構.....	55
第二節 研究對象.....	58
第三節 研究工具.....	60
第四節 實施程序.....	66
第五節 資料處理.....	69
<b>第四章 研究結果與討論</b>	72
第一節 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之現況分析.....	72
第二節 不同背景變項之大學生在依附類型、人際關係與生活適應力上之差異分析.....	87
第三節 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關分析.....	101
第四節 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之預測分析.....	108
<b>第五章 結論與建議</b>	116
第一節 結論.....	116
第二節 建議.....	120
<b>參考文獻</b>	127



一、 中文部分.....	127
二、 英文部分.....	142
<b>附錄</b>	151
附錄一 量表授權同意書(一).....	151
附件二 量表授權同意書(二).....	152
附件三 量表授權同意書(三).....	154
附件四 正式問卷.....	155



## 圖次

圖 2-1 兩向度之成人依附模式 .....	18
圖 3-1 研究架構 .....	55
圖 3-2 本研究流程圖 .....	68



## 表次

表 2-1 人格發展階段 .....	26
表 2-2 「人際關係」變項層面整理 .....	33
表 3-1 樣本之性別與年級分佈 .....	58
表 3-2 人際依附風格量表各構念題目分配 .....	60
表 3-3 人際關係量表各構念與題目分配 .....	63
表 3-4 生活適應量表各構念題目分配 .....	64
表 4-1 大學生依附類型各傾向得分摘要 .....	73
表 4-2 大學生人際依附風格量表之各題摘要 .....	74
表 4-3 大學生人際關係各層面得分摘要 .....	76
表 4-4 大學生人際關係量表之各題摘要 .....	77
表 4-5 大學生生活適應力各層面得分摘要 .....	78
表 4-6 大學生生活適應量表之各題摘要 .....	79
表 4-7 不同性別之大學生在依附類型上之差異分析 .....	88
表 4-8 不同年級之大學生在依附類型上之差異分析 .....	89
表 4-9 不同性別之大學生在人際關係之差異分析 .....	89
表 4-10 不同性別之大學生在人際關係層面及內涵之差異分析 .....	90
表 4-11 不同年級之大學生在人際關係之差異分析 .....	91
表 4-12 不同年級之大學生在人際關係層面及內涵之差異分析 .....	92
表 4-13 不同性別之大學生在生活適應力之差異分析 .....	93
表 4-14 不同性別之大學生在生活適應力層面及內涵之差異分析 .....	93
表 4-15 不同年級之大學生在生活適應力之差異分析 .....	94
表 4-16 不同年級之大學生在生活適應力層面及內涵之差異分析 .....	95
表 4-17 大學生依附類型與人際關係總分間積差相關分析摘要表 .....	102
表 4-18 大學生依附類型與生活適應力總分間積差相關分析摘要表 .....	103

表 4-19 大學生人際關係與生活適應力總分間積差相關分析摘要 .....	104
表 4-20 大學生的依附類型對生活適應的預測之迴歸係數考驗摘要 .....	109
表 4-21 大學生的人際關係對生活適應的預測之迴歸係數考驗摘要 .....	110
表 4-22 大學生的依附類型與人際關係對生活適應力之整體預測力 .....	111
表 4-23 大學生的依附類型與人際關係對生活適應力的預測之逐步回歸係數摘要 .....	112



# 第一章 緒論

本章主要分成四節，第一節為研究動機與目的，第二節是研究問題假設，第三節為名詞解釋，第四節則是研究範圍與限制。

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

大學階段是人生的過渡期——從懵懂的青少年，逐漸長大成為一個獨立自主的成年人。從發展心理學觀點來看，大學時期正介於青年後期至成人初期的過渡時期，面臨許多從未遭遇到的錯綜複雜之新情境，是一個不穩定，但極富生氣和機會的時期。對於大學生的發展成熟度，國內學者認為雖然大學生在生理和智力上已達相當程度的發展，但在心理、情緒、社會生活則未達發展成熟的程度（潘正德，1996；張春興、黃淑芬，1982；張連雲、蔣俊梅、朱軍，2018）。也因此，對於許多人而言，到外地讀大學是人生中第一個離家經驗，離開熟悉的生活，得重新面對新的環境，無論在生理或心理上都需要好好調適的，因此，大學生這個族群是在探討依附關係對發展與適應之重要性中很有意義的研究對象（Rice & Whaley, 1994；黃盈碩，2017；邱惠筠，2019），除了離家議題外，他們更面臨許多重要的發展議題（如心理分離、個體化、生涯決定、發展親密關係等）與適應的挑戰（如建立或改善學業技巧、情緒管理等）。而「適應」是一個統稱，其可分成發展上的生活適應、人際上的生活適應、生活上的生活適應，與課業上的生活適應（唐璽惠，2002），其意謂著一個人能夠依循不同的環境，發展出不同的因應能力，其包含：調整自己的生活，以達到平衡狀態的能力；面對不同壓力源與衝突事件時所發展出來的處理能力等（Erikson, 1968）。在這發展階段的轉換中，如果調適好則會邁向成熟；調適不佳可能就會產生危機。

黃春枝(1999)以會談及心理測驗等方法研究,發現約三成大學生有心理困擾的問題,所遇到的困難包含對未來感到迷茫、擔心自己能力不足、志願不合與課業壓力太大。研究者注意這群氣血十足、理想滿腹的大學生族群近幾年因「情感糾紛」、「畢業憂鬱」、「學業壓力不堪負荷」、「缺乏就業競爭力」等負面事件登上新聞版面的比例上升,另依據董氏基金會心理衛生組(2008)所進行的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」,發現將近四分之一的大學生憂鬱情形嚴重到需專業協助,顯見憂鬱對為數不少的大學生產生衝擊並造成困擾,也顯示出大學生在接受高等知識教育養成的路上,可能缺乏壓力調適、情緒管理、生涯規劃、人際關係等因應能力(張學善、林旻良、葉淑文,2010)。因此,在面對這些生活中的衝突事件時,經常伴隨負向情緒、認知失衡的情況出現,而大多數人都以壓抑、逃避等消極的方式面對之,久而久之可能造成身心適應不良的情況發生(Dennis, 2007; 連健翔, 2012),嚴重者可能出現身心疾患,例如:憂鬱症,由此可見大學生的生活適應力具有探討的必要和重要性。此外,研究者也關注到校園中潛在適應不良的學生比想像中來的多,但相關研究的發展尚未成熟,因此大學生生活適應成了本研究欲探討的變項之一。

荀子曾說「人之生也,不能無群」,一語道出了人類是群聚性生活的動物,這意味著我們脫離不了人際關係這項基本社會需求,且人際關係在所有的社交生活和適應中起著至關重要的作用(Heiman, 2000)。Holmbeck 與 Wandrei(1993)、張連雲、蔣俊梅、朱軍(2018)更進一步發現大一學生有能力維持並調整與重要他人關係中親密與距離的平衡是影響其心理健康很重要的因素。而學校是學生學習和社交的主要場域,因此個體在學校中與師生、同儕的相處、人際關係的好壞,也常直接影響學生的適應。研究者回想自己的大學生涯,通常大學部一個班級的人數眾多,有些人對自己所唸的科系沒什麼興趣,也很難和其他同學形成緊密的人際關係,因而產生適應不良的情況。黃德祥(2000)認為大學時期是個體尋求獨立自主的重要階段,不論男性或女性,都會經歷此向發展需求,因此除了經濟

與生涯議題之外，師生關係與家庭對大學生的影響已不如以往。根據研究指出，人際關係能滿足人類生存的需求、免於寂寞的需求、尋求認同的需求、社會比較與尋求確定的需求，及個人成長需求等五種最為重要（Derlega & Janda, 1981）。然而，當人際關係是正向、和諧時，才能有助於個人人格的發展與成長（林欽榮，1996）。呂政達（2005）在探討台灣大學生憂鬱症的病因時，發現其根本原因都與人際問題有所關聯。所以，人際關係所引發的相關問題實在不容小覷。尤其相較於高中階段，大學生的人際關係受重視程度已超越學習的重要性，因此人際關係的品質是大學生心理困擾的主要來源之一（李秋英，2006；何明因、林佳璇、李柏堅，2020），故人際關係對於生活適應的影響是直接且重要的。

研究者反思自己的人際狀態，發現對於與不同依附類型的人來往，其所發展出來的關係品質也會有所不同，當我試圖關心別人、幫助別人時，有些人可以欣然接受，並和我形成互助、緊密的關係，有些人則會產生壓力，甚至逃避與人相處，希望所有人都不要接近他，因此對於這樣的狀況，Ruessell（1996）指出，安全型依附和不安全型依附有不同的期望，其形成的人際風格也有所差異，所以依附類型也可以解釋成是人際特質類型，通常具有某種依附類型的人，會使用類似的行為模式與他人產生互動。至於依附類型的形塑則來自於個體對於早期人際經驗的內化，個體早期與主要照顧者間形成的依附經驗是一切人際關係的基礎，當個體進入一段新的人際關係時，便會以其獨特的記憶、期望、信念等內在認知結構來影響自己與他人的互動方式，故，依附經驗可說是影響人際關係的關鍵因素（李靜如、林邦傑、修慧蘭，2011）。在 Bowlby（1975）的研究中，其指出個人的人格（包含人際互動的知覺、期望和行為的內在運作模式）是由對自我和他人的主觀經驗形塑而成的。Berman & Sperling（1994）也提出認知、情緒和行為動機的建立會影響一個人的依附。個體會在個人的內在運作系統中透過對自己的看法以及與他人互動的品質，形成對自我的評價，所以，依附關係對我們的行為和想法的產生是直接、明顯而重要的。隨著年齡的增長，這些舊有的模式和行為

會形成生活適應力的組成因子，在 Jong (1992) 提出依附關係的品質對於個體生活適應的影響中，其發現有自殺行為的大學生中，安全依附的程度較其他大學生低（引自劉修全，1977）。因此研究者希望藉著從過去依附關係的經驗，探討大學生對於生活適應的影響。

最後，在研究者兼職實習期間，曾於大學帶領過團體諮商，發現不同依附類型的大學生在學校各方面的表現也不一致，尤其在人際中更是差距甚遠，有些人屬於焦慮矛盾型依附，面對探索新環境和陌生人時會感到焦慮，但同時渴望與他人有所連結，因此這種人經常攜伴參加活動，但往往同伴不克出席時，自己也無法出席；另一種逃避型依附類型的人通常也會是非自願個案或是由師長轉介，當他們來到團體時多半表現出退縮、孤立、對學習沒興趣、缺乏動機，也可能會缺少人際關係，因此導致其生活適應力降低。上述情形都是在學校場域中不被期望發生的，所以關於大學生的生活適應力是必須重視的議題。故幫助大學生瞭解自己的依附類型、人際關係，進而接納與學習與真實的自己相處，未來在關係中有更多的覺察與發現，都是提升生活適應力的重要項目。

因此，本研究擬以依附類型、人際關係與生活適應力為研究變項，以了解大學生的相關情況，最後希望藉由本研究提出幾項建議讓學校以及家長參考，以作為校園心理健康促進的指標，並引導出大學生以正面的心態來學習，同時擁有快樂的大學生涯。

## 貳、 研究目的

根據上述研究動機，本研究以大學生為對象，並考慮不同背景變項（性別、年級），探討大學生依附類型、人際關係與生活適應力的關係，研究目的如下：

- 一、瞭解大學生的依附類型、人際關係與生活適應力之情形。
- 二、瞭解不同背景變項（性別、年級）的大學生在依附類型、人際關係與生活適應之差異情形。



三、瞭解大學生不同的依附類型（安全型、焦慮型、忽略逃避型、害怕逃避型）

在人際關係、生活適應力之差異情形。

四、瞭解大學生的依附類型（安全型、焦慮型、忽略逃避型、害怕逃避型）在人

際關係、生活適應力之相關情形。

五、瞭解大學生依附類型（安全型、焦慮型、忽略逃避型、害怕逃避型）及人際

關係對於生活適應力的預測力。

六、歸納研究結果，提出建議以供家長、學校及輔導人員做參考。



## 第二節 研究問題假設

### 壹、 研究問題

根據上述研究動機與目的，本研究之研究問題如下：

- 一、大學生的依附類型、人際關係與生活適應力之整體現況為何？
- 二、不同背景變項（性別、年級）之大學生在依附類型、人際關係與生活適應力上是否有差異存在？
- 三、大學生的依附類型、人際關係與生活適應力之間的關聯性為何？
- 四、大學生依附類型、人際關係與生活適應力之間的預測力為何？

### 貳、 研究假設

根據本研究之研究目的與研究問題，研究者提出下列研究假設：

假設一：不同背景變項（性別、年級）的大學生在依附類型、人際關係與生活適應力上有差異。

1-1：不同性別的大學生在依附類型上有差異。

1-2：不同年級的大學生在依附類型上有差異。

1-3：不同性別的大學生在人際關係上有差異。

1-4：不同年級的大學生在人際關係上有差異。

1-5：不同性別的大學生在生活適應力上有差異。

1-6：不同年級的大學生在生活適應力上有差異。

假設二：大學生的依附類型、人際關係與生活適應力之間有關係存在。

2-1：安全型依附得分愈高，則人際關係的得分愈高。

2-2：焦慮型依附、忽略逃避型依附與害怕逃避型依附得分愈高，則人際關係的得分愈低。

2-3：人際關係得分愈低，則生活適應力的得分愈低。

2-4：人際關係愈得分愈高，則生活適應力的得分愈高。

2-5：安全型依附得分愈高，則生活適應力的得分愈高。

2-6：焦慮型依附、忽略逃避型依附與害怕逃避型依附得分愈高，則生活適應力的得分愈低。

假設三：大學生依附類型、人際關係與生活適應力間具有預測力。

3-1：大學生之依附類型對生活適應力具有預測力。

3-2：大學生之人際關係對生活適應力具有預測力。

3-3：大學生之依附類型與人際關係對生活適應力具有預測力。



## 第三節 名詞解釋

### 壹、 大學生

大學生係指 18-22 歲就讀台灣地區公私立大專院校、師範大學、科技大學學生。本研究以 109 學年度就讀於台灣地區之大學生為研究對象，取樣的大學生涵蓋大一、大二、大三、大四（以上）等全年級。

### 貳、 依附類型

「依附」(attachment) 這個概念是由 Bowlby 提出，係指嬰兒與依附對象間產生的一種強烈且持久、穩固的情感連結 (affectional bond)，也是個體在幼年與其主要照顧者間所發展出來的一套內在運作模式，其包含個體的行為模式、情緒狀態、人際交往模式以及對生活滿意情形的認知等，隨著年齡的發展，此模式會影響個體對於自我、他人與外在世界的觀點，也會影響個體與他人互動的方式，因此成人依附是從幼年時期開始發展，隨著個體的成熟，逐漸內化成一種穩定、持久的人際關係傾向。本研究採用王慶福等人 (1997) 所編製之「人際依附風格量表」來評量大學生之依附類型傾向；該量表分成安全型、焦慮型、忽略逃避型及害怕逃避型四種依附類型傾向，受試者在量表上的得分代表其在各類型上的表現傾向，得分愈高代表受試者愈傾向該類型。

### 參、 人際關係

人際關係 (Interpersonal relationship) 係指個體在與他人 (此指兩個或兩個以上的人) 之互動過程中，透過彼此的思想、行為、感受表現出吸引、排斥、合作等社會互動的模式，也可說是個體為了達成某種目的而發產出來的關係 (Mayall, 1994)。不同的人際關係理論強調的重點不甚相同，如：人際需求理論

聚焦於雙方人際需求的一致性，其為人際關係建立與維持的要素；而社會交換理論則指出人際互動是因循理性和平等的交換。整體來說，大學生的人際關係主要包含與家人、同儕、師長互動等三個部分。而本研究以「大學生在學校環境中，與他人互動的過程中，逐漸建構出對他人的看法和想法，彼此間相互對待和所受到的影響」作為人際關係的概念型定義。

人際關係可視為一種社會化歷程，也是一種行為模式，可以經評量、觀察、學習、模仿、訓練加以塑造之（王瓊玉，2005）。本研究之人際關係涵蓋四個層面：和諧度、信賴度、合作度、自我揭露度。當受試者在人際關係量表中填答同意結果，得分愈高者，代表人際關係知覺愈佳；反之，得分愈低者則代表人際關係知覺較差。

#### 肆、 生活適應力

生活適應力大致上可分為個人適應、關係適應、生活適應與社會適應等內容（洪榮照等，2005；郭妙雪等，2008）。本研究主要探討個案在生活適應上的情形，其表示個體為了維持與環境間的和諧狀態，所表現的各種反應及其和環境互動後所產生的改變，為判斷個體心理健康與否的一種指標（王怡澄，2009）。而本研究將採用王怡澄（2009）修訂的「大學生生活適應量表」，測量研究對象在「目標適應」、「學業適應」、「情緒適應」和「社會適應」此四個層面上的適應情況。透過學生填答適應問卷的總得分作為本研究的關注焦點，在生活適應力量表得分較高者，代表其生活適應力較佳；反之，得分較低者其生活適應力較差。

## 第四節 研究範圍與限制

本研究因研究人力、時間與經費上的因素限制，研究範圍以及研究限制如下：

### 壹、 研究範圍

基於研究目的以及研究者個人的人力、經費、時間等客觀因素之限制，僅能以 109 學年度就讀於台灣公私立大專院校、師範大學、科技大學之大學生，作為研究對象母群體進行抽樣，並採取方便取樣的方式，廣發電子問卷。

### 貳、 研究限制

#### 一、研究方法

本研究主要採問卷調查法，故僅能以量化方式來分析探討大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關情形，對於個體的觀察資料有不足之處，未來可進一步採用質性研究，針對不同依附類型的大專院校學生進行個別訪談，以了解他們在人際之間的互動以及對生活適應力的感受，以補充調查研究的不足。另外，依附類型、人際關係、生活適應狀況均屬個人主觀感受，在不同時間所展現的狀態也不同，且在受試過程中也較難避免受試者因心理防衛等因素之影響，造成受試者期望效應而影響測量準確性。

#### 二、研究變項

本研究探討大學生的依附類型、人際關係與生活適應力之相關情形，而人際關係與生活適應力的影響因素不單單只是依附類型，可能還包含家庭關係、社會支持、自我概念、人格特質、情緒管理、成就表現等變項，不過礙於本研究之限制，因此無法一一探討，期望未來能將以上變項納入研究以更全面地了解其影響性。

### 三、樣本抽樣

本研究主要採取方便取樣的方式收集樣本，對樣本的代表性與取樣過程中可能存在的疏失、遺漏等狀況，是本研究無法控制的因素。因此，在無法確保抽取到的樣本範圍能涵蓋全台灣大學生的前提下，其結果的推論勢必有所限制。







## 第二章 文獻探討

本章主要分成四節，第一節為依附類型的理論與相關研究，第二節是人際關係的理論與相關研究，第三節探討生活適應力的理論與相關研究，第四節則是依附類型、人際關係與生活適應力的相關研究。

### 第一節 依附類型及其相關研究

本節就依附類型的理論與相關研究分成四部分說明，：第一部分是依附類型之意涵及定義；第二部分是依附類型之相關理論，第三部份依附類型之測量，第四部分則是大學生之依附類型現況。

#### 壹、依附類型之意涵及定義

所謂的「依附」通常是指兩人之間緊密且持久的情感聯結，與人際關係是不同的構念 (Ainsworth, 1989)，不過兩者間卻有相當的關聯性。在個體的幼年時期依附關係就會開始發展並內化，隨著個體的成長，其認知、情感的發展也愈趨成熟，當接觸到的人愈多時，個體也可能會與不同的人形成依附關係，因此個體的內在模式也會愈趨複雜 (鄭羽芯, 2006)，並形成一種穩定、持久的親密關係的傾向。故，在人際互動中，個體會將早年時期和照顧者間的互動經驗重現在當前與他人的親密關係中，形成成人的依附類型(蘇逸珊, 2002)。Sperling 和 Berman (1994) 對成人依附下了一個操作性定義：「成人依附是個體一種穩定的傾向，去靠近他主觀認為能提供其滿足生理、心理安全感的特定對象，維持和尋求接近的實質努力，而這種穩定的傾向是由依附運作模式所調節的，且這些是建基於個人在其人際世界中的認知-情感-動機的基模中。」

關於依附特徵的理解，Bowlby (1988) 認為在生命早期對依附對象和對自我表徵的模式具有恆常性，依附的需求不僅在嬰兒時期，其影響會伴隨人的一生。

Ainsworth (1989) 也提出相同的觀點，指出依附會發生在個體發展的每個階段，以既存的內在模式來同化解釋新的人際經驗，因此，隨著年齡的增加，依附並不僅發生在嬰幼兒期，青少年、成人對父母持續的依附關係，及他們與特別親密的朋友、伴侶等的相互依附關係皆可稱做依附。依附的現象會透過代間傳遞傳承下去，當子女成為父母時，此一內在運作模式成為對於下一代子女教養方式的重要因素。當個體與主要照顧者的關係是健康、信任時，個體會得到主要照顧者的溫暖與支持，除了增進個體的認知發展、情緒管理、對自我正向評價的發展外，也有助於個體自我統合 (Ryan & Lynch, 1989)。但是，父母在教養上的拒絕和忽視甚至是施以不同類型的虐待，可能致使個體與主要照顧者的情緒分離，並產生不安全依附關係，影響日後的人關係和身心適應 (Ryan & Lynch, 1989)。在 Waters 和 Merrick (2000) 的研究中，研究者以五十位曾於嬰兒時期有接受陌生情境測驗的受試者，將其分類所得的依附類型與他們二十年後的成人依附晤談所得的依附類型進行比較，其發現嬰兒時的依附類型和成人依附類型有 78% 的相似性 (此研究結果已移除有遭受重大負向生活事件的受試者)，由此可知，在無重大事件的影響下，依附類型的發展具有相當的穩定性，另外，Main, Kaplan 和 Cassidy (1985) 做了長達五年之久的研究，探討孩子與主要照顧者間的依附關係，提出兩項研究重點：1. 受試者的內在運作模式及與重要他人間的關係型成的心理表徵 (認知-情感基模) 2. 將依附研究焦點轉移至其他人生階段，如青少年期、成年期等 (引自黃玲喬，1998)。這樣的情緒支持、親密感和持續結合的結果，對於人一生的發展具有關鍵性的影響，尤其是在個體面臨人生重要的轉變 (Bowlby, 1969, 1982)。隨後在成人依附的研究中，許多研究指出成人依附類型對於愛情、婚姻、或人際關係有相當大的影響 (Duemmler & Kobak, 2001; Feeney, 1999)。因此，成人依附是從幼年時期開始發展，隨著個體的成熟，逐漸內化成一種穩定、持久的親密關係傾向 (蘇逸珊，2002)。

關於成人依附和嬰兒依附的異同，一般說來，成人依附與嬰幼兒的依附是很

相似的，Weiss（1991）認為成人依附與嬰幼兒依附的特質有些許相似之處，包括了情緒特質上的相似性、經驗的延伸性、時間上的聯結性、且在發展上皆有連續的現象。但成人依附與嬰幼兒依附間亦有一些相異點，其中，成人依附關係之間的互動性是最大的不同點，係指嬰兒與兒童時期所發展出來的依附關係是單向的，而成人的依附關係則是雙向的。單向的依附關係意味著個體（通常為嬰兒）渴望獲得依附對象的照顧、支持和撫慰，但依附對象並不會期望獲得個體同等的對待，因此嬰兒的依附系統強調的是照顧的渴求系統；至於雙向的依附關係則是指關係中的雙方能夠滿足彼此的需要，給予對方安全感和照顧，因此成人的依附系統除了包含照顧的渴求外，尚包含照顧的給予系統，另外成人的依附關係也常伴隨著性關係的出現。總而言之，成人的依附關係中，有尋求照顧、給予照顧與性關係三種依附行為系統，所以，成人的依附關係是互動的、彼此互相影響的（林佳玲，1999）。

綜合上述，研究者認為個體在原生家庭中，主要照顧者與之關係聯結的方式（包含對於個體需求的反應程度、接納、拒絕、矛盾的教養方式等）會影響個體內在運作模式的發展，此依附模式會持續在個體日後的人際交往中反覆的出現，進而影響個體身心適應狀況。對於依附的瞭解，可以從狀態（如依附的困擾）、特質（如內在運作模式）、互動（如婚姻與愛情）等層面加以研究（引自劉敏珍，1999），而本研究主要探討於依附的特質。

## 貳、依附類型之相關理論

依附理論的發展最早由英國精神病理學家 John Bowlby（1958, 1969, 1973）提出，其發展一套「依附理論」來解釋這樣的關係，指出嬰兒會透過其與主要照顧者之間的情感關係來發展出一種具有穩定性的內在運作模式，並隨著個體的成熟以及與他人互動的狀況形成個人獨特的人際風格（引自白嘉玲，2010）。在成人依附理論的發展上，最早由 Hazan 和 Shaver（1987）提出，係指個體從小便發

展出與主要照顧者之間情感聯繫的能力，當個體有足夠能力可以如同主要照顧者一樣提供支持時，則會轉換成依附系統（引自孫頌賢、修慧蘭，2007）。本研究的依附類型主要是從 Bartholomew 和 Horowitz（1991）的依附類型理論架構所發展出的分類方式，而此分類方式源於 Bowlby 與 Ainsworth 的概念，因此本節主要介紹這些成人依附理論相關基礎和研究。

### 一、John Bowlby 之理論

關於依附行為，John Bowlby（1958）最早提出系統性的研究，因受到當時動物行為學之影響，在研究母嬰關係之觀察中，提出有別於傳統心理分析概念的依附理論（1969）。Bowlby（1973）提出嬰兒與主要照顧者間形成一種獨特的情感連結，能促成依附關係的發展，產生向外探索的原動力，同時發學習與發展適應環境的能力。因此，當依附關係建立良好時，嬰兒便能逐漸向外探索，當感受到外在壓力時，便會啟動依附系統，尋求依附對象的親近與安慰，在此互動過程中，嬰兒會經驗到被照顧或被拒絕，便漸漸發展出對自我、他人、環境的認知與感受，此種內在運作模式會持續影響日後的人格發展和社會適應。

關於內在運作模式的概念，在 Bowlby（1973, 1980, 1988）的理論中，係指個體透過早期與主要照顧者間的互動情形，型塑內在運作模式，因此可以說明早期依附關係是影響未來人際關係的重要因素，並影響日後的人格發展及社會適應的情形。在正常的人類發展下，嬰兒在半歲至一歲之間便會開始建構其與主要照顧者的依附，母親對於嬰兒需求的覺察和回應是影響依附發展的要素，Bowlby 依照不同的回應方式分成三種不同的依附型態，以下分述之：

#### （一）安全依附型（Secure attachment）

此類型的小孩在陌生情境中，當主要照顧者在身邊的時候可以安全自在地探索環境。當主要照顧者離開時可能會產生負向情緒反應，如：哭泣，但當主要照顧者回來時，小孩會很快地靠近照顧者以尋求安撫。安全依附的發展有助社會及

情緒的發展，與自我概念的發展。

## (二) 焦慮依附型 (Anxious attachment)

此類型的小孩即使當主要照顧者就在身旁時，面對探索和陌生人時依然會感到焦慮、不安。當照顧者離開時，小孩會表現出明顯的負向情緒，如：沮喪；當照顧者回到身旁時，小孩又變得很矛盾，一方面想要親近照顧者以尋求安撫，另一方面又會因為敵意而抗拒接與之接觸。根據一些心理學家的研究發現此類型的嬰兒的主要照顧者特性為：缺乏良好的照顧能力、不知道如何滿足嬰兒的需求、對孩子展現不一致的行為。

## (三) 逃避依附型 (Avoidant attachment)

此類型的小孩沒有特定的反應方式，其會依據環境的回應來表現反抗或迴避。通常有接觸過讓人感到害怕或驚恐的主要照顧者之小孩較常會發展成此一依附類型，其知覺到的人際互動是不穩定的，因而導致孩子無法表現出一致的行為反應。在面對照顧者時，一般的孩子看到照顧者所理解的自我，如同一面完整的鏡子，而混亂型依附的孩子看到照顧者所理解的自己，如同從一面破碎的鏡子看見自己。

## 二、Ainsworth 之依附理論

Ainsworth 等人 (1978) 則根據 Bowlby 的理論，利用陌生情境測驗提出實徵性的研究，試圖了解嬰兒在母親離去時，和母親返回重聚後的反應，將嬰兒的回應分成三種依附型態，包含：安全依附型 (secure attachment)、焦慮依附型 (insecure-resistant attachment) 和逃避依附型 (insecure-avoidant attachment)。不同於早期依附相關研究的是，Ainsworth 更關注於個體情緒的發展，其觀察到嬰兒對於主要照顧者分離與重聚時的反應有所不同，並以系統化的測量建構其理論的發展。Ainsworth(1978)發展的依附類型是目前較為普遍使用的成人依附分類方式，後來的學者如 Main、Hazan 與 Shaver 皆採用此種分類方式。

### 三、Bartholomew 與 Horowitz 之依附理論

Bartholomew & Horowitz (1991) 根據 Bowlby 所提出的理論為基礎 (蘇逸珊, 2002), 再將個體對自我及他人的內在運作模式分別加入正負向的向度, 發展出四種不同的人際依附風格模式, 分別是安全依附型、焦慮依附型、逃避依附型及排除依附型 (如圖 2-1-2)。而 Fraley & Shaver 以焦慮及逃避兩向度來描述四個依附類型 (引自 Steuber, 2005), 如圖 2-1。

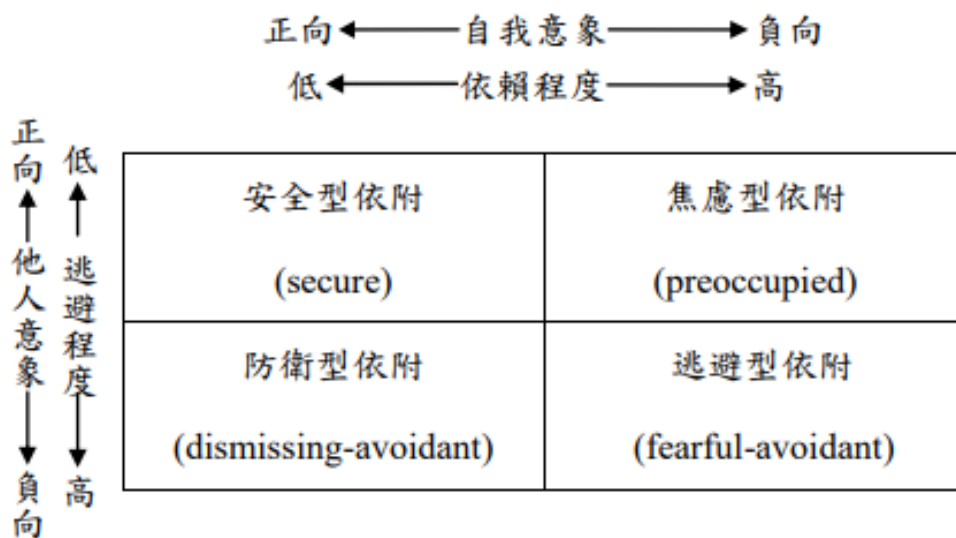


圖 2-1 兩向度之成人依附模式

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, 226-244.

- (一) 安全型依附：指個體可以適當的親近他人，具有依賴他人和被人依賴的能力，不會擔心自己遭受他人的拋棄或拒絕，也不會擔心他人與自己過於靠近。
- (二) 焦慮型依附：指個體經常負向評價自己，擔心自己不被喜愛，不過是可以信任他人，但往往過於依賴他人。焦慮型依附經常擔心自己不好，會被評價與拒絕，對於他人的信賴程度甚於自己，故經常過度依賴對方，甚至出現討好行為，

不斷渴求與對方互動，希望對方更加關心自己，以尋求對方的肯定和認同。

(三) 懼怕型／逃避型依附：指個體認為關係中不存在被愛與支持的元素，因此不易相信他人，同時也擔心自己被拒絕，為了避免被受傷害，逃避與他人的聯結是此一依附類型的個體用來自我保護的方式。

(四) 防衛型／疏離型依附：指個體認為自己是值得被愛與有價值的，但是他人是具有威脅性和無法信賴的，因此保持自我的獨立性即能降低傷害發生的可能性，此一類型個體對於關係的處理較為消極和被動。

特別一提的是「懼怕型」和「疏離型」此二類依附皆表現出不喜歡親近他人、不信任他人、對於他人的靠近感到有壓力等；但懼怕型依附具有負向的自我評價（如我不夠所以不值得被愛），在渴望與他人親近的同時卻又因害怕遭受他人的拒絕而逃避親近，因此懼怕型依附經常耗盡心力於關注他人對於自我的評價，一旦覺知到負向評價便會使個體感到沮喪；而疏離型依附則因具有正向自我評價，認為即使沒有他人的存在自己仍可以獨力完成很多事，因此努力保持與他人的界線，不與人親近。

另外，Bartholomew 與 Horowitz(1991)發現正向的自我模式和高自尊有關，正向的他人模式則和積極的人際傾向有關。Griffin 與 Bartholomew 研究四種依附類型與不同人際問題困擾之間的關係，發現安全依附型的人有較多的人際耗竭的問題；焦慮依附型的人有較多情感表達、競爭與控制的人際問題；逃避依附型的人傾向於社會抑制和內向性格；排除依附型者則傾向於人際冷漠(引自黃碧慧，2002)。從以上研究發現，Bartholomew 與 Horowitz (1991) 的成人依附方式可有效瞭解人際互動歷程。

#### 四、Hazan 和 Shaver 之依附理論

隨後在成人依附的研究中，許多研究指出成人依附類型對於愛情、婚姻、或

人際關係有相當大的影響 (Duemmler & Kobak, 2001; Feeney, 1999)。成人依附理論最早由 Hazan 和 Shaver (1987) 提出，係指個體從小便發展出與主要照顧者之間情感聯繫的能力，當個體有足夠能力可以如同主要照顧者一樣提供支持時，則會轉換成依附系統 (引自孫頌賢、修慧蘭，2007)。在量表的發展上，Hazan 與 Shaver (1987) 以 Ainsworth 所提出的依附類型為基礎，編制出最早的成人依附量表，以一個簡單的問卷來測量成人在親密關係上的感受和行為。Hazan 與 Shaver 將此依附類型分為三類，分別為安全型、逃避型及焦慮矛盾型，茲將各依附類型分述如下：

- (一) 安全型 (secure)：在依賴別人與被他人所依賴上能夠輕鬆自在，也較能表現人際親密，不會因為被他人拋棄而難過或擔心別人接近。
- (二) 逃避型 (avoidant)：當與他人的關係太親近時會感到不自在，較困難於信任和依賴他人，當他人過於親近時，會感到緊張焦慮或不自在。
- (三) 焦慮矛盾型 (Anxious—Ambivalent)：對於人際間的親近較為防衛，經常擔心對方不是真正的喜歡自己，也擔心自己與人更親近時會帶給對方負向的感受。

綜合上述所知，早期學者於依附相關研究的關注焦點上，多半是聚焦在生命的早期，爾後則慢慢推演至成人依附的研究；在依附類型的發展上也趨於完整和豐富。最後，本研究採定 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 提出的依附類型理論乃因其納入兩向度的分類概念，使得依附類型的內涵較為豐富，也較能夠將個體的人際交往型態清楚地呈現出來，因此，本研究採用此理論架構來研究不同依附類型者在人際關係和生活適應上所呈現的樣貌進行探究。

## 參、依附類型之測量

近年來，諸多研究都在探討成人依附經驗的測量，而所謂成人依附經驗指的是個體對於記憶中與主要照顧者相處的情形，予以解釋、重新賦予認知和情緒意



義的心理歷程，並非只是單純的過往經驗的湧現（蘇建文、龔美娟，1994）。

在成人依附類型的測量中，George, Kaplan 和 Main（1985）的成人依附晤談法（The Adult Attachment Interview, AAI）是最早被發展出來的成人依附測量工具，它是一個由 15 個問題組成，具結構性的晤談法，問題的焦點是放在個人幼年時的依附經驗，以及其對日後發展的影響。晤談時，會邀請受試者分別用五個形容詞來形容自己在幼年時與父母親的關係，並要求受試者舉出實例以具體說明使用這五個形容詞的理由。在 George 等人（1985）的研究中，依據適切性、邏輯性、連貫性等指標來評估受試者晤談內容，而將成人依附分為四大類型，包含：安全 / 自主型（secure / autonomous）、遺忘型（dismissing of attachment）、沉溺型（preoccupied、enmeshed、entangled）、未解決型（unresolved）。此後，Kobak 等人（1991）發明了 100 題的成人依附 Q-set，用以簡化成人依附晤談法的複雜程度與計分方式。另外，也有學者提出自陳式測量，包括短文描述式

（Paragraph-long description）測量與多項題目式測量等兩種方式，如 Hazan 和 Shaver（1987）提出的人際依附風格問卷（Adult Attachment Questionnaire），此問卷為最早發展出測量受試者屬於何種依附類型的測量工具，主要是單一選項的自陳量表，受試者會從三題敘述句中選出最能符合個體的情境的選項，在後續修訂版的量表中則增添了 Likert 形式。Collins 和 Read（1990）提出成人依附問卷（Revised Adult Attachment Scale），係以 Hazan 和 Shaver 的成人測量為基礎，並納入三種依附類型的其他特徵，總共 21 題。Armsden & Greenberg（1987）根據 Bowlby 理論，以 93 位年齡在 16-20 歲的大學生（平均年齡 18.9 歲）所編製而成的 IPPA（The Inventory of Parent and Peer Attachment），主要在測量受試者對父母和同儕之間關係的情感及認知程度。三個分量表皆依據信任（trust）、溝通（communication）和疏離（alienation）三個因素編製而成。當受試者評定信任和溝通因素越高，疏離因素越低，則表示受試者與其關係品質越好。Bartholomew 和 Shaver（1991）則提出關係問卷（The Relationship Scales Questionnaire, RSQ），

係根據 Bowlby 內在運作模式的概念，將依附向度分為正負向的人際互動模式，受試者會進行 30 題 Likert 七點量表的填答，最後測量出安全、逃避、防衛、焦慮四種依附類型。

至於國內對於成人依附類型的研究，在近數十年增加許多，而評量工具也是相繼發展出來，關於國內發展成熟的依附量表大致可分為四大類型，包含成人依附訪談、自陳量表評估、內隱測量、互動觀察法等四大類的方法（王慶福、王郁茗，2010）。其中，最常被使用的是第二類的自陳量表，此類量表的評定方式通常是透過成人對目前同儕或愛情關係的知覺，以評估其依附類型，又可分為類別評估的量尺（Hazan & Shaver, 1987）或連續性的量尺（Collins & Read, 1990）兩種不同的量表形式。而研究者考量到若以類別量尺的方式將大學生依附進行分類可能會簡化及誤解成人依附潛在的內涵和架構，因而造成測量上的誤差，以產生較低的信效度結果。因此本研究採取連續變項的角度進行後續研究，以期會有更精確的結果。另外，Bartholomew 與 Horowitz（1991）進一步提出，針對成人而言應有第四種依附類型-「排除依附」的存在，此種依附類型是採取訪談方式研究成人在友情及親密關係中的依附狀態，並進一步將逃避依附分成忽略逃避型和害怕逃避型，因此，他們將 Ainsworth 等人（1978）以及 Hazan 與 Shaver（1987）的三種依附型態延伸為四個類別的人際依附類型。王慶福（1995）則根據上述理論架構及國內大學生實際狀況編制人際依附風格量表。之後，王慶福（2000）參考 Bartholomew 與 Shaver（1998）的分析研究，設計一題人際依附風格類型自評排序作為受試者依附類型的分類輔助，亦即當受試者出現兩個依附量尺同為高分之情況時，才會藉此輔助題作為其歸納的依據。不過，在統計分析與探討相關問題時仍以四種依附風格分別採用連續性量尺的方式為佳。

綜合上述，由於人際依附風格量表當初是以大學生為設計對象，正好與本研究相符，再加上此量表涵括的分類向度也比其他向度來的廣泛，因此，在信效度的考核以及研究對象的考量下，本研究選擇王慶福（1995）根據 Bartholomew 與

Horowitz (1991) 的四種人際依附類型的理論架構所發展出來的「人際依附風格量表」作為本研究的評量工具，此量表係以大學生為主要研究對象，並針對受試者本身的狀況（自我概念、社會能力、人際關係等）以及與他的互動關係所發展出的四種人際依附類型量表，為自陳式量表。

#### 肆、大學生之依附類型現況

黃琪皎 (2007) 以中、南部地區兩所一般大學以及三所科技大學的學生計 905 人為研究樣本，進行大學生依附類型、人際關係與網路成癮之相關研究，結果發現理工學院、逃避依附以及焦慮依附類型的學生與網友的人際互動性較高；私立大學、安全依附類型的學生則顯示其與真實人物的人際互動性較高。吳孟珍 (2007) 以中部地區 483 位大專院校的大學生進行施測，結果顯示大學生的依附類型以「焦慮依附」的得分最高，其次依序為「安全依附」、「排除依附」與「逃避依附」。范孜筠 (2012) 以台灣北、中、南、東地區之一般大學與科技大學為研究對象，結果顯示大學生大多符合安全型與焦慮型依附傾向，並進一步發現大一學生焦慮依附得分高於大二級大四學生。林緬柔 (2020) 則以臺灣北、中、南、東地區之一般大學與科技大學之 562 名大學生為研究對象，進行依附關係、情緒調節與幸福感之相關研究，結果發現大學生對父母的逃避依附最高，在年級差異上，一年級的大學生在對母親的逃避依附向度上顯著高於四年級（含）以上的大學生；另外，也發現男性大學生對朋友的逃避依附層面顯著高於女性，二年級大學生在對朋友的焦慮依附顯著高於四年級（含以上）大學生。

## 第二節 人際關係及其相關研究

本節就人際關係的理論與相關研究分成四部分說明：第一部分是人際關係之定義；第二部分是人際關係之相關理論，第三部份是人際關係之測量，第四部分則是大學生人際關係之現況。

### 壹、人際關係之意涵及定義

人際關係有諸多不同的定義和說法，不同的學者解釋的角度和面向也有所不同，研究者歸納整理出人際關係涵蓋的三個解釋層面，包含人際狀態、人際需求和人際行為，以下分別簡述之：

#### 一、人際關係是人與人互動的歷程（人際狀態）

根據 Devito (1994) 提出，廣義上，人際關係包含親子、兩性、手足等人際互動關係；狹義上，人際關係專指朋友、同儕、同事之間的人際互動。Schutz (1996) 和 Heider (1958) 都認為人際關係是指兩個人或三個人之間，在某種目的下產生交互作用的互動關係，徐西森等人 (2002) 認為人際關係是人與人之間相互交往、交互影響的狀態。Brammer (1993) 主張人際關係係指人與人之間互相交往、交互影響的一種狀態，它是一種社會影響的歷程。陳文昌、鍾玉英、奉春梅、周瑾、嚴炯 (2004) 表示人際關係是人與人之間直接的社會心理關係，是個體在社會活動中所建立而來的。林淑華 (2002) 提出人際關係係指人與人在互動時所產生的一種心理連結，是一種心理交會、情感交流、生命對話所形成的一種特殊關係，包含親情、友情、愛情、師生、同儕之間的互動關係。

#### 二、人際關係為個體為了追求人際需求的滿足（人際動機）

楊慕慈 (2002) 主張人際關係係指個體為了滿足個體不同層次的需要時所建立的活動，不單單僅是可觀察的社交行為，也還蓋許多複雜的心理歷程。Fromm

(1959)認為每一個個體都有期待與他產生情感連結、建立親密關係的需求，這樣的需求滿足可以克服人類的孤獨與寂寞，在追求滿足的同時也能帶來自我價值感，當需求不能被滿足，個體則會出現情緒和人格失衡的困擾，並產生適應問題（引自陳春美，2004）。Gini（2007）也認為人際關係是由依附關係、手足關係、同儕關係、兩性間的親密關係等多種關係所組成，這些關係皆會對生活產生重要的影響，能夠支持與給予個體存在的價值，使其對於生活感到有意義。

### 三、人際關係形成要素

達成人際關係的和諧是人際發展的首要任務，張春興（1989，2000）認為個體做人處事的態度與能力最為重要，林淑華（2002）則提出人際良好與否的關鍵在於彼此雙方的價值觀點是否一致、雙方的信賴感、相處時的愉悅程度，若個體和他人無法達成平衡時，則可能會阻礙人際關係的發展。Heiman（2000）則提出有意義的情感交流，以及對於彼此的想法具較高的自我揭露是人際關係建立的關鍵要素。

綜合上述，人際關係可由內在動機與外在行為來探討。個體為了滿足內在人際需求，因而會透過語言、行為、思想、情感而與他人產生社會互動，這種交互影響的歷程以及產生的結果即為人際關係（陳韻如，2001）。至於人際關係的發展與維持，則仰賴於個體對於人際關係中付出與獲得間的平衡，當人際關係發展成熟時則有助於成人社會的適應和生活（Havighurst, 1972）。因此，本研究試圖綜合內在需求、認知知覺，以及行為等三面向來探討大學生的人際關係。

## 貳、人際關係之相關理論

人際關係可以從許多不同的面相加以討論，早在六〇年代便有學者提出人際關係理論。以下介紹幾項重要的人際關係理論：

### 一、Sullivan 的人際關係論（Interpersonal Relation Theory）

Sullivan (1953) 根據社會心理學觀點發展出人際關係理論，其認為人格是人際互動作用下的產物。張春興 (1994) 認為個體的社會互動與人際關係是影響人格發展的決定性因素，Sullivan 針對 Freud 的理論作修正提出人格發展的七個階段，如表 2-1 所示。

表 2-1 人格發展階段

階段	時期	發展的特色
第一階段	嬰兒期(0-1歲)	出生
第二階段	幼兒期(1-5 歲)	早期說話能力的獲得
第三階段	少年期(6-8 歲)	需要玩伴
第四階段	青少年前期(9-12 歲)	同性親密友伴的需求
第五階段	青少年期(13-17 歲)	發育、性驅力與異性建立親密關係的需求
第六階段	青少年後期(18-20 歲)	想發展長期性關係，關心經濟及事業問題
第七階段	成人期	事業奠定、成人間的友誼、長期的性關係

資料來源：林宗鴻譯 (1997)。人格心理學 (頁186)。台北：揚智。

## 二、人際需求理論

人際需求理論強調人際關係是人們賴以生存的基本需求，主張關係的建立或維持與關係中各方所符合的人際需求程度有密切的關係。當關係能滿足個體的程度與個體對於人際關係的需求愈一致時，人際關係的品質會愈和諧。而人與人之間在歸屬、控制和情感需求的相容互補能促進人際關係的和諧，唯有適度合宜的需求，才是發展良好人際關係的指標。

人本心理學家，Maslow（1908-1970）指出人們有生理、安全、隸屬與愛、尊重及自我實現等需求階段（引自黃堅厚，1999）。其認為個體成長的內在動力是動機，而動機是由多種不同層次與性質的需求所組成的，而各種需求間有高低層次與順序之分，因而提出人類需求層次理論（Hierarchy of Needs）。依次由較低層次到較高層次，茲簡述如下：

#### （一）生理需求（physiological needs）

是最底層、最迫切需要的需求，如飲食、水、睡眠、空氣等。若個體未滿足生理需求，會展現出對什麼事都毫無生機，只想讓自己活下去的渴望，在認知思考、道德層面上，會變得較為脆弱。

#### （二）安全需求（safety needs）

同樣屬於較低層的需求，是個體為了滿足自身安全感的動機來源，其中包括對人身安全、生活穩定以及免遭痛苦、威脅或疾病、身體健康以及有自己的財產等。缺乏此需求者，會對身邊的事物受到威脅，覺得這世界是不公平或是危險的。

#### （三）愛與隸屬的需求（love and belonging needs）

屬於較高層的需求，如：對友誼、愛情以及隸屬關係的需求。若個體為滿足此需求，則會懷疑自我存在的價值。

#### （四）尊重的需求（esteem needs）

屬於較高層的需求，如：成就、名聲等。尊嚴需求包含個體對於自我價值或成就的知覺，以及他人對自己的認可和尊重。若個體缺乏此需求者，可能會表現出積極用行動來證明自己以求取他人的認可，也很容易被虛榮所吸引。

#### （五）自我實現的需求（need for self-actualization）

是最高層的需求，必須在前面四項需求都滿足後，最高層的需求方能相繼產生，是一種衍生性需求。若個體缺乏此需求者，可能會對生活感到空虛、無望，因而積極充實自我，提升生活品質。

另外，社會心理 Schutz 提出的人際關係三向度理論（Three-Dimensional Theory）也是人際需求理論中廣為人知的。Schutz（1996）認為個體在人際互動的過程中，都有三種基本的需求，包含歸屬、控制和情感，以下分別介紹三種需求（吳錦鳳等，1986；楊錦登，1999）：

#### （一）歸屬（inclusion）

歸屬需求是指在團體中想要與人接觸、交往、渴望被接受與關愛的感覺，進而產生歸屬感。在個體的成長過程中，社會交往（包含親子、同儕等）的經驗會形塑其日後在人際交往中的狀態。當社會交往過少時，個體在人際交往時會出現抗拒、逃避親近他人等低社會行為，並容易產生人際焦慮。但如果個體在早期的成長經驗中具有過多的社會交往經驗，則可能使他人日後的人際交往中，出現過度尋求與人接觸、過分引起他人注意之超社會行為。總而言之，個體早期與主要照顧者間的互動過於頻繁和缺少都是不利於個體人際關係的發展，倘若個體在早期能夠與父母或他人進行有效且適當的互動，則較可能形成理想的社會行為，這樣的個體會依照具體的情境來決定自己的社交行為，也較能發展出健康的人際關係。

#### （二）控制（control）

控制需求是指個體希望能夠去支配他人或被他人控制的慾望。個體成長環境中自由與要求成分的多寡是影響個體如何因應人際關係中與控制有關的問題的關鍵。當個體成長於自由與要求皆為適切的環境中時，就能夠形塑個體在人際中能夠樂於順從，也能夠安於控制的行為傾向，在兩者間能夠彈性的調整。而如果個體早期生活在高度控制或控制不充分的環境裡，他們就傾向於形成專制型的或是服從型的行為方式。專制型行為方式的個體能夠控制別人，但難以接受別人控制自己，並對於被控制產生強烈不舒服感；服從型行為方式的個體表現為過分順從和依賴，鮮少表露自己的想法，並困難於支配他人。



### (三) 情感 (affection)

情感需求是指個體愛別人與被別人愛的需要，是個體在人際互動中建立並維持與他人親密關係的需要。個體在早期經驗中沒有獲得愛的滿足時，個體就會傾向於形成低情感表現，意旨個體在互動中常會與他人保持距離，避免親密的人際關係，且對於自己的情感較沒信心；若個體在早期經歷中被過於溺愛，可能會形成超情感表現，強烈地尋求愛，並總是在任何方面都試圖與他人建立和保持情感聯繫，過分希望自己與別人有親密的關係，以減低內在的焦慮感；而在早期生活中經歷了適當的關心和愛的個體，則能形成理想的情感表現，能適切表現自己的情感和接受別人的情感，夠依據具體情況拿捏人際關係的界線，並且相信自己是會討人喜愛的。

### 三、平衡理論 (Balance Theory)

Heider 於 1958 年提出平衡理論 (Balance Theory)，認為人際關係是一種人際間的平衡關係，亦即個人會喜歡他人是因為他人也喜歡自己，反之亦然；因此當此情況一致時，雙方平衡的關係將促進彼此的了解與相互的吸引力，否則，將導致彼此的誤解與關係的失調 (林欽榮，2001)。

### 四、不確定性縮減理論 (Uncertainty Reduction Theory)

Berger 與 Calabrese (1975) 的不確定性縮減理論 (Uncertainty Reduction Theory) 則提出在人際關係建立的初期，個體在不了解對方的情況下，會透過訊息交換的方式來與對方產生連結，以減除因不認識對方而無法解釋自己或他人思想、行為而生起的焦慮感。個體在訊息收集上可分成三種策略，以下分述之：

(一) 主動策略 (active strategy)：不直接與對方溝通，而是透過第三人或周遭環境的線索來認識對方。

(二) 被動策略 (passive strategy)：不主動與對方產生連結，而是透過暗中觀察對方的行為或等待對方主動來收集資訊。

(三) 互動策略 (interactive strategy)：經由談話中自我表達的方式以利對方認識自己，或是主動詢問對方相關資訊，過程中雙方給予彼此回饋。

## 五、社會交換理論 (Social-Exchange Theory)

社會學家霍曼斯 (Homans, 1985) 借鑑了行為主義的原理，提出社會交換理論 (Social-Exchange Theory)，認為人們會透過理性交換、互惠、平等原則以滿足彼此的需求 (馬康莊、陳信木譯，1998)。在行為模式中，個體並非總是試圖獲得利益最大化，而是嘗試著在人際交往中獲得部份利益後就會感到滿足，例如：人際交往不僅僅是金錢的交換，還有諸如讚美、自尊、愛與情感等非物質商品的交換。

Thibaut 及 Kelley 於 1959 年提出的代價與報酬理論 (Cost-Reward)，將人類的互動視為一種經濟性的活動，個體在人際互動中會有付出成本的行為，同時也會從中獲得酬賞。如果一個人期望從關係中獲取的報酬超過付出的代價，就會願意繼續關係的維持；反之，若個體認為自己從這段關係中獲取的回報少於所付出的代價，則會傾向終止關係，故彼此相互交換的成果是形塑人際關係建立與維持的主因 (李美枝，1989)。

綜合上述，從人際關係相關理論的探討中發現人際關係的產生源自於人類的基本心理需求，個體間為了達成某些目的而產生的互動，且隨著個體的成熟，人際關係發展的對象也會隨之轉移。當人際關係愈好時，代表個體被受喜歡與接納的程度愈高；反之，當人際關係愈差時，代表個體被受喜歡與接納的程度較低。

## 參、人際關係之測量

國外有關人際關係測量工具的發展已漸臻於成熟，反觀國內多數研究人際關係之研究者，大多採用觀察自研究場域資料之自編量表，如蘇逸珊（2002）等。以下簡介人際關係評估工具：

### 一、人際行為量表（Interpersonal Behavior Survey, IBS）

由柯永河、林幸台、張小鳳（1997）根據 Mauger 和 Adkinson（1980）的量表編制成適合國人的「人際行為調查表（Interpersonal Behavior Survey, IBS）」，適用於 15 歲以上成人。目的在幫助個人瞭解主要的人際行為類型與特質。量表以自我肯定量尺、攻擊性量尺、關係量尺、效度量尺為建構之本土化試題，一共 245 題，採用「是」、「否」作答方式。IBS 在效度研究上，經過因素分析的程序所得結果，顯示 IBS 具有良好的建構效度，而由其他測驗的相關研究顯示，IBS 也具有聚斂效度與區辨效度。

### 二、台灣兒童及青少年關係量表（Taiwan Relationship Inventory for Children and Adolescents, TRICA）

吳治勳、吳英璋、許文耀及蕭仁釗於 2008 年發展出「台灣兒童及青少年關係量表（TRICA）」，用以測量兒童及青少年所主觀覺知的社會關係，包含與父母之間的關係、與師長之間的關係，以及與同儕之間的關係為基本架構，並將其概念擴展到「支持性的」（supportive）與「傷害性的」（detrimental）兩個社會關係向度上。此量表共分為三個分量表：「父母關係分量表」共 24 題、「師生關係分量表」共 14 題，以及「同儕關係分量表」共 14 題，全量表採用 Likert 4 點量尺填答方式，在信效度的考核上是一個可靠、可茲使用的研究工具。

### 三、研究者自編人際關係量表

在國內許多人際關係相關的研究中，蘇逸珊（2002）編製之人際關係量表，共計 25 題。在效度方面，經因素分析後，將其分為「社會接納」、「與家人的關

係」、「幽默感」、「同儕關係」及「親密友誼」等五個向度，此五個向度能解釋之變異量佔總變異量的 62.41%。在信度方面，內部一致性為.90，其中「社會接納」為.82、「與家人的關係」為.82、「幽默感」為.82、「同儕關係」為.82、「親密友誼」為.82。此量表計分方式是採 Likert 五點量表，分為正向題及負向題，得分愈高表示人際關係答題表現愈好。另外，薛國致（2010）所編製的大學生網路使用態度與人際關係問卷中的人際關係量表部分，其中人際關係包含四個構面，分別是同儕關係、異性關係、家庭關係、師生關係，共計 16 題，採用 Likert 四點計分，整體得分愈高者，代表其人際關係愈好。林淑惠與何美瑤（2006）則參考數位學者之研究結果編製而成之人際關係量表。此量表共分為五大層面，與同學、師長、朋友、家人、異性。人際關係量表信度的 Cronbach  $\alpha$  值為 0.85，採用 Likert 五點計分。

研究者查證上述人際關係量表皆有良好信效度，然上述量表所測項目與研究者欲探討之人際關係的內涵和構念頗有出入，因此研究者參考人際關係相關文獻以及在信效度和研究對象的考量下，參考王瓊玉（2005）所編製之人際關係量表作為本研究之測量工具。王瓊玉（2005）歸納整理國內外相關研究實證中發現，在人際關係研究對象中，有校長、教師、學生（國小生、國高中生、大學生）、犯罪加害人、行政人員、老年人等，其中以教師及學生佔大多數，有關人際關係在國內外相關實證性研究資料彙整如表 2-2 表示，用以了解人際中各層面與整體間的關聯性，作為本研究架構之依據。

表 2- 2 「人際關係」變項層面整理

各層面 研究者	和 諧 度	自 我 揭 露 度	信 賴 度	合 作 度	情 緒 度	溝 通 表 達	兩 性 互 動	心 裡 無 障 礙	真 實 虛 擬 網 路 人 關 係	同 學 、 家 長 、 朋 友 、 師 長	攻 擊 行 為	滿 意 度
1.許仁榮 (1992)			◎		◎							
2.段成富 (1999)	◎	◎			◎	◎	◎					
3.劉敏珍 (1999)		◎		◎	◎	◎						
4.劉永元 (1999)	◎	◎	◎					◎				
5.林淑華 (2001)	◎									◎		
6.黃淑芳 (2001)	◎	◎			◎	◎	◎					
7.王錦堂 (2001)	◎											
8.林昱伶 (2001)	◎	◎	◎		◎							
9.陳燕竹(2001)									◎			
10.何明芬 (2002)											◎	

11.陳宜蓉 (2003)	◎			◎								◎
12.曾淑雯 (2003)	◎	◎	◎	◎								
13.黃玉蘋 (2003)									◎			
14.王識賢 (2004)		◎		◎								
15.郭永斌 (2005)	◎	◎	◎	◎								
16.Schutte, Ni- cola & Se- tal(2001)	◎	◎	◎									
17.Ming-Kung, & Gwo-Shing Wang(2001)					◎							
18.林慧姿、程景 琳 (2006)			◎	◎	◎							
19. 張學善(等 人) (2010)										◎		
20. 廖晉逸 (2016)										◎		
研究次數 統計	10	9	7	6	7	3	2	1	2	3	1	1

資料來源：引自王瓊玉 (2005)、研究者自行整理。

歸納整理，人際關係之研究層面依序為：和諧度、自由揭露度、信賴度、情緒度、合作度等...，本研究考量大學生之特性及研究取向，並結合本研究之目的後，遂擬於本研究中採四大層面，包含「和諧度」、「信賴度」、「合作度」、「自我揭露度」。量表內容共計 21 題，分別為「和諧度」6 題、「信賴度」6 題、「合作度」5 題、「自我揭露度」4 題。茲將其意義說明如下：

### (一) 和諧度

在國內外的相關實證研究中，以「和諧度」為研究架構之層面，將其歸納整理共計 10 篇。研究結果顯示個體所處的環境和身心和諧度具有高度相關，在人際關係的相處上，人際和諧度能夠促進良好人際關係的發展，因此透過和諧度以理解個體不隨意產生衝突和攻擊行為，並能夠與他人保持良好、融洽、愉快之人際互動的程度，因此探討大學生的人際和諧程度非常重要，故將和諧度納入本研究探討的人際關係層面之一。

### (二) 信賴度

在國內外的相關實證研究中，以「信賴度」為研究架構之層面，將其歸納整理共計 7 篇。人際關係建立的基礎為信任，而彼此的信賴也是維持關係穩定的要素，因此透過信賴感的程度，以了解大學生在人際關係中，了解彼此，在情感上給予彼此關愛和支持，能夠相互傾吐心事與共同分享喜悅的能力，故將信賴度納入本研究探討的人際關係層面之一。

### (三) 自我揭露度

在國內外的相關實證研究中，以「自我揭露度」為研究架構之層面，將其歸納整理共計 9 篇。Chickering and Reisser (1993) 提出良好的發展意謂更深度的分享與開放，並指出自我揭露對於發展親密關係的重要性。在人與人的相處中，自我揭露的目的能夠讓對方認識自己、了解自己，並有助於關係的拓展，也能夠提升關係的質量，因此透過自我揭露的程度可以了解大學生在人際關係中，是否能夠

徵詢彼此的意見，守住他人的秘密，相互尊重，謹守分際，不道他人長短，能夠在人際相處中保持相互信賴的人際態度之狀態，故將自我揭露納入本研究探討的人際關係層面之一。

#### (四) 合作度

在國內外的相關實證研究中，以「合作度」為研究架構之層面，將其歸納整理共計 6 篇。東方文化中，強調互助合作的重要性，因此在群體中，具備合作力的人不僅只是關注自己的目標，同時也會關心他人和適時給予協助，以促進維持良好的人際關係。在人際互動上，具有合作力的人能夠自在的表達自己的想法和意見，同時也能夠採納和接受他人不同的觀點，並達到雙方都能同意的目標，除此之外，在促進人際間的合作性時，個體也需要具備同理他人的能力，能夠站在他人的立場上思考對方的想法和感覺，願意相互合作、彼此幫忙協助，並能與他人和諧溝通，故希望透過本研究來了解大學生本此間的合作程度，進而促進人際間的合作性，遂將合作度納入本研究探討的人際關係層面之一。

### 肆、大學生之人際關係現況

蘇逸珊（2002）研究發現，師範體系學生在人際關係的表現上優於職技體系學生。在公私立學校學生人際關係的差別探究中，王琳雅（2006）發現私立四技學校學生的人際壓力大於公立四技學生，其推斷與校園的管理風氣有關。張學善、林旻良、葉淑文（2010）研究也發現就讀私立大學學生之「同儕關係」答題表現高於就讀公立技職校院之大學生；就讀公立大學學生之「親密友誼」答題表現高於公立技職校院之大學生。

另外，從大學生人際關係的影響因素之面向進行探討，陳錦鴻（2018）針對 365 位大學生進行調查，結果發現半工半讀的學生佔全體大學生人數中的三分之一，而工讀對大學生的人際關係並未造成顯著的影響，但若以父母親對其學業的態度加以檢定，則發現父母較不重視學業成就表現的學生，若有工讀經驗，則會



提升問題解決的能力，進而人際關係也會隨之變好；而在父母較重視學業成就表現的學生身上，當工作和課業都須兼顧的情況下，壓力也會增加，可能也較於心力於人際關係的維繫，因而人際關係的品質也會受之影響。至於課業表現與人際關係之相關探討，以蔡金田、洪詠涵（2017）針對國立教育大學 15 所教育相關學系，共計 569 位大學生，所進行的學生課業表現與社交關係之研究結果可知，教育相關科系學生社交關係的現況以同儕關係層面表現最佳，大學生在整體社交關係、「課外活動與工讀」以及「教職員關係與網路社交」的得分屬於高分組時，其課業表現也會優於中、低分組別之學生。在同儕關係層面中，顯示中分組別的學生，其課業表現會最好，其中，大三學生課業整體表現比其他年級來的好，尤其當朋友數在 11~20 位之間的學生在學業方面表現最佳。總而言之，教育相關學系學生學業表現和社交關係之整體與各層面之間有顯著正相關。

最後，研究者也發現因應網路時代的來臨，近年來大學生人際關係與網路、手機軟體等議題有關之研究逐漸增加。其中，陳昱憲（2015）調查 428 名大專院校學生之現實人際關係、網路人際關係、現實人際滿意度、網路人際滿意度與寂寞感、自尊等變項的現況與關係，結果發現大學生整體的現實人際關係良好、現實人際滿意度呈中等偏上，兩者具有顯著相關性；而網路人際和網路人際滿意度皆呈中等偏下，兩者也具有顯著相關性，但是在現實人際和網路人際間卻未發現關聯性。另外，關於手機使用與人際關係之相關研究，趙燕、林清文（2018）對 360 名受試者進行「大學生手機依賴、社交焦慮與完美主義的關係研究」，結果顯示將近四成的大學生具有手機依賴之情況，而手機依賴組大學生的社交焦慮與非適應性完美主義得分皆顯著高於非手機依賴組，且社交焦慮在大學生非適應性完美主義與手機依賴的關係中具有部分中介作用。而在陳怡如（2019）以開南大學學生為研究對象，進行交友 APP 之動機與人際行為現象的研究中，結果顯示大學生使用交友 APP 之動機為包含以下：一、填補生活中的無聊與關係中的空缺；二、受到身邊同儕、親友的影響，藉以增進話題，融入群體；三、增加異性

交友的機會；四、藉此獲得網友的情緒支持；五、較能夠勇於溝通和表達，以此增加人際技巧練習的機會。可見，人際關係形塑的型態已逐漸從人與人的連結轉以透過網路的模式。



### 第三節 生活適應力及其相關研究

本節就生活適應力的理論與相關研究分成四部分說明，：第一部分是生活適應力之意涵及定義；第二部分是生活適應力之相關理論，第三部份生活適應力之測量，第四部分則是大學生之生活適應力現況。

#### 壹、生活適應力之定義及內涵

「生活適應」簡稱「適應」(黃金島,1988)。關於適應一詞的定義眾說紛紜，就目前的研究而言，各心理學家因其觀點不同，解釋的角度也有所不同。吳新華(1996)對於適應提出的解釋中包含兩部分：其一是將適應視為個體產生行為反應後的結果，意旨個體藉由經驗的累積和回饋而形成個人的外在特徵，通常於因應壓力時展現。Lazarus(1976)也認為適應是個體為了滿足某些需求而表現出的一種成功或適當的行為，此行為需要有運用策略或技術的能力(Kaplan & Stein, 1984; 薛凱方, 2004); 第二部分則是指個體在因應壓力的過程中展現出來的狀態，是個體與環境的交互作用(朱敬先, 1992; 薛凱方, 2004; 劉焜輝, 1985)，個體為滿足其生理的、心理的及社會的基本需求，在環境中解決困難(簡茂發, 1986)，同時也要承受環境帶來的負荷，力求與環境達成和諧與達自我滿足的狀態，因此個體和環境都會不斷地互相影響和變動，當個體為了保持與環境和諧時所產生的各種方法也可視為適應(張春興, 1992)，此觀點與 Arkoff(1968)提出的解釋相同。故，適應也是一種協助個體減輕壓力，達成環境對其的要求，而使之試圖與環境達成和諧、平衡的一種歷程或狀態(White, 1976; 林美珍, 2009; 張素真, 2008; 王淑芬, 1991; 許明松, 1997)，當個體與環境間達到和諧狀態時，就是適應(詹馨, 1984; Maslow, 1970)。

關於生活適應的內涵及特質，眾多學者皆認為是應涵蓋兩大面向：包含個人適應和社會適應(簡茂發, 1986; 呂俊甫, 1991; 鄧之華, 2010; 吳錦松, 2007)。

個人適應係指個體對於所處情境的感受、對自我表現的滿意程度(引自劉達濠, 2002)和自我概念的建立與發展,為個人需求的滿足,以達成與環境和諧一致的狀態;社會適應則注重於個體與社會環境的互動能力,為個體在人際關係上的和諧性(吳錦松, 2007)。一般來說,大學生生活適應的可以涵蓋以下四個面向:

- 1.個人適應:係指個體對於自我認識的程度,包括對自我的接受與對情緒的感受與表達;
- 2.家庭適應:係指個體對於家庭的歸屬感、對家庭成員的接受度,以及解決家庭問題的能力;
- 3.學校適應:係指個體於學校生活裡的適應情形,包含對師長和校規的應對能力以及學習適應等;
- 4.社會適應:係指個體與同儕或他人的互動情形(郭妙雪等, 2008)。

總而言之,生活適應力是成長階段必有的需求和經歷,是指個體試圖改變自己或改變外在條件,來因應環境的變化,進而使自己的身心達到一個和諧狀態的歷程。當個體無法有效的處理生活事件時,往往會陷入困境,產生生活適應不良的問題,因此生活適應是一個人生活狀態良好與否的指標,更是影響身心健康的要素(Coan, 1983)。因此,根據研究者所定義的大學生生活適應而言,個人適應在於身心問題、學業、生活、價值觀等問題的目標達成度,為個體為了達到自我需求的滿足,並擁有朝向自我實現發展時所預備的能力;而社會適應則為個體與同儕與師生關係等他人互動的能力等,為個體為了滿足社會要求,並與環境(通常是學校、工作場所、社群組織等)達成和諧關係所應具備的能力。因此,適應是一種能力,同時也是成熟的象徵(Erikson, 1968)。

## 貳、生活適應力之相關理論

關於生活適應力的探討沒有直接相關的理論,但卻有許多關於心理社會發展問題之探討,因此研究整理以下兩個理論,進一步收集大學生生活適應力相關資料,並作為本研究的發展基礎。

### 一、心理社會發展理論 (psychosocial developmental theory)

心理社會發展理論認為健全的人格發展需仰賴於不斷地與環境互動,社會環

境對個人身心發展具關鍵性的影響力（林生傳，1994）。該理論認為每一個體要成為成熟的人，必須經歷八個階段，每個階段有其重要的發展任務及危機，若能順利完成每一階段任務，個人身心日後即能健全發展，達到自我整合（Erikson，1963，1987，1994）。而心理學上的青年期是指由青春期開始到身心漸臻於成熟的發展階段大致自青春期開始的約11~12歲，一直到21~22歲一段時期（橫跨國、高中甚至延伸至大學）（張春興，2007），但是我國學生因社會、家庭環境影響有「發展延宕」的傾向，故約10歲到大學畢業（23歲）都可視為青年期（或稱青少年期），於此，我國大學生仍適用以心理社會發展理論來探討（Robitschek & Woodson, 2006；Schoon et al., 2007；葉亮吟，2010；蕭佳純等人，2012）。

在許多心理社會發展論中，Chickering（2010）的理論是特別研究大學階段（18-24歲）發展的理論，其參照 Erikson 自我認定及親密關係發展的主張，以心理社會發展的角度出發，提出大學階段有七項重要發展任務，以下說明之：

- (一) 能力感的發展 (Developing Competence)：Chickering 提出進入大學最先需要發展三方面的能力，包含：智能、運動和操作技能，及人際關係能力這三方面的能力。Chickering 指出，當學生愈來愈信任自己有這些能力，能整合這些技巧並有信心地經常去應用，學生的能力感就會發展出來。
- (二) 情緒管理的發展 (Managing Emotions)：情緒管理的發展有二方面：第一，知覺並接受自己正、負情緒；第二，平衡、控制且適當地表達自己的情緒。
- (三) 從自主走向互賴的發展 (Moving Through Autonomy Toward Interdependence)：Chickering 指出大學生從自主到互賴的發展是由不再過度需求別人的肯定、讚許而具備情緒的獨立，移向能獨立處理身邊的問題，能自由學習事務及環境，最後能夠了解個體與別人是互賴的，能接受別人也能為別人付出。
- (四) 成熟人際關係的發展 (Developing Mature Interpersonal Relationships)：發展對不同文化及人際關係之間的容忍，接受、尊重並欣賞別人的不同；與自

己親密的人建立互惠、平衡、尊重的持久關係 (intimacy)。

(五) 建立自我認定 (Establishing Identity) : Chickering 指出隨著經驗的累積及前面各向度的發展, 個體開始有清晰的自我概念並能愉悅於自己的角色與生活方式, 最後達成人格的穩定與統整。

(六) 目標的發展 (Developing Purpose) : 逐漸發展出能力去整合許多不同的小目標, 為自己未來樹立有意義的大目標, 並在日常生活中克服困難, 努力持續去追求。

(七) 整合的發展 (Developing Integrity) : Chickering 指出最後這個向度發展包含三個連續但互相重疊的階段。

Chickering 的理論發展假設每個階段為連續模型, 即前一任務會是後一任務的基礎, 所以大學生心理社會發展會隨著大學經驗的逐步發展與累積, 愈高年級達成目標任務與解決生活問題的能力也會隨之提升( Chickering & Reisser, 1993 ; Love & Talbot, 2009 ; 田秀蘭, 2000)。

## 二、生態觀理論 (Ecological Systems Theory)

生態學的原創人 Bronfenbrenner (1979) 的概念, 強調多重環境對人類行為與發展的影響, 而將環境依人的空間與社會距離, 分成一層套一層的數種系統。個體被置於最中間層, 從內到外分別為微系統、中間系統外系統與鉅系統, 以下說明其概念:

(一) 微視系統 (microsystem) : 又稱小系統。係指個體最直接接觸的環境或生活經驗, 如家庭、學校、同儕關係。

(二) 中間系統 (mesosystem) : 係指與個體有關的各小系統間的互動關係, 當數個小系統在價值觀念產生衝突時, 通常會造成個體適應的問題。

(三) 外部系統 (exosystem) : 係指個體沒有直接接觸, 但能夠影響其發展的社會

情境或外圍體制，如工作場合、社區組織等。

(四) 鉅視系統 (macrosystem)：又稱大系統。包含廣泛層面的意識型態、文化習俗與政經體制等。

在了解各體系統間的運作時必須知道各系統間是環環相扣，彼此互動、相互影響的。因此，認清楚這些相扣的環節，將有助於了解大學生生活壓力的來源，增進其生活適應能力。

綜合上述，心理社會發展理論較聚焦於激發個體自我成長的內在因素作為人格發展的動力，而此內在因素是具社會性的，個體的心理社會發展是連續而累積的，其主要反映在發展任務上。當個體在不同時期學習適應不同的困難，化解不同的危機，逐漸累積經驗和成熟度，最後完成其整體性的自我；然而生態系統觀則強調環境的變化可以直接或間接地影響個體心理的發展，在大學生活適應中若師生及同儕皆能以不同角色與關係，在各種不同場合互動頻繁，則可促進學生智能、能力感、自主性、互賴關係、目標及統合等方面的發展。

### 參、生活適應力之測量

在生活適應力的相關研究中，Mooney (1950) 是一個知名研究大學生適應問題的學者，他以多年的輔導經驗分析青少年困擾項目與內容，並編製了孟氏行為問題困擾調查表 (The Mooney Problem Check List)，此份量表後來廣為社會心理學家及教育學家所使用於研究美國大學生主要的生活困擾，其包含：大學課業的適應、社交與休閒活動、對自己的態度、與他人關係、經濟與生活狀況 (引自侯明玉，2002)。

在大學生生活適應的本土研究中，多以受試者自陳量表為主。其中，王麗斐 (2010) 編製的「學生生活品質問卷 (Student Life Quality Questionnaire, SIEQ)」主要用於測量兒童與青少年整體生活品質，其中包含人我關係、師生關係、親子

關係與學習適應。全量表共22題，以Likert四點量尺計分，人我關係、親子關係、師生關係之分數愈高表示受試者該關係適應品質愈佳，而學習適應為反向題，即分數愈低適應品質愈佳，反向計分後，全量表分數愈高表示受試者在學校的生活品質愈佳。

「大學生心理適應量表」係陳李綢（2000）以 Erikson 的心理社會論為基礎，參考 Chickering 的研究及 Sternberg 等研究以為架構，並將1995年自編的「大學生生活適應量表」加以修訂而成，用以了解大學生的適應問題與困難所在，並評估與診斷大學生心理應問題，共計108 題。此分量表可測出六個適應力指標：問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力和價值判斷力。採likert五點量表評分，受試者在各項的分數越高，表示生活適應越佳。

以上介紹的大學生生活適應量表雖然都是相當不錯的測量工具，然較不符合本研究愈了解的個體和學校互動之適應情況，因此在相關文獻的整理及信效度的考量下，選擇「大學生活量表」作為本研究之測量工具。「大學生活量表」是由國內學者李坤崇、韓楷樞、邱麒忠和林幸台參考 Baker 與 Siryk（1984）的「大學生生活適應量表」（The Student Adaptation to College Questionnaire, SACQ）所編製而成，此量表是國內外最常用來測驗生活適應的量表，其為一份綜合多層面的適應量表，並建立屬於臺灣的常模，是相當適合用來測量臺灣大學生適應情況的工具，共有100題，其中包含了四個分量表，簡述如下：

- (一) 學業適應：學生學習態度、習慣、方法、課程教學及環境的適應。
- (二) 社會適應：學生在校的人際關係與社交情況。
- (三) 情緒適應：學生在學校、家庭、經濟、生理、心理上的情緒適應。
- (四) 目標適應：學生對大學教育目標及生活目標的適應。

薛凱方（2004）因考量時代變遷、文化變異等因素，修訂此分量表。其以693位大學生為受試對象，修訂後的量表仍保有原來的四個向度，共計44題，命名為



「大學生生活適應量表」。王怡澄(2009)再次修訂此分量表，在四個分量表不變的情況下，僅將題數減少成22題，以下簡述之：

(一) 目標適應：了解大學生對於大學的學習目標及生活目標的適應狀況。此量表共有 11 題，為量表的第 1 至第 11 題。

(二) 學業適應：了解大學生對於學習態度、課程規劃、教學方式、學習環境的適應狀況。此量表共有 11 題，為量表的第 12 至 22 題。

(三) 情緒適應：了解大學生在心理層面上(如情緒、壓力)的適應。此量表共有 11 題，為量表的第 23 至 33 題。

(四) 社會適應：了解大學生在人際互動上的適應狀況，包含社交技巧、人際關係知覺等。此量表共有 11 題，為量表的第 34 至 44 題。

而本研究將採用王怡澄(2009)修訂後的「大學生生活適應量表」，採 Likert 式四點量表計分方式，總分愈高代表生活適應愈好。該分量表不僅符合本研究欲探討的大學生生活適應之情況，也是最新修訂過且題數少，在填答上也較不易造成受試者負擔，因此研究者在取得量表作者的同意後使用。

#### 肆、大學生之生活適應力現況

研究者發現國內針對大學生生活適應的研究尚未成熟，且大多聚焦於學業適應的探討，因此，本研究將納入其他面向的討論，包含人際因素、情緒因素等。在大學生生活適應困擾的研究中，不論一般大學、師範大學或是技職學校，通常該校的熱門科系之學生的生活困擾普遍來說都會較比較高，如侯明玉(2002)以師大學生為研究對象，發現教育學院學生的身心困擾程度較高；朱錦鳳、段亞新(2002)以東吳大學新生為研究對象，發現法商學院學生在生活、時間管理及感情方面的困擾分數普遍高於其他學院；吳佩玲、楊錫林、江金山(2005)以建國科技大學學生為研究對象，指出工程學院學生的情緒適應程度顯著高於管理學院、人文學院與設計學院的學生；劉鎔毓(2003)和林佳筠(2009)均發現發現大學

生在各類適應困擾中，一般困擾的前三名為「對大學課程適應」、「前途：就業與升學」，而大一新生生活適應問題以「家庭困擾」、「精神困擾」、「未來出路」困擾的比例較高（涂雅玲，2008；李燕鳴、陳福士和劉文玲，2002）。總結來說，工學院或技職學校之學生在生活適應力上較一般大學生來的差（劉鎔毓，2003；吳佩玲、楊錫林、江金山，2005）。

另外，研究者發現目前大學生生活適應力相關研究中，大多數研究均以大一新生為研究對象。其中，曹俊德（2015）以「大學生身心適應調查表」作為某科技大學學校輔導學生自覺潛在生活適應問題的評量工具，對大一新生及申請施測之碩士班學生共計 3423 人進行調查，結果顯示大學生以生涯、學習與情緒等議題為主要困擾。進一步分析各學院系在各方面困擾嚴重情形，曹俊德（2015）發現不同學院對於生活適應之各內涵的困擾程度皆不同，在生活困擾及情緒困擾上，以藝術學院和文學院新生的得分較高；在人際困擾上，文學院學生得分較其他學院來的高，總結來說，文學院和藝術學院之新生自覺在生活適應困擾上比起其他學院來的嚴重。陳柏霖、何慧卿、高旭繁（2016）則以新竹市某教學型大學一年級 1058 位新生為研究對象，進行「大一巔峰型新生學校生活適應、心理資本及心理健康之關係」探究，其發現心理資本與主觀幸福感在學校生活適應與憂鬱中具有中介效果，另外也發現新生心理健康在各類型的狀態中以滿足型為最多，其次依序為巔峰型以及幽谷型，而值得注意的是：在滿足型中的弱勢與高關懷新生比起其他類型來的多。

## 第四節 依附類型、人際關係與生活適應力之相關研究

### 壹、背景變項之相關研究

本研究主要探討背景變項為性別與年級，針對此變項與依附類型、人際關係與生活適應力之相關研究分點敘述如下：

#### 一、依附類型與背景變項

##### (一) 依附類型與性別

關於成人依附類型與性別的關係，國外學者 Shaver 和 Berman (1992) 發現依附類型並無性別差異；國內學者王慶福(2000)、林佳玲(1999)、張儷馨(2005)、羅立人(1999)、王保嬋(2009)也有一致的發現。然而，有部份學者有不同的發現，如 Kobak 與 Sceery 使用成人依附晤談 (Adult Attachment Interview) 為研究工具，發現在焦慮型依附的分類上，女性佔大多數 (引自黃碧慧，2002)。夏嫩婷(2008)指出在女性與依附型態的分佈上，逃避依附型的比例多於男性，此研究結論與 Bartholomew & Horowitz (1991) 的研究發現一致，不過在男性與依附型態的分佈上，夏嫩婷(2008)發現男大學生較多矛盾依附型，Bartholomew & Horowitz (1991) 卻指出在排除依附型中，男性多於女性 (蘇逸珊，2002)。林燕卿、李睿謙(2018)發現不同性別之大學生在「安全依附」、「焦慮依附」、「逃避依附」上皆有顯著差異，唯獨「排除依附」上，無顯著差異。林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞(2005)則以南區大專院校學生為研究對象，發現四組依附型態在性別分布上並無顯著差異，進一步兩兩比較四種依附型態組別間的差異，則發現懼怕型依附和其他三型的依附漸間均顯著差異( $p < 0.001$ )；懼怕型依附較多女生，其他三者依附類型(安全型、焦慮型、疏離型)則未達顯著差異。

另外，若以依附對象的性別分類來說，在母親依附上，女生安全依附和焦慮矛盾依附的比例較高，男生則以逃避依附比例較高。這顯示了女大學新生與母親

的感情可能比較好，但產生矛盾的情形也較多。在父親依附上，仍是女大學新生的安全依附比例較高，這也驗證了女大學生的情緒適應力較好的原因

(Pietromonaco & Barrett, 1997)。

由以上結果可知，大學生的性別與依附類型之間的關係並無定論，依附類型似乎會隨著研究對象的性質及測量工具的不同而有不同的發現，因此值得進一步探討。

## (二) 依附類型與年級

在多數的依附研究中，結果均顯示不同年級的學生，在依附關係上存有差異 (陳敬淑、謝智玲，2006；賴佳伶，2003；Lindsay，2007)。但 Bowlby (1973) 的理論主張依附關係是穩定且延續的，因此部份研究也支持依附關係不會隨著年級而有所改變 (賴怡君，2002；林柏廷，2006；黃秀惠，2004)。然而，許多關於依附關係和大學適應的研究，結果皆一致顯示依附關係在大一新生的適應上扮演重要的角色。

關於大學生依附類型的調查，王仲匡 (2007) 和 Crittenden (1988) 的研究皆發現大學新生父親或母親依附關係屬於「安全型依附」的比例最高，依次為「逃避型依附」、「焦慮矛盾型依附」，但卻與羅立人 (1999)、池妮聲 (2011) 和蘇逸珊 (2002) 的研究結果不同。

## 二、人際關係與背景變項

### (一) 人際關係與性別

有關性別在人際關係上的差異討論，研究結果多顯示女性的人際關係表現優於男性 (何明芬，2002；李雅芬，2003；何秋蘭，2004；魏韻，2005；林世欣，2000；柯佳玲，2008；洪雅雯，2001；陳春秀，2001；鄭冠仁，2008；羅品欣，2003；李秋英，2006；蘇逸珊，2002)，但在張學善、林旻良、葉淑文 (2010)

的研究中卻發現人際關係對目前男女大學生而言，沒有顯著的差異，意謂著性別並未造成人際關係的影響（盧宜蔓，2009；盧俊傑，2007）。

由於人際關係的概念較為廣泛，其涵蓋諸多面向，如：家庭關係、同儕關係、師生關係、親密關係等。林珏琨（2008）以國民小學五、六年級學生為研究對象，發現女生與同儕之間的關係比男生佳，而家人關係則是男生優於女生。顏映馨（1999）以高雄地區 965 位大學生為對象，研究男女大學生整體人際親密差異，研究結果顯示女大學生的人際親密明顯高於男大學生。

另外，廖宏啟（1999）以 138 位大學生為對象，研究男女大學生人際行為差異，研究顯示不同性別的大學生，其人際行為的確有差異存在，其中男生在人際間主動與人產生的互動層面上，較具有「敵意支配」傾向，代表較多「操縱控制」、「責備」與「攻擊」行為。女生則在人際間主動對人產生互動層面上的「自主」，與被動的人際反應層面上的「自我表露」與「有回應的愛」有較高的傾向。

由上述研究可知，男女人際關係存在差異，女性間的人際互動較男性親密，且有更多的分享行為，以及高度的忠誠度；而男性間的人際互動則傾向支配、控制；然在人際關係表現的研究結果中，大多研究發現女性的人際表現優於男性，但也有少部分學者認為未達顯著差異，因此，本研究將對性別在人際關係上的差異進行更進一步的探討。

## （二）人際關係與年級

有關年級在人際關係上的差異討論，Heiman（2000）發現在人生的各個階段都存在著不同類型的人際關係，且隨年齡、性別和社會規範的不同，個體的認知、社會和情感特徵也會有所不同。

郭啓瑞（2005）以國小高年級學童為研究對象，進行依附關係與人際關係、生活適應的研究，其發現學童與師長的人際關係是需要加強的。蔡金鈴（2005）針對國中生對於學校的氣氛知覺、人際關係、學校投入與學業成就的關係進行探究，結果發現國中學生對於同儕的心理親近需求最高、且情感品質最佳，其次依

序為父母及教師。Mounts、Valentiner、Anderson 與 Boswell (2006) 則對 350 位不同種族的大學生進行在大學過渡時期所產生的膽怯、家長支持、社交能力與孤獨、友誼品質的關係研究，結果顯示在大學的過渡時期獲得父母的高度支持與人際關係的品質是具正相關的關係，即擁有父母高度的支持其人際關係品質也較佳。

由此可知，隨著不同年級階段的發展，人際互動的重點也會有所不同。倘若要發展出好的人際關係，每一種人際之間互動都值得被關切。故年級此一因素，仍值得探討。

### 三、生活適應力與背景變項

#### (一) 生活適應與性別

就性別而言，許多研究均指出不同性別大學生在生活適應上亦有顯著差異。Mohanty (1980) 針對 17-20 歲青少年所做的研究發現男性在健康、情緒和社交方面比女性適應的好；而女性在家庭方面比男性適應的好。根據王仲匡 (2007) 研究結果發現男大學新生各方面的適應表現都不好，除了「價值判斷」和「學習適應力」外，其餘的適應表現都低於女大學新生的表現水準。

#### (二) 生活適應力與年級

在年級與生活適應的研究方面，陳英豪、汪榮才、李坤崇與歐慧敏 (1993) 等人發現，年齡對於學生的生活適應是有顯著的差異性。在許多研究中均指出大學生低年級比高年級有較多適應上的困擾，尤其新生的生活適應又有更多的問題和狀況 (簡茂雄，1986；洪冬桂，1986；姜立萍、孫乙仙，1995；潘正德，1996；吳正勝，1981；黃春枝，1999)。然而，李坤崇、歐慧敏 (1996) 以青少年為樣本的研究中，卻發現高年級的學生在不同構面的生活適應比低年級的學生差。

## 貳、依附類型與人際關係之相關研究

本研究假設大學生的依附類型與人際關係之間具有正相關，且依附類型對於人際關係也具有正向預測效果，因相關研究指出，依附類型是形成個體人際關係的關鍵因素。Bowlby (1980) 的研究發現，在人際交往的技巧和應對上，安全依附型較不安全型依附的人來的好，安全型依附者會主動尋求支持；焦慮型依附者對於人際中的情緒穩定性較低，逃避型依附者則較常以冷漠和忽視的方式回應。蘇逸珊 (2002) 以大學生為研究對象，發現安全依附與情緒智力、人際關係皆有正向相關，安全依附較高者，人際關係的品質也較佳；焦慮依附與良好親密友誼的維持較有關聯，其在維持同儕和親密友誼的關係上具有相當的能力；抗拒依附與情緒認識的能力有正相關性，其對於人際中自身的情緒有較多的關注；逃避依附則較難獲得親密友誼，對於人際關係的維護較可能出現困難。總結來說，通常具有某種依附類型的人，會使用類似的行為模式與他人產生互動，因此依附類型也可以解釋成是人際特質類型，Russell (1996) 指出，安全型依附和不安全型依附有不同的期望，其形成的人際風格也有所差異。故，依附經驗可說是影響人際關係的關鍵因素。

### 參、依附類型與生活適應力之相關研究

有關依附類型與生活適應力之間的關聯性，Russell (1996) 早年的依附會持續影響人生的各個階段，個體隨著依附經驗的不同而形成不同的態度、價值觀和行為表現，並影響生活適應力。Lopez 與 Brennan (2000) 提出維持良好、穩定的成人依附關係，將有助於個體在面臨生活變化方面的適應時具有正面影響。於學生生活適應的研究中，Baker 和 Siryk (1984) 以大一新生為研究對象，指出個體與父母的依附關係和學業適應、人際適應、情緒適應呈現正相關。Cavell, Jones, Runyan, Constantin-Page 和 Velasquez (1993)、Hinderlie 和 Kenny (2002) 以及 Larose、Guay 和 Boivin (2002) 均指出，安全依附關係較高者會有較佳的學校生活適應表現。因此，個體與父母的依附關係是大學生生活適應良好與否的重要

因素 (Armsden & Greenberg, 1987)。Rice & Whaley (1994) 進一步發現，由依附關係中得到的安全感將促使個體在大學中適應良好，安全依附者較能夠成功且自信的面對發展與適應的挑戰；而不安全依附者面對新環境或發展挑戰，則會有逃避、焦慮的反應。

在國內學者的研究中，許明松 (1997) 應用依附理論於大學生人格依附類型與生活適應力之相關探究，結果發現高安全依附的大學生，其生活適應力的表現也較好。黃淑滿和葉明芬 (2007) 針對以國小至大學學生為研究對象的 14 篇文獻進行後設分析，最後發現子女生活適應與父親安全依附間具有正相關。王仲匡 (2007) 發現大學新生的安全依附的人數和比例都比較高，且生活適應較好，相對地，逃避依附類型的生活適應表現最差，且此類型的大學新生所形成的躲避、疏離的因應生活方式所佔的比例並不低。因此，大學生「依附類型」及其「知覺的社會支持」能有效預測「大學生生活適應」(池妮聲, 2011)。

另外，依附關係的重要性似乎也會隨大學經驗而改變，如 Lapsley, Rice 和 Fitz-Gerald (1990) 發現依附關係對大三學生的適應有較強的預測功能，高年級學生需面臨重要決定 (決定主修科目)，因此也更突顯依附關係的重要性。故，個體的安全依附愈高，愈能夠型塑較健全的內在運作模式，當遇到困難時，也較能夠以正向、合理的思考模式因應之，並在生活的各層面上，展現較好的適應力，達成自我實現的目標。

綜合上述，國外研究均支持依附關係對大學適應的重要性，至於國內大學生的依附關係是否也與適應有關則待深入研究。

#### **肆、人際關係與生活適應力之相關研究**

本研究假設大學生的人際關係與生活適應力之間應具有正相關，大學生的人際關係也應對生活適應力產生正向預測效果，因許多研究調查中，均指出大學生生活壓力的主要來源之一即是人際關係困擾(劉玉華, 2004)。在潘正德(1996)



的研究中也發現人際關係困擾對於生活適應與學習有無可厚非的影響力。但由於目前國內對於大學生人際關係與生活適應力之研究尚未成熟，因此有待深入研究。

## 伍、依附類型、人際關係與生活適應力之相關研究

本研究假設大學生的依附類型、人際關係與生活適應力之間應具有正相關，大學生的依附類型、人際關係也應對生活適應力產生正向預測效果。嬰兒早期與主要照顧者形成的依附經驗，會影響生命的每個階段，不僅會影響個體的認知發展、人際關係和社會適應（Lafreniere 和 Sroufe，1985；Main，1973；蘇建文，1993）還會持續影響到青少年期或成人其的生活適應與人際關係（Hazan 和 Shaver，1994；Russell，1996）。

因此，由相關文獻整理得知，安全依附、良好的人際關係皆有助於提升大學生的生活適應力，是故，大學生的依附類型、人際關係與生活適應力彼此應有緊密正向關連。由於目前研究大多只探討依附、人際關係與生活適應三個變項中兩兩之間的關聯，依附類型和人際關係、依附類型和生活適應力、人際關係和生活適應力的相關在前面皆已詳述。然而，目前並無研究將依附類型、人際關係、生活適應力同時考慮，因此本研究將結合依附類型與人際關係對國內大學生活適應的問題進行研究，希望能瞭解究竟何者對國內大學生的適應狀況較為重要，並探討男女生的依附類型、人際關係與大學生活適應的關係各為何，以供輔導諮商工作及親職教育參考，進而協助大學生減少適應困擾。



### 第三章 研究設計與方法

本研究旨在探討大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關情形，以問卷調查法做為資料收集之方法。茲將研究架構、研究問題與假設、研究對象、研究工具、研究程序及資料處理與分析分別說明如下：

#### 第一節 研究架構

本研究旨在探討大學生依附類型、人際關係與生活適應力三變項間的現況和彼此間的關聯性。根據本研究之研究動機、研究目的、研究假設以及文獻探討的結果，形成研究架構圖（如圖 3-1），各變項之間的關係說明如下：

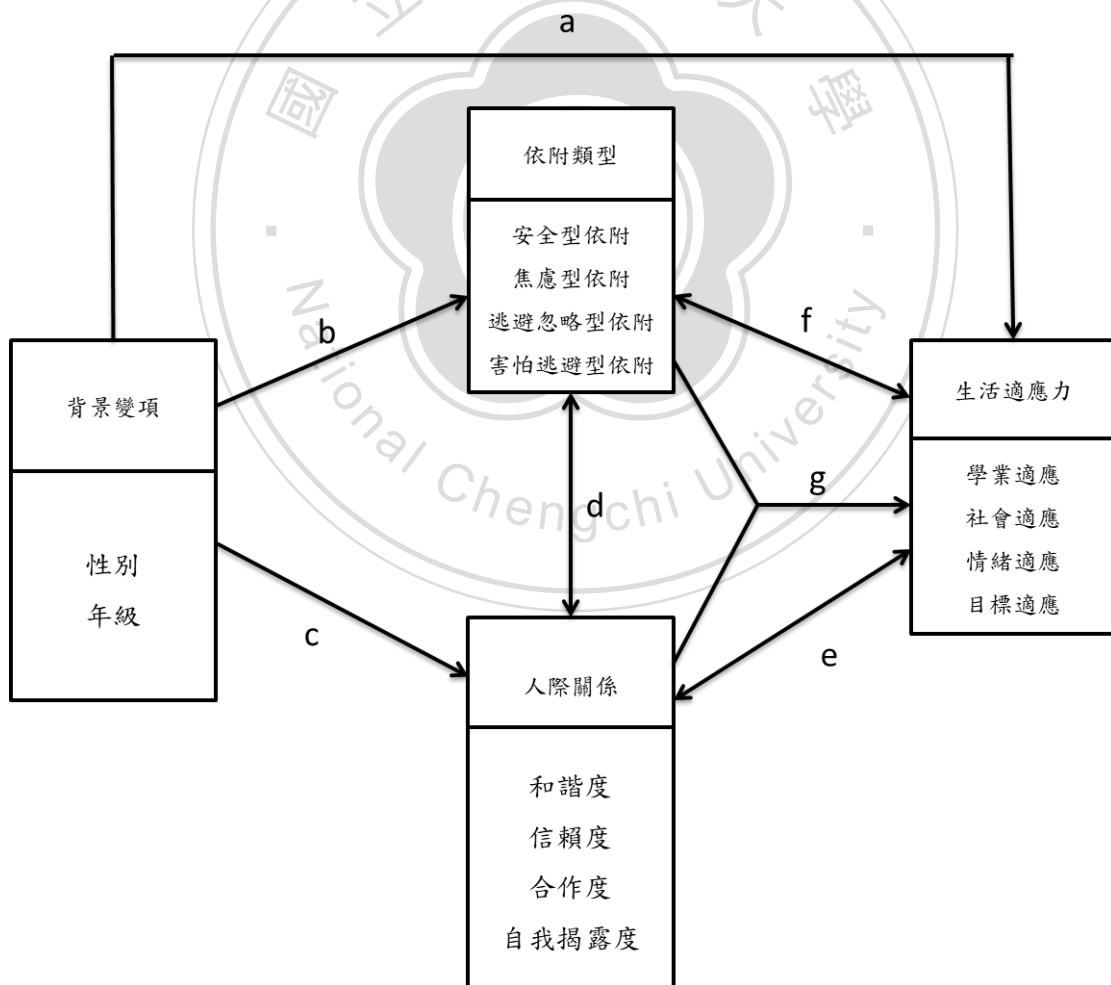


圖 3-1 研究架構

本架構圖中各變項間箭頭之意義說明如下：

壹、a、b、c 箭頭回答假設一：不同背景變項在大學生依附類型、人際關係與生活適應力的得分有差異存在。

貳、d 箭頭回答假設二：依附類型與人際關係有皮爾森積差相關存在。

參、e 箭頭回答研究假設二：人際關係與生活適應力有皮爾森積差相關存在。

肆、f 箭頭回答研究假設二：依附類型和生活適應力有皮爾森積差相關存在。

伍、g 箭頭回答研究假設三：依附類型、依附類型對於生活適應力具有預測力。

本研究試圖釐清各變項間的關係，發展圖 3-1 研究架構，有關各研究變項的說明，以下進一步分述之：

壹、大學生背景變項

一、性別：分為男性、女性兩類。

二、年級：大一、大二、大三、大四（以上）的學生。

貳、研究變項

本研究以依附類型、人際關係與生活適應力為研究變項，各變項分述如下：

一、依附類型

人際依附風格量表分為「安全型依附」、「焦慮型依附」、「忽略逃避型依附」與「害怕逃避型依附」四個分量，在各量表得分愈高則代表愈傾向於具有該項人際依附類型。

二、人際關係

人際關係量表分為涵蓋四個層面：「和諧度」、「信賴度」、「合作度」、「自我揭露度」。在量表得分愈高者，代表人際關係知覺愈佳；反之，得分愈低者則代表人際關係知覺較差。

三、生活適應力

大學生生活適應量表包含「學業適應」、「社會適應」、「情緒適應」、「目標適應」四個構念。在量表得分愈高者，代表生活適應力愈佳；反之，得分愈低者則代表生活適應力較差。



## 第二節 研究對象

本研究採問卷調查法，以台灣地區大學生為研究對象，研究樣本包含一般體系與技職體系的學校，並以方便取樣方式進行取樣，針對 109 學年度就讀於台灣公私立大專院校、師範大學、科技大學之大學生，透過網路問卷的發放，邀請身邊熟識的朋友進行問卷填寫及協助問卷的轉發。

本研究共回收 600 份問卷。樣本資料中，在性別的分布上，男性 160 人、女性 440 人；在年級的分布上，一年級 249 人、二年級 143 人、三年級 100 人、四年級(含以上)108 人。為求資料的嚴謹度，凡有遺漏題項及不符合受試資格之問卷皆視為無效問卷予以剔除，共得 566 份有效樣本。樣本之性別、年級之分佈情形如表 3-1 所示。

表 3-1 樣本之性別與年級分佈

背景變項		樣本數	百分比
性別	男	146	25.8%
	女	420	74.2%
年級	一年級	248	43.8%
	二年級	143	25.2%
	三年級	96	17.0%
	四年級	79	14.0%

由表 3-2 可知，在性別方面，本研究共包含男性 146 人（佔 25.8%）、女性 420 人（佔 74.2%）；在年級方面，一年級學生共 248 人（佔 43.8%）、二年級學生共 143 人（佔 25.2%）、三年級學生共 96 人（佔 17.0%）、四年級學生共 79 人（14.0%）。

根據樣本呈現的數據可知：共有 34 筆資料被剔除，其中 28 筆為資格不符(即年級部分填答畢業或研究所)，剩下 6 筆為無法區辨受試者的依附類型，其造成的可能原因有以下幾點：1. 受試者於依附自陳量表中的填答狀況出現遺漏，因此研究者擔心影響統計結果的準確度，故予以剔除；2. 依附自評排序表中，呈現亂答、試圖混淆真實情況之情形，如題目要求為依序排列，但受試者僅回答一個英文數字，故予以剔除。進一步分析受試者呈現之問卷填答狀況，研究者推論原因可能為：1. 問卷題項刺激不明顯或是受試者不知道如何作答，致使出現亂答；2. 受到社會期許之影響，使得受試者隱藏真實感受，也難以揭露真實的想法；3. 受限於網路施測之形式，難於在施測前與受試者建立親善、信賴的關係；4. 受試者對於自我狀態極為混亂，因而在問卷答題上也呈現混亂、難以理解的情況。



### 第三節 研究工具

本研究測量工具（詳見附件一）包含四個部分：第一部分為「大學生背景變項」；第二部分為「人際依附風格量表」；第三部分為「人際關係量表」，第四部份乃為「大學生生活適應量表」，分別說明如下：

#### 壹、大學生背景變項

為了了解本研究對象之背景特色，在個人基本變項上包含：性別、年級、學校類別與家庭結構。

#### 貳、人際風格依附量表

本研究使用工具為王慶福等人(1995,1997)所編製之「人際依附風格量表」。其參考 Bartholomew 與 Horowitz (1991) 的四種人際依附類型之理論架構所發展出來的評量工具，主要在測量個人的依附類型。

##### 一、量表內容

人際依附風格量表的內容編製共 24 題，經因素分析驗證包含「安全型依附」、「焦慮型依附」、「忽略逃避型依附」、「害怕逃避型依附」四個量表，每個分量表各有六題，其題目分配如表 3-2 所示：

表 3-2 人際依附風格量表各構念題目分配

構念	題目	反向題
安全型依附	2、16、19、21、23、24	16
焦慮型依附	7、9、12、13、18、20	13
忽略逃避型依附	3、5、8、10、17、22	
害怕逃避型依附	1、4、6、11、14、15	



## 二、量表形式與計分

本量表計分方式採 Likert 六點量尺方式填寫，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」，從 1 到 6 分，依序編碼為 1 到 6，反向題則反之。四種依附類型量表各有六題，以受試者得分最高的量表為該受試者主要之人際依附類型。

安全依附向度愈高者愈能接納自己，也能夠安全且自在地親近他人。焦慮依附向度得分愈高者，愈擔心別人不喜歡自己，愈擔心別人對自己的看法和評價。害怕逃避依附向度得分愈高者，愈會避免與他人的接觸，以避免在人際相處中的不自在感和避免受到傷害。忽略逃避依附向度得分愈高者，愈傾向於喜歡一個人獨立自主的生活。

另外，關於人際依附風格量表第二部分自評排序之設計，係根據王慶福(2000)的研究發現：王慶福(2000)參考 Bartholomew 與 Shaver(1998)的分析研究，設計一題人際依附風格類型自評排序作為受試者依附類型的分類輔助，亦即當受試者出現兩個依附量尺同為高分之情況時，才會藉此輔助題作為其歸納的依據。不過，在統計分析與探討相關問題時仍以四種依附風格分別採用連續性量尺的方式為佳。而根據本研究施測結果發現，在第一部分自陳問卷中出現兩個(或以上)分量表同分，以致無法區辨依附類型之情況的比率極低。另外，也發現在第二部分自評排序表中，有些受試者並未依據題意指示作答，如僅填答一個字母，抑或是自排序結果與自陳量表呈現的依附類型相互矛盾等狀況，因此，研究者評估自評排序資料的有效性及必要性後，決定不予採納。

## 三、量表信效度檢核

王慶福等(1997)檢驗人際依附風格量表各構念的信度係數，發現「安全型依附」、「焦慮型依附」、「忽略逃避型依附」、「害怕逃避型依附」四個構念的內部一致性  $\alpha$  係數分別為 .71，.83，.81 與 .79。另外，鐘珮純(2007)以本量表對大

學生進行施測的研究中也顯示本量表具有良好的信度。而此量表中「安全型依附」、「焦慮型依附」、「忽略逃避型依附」、「害怕逃避型依附」四個構念在本次施測中的一致性  $\alpha$  係數分別為.77、.87、.82 與.83，具有良好的內部一致性。

在效度的檢核上，王慶福（1995）針對研究樣本的反應進行因素分析，其因素分析結果中，原屬於安全依附量尺的 13 題在焦慮依附的因素負荷量最高，依題意改為焦慮依附量尺的反向題，其餘 23 題都符合原有的四個因素向度。並經多向度量尺分析（MDS）量表檢核，結果顯示四種人際依附類型的自我意象和他人意象完全符合 Bartholomew 與 Horowitz（1991）的理論架構，因此本量表具良好之建構效度（王慶福等，1997）。

## 參、 人際關係量表

本研究參考人際關係相關文獻以及在信效度和研究對象的考量下，選擇曾筱恬（2010）根據王瓊玉（2005）所編製之人際關係量表改編而成，主要用於測量個體對於人際關係的知覺。

### 一、量表內容

量表係根據 Heider 所提之平衡理論、Homans 社會交換理論及 Schutz 所提之人際需求理論發展而成，量表內容分為和諧度、親密度、信賴度、合作度、情緒管理度五個層面，每個層面計 8 題，共計 40 題。王瓊玉（2005）實施建構專家內容效度後，將不適合之題目予以刪除修正，刪除「人際關係量表」部分共計 5 題，再進行預試結果之項目分析、因素分析及信度分析後，刪除「情緒管理度」此一層面，變更為 4 個層面，每個層面 4-6 題，共計 21 題，包含「和諧度」6 題、「信賴度」6 題、「合作度」5 題「自我揭露度」4 題，共四個層面，其題目分配如表 3-3。

表 3-3 人際關係量表各構念與題目分配

分量表	題號	題數
和諧度	3、10、11、19、20、21	6
信賴度	4、6、7、8、14、16	6
合作度	9、13、15、17、18	5
自我揭露度	1、2、5、12	4

## 二、量表形式與計分方式

本量表計分方式採 Likert 五點量尺方式填寫，分為「非常不符合」、「不符合」、「普通」、「符合」、「非常符合」，從 1 到 5 分，依序編碼為 1 到 5，反向題則反之。受試者在量表中填答同意程度愈高者，表示人際關係程度愈佳，反之，則不佳。

## 三、量表信效度檢核

本量表經王瓊玉（2005）採用同質性檢核、極端組檢核法-臨界比進行項目分析、因素分析及信度分析後，其檢驗結果顯示 Cronbach  $\alpha$  係數為 .943，各構念的 Cronbach  $\alpha$  係數依序為「和諧度」.951、「信賴度」.912、「合作度」.848、「自我揭露」.852。另外，在曾筱恬（2010）以大學生為受試對象的研究中，其 Cronbach  $\alpha$  係數為 .92，各構念的 Cronbach  $\alpha$  係數依序為 .85、.82、.73 與 .80。而此量表在本次施測中的一致性  $\alpha$  係數為 .90，各層面的一致性  $\alpha$  係數依序為「和諧度」.85、「信賴度」.87、「合作度」.68、「自我揭露」.76，具有良好的內部一致性。

在效度檢核上，王瓊玉（2005）於完成量表編制後，函請 12 位具有教育背景與實務經驗之學者專家，協助修訂，針對問卷題目與內容加以檢核鑑定，並建請賜惠寶貴意見以確定問卷題目之適當性，最後進行統計分析，以建構良好的專

家內容效度。

## 肆、生活適應力量表

本研究使用工具為王怡澄（2009）修訂後的「大學生生活適應量表」。其參考 Baker 與 Siryk（1984）的「大學生適應量表」(The Student Adaptation to College Questionnaire, SACQ)、薛凱方（2004）的「大學生生活適應量表」所發展出來的評量工具，主要在測量大學生生活適應之情況。

### 一、量表內容

生活適應量表的內容編製共 24 題（包含 2 題亂答題），概括大學生生活適應的各個面向，其中包含四個分量表，分別為「目標適應」4 題、「學業適應」3 題、「情緒適應」7 題、「社會適應」6 題。每個分量表之題目分配如表 3-4 所示：

表 3-4 生活適應量表各構念題目分配

構念	正向題	反向題
目標適應	3	1、2、4
學業適應	無	6、7、8
情緒適應	無	10、11、12、13、14、15、16
社會適應	17、18、19、20、21	22
亂答題	5、9（與量表中第 13、19 題相同）	

### 二、量表形式與計分方式

在填答計分方面，此量表總共 22 題，扣除 2 題亂答題（第 5 和第 9 題）不予計分，實際計分題數共 20 題。採 Likert4 點量表，分為「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」，從 1 到 4 分，依序編碼為 1 到 4，受測對象依題

意選擇四選項中的一個為答案，扣除第 5、第 9 題之後，總分介於 20 到 80 分之間。另外，此量表的第 1、2、4、6~8、10~16、22，合計 14 題為反向題。計分上，受測者在各層面得分越高，表示在該層面的適應愈好；總分愈高，代表整體適應愈好，反之則表示適應愈差。

在量表的計分上，若受試者於第 5 和第 9 題這兩題亂答題的回答選項皆屬極端（從「非常不符合」或「非常符合」跳到另一邊）時，可能是因為受測對象對該題有強烈看法，或者是因為亂答、不專心所致，因此予以刪除；但如果兩題中只有一題或兩題選項都是從「非常符合」到「符合」或「非常不符合」到「不符合」，或是「符合」到「不符合」或「不符合」到「符合」，則可能是因為一時疏忽所致，因此予以保留（王怡澄，2009）。

### 三、量表信效度檢核

信效度方面，「大學生生活適應量表」的內部一致性係數性 Cronbach  $\alpha$  為 .81，各分量表的內部一致性係數則介於 .62 至 .78 之間，且其累積的解釋總變異量為 53.59%，顯示此量表具有良好的信效度（王怡澄，2009）。而此量表在本次施測中的一致性  $\alpha$  係數為 .87，各層面的一致性  $\alpha$  係數依序為「目標適應」.73、「學業適應」.78、「情緒適應」.86、「社會適應」.75，具有良好的內部一致性。

## 第四節 實施程序

本研究的實施過程可分為確定研究主題、文獻蒐集與擬定研究計劃、編制研究工具與進行預試、正式施測、資料整理與統計分析、撰寫論文、提出報告等階段。本研究之流程圖如圖 3-2 所示，各階段的工作內容說明如下：

### 壹、 確定研究主題

根據研究初期蒐集相關文獻，整理相關的研究結論，並進一步釐清相關概念，最後確定本研究要探討的主題。

### 貳、 文獻蒐集與擬定研究計畫

研究者開始蒐集、整理相關文獻，逐步建立本研究之理論基礎，作為研擬問卷與具體建議之依據，並發展出研究動機與目的，擇定適宜的研究方法，進而著手撰寫研究計畫。

### 參、 選定適宜的研究工具

依據相關文獻資料的收集，研究者挑選出符合本研究主題的量表，並經量表編制者的同意後，作為本研究所使用的研究工具。

### 肆、 正式施測

針對本研究的研究對象，進行問卷調查及問卷回收工作。本研究以方便抽樣透過網路型式發放問卷。網路發放係利用網站，將網址發送給研究者認識的人，透過朋友的人際網絡，通知朋友上網填寫問卷。

## 伍、 資料整理與統計分析

本研究採問卷調查來進行資料蒐集。而在問卷調查方面，根據研究目前、各構面特性及研究假設，於問卷回收後採用 SPSS12.0 統計套裝軟體程式為統計分析工具，所使用的統計方法包括樣本特性分析、描述性統計、差異性分析、簡單迴歸分析與複迴歸分析法。

## 陸、 撰寫研究結果及建議

依資料分析之數據結果，撰寫研究結果，並與本研究之目的、問題相互檢証，並根據研究之結果與發現，進而對相關人員與未來研究提出具體建議。

## 柒、 完成論文並提出報告

根據研究內容，提出報告，請口試委員提出建議然後進行修改。

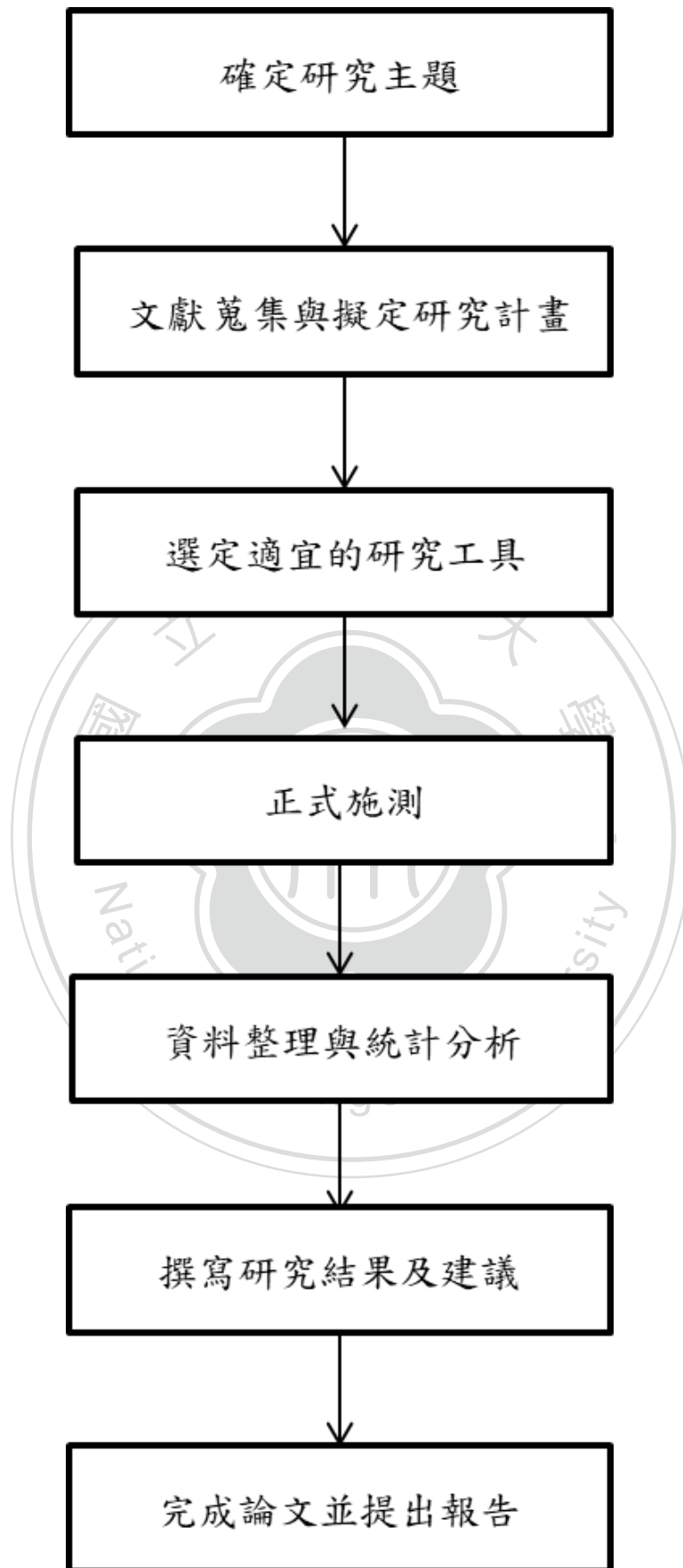


圖 3-2 本研究流程圖



## 第五節 資料處理

在問卷回收後，先以人工方式檢視問卷的填答狀況，剔除無效問卷，並將有效問卷輸入電腦，以正版的 SPSS12.0 統計套裝軟體進行資料處理，將所得的樣本資料輸入並進行各項統計分析，以下說明本研究的資料處理方法：

### 壹、 描述性統計

以整體平均數、標準差描述統計結果，回答研究問題一，了解大學生整體依附類型、人際關係及生活適應力的概況。

### 貳、 t 檢定

以 t 檢定考驗研究假設一、二、三，了解人口變項不同之大學生，其依附類型、人際關係及生活適應力是否有顯著差異存在。

### 參、 獨立樣本單因子多變量變異數分析

以大學生背景變項為自變項，分別以人際依附類型、人際關係、生活適應力為依變項，分析大學生背景變項在依附類型、人際關係與生活適應力的差異情形。

### 肆、 皮爾森積差相關

分析依附類型與人際關係間的相關性、依附類型與生活適應力間的關聯性、人際關係與生活適應力間的關聯性。

### 伍、 多元迴歸分析

分析依附類型、人際關係對於生活適應力的預測力，並以表格呈現模型解釋力和迴歸係數及其顯著性。





## 第四章 研究結果與討論

本研究旨在探討大學生依附類型、人際關係與生活適應力的關係。本章呈現研究結果，分成四節加以說明。第一節為大學生依附類型、人際關係與生活適應力之現況分析；第二節為不同性別與年級的大學生之依附類型、人際關係與生活適應力之差異分析；第三節為大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關分析；第四節為大學生依附類型、人際關係與生活適應力之預測分析。

### 第一節 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之現況分析

本節主要於了解大學生依附類型、人際關係與生活適應力的現況，分成三部分來探討，第一部分為大學生的依附類型之現況；第二部分為大學生的人際關係之現況；第三部分為大學生的生活適應力之現況。依附類型、人際關係與生活適應力分別以受試者在「人際依附風格量表」、「人際關係量表」與「生活適應力量表」之得分為依據，針對這些填答結果，採用描述統計之平均數、標準差及各題平均數來分析結果。

#### 壹、大學生依附類型之現況

本研究之「依附類型」係指大學生在「人際風格依附量表」上之得分為依據，將大學生依附類型分成四種傾向，分別為安全型、焦慮型、忽略逃避型、害怕逃避型，採 Likert 六點量表計分方式，每題計分「非常符合」為最高分 6 分、「相當符合」為 5 分、「還算符合」為 4 分、「不太符合」為 3 分、「相當不符合」為 2 分、「非常不符合」為最低分 1 分，量表中間值為 3.5 分。受試者所屬依附類型需視其在「人際依附風格依附量表」中之四層面（安全型、焦慮型、逃避型、害怕逃避型）所得的平均分數得分高低為依據，若受試者在某一層面的平均得分愈

高，表示該大學生愈傾向該層面的依附類型。

為了解目前大學生依附類型情形，首先以平均數和標準差逐一對依附類型比較，接續將安全依附、焦慮依附與逃避依附類型分量表的單選題平均得分逐一進行比較。詳見表 4-1，以了解大學生依附類型各傾向之平均數、標準差及百分比等描述統計結果。

表 4-1 大學生依附類型各傾向得分摘要

層面	平均數	標準差	題數	每題平均得分	百分比
安全型	22.43	4.57	6	3.74	21.86%
焦慮型	25.21	5.76	6	4.20	47.90%
忽略逃避型	23.75	5.07	6	3.96	25.50%
害怕逃避型	20.79	5.18	6	3.47	4.74%

由表4-1可知，「安全型」之平均數為22.43，標準差是4.57，單題平均數為3.74；「焦慮型」之平均數為25.21，標準差是5.76，單題平均數為4.20；「忽略逃避型」之平均數為23.75，標準差是5.07，單題平均數為3.96；「害怕逃避型」之平均數為20.79，標準差是5.18，單題平均數為3.47。由單題平均得分得知，目前大學生依附類型大多符合「焦慮型」(M=4.20)，其次為「忽略逃避型」(M=3.96)、「安全型」(M=3.74)以及「害怕逃避型」(M=3.47)。四種類型中僅有「害怕逃避型」低於平均值3.5以下，其他三者皆高於中間值3.5，顯示出大學生之依附類型較偏向「焦慮型」、「忽略逃避型」以及「安全型」，較不偏向「害怕逃避型」。

各依附類型之比例分配，由表4-1得知，「焦慮型依附」佔了總樣本人數的47.90%，其次為「忽略逃避型依附」佔了25.50%和「安全型依附」佔了21.86%，「害怕逃避型依附」則佔了4.74%，顯示目前大學生依附類型比率，以「焦慮型」

最高、「忽略逃避型」和「安全型」次之，而「害怕逃避型」最少。

進一步對各題項的統計分析可知，「5.對我來說，獨立和自給自足的感覺非常重要」(M=4.72)、「9.我會擔心別人不如我看重他們那樣地看重我」(M=4.45)、「20.我時常太過於在乎別人對我的看法」(M=4.45)、7.我會擔心別人並不那麼想要跟我在一起」(M=4.42)為本研究樣本在人際依附風格量表中平均得分最高的四個題項。進一步分析題項所屬依附類型，惟題項5屬於忽略逃避型外，其餘三個題項皆屬於焦慮型。如表4-2所示。

表 4-2 大學生人際依附風格量表之各題摘要

題號	M	SD
<b>安全型</b>		
2.我發現自己很容易和別人親近	3.64	1.12
16.我對自己不滿意	3.83	1.30
19.我了解自己的優點與缺點，並喜歡自己	3.77	1.08
21.我可以很自在的讓別人依賴我	3.92	.99
23.即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值	3.74	1.14
24.當我需要朋友的時候，總會找得到人	4.18	1.07
<b>焦慮型</b>		
7.我會擔心別人並不那麼想要跟我在一起	4.42	1.20
9.我會擔心別人不如我看重他們那樣地看重我	4.45	1.22
12.我會擔心別人並不真正喜歡我	4.31	1.24
13.我很少擔心別人不接納我	3.27	1.22
18.我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己	3.88	1.29
20.我時常太過於在乎別人對我的看法	4.45	1.23
<b>忽略逃避型</b>		
3.即使沒有任何親近的情感關係，我仍過得很自在	3.49	1.27

5.對我來說，獨立和自給自足的感覺非常重要	4.72	.99
8.我不喜歡依賴別人	4.01	1.13
10.我不會擔心自己孤單一人	3.55	1.31
17.通常我寧可自己一個人，這使我感到比較自由	3.81	1.20
22.一個人的生活可以過得很好	4.18	1.10
害怕逃避型		
1.和別人親近會讓我覺得不舒服	2.90	1.09
4.我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人	3.85	1.20
6.我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害	3.95	1.25
11.當別人太親近我，我會感覺不自在	3.47	1.11
14.我寧可和別人保持距離以避免失望	3.57	1.23
15.當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮	3.09	1.17

## 貳、大學生人際關係之現況

本研究之「人際關係」係指大學生在「人際關係量表」上之得分為依據，將大學生人際關係分為四個組成層面，分別為和諧度、信賴度、合作度、自我揭露度，採 Likert 五點量表計分方式，每題計分「非常符合」為最高分 5 分、「符合」為 4 分、「普通」為 3 分、「不符合」為 2 分、「非常不符合」為最低分 1 分，量表中間值為 3 分。受試者之人際關係需視其在「人際關係量表」中之四層面（和諧度、信賴度、合作度、自我揭露度）所得的總得分數高低為依據，若受試者總得分數愈高，表示該大學生人際關係愈好。

為了解目前大學生人際關係情形，首先以平均數和標準差比較整體人際關係，接續將和諧度、信賴度、合作度、自我揭露度分量表的單選題平均得分逐一進行比較，以了解大學生在各層面的感受。詳見表 4-3，以了解大學生人際關係各傾向之平均數、標準差及百分比等描述統計結果。

表 4-3 大學生人際關係各層面得分摘要

層面	M	SD	題數	每題平均得分
和諧度	21.06	3.90	6	3.51
信賴度	23.71	2.96	6	3.95
合作度	16.70	2.41	5	3.34
自我揭露度	15.46	2.34	4	3.87
整體人際關係	76.94	9.39	21	3.66

由表4-2得知，大學生的整體人際關係之單題平均數為3.66，屬中間偏高程度，由此可見，大學生人際關係狀態中間偏好。另外，由大學生在人際關係各層面的單題平均數來看，「和諧度」之平均數為21.06，標準差是3.90，單題平均數為3.51；「信賴度」之平均數為23.71，標準差是2.96，單題平均數為3.95；「合作度」之平均數為16.7，標準差是2.41，單題平均數為3.34；「自我揭露度」之平均數為15.46，標準差是2.34，單題平均數為3.87。由單題平均得分得知，目前大學生人際關係四個組成層面中，得分最高為「信賴度」（M=3.95），其次為「自我揭露度」（M=3.87）、「和諧度」（M=3.51）以及「合作度」（M=3.34）。各層面之單題平均數均高於量尺平均數3.0，此顯示大學生在「信賴度」、「自我揭露度」、「和諧度」及「合作度」為偏高的程度。

進一步對各題項的統計分析可知，全部題項（扣除9題反向題項）的平均數皆大於平均值3.0，而其中「13.我能夠覺察自己的情緒起伏」（M=4.14）、「6.當同學有困難需要協助時，我會幫忙」（M=4.13）、「2.我樂意幫助同學」（M=4.04）為本研究樣本在人際關係量表中平均得分最高的三個題項，如表4-4所示。



表 4-4 大學生人際關係量表之各題摘要

題號	M	SD
<b>和諧度</b>		
3.我信任我的同學	3.50	.78
10.同學會主動幫忙我	3.61	.81
11.當我遇到困難時，同學會安慰我並支持我	3.73	.84
19.同學能夠了解我的問題與需求	3.23	.95
20.同學之間在工作上有默契	3.43	.81
21.同學之間能相互傾訴	3.57	.94
<b>信賴度</b>		
4.我樂於與同學討論學校的問題	3.96	.75
6.當同學有困難需要協助時，我會幫忙	4.13	.61
7.我樂於與同學共同合作以達成任務	3.87	.82
8.我樂意完成同學託辦的事情	3.84	.72
14.我能站在對方的立場著想	3.97	.70
16.我可以嘗試改變看法而接納他人的意見	3.95	.73
<b>合作度</b>		
9.我會擔心別人不如我看重他們那樣地看重我	2.27	.83
13.我能夠覺察自己的情緒起伏	4.14	.70
15.我能夠管理自己的情緒	3.70	.86
17.當我有課業壓力時，仍然維持平穩的情緒	3.13	1.00
18.我可以用幽默的眼光看待事情，保持好心情	3.46	1.01
<b>自我揭露度</b>		
1.我認為自己會關心同學	3.76	.81
2.我樂意幫助同學	4.04	.73
5.我與同學互相尊重且與他們關係良好	4.00	.71
12.我能夠與新同學建立良好的互動關係	3.66	.83

### 參、大學生生活適應力之現況

本研究之「生活適應力」係指大學生在「生活適應力量表」上之得分為依據，將大學生生活適應力分為四個組成層面，分別為目標適應、學業適應、情緒適應、以及社會適應，採 Likert 四點量表計分方式，每題計分「非常符合」為最高分 4 分、「符合」為 3 分、「不符合」為 2 分、「非常不符合」為最低分 1 分，量表中間值為 2.5 分。受試者之生活適應力需視其在「生活適應力量表」中之四層面（目

標適應、學業適應、情緒適應、社會適應) 所得的總得分數高低為依據，若受試者總得分數愈高，表示該大學生生活適應力愈好。

為了解目前大學生生活適應情形，首先以平均數和標準差比較整體生活適應力，接續將目標適應、學業適應、情緒適應、社會適應分量表的單選題平均得分逐一進行比較，以了解大學生在各層面的感受。詳見表 4-5，以了解大學生生活適應力各傾向之平均數、標準差及百分比等描述統計結果。

表 4-5 大學生生活適應力各層面得分摘要

層面	M	SD	題數	每題平均得分
目標適應	11.51	2.46	3	3.84
學業適應	8.22	2.10	3	2.74
情緒適應	15.36	4.18	7	2.19
社會適應	15.03	3.29	6	2.50
整體生活適應力	50.11	8.88	20	2.51

由表4-4得知，大學生的整體生活適應力之單題平均數為2.51，屬中間程度，由此可見，大學生生活適應力未出現嚴重問題，但也並非沒有問題。另外，由大學生在生活適應力各層面的單題平均數來看，「目標適應」之平均數為11.51，標準差是2.46，單題平均數為3.84；「學業適應」之平均數為8.22，標準差是2.10，單題平均數為2.74；「情緒適應」之平均數為15.36，標準差是4.18，單題平均數為2.19；「社會適應」之平均數為15.03，標準差是3.29，單題平均數為2.50。由單題平均得分得知，目前大學生生活適應力之四個組成層面中，得分最高為「目標適應」(M=3.84)，其次為「學業適應」(M=2.74)、「社會適應」(M=2.50)以及「情緒適應」(M=2.19)。各層面之單題平均數均高於量尺平均數2.5，此顯示大學生在「目標適應」、「學業適應」及「社會適應」為中等偏高的程度。而四個層面中僅有「情緒適應」明顯低於平均值2.5以下，顯示出大學生「情緒

適應」較弱。

進一步對各題項的統計分析可知，大部分題項的平均數近於平均值 2.5，而其中「1.進入大學我感到後悔」(M=3.14)、「7.我對老師指定特別多或特別難的作業，感到氣餒，草草了事」(M=2.83)、「8.我的學習毫無目標和計畫」(M=2.83)為本研究樣本在生活適應力量表中平均得分最高的三個題項，如表 4-6 所示。

表 4-6 大學生生活適應量表之各題摘要

題號	M	SD
<b>目標適應</b>		
1.進入大學我感到後悔	3.14	.748
2.我希望我是其他學校的學生而不是本校的學生	2.75	.919
3.我對現在就讀的學系感到滿意	2.79	.813
4.我對本校沒有歸屬感	2.18	.816
<b>學業適應</b>		
6.我對學習常常只有五分鐘熱度	2.55	.822
7.我對老師指定特別多或特別難的作業，感到氣餒，草草了事	2.83	.852
8.我的學習毫無目標和計畫	2.83	.837
<b>情緒適應</b>		
10.我覺得自己處處不如人	2.63	.907
11.我受別人影響而失去信心	2.27	.856
12.有時候我很不了解自己	2.19	.860
13.我遇到困難，心情就會沮喪	2.04	.714
14.我擔心失敗	1.80	.750
15.我對做過的事情感到後悔	2.37	.827
16.我會擔心自己的意見不被接納	2.06	.761
<b>社會適應</b>		
17.和別人談話時，我會主動開口	2.63	.907
18.我很容易和別人打成一片	2.27	.856
19.我能把握認識新朋友的機會	2.19	.860
20.我參加社團活動不會有顧此失彼的感覺	2.04	.714
21.我覺得與男(女)生交往並不難	1.80	.750
22.我與男(女)生交往時，不知如何表現才得體	2.37	.827

## 肆、 綜合討論（研究結果與討論）

綜合上述統計結果，就大學生在依附類型、人際關係與生活適應力各層面的現況分析作以下論述：

### 一、大學生依附類型之現況

本研究發現目前有 47.90% 大學生覺察自身屬於焦慮依附類型，25.50% 屬於忽略逃避依附類型，21.86% 屬於安全依附類型，僅有 4.74% 為害怕逃避依附類型。顯示目前大學生依附類型比率上，以「焦慮型」最高、「忽略逃避型」和「安全型」次之，而「害怕逃避型」最少。本研究與黃于娟（1994）、黃碧慧（2002）、王慶福（2000）、廖宏啟（1999）、李晉源（2015）一致發現國內大學生的依附狀況以焦慮型最多，不過，本研究又比過去研究中所發現的比率更高，因此，焦慮型比例的攀升顯示出大學生的依附狀態與日後可能面臨的發展與適應危機皆值得好好關注。

針對國內大學生依附類型進行個別討論，本研究與丁鈺珊、戴嘉南、吳明隆（2014）、蘇逸珊（2002）、黃稼芸（2007）、池妮聲（2011）、黃于娟（1994）一致發現國內大學生多數屬於焦慮型依附，根據 Koopman、Gore-Felton、Marouf 和 Bulter（2000）以及楊雅惠（2004）個體對於壓力程度的知覺與不安全依附型態呈現正相關之研究發現，推測參與本研究之大學生多屬焦慮型依附可能與其感受到較大壓力有關。另外，Bowlby（1988）指出不同的依附型態面臨壓力時會發展出不同的因應策略，當壓力情境出現時，不安全型依附者會對自己 and 他人較缺乏信心，也較無法感受到重要他人的支持，甚至他人的支持和幫助也成為壓力來源。再者，雖然依附類型是屬於較穩定的特質，但當壓力調適不當時也可能導致依附型態轉變為較不安全（Cozzarelli et. Al., 2003, Bowlby, 1973），因而個體會表現更強烈的焦慮依附狀態。此一類型的人時常會擔心自己不受他人重視，對於自我常有較多懷疑，因此需要藉由他人的接納來肯定自我（謝智玲、劉芳其，2009），

表示多數大學生在人際互動中，較缺乏關係穩定感，時常需要尋求他人的安全保證。另外，陳怡懌（2009）、黃瓏箴（2012）和張儷馨（2004）一致發現國內大學生逃避依附型比例最低，本研究則進一步發現國內大學生在害怕逃避型比例最低（4.74%），但在「忽略逃避型」之比例卻高達 25.5%，因此根據上述研究結果，可一致發現大學生對於自我意象評價較低，但對於他人意象之評價則可能根據依附類型之施測工具或分類向度的不同而有所不同。

比較國內外大學生依附類型之分布情況，較多研究顯示出國外大學生焦慮型依附傾向為最低（Lopez & Gormley, 2002）。推論國內和國外研究的差異，可能是受到中外教養文化不同之影響——我國受華人文化薰陶，傳統社會中的家庭觀念較為保守且緊密，父母與子女的關係中常有界限過於緊密的情況，再加上近年少子化現象加劇，父母在子女教養上經常出現過度保護及干預，使子女在發展獨立自主以及滿足親密需求之間產生衝突與矛盾，因此便容易產生較高的焦慮依附傾向；然而，西方社會的教養風氣較為開放自由，因而父母較重視子女獨立自主的能力發展，在子女成長過程中能夠給予獨立自主的空間、尊重其意願，並適時給予適當的協助，在這樣的情況下便較不易形成焦慮依附傾向。

然而，有些學者對於國內大學生依附類型分布有不同看法。陳怡懌（2009）、黃瓏箴（2012）研究發現大學生依附類型之分布依序為安全型依附傾向為最多，其次為焦慮型、排除型以及逃避型。張儷馨（2004）則發現大學生依附類型以安全型最多，其次為排斥型、焦慮型，最後為逃避型。由上述研究結果可知，過去國內大學生依附類型分布狀況分歧，至於哪一種依附類型最為廣泛，哪一種最為稀少並未有明確的結論，研究者推論此一現象可能與依附類型之影響因素眾多，不同研究著重探討的面向不一有關，其中連健翔（2012）發現大學生的依附關係與情緒調節具有典型相關，當大學的依附品質愈好，愈常使用重新評估策略調節

情緒，愈不常使用壓抑策略調節情緒，也發現壓抑對大學生同儕依附與憂鬱之關係具有部分中介效果，然而，本研究無法逐一探討各影響因素，因此建議未來研究可納入考慮。而董氏基金會心理衛生組（2008）也發現大學生憂鬱情況有逐漸加劇之趨勢，因此，研究者推論本研究結果呈現大學生較多焦慮型依附的可能源因與情緒調節的能力較為缺乏有些相關。

## 二、大學生人際關係之現況

本研究發現目前大學生的整體人際關係呈現中等偏高程度，此結果與蘇逸珊（2002）、陳昱憲（2015）的研究結果相似，也與羅秀芝（2014）於新加坡大學生在人際關係方面普遍良好的發現一致。在分量表的部分，研究結果顯示國內大學生在信賴度、自我揭露度、和諧度、與合作度上的表現呈現中等偏高程度，亦與（Chu, 2005; Galambos, 2004; De Goede, Branje, & Meeus, 2009; Jenkins, Goodness, Buhrmester, 2002; Johnson, 2004; Lempers & Clark-Lempers, 1992）的研究結果相似，表示國內大學生對於自己在人際互動中的感受皆為正向，並對於自我人際關係的覺知較為正向。

在人際關係分量表之整體平均數的比較中，以「自我揭露度（ $M=15.46$ ）」整體平均得分最低，此結果與「大學生大多屬焦慮型依附」相呼應，研究者認為可能是受到社會文化風氣的影響，內斂的待人處事態度造成有大學生傾向於報喜不報憂，即使有心事卻不善於揭露，因而在自我揭露度上得分較低。另外，若將本研究之「大學生情緒適應整體平均數最高」此一發現納入考量，則可推論大學生並非沒有情緒適應上的問題，較可能的真實情況為當大學生自覺有需要協助之處卻難以向人揭露自己的問題與需要時，對於情緒的因應就可能採取壓抑、忽略、逃避等較不外顯的方式，再加上社會中存有的對情緒表達的刻板印象，如哭是不

成熟的等。因而使得大學生在填答問卷時難以揭露真實的狀況，並高估自己情緒適應的能力。

而「信賴度」的整體平均數最高。分析各題項平均數，可知「6. 同學有困難需要協助時，我會幫忙」單題平均數 4.13 為最高分，顯示大學生樂意與合作互助的方式來達成任務，在人際相處中，能夠徵詢彼此意見，守住他人秘密，並抱持信賴態度與他人靠近。研究者認為此結果可能與大學生在學校中具有高度團體合作經驗有關，如分組報告、小團體訓練等，再加上豐富的課後活動，如聚餐、社團參與等，因而朝夕相處下也會提升大學生對彼此的熟悉感和信賴度。

另外，比較人際關係量表全題項平均數，其中，以「8. 我樂意完成同學託辦的事情」該題平均分數 3.84 為最低得分，此題與最高分題項間僅存些微差距，代表大學生在人際互動中除了能夠主動地給予他人協助，必要時也能夠被動的配合，並達成和諧的人際關係。根據上述結果，研究者認為可能原因和參與本研究之大學生的人格特質有關，諸如較積極性、有想法等，因此也較傾向於表現出人際間較為主動性的行為，如給予他人協助；但在被動性的人際行為表現上則較少見，如遵從他人的指令。

綜合比較整體平均數及分量表單題平均數，可知「自我揭露度」整體平均得分最低，但其中「2. 我樂意幫助同學」單題平均數為 4.04，呈現偏高狀態，代表大學生雖然不擅於人際行為中的自我揭露，但卻喜歡於幫助他人。另外，研究者也發現僅有一題項平均得分偏高並不影響整體平均數，而結果也顯示出大學生在填答問卷時可能受到期會期許之影響，因而當問題含有道德判斷之意涵時，可能會影響大學生填答真實情況的意願。

### 三、大學生生活適應力之現況

本研究發現目前大學生的整體生活適應程度屬於中間程度（單題平均數為2.51），顯示大學生在生活適應上還算良好，此結果與陳郁齡（1999）、王怡澄（2008）、陳蓉蓉（2009）、池妮聲（2011）的研究結果相似。進一步探究大學生生活適應的四個層面，可知本研究與陳蓉蓉（2009）、池妮聲（2011）一致發現大學生在「目標適應」、「學業適應」以及「社會適應」都較「情緒適應」來得好，其排序為「目標適應」得分最高，其次為「學業適應」、「社會適應」，最後才是「情緒適應」，代表大學生在就學跟生活目標、課業學習表現及人際互動上都比自身情緒的掌控度來的好。陳蓉蓉（2009）進一步發現，學業適應越高的個體，其情緒適應也會越高；相對地，情緒適應越高的個體，學業適應也會越高。

四個分量表中以目標適應整體得分最高，由題意看來：「1.進入大學我感到後悔」、「2.我希望我是其他學校的學生而不是本校的學生」、「3.我對現在就讀的學系感到滿意」、「4.我對本校沒有歸屬感」，代表參與本研究之大學生對目前所讀科系的認同、承諾及歸屬，但對學校的滿意度則較低。故，整體來說，即使非就讀於理想的學校，但對所屬科系的滿意度卻很高，以至於大學生自覺在目標追求與達成上感到十分滿意。進一步分析各題項平均數，其中，「1.進入大學後我感到後悔（ $M=3.14$ ）」為全題項單題平均數中最高分，研究者認為現今社會中大學系所比比皆是，讀大學成為大部分高中生的志向，而研究者推論此一結果可能與大學生面臨校系選擇時，對於科系有不切實際的想像，抑或是在不了解科系的情況下盲目跟從之狀況有關，致使大學生在真正進入大學就讀後才發現並不合乎自己的期待。然而，再把「學業適應（ $M=8.22$ ）」整體平均數為最低納入考量，則可推論大學生在課業學習上出現困難卻無法獲得解決時，可能會將問題歸因於自己不適合該科系等結論，以舒緩因學業成就而產生的失落感。上述分析結果顯示，從整體平均數與單題平均數的角度分析會產生不同的結果。而本研究結果顯示生活適應各層面平均數以「情緒適應（ $M=15.36$ ）」最高，「社會



適應 (M=15.03) 」居次，「學業適應 (M=8.22) 」最低，但以每題平均數觀之，結果以目標適應最高分，其次依序為學業適應、社會適應和情緒適應。研究者推論上原因可能為受到極端值以及各分量表題數不一致之影響，造成各層面整體平均數與單題平均數的排序不一。

在單題平均數的比較上，僅有情緒適應低於中間值，顯示大學生在情緒適應上較為不佳，此結果與陳蓉蓉 (2009)、薛凱方 (2004)、吳佩蒨 (2003)、蘇育萱 (2008) 及曹俊德 (2015) 的研究結果一致，可見雖然大學生學業、人際及目標等外在標準的適應上還算良好，但在內在的情緒狀態與心理的適應狀況尚需加強，顯示大學生在面對自我情緒與心理問題時，缺乏足夠的適應技巧或能力，也反映出在大學教育環境中，情緒教育是較被忽略的部分。推究其原因，可能與華人文化對於情緒表達較為保守，以及國內高等教育對於培育人才的辦學目標有關，如學校時常鼓勵學生投入於課業學習、參與社團組織等，這些活動均對大學生的目標、學業及社會適應上皆有助益，但在情緒教育的關注上則較為缺少。另外，情緒也是相對較為抽象、主觀的概念，因而也較難以在學校大團體中細緻化地教學。故，為了增進大學生情緒適應，學校師長及輔導諮商工作者應給予學生多些關心與協助。

另外，「14.我擔心失敗 (M=1.80) 」和「20.我參加社團活動不會有顧此失彼感覺 (M=1.80) 」為最低分，由於此兩題為反項題設計，故得分愈低，代表受試者自認愈符合該題項論述。研究者認為此一結果可能與父母教養有關。近年來流行一詞－「直升機父母」，意味著父母基於對子女的擔心，而使用過度監控、緊盯的方式，來避免孩子犯錯，更常常插手介入孩子的生活，這樣的教養風格可能會剝奪孩子面對挫折的經驗，此一結果也與本研究發現「大學生多屬焦慮型依

附」相呼應，可知教養風格對於大學生依附類型與生活適應力皆有其影響，因此建議未來研究可以納入考量。



## 第二節 不同背景變項之大學生在依附類型、人際關係與生活適應力上之差異分析

本節主要了解不同背景變項之大學生在依附類型、人際關係和生活適應力的差異情形。根據大學生在人際風格依附量表、人際關係量表、生活適應力量表之填答結果，採用獨立樣本 t 考驗及單因子變異數分析，以驗證假設一、二、三，所得結果分述如下：

### 壹、 不同背景變項之大學生在依附類型上差異分析

#### 一、 不同性別之大學生依附類型之差異分析

為了解不同性別大學生在依附類型上是否有顯著差異，本研究以性別為自變項，依附類型為依變項，進行單因子多變量變異數分析，以了解大學生在依附類型上之性別差異。研究結果由表 4-3 可知，Wilks'  $\Lambda$  值為 .994，F 值為 .846，df 為 4，p 值大於 .001，未達顯著差異水準，因此大學生之性別在依附類型上未具有差異。

進一步探討不同性別大學生在人際關係內涵及層面之單變量變異數分析，為使四個依變項 F 考驗的總  $\alpha \leq .05$ ，因此將各分量表 F 考驗中之  $\alpha$  標準值設為 .0125。由表 4-7 可知，不同性別之大學生在安全型 ( $F(1) = .055, p > .05$ )、焦慮型 ( $F(2) = .012, p > .05$ )、忽略逃避型 ( $F(3) = 2.851, p > .05$ )、害怕逃避型 ( $F(4) = .361, p > .05$ ) 上皆未達差異之顯著水準。

表 4-7 不同性別之大學生在依附類型上之差異分析

		安全型	焦慮型	忽略逃避型	害怕逃避型
男(n=146)	M	22.50	25.19	23.15	20.61
	SD	4.44	5.76	5.01	5.24
女(n=420)	M	22.40	25.25	23.97	20.91
	SD	4.62	5.73	5.07	5.14
多變量變異數分析	Wilks' $\Lambda$		.994		
單變量變異數分析	F	.055	.012	2.85	.361

$p > .05$

## 二、不同年級之大學生依附類型之差異分析

為了解不同年級大學生在依附類型上是否有顯著差異，本研究以年級為自變項，依附類型為依變項，進行單因子多變量變異數分析，以了解大學生在依附類型上之年級差異。研究結果由表 4-8 可知，安全型 F 值為 .696， $p$  值為 .555，未達顯著差異水準；焦慮型 F 值為 1.149， $p$  值為 .329，未達顯著差異水準；害怕逃避型 F 值為 1.266， $p$  值為 .285，未達顯著差異水準，唯獨忽略逃避型 F 值為 4.706， $p$  值為 .003，達顯著差異水準。事後比較結果得知，大四學生在忽略逃避型的平均得分 ( $M=25.70$ ) 高於大一 ( $M=23.43$ ) 和大二 ( $M=23.28$ )，顯示大四學生在忽略逃避型之傾向高於其他年級大學生。

表 4-8 不同年級之大學生在依附類型上之差異分析

年級/依附類型		安全型	焦慮型	忽略逃避型	害怕逃避型
大一 (N=248)	M	22.36	25.39	23.43	20.52
	SD	4.80	5.84	5.12	5.31
大二 (N=143)	M	22.58	25.43	23.28	20.62
	SD	4.09	5.63	4.85	4.96
大三 (N=96)	M	21.95	25.46	23.71	21.58
	SD	4.69	5.53	4.97	4.94
大四(以上) (N=79)	M	22.90	24.13	25.70	21.30
	SD	4.62	5.82	5.05	5.31
F		.696	1.149	4.706**	1.266

$p > .05$ 、\*\* $p < .01$

## 貳、不同背景變項之大學生在人際關係上差異分析

### 一、不同性別之大學生人際關係之差異分析

為了解不同性別大學生在人際關係上是否有顯著差異，本研究以性別為自變項，人際關係為依變項，進行獨立樣本 t 檢定，以了解大學生在人際關係上之性別差異。研究結果由表 4-9 可知，t 值為 -1.082，p 值為 .280，未達顯著差異水準。

表 4-9 不同性別之大學生在人際關係之差異分析

		性別	M	SD	t
人際關係	男		76.15	10.65	-1.082
	女		77.21	8.91	

$p > .05$

然而，為驗證人際關係在不同層面及內涵上是否具有性別差異，本研究以性別為自變項，人際關係為依變項，進行單因子多變量變異數分析。研究結果由表 4-6 可知，Wilks'  $\Lambda$  值為 .963，F 值為 5.370，df 為 4，p 值小於 .001，達顯著差異水準，因此大學生之性別在人際關係內涵及層面上具有差異。

進一步探討不同性別大學生在人際關係內涵及層面之單變量變異數分析，為使四個依變項 F 考驗的總  $\alpha \leq .05$ ，因此將各分量表 F 考驗中之  $\alpha$  標準值設為 .0125。由表 4-10 可知，不同性別之大學生在合作度達差異之顯著水準 ( $F(3)=7.480, p<0.001$ )。事後比較結果得知，男性在合作性的平均得分 ( $M=17.16$ ) 高於女性 ( $M=16.54$ )，顯示男性大學生在合作度之表現高於女性大學生。

表 4-10 不同性別之大學生在人際關係層面及內涵之差異分析

		和諧度	信賴度	合作度	自我揭露度
男(n=146)	M	20.53	23.27	17.16	15.18
	SD	4.02	3.41	2.58	2.64
女(n=420)	M	21.24	23.87	16.54	15.56
	SD	3.85	2.77	2.33	2.22
多變量變異數分析	Wilks' $\Lambda$			.963***	
單變量變異數分析	F	3.640	4.381	7.480**	2.956
事後比較結果				男>女	

## 二、不同年級之大學生人際關係之差異分析

為了解不同年級大學生在人際關係上是否有顯著差異，本研究以年級為自變項，人際關係為依變項，進行單因子變異數分析，以了解大學生在人際關係上之

年級差異。研究結果由表 4-11 可知，F 值為 1.114，p 值為.332，未達顯著差異水準。

表 4-11 不同年級之大學生在人際關係之差異分析

	年級	M	SD	F
人際關係	大一	77.00	9.70	1.14
	大二	77.94	9.56	
	大三	75.76	8.32	
	大四(以上)	76.38	9.31	

p>.05

然而，為驗證人際關係在不同層面及內涵上是否具有年級差異，本研究以年級為自變項，人際關係為依變項，進行單因子多變量變異數分析。研究結果由表 4-12 可知，Wilks'  $\Lambda$  值為 .988，F 值為 .563，df 為 12，p 值大於 .001，未達顯著差異水準，因此大學生之年級在人際關係內涵及層面上並未具有差異。

表 4-12 不同年級之大學生在人際關係層面及內涵之差異分析

		和諧度	信賴度	合作度	自我揭露度
大一	M	21.1452	23.6573	16.7419	15.4556
(N=248)	SD	3.97501	3.12873	2.41074	2.37353
大二	M	21.42	24.09	16.82	15.62
(N=143)	SD	3.86	2.71	2.66	2.46
大三	M	20.60	23.43	16.41	15.32
(N=96)	SD	3.58	2.75	2.15	2.19
大四(以上)	M	20.72	23.56	16.70	15.41
(N=79)	SD	4.11	3.05	2.22	2.22
多變量變異數分析	Wilks' $\Lambda$		.988		
單變量變異數分析	F		.563		

### 參、不同背景變項之大學生在生活適應力上差異分析

#### 一、不同性別之大學生生活適應力之差異分析

為了解不同性別大學生在生活適應力上是否有顯著差異，本研究以年級為自變項，生活適應力為依變項，進行獨立樣本 t 檢定，以了解大學生在生活適應力上之性別差異。研究結果由表 4-13 可知，t 值為 -.630，p 值為 .529，未達顯著差異水準。



表 4-13 不同性別之大學生在生活適應力之差異分析

	性別	M	SD	t
生活適應力	男	49.71	9.55	-.630
	女	50.25	8.64	

p>.05

然而，為驗證生活適應力在不同層面及內涵上是否具有性別差異，本研究以性別為自變項，生活適應力為依變項，進行單因子多變量變異數分析。研究結果由表 4-14 可知，Wilks'  $\Lambda$  值為 .990，F 值為 1.359，df 為 4，p 值大於 .001，未達顯著差異水準，因此大學生之性別在生活適應力內涵及層面上並未具有差異。

表 4-14 不同性別之大學生在生活適應力層面及內涵之差異分析

		目標適應	學業適應	情緒適應	社會適應
男(N=146)	M	11.36	8.03	15.55	14.77
	SD	2.73	2.01	4.56	3.40
女(N=420)	M	11.56	8.28	15.30	15.11
	SD	2.36	2.12	4.05	3.25
多變量變異數分析	Wilks' $\Lambda$	.990			
單變量變異數分析	F	1.359			

## 二、不同年級之大學生生活適應力之差異分析

為了解不同年級大學生在生活適應力上是否有顯著差異，本研究以年級為自變項，生活適應力為依變項，進行單因子多變量變異數分析，以了解大學生在生活適應力上之年級差異。研究結果發現由表 4-15 可知，F 值為 .864，p 值為 .459，未達顯著差異水準。

表 4-15 不同年級之大學生在生活適應力之差異分析

	年級	M	SD	F
生活適應力	大一	49.52	9.22	.864
	大二	50.89	8.81	
	大三	49.96	8.02	
	大四(以上)	50.73	8.94	

$p > .05$

然而，為驗證生活適應力在不同層面及內涵上是否具有性別差異，本研究以性別為自變項，生活適應力為依變項，進行單因子多變量變異數分析。研究結果由表 4-16 可知，Wilks'  $\Lambda$  值為 .986，F 值為 .679，df 為 12，p 值大於 .001，未達顯著差異水準，因此大學生之年級在生活適應力內涵及層面上未具有差異。

表 4-16 不同年級之大學生在生活適應力層面及內涵之差異分析

		目標適應	學業適應	情緒適應	社會適應
大一	M	11.27	8.20	15.23	14.82
(N=248)	SD	2.40	2.13	4.36	3.38
大二	M	11.85	8.20	15.55	15.29
(N=143)	SD	2.47	2.08	4.10	3.26
大三	M	11.40	8.24	15.33	14.99
(N=96)	SD	2.53	2.05	4.13	3.30
大四(以上)	M	11.76	8.27	15.47	15.24
(N=79)	SD	2.47	2.10	3.89	3.02
多變量變異數分析	Wilks' $\Lambda$		.986		
單變量變異數分析	F		.679		

## 肆、綜合討論

### 一、背景變項在依附類型上之差異

#### (一) 性別在依附類型上之差異

本研究結果顯示不同性別大學生在整體依附類型上並無顯著差異，與國外學者 Shaver 和 Berman (1992) 以及國內學者王慶福 (2000)、林佳玲 (1999)、張儷馨 (2005)、羅立人 (1999)、王保嬋 (2009)、李晉源 (2015)、鄭羽芯 (2006)、王慶福 (2000)、張儷馨 (2014) 皆有一致的發現。然而，有部份學者有不同的發現，林燕卿、李睿謙 (2018) 認為不同性別之大學生在「安全依附」、「焦慮依附」、「逃避依附」上皆有顯著差異，唯獨「排除依附」上，無顯著差異。

若以個別項度考驗，本研究發現大學生在安全型、焦慮型和害怕逃避型、忽略逃避型上皆未達顯著性別差異。本研究結果與蘇逸珊(2002)、李晉源(2015)、黃碧慧(2002)和 Bartholomew & Horowitz(1991)的研究發現不同，蘇逸珊(2002)、李晉源(2015)、夏嫩婷(2008)、林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞(2005)和 Bartholomew & Horowitz(1991)研究發現在忽略逃避型中，男性顯著多於女性，女性則在害怕逃避依附的得分高於男性。黃碧慧(2002)發現安全型依附之男性與焦慮型依附之女性占大多數。Kobak 與 Sceery 發現在焦慮型依附的分類上，女性佔大多數(引自黃碧慧，2002)。夏嫩婷(2008)指出女性逃避依附型的比例多於男性，此研究結論與 Bartholomew & Horowitz(1991)的研究發現一致，不過在男性與依附型態的分佈上，夏嫩婷(2008)發現男大學生較多矛盾依附型，Bartholomew & Horowitz(1991)卻指出在排除依附型中，男性多於女性(蘇逸珊，2002)。林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞(2005)則指出女性逃避依附型的比例多於男性，但在安全型、焦慮型、疏離型則未達顯著性別差異。

推測研究結果差異之因，可能由於依附類型的影響因素眾多，如家庭結構、性別期待、人格特質等，因此不同的背景變項可能也是影響依附類型分布比例的原因。另外，個體所屬之大環境影響也可能是重要因素，依據董氏基金會心理衛生組(2008)所進行的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」，發現將近四分之一的大學生憂鬱情形嚴重到需專業協助，顯見憂鬱對為數不少的大學生產生衝擊並造成困擾，此狀況與本研究結果以焦慮型依附最多相呼應，反應出在社會快速變遷下，大學生在心理調適方面仍有其需加強處，如挫折容忍力、心理復原力等，而這些都是值得重視並進一步研究。

## (二) 年級在依附類型上之差異

本研究結果顯示不同年級大學生在整體依附類型上並無顯著差異，與

Bowlby (1973) 的理論主張依附關係是穩定且延續的，並不會隨著年級而有所改變相符合，因此部份研究也支持依附關係不會隨著年級而有所改變(賴怡君，2002；林柏廷，2006；黃秀惠，2004；林燕卿、李睿謙，2018；林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞，2005；羅立人，1999；池妮聲，2011；蘇逸珊，2002)。

然而，部分學者有不同的研究發現，如陳敬淑、謝智玲(2006)、賴家伶(2003)王仲匡 (2007)、和 Lindsay (2007) 和 Crittenden (1988) 一致發現，不同年級之大學生在依附類型上達顯著差異。其中，王仲匡 (2007) 和 Crittenden (1988) 的研究皆發現大一新生父親或母親依附關係屬於「安全型依附」的比例最高，依次為「逃避型依附」、「焦慮矛盾型依附」，但卻與羅立人(1999)、池妮聲(2011)和蘇逸珊(2002)的研究結果不同。

進一步對個別項度進行考驗，本研究結果顯示僅有忽略逃避型依附達到顯著年級差異，經事後檢定後，本研究發現大四學生在逃避忽略型的比例高於其他年級。研究者認為大四學生面臨生涯抉擇的壓力，對於自己即將步入就業市場有深切的焦慮，再者，大四階段大部分同學的修課學分數比起其他年級來的少，因此能夠和熟識同儕見面的頻率和共同上課的機會也大幅減少。因此，自覺忽略逃避型的大四學生會表現出不喜歡依賴他人或被他人依賴、不重視親密關係，較重視自我的獨立感之特徵，並認為自己都是好的，但對他人卻有著負面的想法。

## 二、 背景變項在人際關係上之差異

### (一) 性別在人際關係上之差異

本研究結果顯示不同性別大學生在整體人際關係上並無顯著差異，此結果與張學善等人(2010)、盧宜蔓(2009)、盧俊傑(2007)、林筱婷(2004)、邱文彬與林美珍(1999)、薛國致(2010)以及 Robinson(2000)之研究結果相同。然

而，也有部分研究結果顯示女性的人際關係表現優於男性（林淑惠，2006；何明芬，2002；李雅芬，2003；何秋蘭，2004；魏頡，2005；林世欣，2000；柯佳玲，2008；洪雅雯，2001；陳春秀，2001；鄭冠仁，2008；羅品欣，2003；李秋英，2006；蘇逸珊，2002；顏映馨，1999）。

進一步進行分量表的差異性比較，本研究發現國內大學生在人際關係之四個內涵中，僅有合作度此一層面達到性別顯著差異，顯示男性比女性更能夠在人際關係中展現合作性，其於在和諧度、信賴度、自我揭露度等三個層面上皆未達顯著差異，顯示大學生在人際親和、信任感和自我揭露之表現上並未有性別差異。陳秀菁、吳麗娟、林世華（2004）也發現在人際關係中自我揭露並未有顯著性別差異，但陳怡如（2019）則提出網路交友中不同性別的大學生，使用交友APP在自我揭露程度呈現不同的差異，男性揭露真實資訊的比例比女性來的高，可能是因為女性對於人際騷擾有較多的疑慮。然而，在過去諸多人際關係相關研究中，大部分的研究發現皆認為女性比男性更在乎人際關係的品質，即主張女性有較高的親和需求，其較為重視朋友間的親密性，自我揭露程度較深，與朋友間有較多的情感交流、開放和互動行為，在人際關係中能夠相互幫助、安全與信任、陪伴和親密感、合作、利社會行為、信任等面，因而人際關係的品質也會較佳（Galambos, 2004; De Goede, Branje, & Meeus, 2009; Jenkins, Goodness, & Buhrmester, 2002; Chu, 2005; Johnson, 2004; Lempers & Clark-Lempers, 1992; Maccoby, 1990; Oswald et al., 2004；林慧姿和程景琳，2006；羅品欣，2003；陳李綢，2005；陳李綢，2009；廖宏啟，999）。

推測研究結果差異之因，可能是因為無論男女性皆有人際親和、信賴、自我揭露等人際需求，但受文化風氣及性別角色之影響，因而可能壓抑男性對於人際需求的表達與展現人際行為，造成研究結果未達顯著差異。另外，由於人際關係

概念較為廣泛，其涵蓋諸多面向，如家庭關係、同儕關係、師生關係、親密關係等；人際關係研究面向也較多元，如人際關係之內涵、人際需求、人際行為等。因此研究結果可能也會因受試者特質、變項定義等而有所不同。然而，本研究結果顯示大學生之整體人際關係未有差異，顯示出大學階段不論男性或女性，其人際關係都重要的議題。故，關於國內大學生人際關係之性別差異狀況，仍有待進一步研究。

## (二) 年級在人際關係上之差異

本研究結果顯示不同年級大學生在整體人際關係上並無顯著差異，此結果與李秋英（2006）、蘇逸珊（2002）、黃琪皎（2007）、林淑惠（2006）、陳斐柔（2012）、薛國致（2010）、陳錦鴻（2018）的研究結果一致。另外，也有學者有不同的研究發現，如Heiman（2000）發現在人生的各個階段都存在著不同類型的人際關係，且隨年齡、性別和社會規範的不同，個體的認知、社會和情感特徵也會有所不同；廖晉逸（2016）、王藝容（2011）、蔡金田和洪詠涵（2017）則發現大學生年級在整體人際關係上達顯著差異，且三年級學生優於二年級與四年級。蔡金田、洪詠涵（2017）進一步發現當朋友數在 11~20 位之間的學生在學業方面表現最佳。

推測研究結果差異之因，可能由於本研究回收的受試樣本中以北部某些學校為主，這些學校風氣著重於各年級間的連結性，常透過全系活動增加不同年級間的交流，以增進彼此的情感，致使年級在人際關係中未達顯著差異，此部分也值得再進一步研究。

## 三、 背景變項在生活適應力上之差異

### (一) 性別在生活適應力上之差異

本研究結果顯示不同性別大學生在整體生活適應力上並無顯著差異，此結果與鄒浮安、鄭照順（2009）在科技大學學生生活壓力與學校適應之調查研究結果一致，也與李雅瑩和陳麗如（2016）在大專學習障礙生適應情況之研究發現，以及張郁雯（1986）對於台灣大學生心理社會發展之研究結果一致。

進一步探討大學生在生活適應之四個層面是否具有顯著性別，本研究發現在目標適應、學業適應、情緒適應和社會適應皆未達顯著，研究結果與蔡秀玲和吳麗絹（1998）認為大學男女生在學業、情緒與社會適應各方面並無差異，陳蓉蓉（2009）提出男、女大學生在「學業適應」與「情緒適應」上並沒有顯著差異之結果一致，也與陳李綱（1998）認為男、女大學生在學業適應力與情緒適應力上無顯著差異，以及朱錦鳳、段亞新（2002）認為大學生在學習困擾上沒有性別差異的研究結果一致。

然而，部分學者有不同的研究發現。王仲匡（2007）研究結果發現男大學新生各方面的適應表現都比女大新生來的好。陳麗君（1995）以大學視覺障礙學生為樣本，發現男生適應狀況優於女生。Mohanty（1980）則針對17-20歲青少年所做的研究中發現男性在健康、情緒和社交方面比女性適應的好；而女性在家庭方面比男性適應的好。

推測研究結果差異之因，可能為時代變遷，女性逐漸重視心理上的調適狀況，進而提升適應能力，致使研究本研究結果未達顯著性別差異。另外，樣本取樣的地區差異以及受試者族群的不同也可能是影響研究結果之因。

## （二）年級在生活適應力上之差異

本研究結果顯示不同年級大學生在整體生活適應力上並無顯著差異。此研究發現與陳蓉蓉（2009）認為大學生在學業適應與情緒適應上無顯著年級差異之結果



一致，然而，在許多研究中均指出大學生低年級比高年級有較多適應上的困擾，尤其新生的生活適應又有更多的問題和狀況（簡茂雄，1986；洪冬桂，1986；姜立萍、孫乙仙，1995；潘正德，1996；吳正勝，1981；黃春枝，1999），年級越高適應能力越好（黃春枝，1999；李雅瑩和陳麗如，2016；楊極東，2003；張郁雯，1986；陳李綢，1998；Winsto等，1987；Jodan-Cox，1987）。然而，李坤崇、歐慧敏（1996）以青少年為樣本的研究中，卻發現高年級的學生在不同構面的生活適應比低年級的學生差。

推測研究結果差異之因，可能是由於在陳李綢（1998）的研究中，僅以台灣師範大學學生作為研究對象，與本研究樣本採樣地區有所差異，是造成研究結果不同的原因之一。另外，黃春枝（1999）、楊極東（2003）的量表是以大學生經驗到的生活適應問題及苦惱的程度為主，量表內涵與本研究並不相同，難以比較。李雅瑩和陳麗如（2016）係以大專學習障礙生為研究對象，在受試者的選擇上也與本研究有所差異，以上皆是造成研究結果不同的可能原因。

### 第三節 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關分析

為了解大學生的依附類型、人際關係與生活適應力三者之間的相互關係，本研究採用 Person 積差相關進行統計分析，來獲知變項之間的相關程度，兩個變數間依相關程度可分為三級，相關係數  $r$  值在 .40 以下屬低度相關； $r$  值在 .40 以上 .80 屬中度相關； $r$  值在 .80 以上屬高度相關（吳明隆，淦金堂，2012）。

#### 壹、大學生依附類型與人際關係之相關

為了解大學生依附類型與人際關係之間的相關情形，以皮爾森積差相關分析進行探討，研究結果如表 4-17 所示：

表 4-17 大學生依附類型與人際關係總分間積差相關分析摘要表

人際關係\依附類型	安全型	焦慮型	忽略逃避型	害怕逃避型
和諧度	.521***	-.304***	-.060 n.s.	-.447***
信賴度	.339***	-.095*	.056 n.s.	-.291***
合作度	.490***	-.356***	.14***	-.250***
自我揭露度	.456***	-.177***	-.005 n.s.	-.346***
人際關係總分	.562***	-.291***	.027 n.s.	-.432***

n.s. $p > .05$ 、\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

由表 4-16 得知，大學生的依附類型中「安全型」面向與人際關係總分及各層面的相關係數介於 .339~.562，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )；「焦慮型」面向與人際關係總分及各層面的相關係數介於 -.304~.095，除了「焦慮型」和「信賴度」呈現低度相關 ( $p < .05$ ) 外，「焦慮型」與人際關係其他三個面向皆達高度相關 ( $p < .001$ )；「忽略逃避型」面向與人際關係總分及各層面的相關中，和「合作度」為 -.356 的顯著負相關 ( $p < .001$ )，其餘為 -.060~.056，無相關 ( $p > .05$ )；「害怕逃避型」面向與人際關係總分及各層面的相關係數介於 -.447~-.250，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )。

## 貳、大學生依附類型與生活適應力之相關

為了解大學生依附類型與生活適應力之間的相關情形，以皮爾森積差相關分析進行探討，研究結果如表 4-18 所示：

表 4-18 大學生依附類型與生活適應力總分間積差相關分析摘要表

生活適應力\依附類型	安全型	焦慮型	忽略逃避型	害怕逃避型
目標適應	.407***	-.266***	.026 n.s.	-.313***
學業適應	.400***	-.296***	.145**	-.185***
情緒適應	.668***	-.693***	.220***	-.422***
社會適應	.597***	-.377***	-.020 n.s.	-.469***
生活適應力總分	.741***	-.607***	.137**	-.502***

n.s. $p > .05$ 、\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

由表 4-17 得知，大學生的依附類型中「安全型」面向與生活適應力總分及各層面的相關係數介於 .400~.688，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )；「焦慮型」面向與生活適應力總分及各層面的相關係數介於 -.693~-0.266，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )；「忽略逃避型」面向與生活適應力總分及各層面的相關中，和「目標適應」與「社會適應」無相關 ( $p > .05$ )，和「學業適應」與「生活適應力總分」達中度正相關，和「情緒適應」達高度正相關；「害怕逃避型」面向與生活適應力總分及各層面的相關係數介於 -.502~-0.185，皆達顯著相關。

### 參、大學生人際關係與生活適應力之相關

為了解大學生人際關係與生活適應力之間的相關情形，以皮爾森積差相關分析進行探討，研究結果如表 4-19 所示：

表 4-19 大學生人際關係與生活適應力總分間積差相關分析摘要表

生活適應力\人際關係	和諧度	信賴度	合作度	自我揭露度	人際關係總數
目標適應	.348***	.352***	.288***	.369***	.421***
學業適應	.203***	.205***	.258***	.219***	.269***
情緒適應	.333***	.187***	.452***	.241***	.373***
社會適應	.472***	.410***	.349***	.523***	.544***
生活適應力	.475***	.385***	.481***	.461***	.557***
總分					

n.s. $p > .05$ 、\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

由表 4-18 得知，大學生的人際關係狀態中「和諧度」面向與生活適應力總分及各層面的相關係數介於 .203~.475，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )；「信賴度」面向與生活適應力總分及各層面的相關係數介於 .187~.410，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )；「合作度」面向與生活適應力總分及各層面的相關係數介於 .258~.481，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )；「自我揭露度」面向與生活適應力總分及各層面的相關係數介於 .219~.523，皆達顯著相關 ( $p < .001$ )。

#### 肆、 綜合討論

綜合上述統計結果，就大學生在依附類型、人際關係與生活適應力各層面的相關情形作以下論述：

本研究的主要結果如下：

- (一) 大學生依附類型與整體及各人際關係的相關大部分達顯著。
- (二) 大學生依附類型與整體及各向度生活適應力的相關大部分達顯著。
- (三) 大學生整體及各向度人際關係與整體及各向度生活適應力的相關皆達顯著。

由此可知，本研究假設：「大學生依附類型、人際關係與生活適應力有顯著相關」，大部分得到支持。

### 一、 大學生依附類型與人際關係之關係

本研究發現大學生依附類型與整體及各層面人際關係的相關大部分達顯著，研究假設二獲得支持。本研究與大部分的研究結果顯示個體依附關係與人際關係具有顯著相關相符（李星德，2003；蘇逸珊，2002；林子婷，2018；楊淑萍，1995；楊芳彰，1997；蘇建文，1998；歐陽儀，1999；黃凱倫，1991；郭啟瑞，2005；Bartholomew & Horowitz, 1991; Cassidy, 1990; Cohn, 1990; Kerms, Cole & Andrews, 1998; Simpson, Rholes & Phillips, 1996)。可見大學生依附關係愈傾向安全者，其人際關係愈良好，當遇到人際問題時，也較能夠勇敢自信地面對；反之，依附關係愈傾向不安全者，其人際關係的處理上也會愈差，對於人際關係上的不滿與疏離感也會較多。

此外，依附類型中的「安全型」、「害怕逃避型」和「整體人際關係」與人際關係中「和諧度」、「信賴度」、「合作度」、「自我揭露度」及「各依附類型」大部分具有中等相關存在。可見個體在大學生活中，除了依附關係的發展外，另一方面人際關係的擴展也是重要的面向，而大學生正處於尋求自我認同和獨立自主的發展階段，此一時期個體一方面逐漸與主要照顧者進行心理分離，另一方依附對象會逐漸轉移至同儕身上，因此也會較著重於人際關係的發展。

### 二、 大學生依附類型與生活適應力之關係

本研究發現大學生依附類型與整體及各層面生活是適應力的相關大部分達顯著，研究假設二獲得支持。本研究與大部分的研究結果顯示個體依附關係與人際關係具有顯著相關相符（蔡秀玲，1998；王仲匡，2004；郭啟瑞，2005；紀怡如，2002；袁儷綺，2002；孫育智，2004；陳郁齡，1999；許瑞蘭，2001；陳瑩

珊，2000；魏銘相，2006；黃玉珍，2003；許明松，1997；廖成敏，2001；鄭雅玲，2004；賴怡君，2001；Baker & Siryk, 1984；Fleming & Anderson, 1986；Koopmans, 1993)。如上述般，蔡秀玲（1998）在不同性別大學生的依附關係、個體化與適應之關係，以台北地區八所公私立大學及獨立學院 444 名學生為研究對象，調查所得資料發現：依附關係與大學生活適應存有顯著相關。王仲匡（2004）在大學新生依附關係與生活適應之相關研究中發現，安全依附關係著其在生活適應上的表現比逃避依附和焦慮矛盾者好。Baker 和 Siryk（1984）研究發現大學一年級學生，其對父母的依附關係，與學業適應、人際適應、情緒適應達顯著的正相關。

另外，從生活適應的各層面來看，依附關係與整體生活適應大部分呈現相關可知：當個體能夠發展並維持好的依附關係時，基於對別的看法較為正向、可靠、安全，以較能夠接納和支持他人，因而面對生活中的事件時，能夠表現出穩定、信賴的生活適應力，反之，若無法維持好的依附關係時，較可能表現出疏離、難以相信他人的狀況，在生活適應上也較可能出現適應不良的問題。

此外，依附關係中的「安全型」與生活適應之「目標適應」、「學業依附」、「情緒依附」、「社會依附」；「焦慮型」與生活適應之「情緒適應」、「社會依附」；「害怕逃避型」與生活適應之「目標適應」、「情緒適應」、「社會適應」與「生活適應之整體生活適應」各方面的相關係數皆相對比較高，顯示大學生的依附關係與生活適應彼此間諸多層面存在不錯的關聯性。

### 三、大學生人際關係與生活適應力之關係

本研究發現大學生整體及各層面人際關係與整體及各層面生活適應力的相關大部分達顯著，研究假設二獲得支持。本研究與大部分的研究結果顯示個體依附關係與人際關係具有顯著相關相符（歐麗雪，2005；陳珍如，2008；侯雅齡，1998；黃玉臻，1998；潘正德，1996；盧淑華，2000；郭啟瑞，2005；胡

玉鳳，2005；連廷嘉，2007；劉玉華，2004)。可見大學生人際關係愈佳，愈高品質的人際支持，其生適應力愈良好，也既能夠產生歸屬感。當遇到人際問題時，也較能夠勇敢自信地面對；反之，依附關係愈傾向不安全者，其人際關係的處理上也會愈差，對於人際關係上的不滿與疏離感也會較多。

此外，人際關係中的四個層面和「整體生活適應力」與生活適應力中的四個和「整體人際關係」間有中等相關存在。可見個體在大學生活中，人際關係與生活適應力的影響彼此密切相關，當人際關係良好時，個體愈能夠以正面、積極的態度來面對及處理生活中的問題，因此生活適應能力也會隨之提高；另外，當個體課業學習、壓力調節等大學生活適應上有其困難時，也會渴望能從人際關係中得到關愛和支持，當個體擁有好的人際關係時，也較能表現出正向因應行為。



## 第四節 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之預測分析

本節主要了解大學生依附類型、人際關係與生活適應力之預測情形。根據大學生在人際風格依附量表、人際關係量表、生活適應力量表之填答結果，採用多元逐步回歸分析考驗，以驗證假設三。

根據第三節相關分析之結果，將依附類型、人際關係有顯著相關的變項投入做預測分析，以考驗大學生依附類型、人際關係對生活適應力之預測力。此外，在進行多元迴歸時，為考驗自變項間是否存有共線性問題，本研究以容忍度（T 值）與條件指標（CI 值）來加以判別。T 值是介於 0 至 1 間的數值，如 T 值越小越接近 0，則代表自變項與其他自變項有共線性問題，而若當 CI 值大於 30 以上，則代表可能存有共線性問題。

本研究依據上述原則，茲將研究結果論述如下：

### 壹、 依附類型對生活適應之影響

安全型依附、焦慮型依附、忽略逃避型依附以及害怕逃避型依附四個面向作為自變項，以生活適應作為依變項，進行多元迴歸分析（Multiple linear regression analysis），以 PASW 逐步迴歸分析法建立迴歸模式。

由表 4-20 分析結果發現，安全型依附、焦慮型依附、忽略逃避型依附以及害怕逃避型依附能有效預測生活適應，其判定係數為 0.61，調整後判定係數  $R^2$  則顯示有 60.7% 的解釋力，結果可安全型依附 ( $\beta=.509, p=0.000$ )、焦慮型依附 ( $\beta=-.220, p=0.000$ )、忽略逃避型依附 ( $\beta=.066, p=0.043$ )、害怕逃避型依附 ( $\beta=-.180, p=0.000$ )， $p$  值為  $<0.05$  達顯著水準，迴歸效果具有統計意義。在變異



數分析方面，F 值為 217.438\*\*\* ( $p=.000$ )，即為迴歸分析統計模式的適合度達到顯著水準，也就是說，以安全型依附、焦慮型依附、忽略逃避型依附以及害怕逃避型依附來預測生活適應是可行的。

最後，則檢驗迴歸分析中可能產生多元共線性 (multilinearity) 的問題，當解釋變項相關性過高時就會造成分析結果上的誤差，而判斷共線性之指標說明如下：一、容忍度 (Tolerance) 小於 0.1 時，表示變項間有共線性之問題；二、變異數膨脹係數 (Variance inflation factor, VIF) 大於 10 時，愈有共線性的可能，而本研究進行共線性診斷發現，容忍度介於 .518 至 .671 之間，VIF 則介於 1.491~1.932 之間，顯示安全型依附、焦慮型依附、忽略逃避型依附、害怕逃避型依附自變項之間，多元共線性之現象不算嚴重。

表 4-20 大學生的依附類型對生活適應的預測之迴歸係數考驗摘要

自變數	生活適應				
	B	標準誤	$\beta$	容忍度	VIF
安全型依附	.987	.071	.509***	.520	1.923
焦慮型依附	-.341	.054	-.220***	.588	1.700
忽略逃避型依附	.115	.057	.066*	.671	1.491
害怕逃避型依附	-.309	.063	-.180***	.518	1.932
R <sup>2</sup>	.610				
Adj R <sup>2</sup>	.607				
F	217.438***				
* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<0.01$					

## 貳、 人際關係對生活適應之影響

和諧度、信賴度、合作度以及自我揭露度四個面向作為自變項，以生活適應作為依變項，進行多元迴歸分析 (Multiple linear regression analysis)，以 PASW 逐步迴歸分析法建立迴歸模式。

由表 4-21 分析結果發現，和諧度、信賴度、合作度以及自我揭露度能有效預測生活適應，其判定係數為 0355，調整後判定係數  $R^2$  則顯示有 35% 的解釋力，結果可知和諧度 ( $\beta=.248, p=0.000$ )、合作度 ( $\beta=.333, p=0.043$ )、自我揭露度 ( $\beta=.207, p=0.000$ )， $p$  值為  $<0.05$  達顯著水準，迴歸效果具有統計意義。在變異數分析方面， $F$  值為 217.438\*\*\* ( $p=.000$ )，即為迴歸分析統計模式的適合度達到顯著水準，也就是說，以和諧度、合作度以及自我揭露度來預測生活適應是可行的。

最後，則檢驗迴歸分析中可能產生多元共線性 (multilinearity) 的問題，當解釋變項相關性過高時就會造成分析結果上的誤差，而判斷共線性之指標說明如下：一、容忍度 (Tolerance) 小於 0.1 時，表示變項間有共線性之問題；二、變異數膨脹係數 (Variance inflation factor, VIF) 大於 10 時，愈有共線性的可能，而本研究進行共線性診斷發現，容忍度介於 .372 至 .8271 之間，VIF 則介於 1.209~2.687 之間，顯示和諧度、信賴度、合作度、自我揭露度自變項之間，多元共線性之現象不算嚴重。

表 4-21 大學生的人際關係對生活適應的預測之迴歸係數考驗摘要

自變數	生活適應				
	B	標準誤	$\beta$	容忍度	VIF
和諧度	.564	.108	.248***	.513	1.949
信賴度	-.143	.160	-.048	.409	2.443
合作度	1.228	.138	.333***	.827	1.209
自我揭露度	.782	.211	.207***	.372	2.687
$R^2$	.355				
Adj $R^2$	.350				
F	76.535***				
* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<0.01$					

### 參、 依附類型及人際關係對生活適應力之影響

由表 4-22 分析結果可知，大學生的依附類型、人際關係能預測生活適應力狀態，其判定係數為 .635，調整後判定係數  $R^2$  則顯示有 63.2% 的解釋力，結果可知整體人際關係 ( $\beta=.196, p<0.001$ )、安全型依附 ( $\beta=.412, p<0.001$ )、焦慮型依附 ( $\beta= -.242, p<0.001$ )、忽略逃避型依附 ( $\beta= .054, p>0.05$ )、害怕逃避型依附 ( $\beta= -.132, p<0.001$ )，研究結果顯示出整體人際關係、安全型依附、焦慮型依附和害怕逃避依附達顯著水準，代表迴歸效果具有統計意義。在變異數分析方面，F 值為 193.08\*\*\* ( $p<0.001$ )，即為迴歸分析統計模式的適合度達到顯著水準，也就是說，以依附類型以及人際關係來預測生活適應是可行的。

表 4-22 大學生的依附類型與人際關係對生活適應力之整體預測力

變異來源	SS	df	MS	F
回歸	28049.17	5	5609.83	193.08***
殘差	16125.12	555	29.05	
全體	44174.29	560		

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

其中，人際關係狀態、安全型依附的影響是正向的，焦慮型依附和害怕逃避型依附的影響是負向的，此結果顯示大學生有愈好的人際關係狀態、愈高的安全型依附傾向、愈低的焦慮型依附傾向、愈低的害怕逃避型依附傾向，則愈能預測生活適應力狀態。而預測力最高的變項為安全型依附類型，其次為焦慮型依附類型。另外，在依附類型中，只有安全型、焦慮型、害怕逃避型具有預測力，代表當個體的依附狀態愈傾向安全型、焦慮型或害怕逃避型時，愈能了解其生活適應狀況。而本研究結果顯示忽略逃避型未達顯著，代表忽略逃避型對生活適應力未造成明顯的影響。

進一步用逐步回歸分析大學生的依附類型、人際關係對生活適應力之預測力，由表 4-23 可知，安全型依附對生活適應力具有最高預測力 ( $\beta= .741, p < 0.01$ )，其次為安全型依附和焦慮型依附共同預測生活適應力 ( $\beta= .588, p < 0.01$ ) ( $\beta= -.259$ ，

$p < 0.01$ )，第三則為安全型依附、焦慮型依附、信賴度共同預測生活適應力 ( $\beta = .507, p < 0.01$ ) ( $\beta = -.289, p < 0.01$ ) ( $\beta = .186, p < 0.01$ )，顯示大學生依附類型、人際關係對生活適應力之模型中，依附類型比起人際關係各層面對生活適應力之影響性較大，能夠有效預測的效果也較強。

表 4-23 大學生的依附類型與人際關係對生活適應力的預測之逐步回歸係數摘要

自變數	生活適應				
	B	標準誤	$\beta$	容忍度	VIF
1 (常數)					
安全型依附	1.438	.055	.741***	1.000	1.000
2 (常數)					
安全型依附	1.140	.065	.588***	.649	1.542
焦慮型依附	-.401	.052	-.259***	.649	1.542
3 (常數)					
安全型依附	.983	.067	.507***	.568	1.762
焦慮型依附	-.448	.051	-.289***	.636	1.573
信賴度	.559	.084	.186***	.867	1.153
4 (常數)					
安全型依附	.907	.070	.468***	.514	1.944
焦慮型依附	-.421	.051	-.272***	.621	1.611
信賴度	.509	.084	.169***	.843	1.186
害怕逃避型依附	-.187	.053	-.109***	.708	1.412
5 (常數)					
安全型依附	.845	.072	.436***	.474	2.110
焦慮型依附	-.399	.051	-.257***	.608	1.645
信賴度	.435	.087	.145***	.778	1.285
害怕逃避型依附	-.196	.052	-.114***	.706	1.417
合作度	.344	.113	.093***	.696	1.438
6. (常數)					
安全型依附	.811	.074	.418***	.449	2.228
焦慮型依附	-.405	.051	-.262***	.606	1.652
信賴度	.276	.117	.092***	.425	2.351
害怕逃避型依附	-.185	.052	-.107***	.698	1.433
合作度	.336	.113	.091***	.695	1.439
自我揭露度	.312	.154	.082***	.391	2.56

\* $p < .05$ \*\*  $p < .01$ \*\*\*  $p < 0.01$

#### 肆、 綜合討論

由研究結果可知，大學生的依附類型對生活適應力的預測力達顯著。這樣的  
研究結果與王仲匡（2007）、賴怡君（2001）、陳珍如（2008）的發現，依附關係  
對個體的生活適應力具有正向影響相同。可見，當個體與父母形成安全依附關係，  
在發展中能夠獲得足夠信任和需求滿足時，也能有效促進個體生活適應的能力發  
展。本研究發現「安全依附型」的大學生能預測其生活適應力，而「安全依附型」  
的個體會對自己和別人抱持較正向、積極的看法，且認為自己和他人都是有價值，  
足以信任的，並且在生活適應的各個面向上都能有較好的狀態；「焦慮依附型」  
的個體在人際中常會過度尋求安全的感受，並藉由他人的接納來肯定自我；「逃  
避型依附」的個體認為人際關係是危險的，對於他人的信賴感低，所以常會逃避  
與人親近，以自我保護。

另外，大學生的人際關係對生活適應力的預測力也達顯著。這樣的研究結果  
與陳珍如（2008）的發現一致，皆發現人際關係對個體的生活適應力具有正向影  
響。可見，當個體能夠發展良好的人際關係時，便能使之在面對生活中的問題時，  
較能獲得支持和鼓勵。本研究也發現人際關係中「和諧度」、「信賴度」、「合作度」、  
「自我揭露度」四個層面對生活適應力的預測力也都達顯著，意味著如果能夠提  
升個體在此四個向度的能力，便能增進人際關係的品質。

最後，本研究也發現大學生的依附類型、人際關係能共同預測生活適應力狀  
態。其中，人際關係狀態、安全型依附對生活適應力的影響是正向的，焦慮型依  
附和害怕逃避型依附對生活適應力的影響是負向的，且整體解釋量為 63.2%，此  
結果顯示大學生有愈好的人際關係狀態、愈高的安全型依附傾向、愈低的焦慮型  
依附傾向、愈低的害怕逃避型依附傾向，則愈能預測正向生活適應力狀態。其中

預測力最高的變項為安全型依附類型，代表當個體愈傾向於安全型依附時，其生活適應力也愈高；其次為焦慮型依附類型，當個體愈傾向於焦慮型依附時，愈可以預測生活適應力的狀況。

總結來說，無論是依附類型對生活適應力之預測力分析，抑或是依附類型與人際關係共同對生活適應力之預測分析，皆顯示出在依附類型中，只有安全型、焦慮型、害怕逃避型對於生活適應具有預測力，代表當個體的依附狀態愈傾向安全型、焦慮型或害怕逃避型時，愈能了解其生活適應狀況。而本研究結果顯示忽略逃避型對生活適應力的預測力較差，研究者認為忽略逃避型的人時常以壓抑的方面因應人際問題，一方面渴望親密關係，另一方面卻又會因此感到壓力，故，在人際間常常會自動化地隱藏真實的想法和感受，藉以自我保護，因而在研究施測的過程中對於真實想法或感覺的揭露也較為防衛，可能是影響研究結果之因。



## 第五章 結論與建議

本章旨在整理前述研究結果並歸納為結論，再結論及研究過程中所發現的問題提出建議，以作為輔導人員及未來研究者之參考。本章節共分成兩節，第一節為結論，第二節為建議。

### 第一節 結論

本研究旨在探討大學生依附類型、人際關係與生活適應力之關係，以便利取樣抽取台灣地區共計 566 名大學生為研究對象，實施網路問卷調查。關於本研究的結論，以下分成四部分論述，第一部分為大學生的依附類型、人際關係與生活適應力之現況；第二部分為不同性別與年級的大學生在依附類型、人際關係與生活適應力上的差異；第三部分為大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關；第四部分為大學生依附類型與人際關係對生活適應力之預測力。

#### 壹、大學生依附類型、人際關係與生活適應力之現況

- 針對大學生依附類型、人際關係與生活適應力之現況，本研究有以下結論：
- 一、大學生的依附關係以焦慮型依附居多(佔總樣本人數的 47.90%)，其次為「忽略逃避型」(佔 25.50%)和「安全型」(佔 21.86%)，而「害怕逃避型」最少(佔 4.74%)。在單題平均數中，唯有害怕逃避型低於平均值 3.5 以下，其餘三項皆呈現中等以上的程度。
  - 二、大學生之整體人際關係呈現中間偏高的程度，代表大學生自覺人際關係狀態還算良好。
  - 三、大學生之整體生活適應呈現中等的程度，代表大學生的生活適應情況普通。



## 貳、 不同背景變項之大學生依附類型、人際關係與生活適應力上之差異情形

針對大學生性別、年級的依附類型、人際關係和生活適應力之差異，本研究有以下結論：

### 一、性別方面

- (一) 不同性別之大學生在依附類型上無顯著差異。
- (二) 不同性別之大學生在人際關係中的合作度上有顯著差異，但在和諧性、信賴度、自我揭露度上則無顯著差異。在男女性別中，男性大學生在合作度之表現高於女性大學生。
- (三) 不同性別之大學生在生活適應力上無顯著差異。

### 二、年級方面

- (一) 不同年級之大學生在忽略逃避型依附上達顯著差異，但在焦慮型、安全型、害怕逃避型上則無顯著差異。在四個年級中，大四學生之忽略逃避型依附傾向高於其他年級。
- (二) 不同年級之大學生在人際關係上無顯著差異。
- (三) 不同年級之大學生在生活適應力上無顯著差異。

## 參、 大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關情形

針對大學生依附類型、人際關係和生活適應力之相關情形，本研究有以下結論：

- 一、大學生依附類型與人際關係各層面之相關：「安全型依附類型」與人際關係總分及各層面皆達顯著正相關；「安全型依附類型」與人際關係總分及各層面皆達顯著正相關；「焦慮型依附類型」與人際關係總分及各層面皆達顯著負相關；「忽

略逃避型依附類型」與人際關係及各層面的相關係數，除了「合作度」達顯著正相關外，其餘皆無顯著相關；「害怕逃避型依附類型」與人際關係總分及各層面皆達顯著負相關。

二、大學生依附類型與生活適應力各層面之相關：「安全型依附類型」與生活適應力總分及各層面皆達顯著正相關；「焦慮型依附類型」與生活適應力總分及各層面皆達顯著負相關；「忽略逃避型依附類型」與生活適應力及各層面的相關係數，除了「整體生活適應力」、「學業適應」與「情緒適應」達顯著正相關外，其餘皆無顯著相關；「害怕逃避型依附類型」與生活適應力總分及各層面皆達顯著負相關。

三、大學生人際關係與生活適應力及其各層面之相關分析中可發現皆達顯著正相關。

#### **肆、大學生之依附類型、人際關係與生活適應力之預測性**

針對大學生依附類型、人際關係和生活適應力之預測情形，本研究有以下結論：

一、大學生依附類型對生活適應力的預測分析中，顯示「安全型依附」、「焦慮型依附」、「忽略逃避型依附」以及「害怕逃避型依附」皆能有效預測生活適應，其聯合預測力達 60.7%。

二、大學生人際關係對生活適應力的預測分析中，顯示「和諧度」、「信賴度」、「合作度」以及「自我揭露度」皆能有效預測生活適應，其聯合預測力達 35%。

三、大學生依附類型、人際關係對生活適應力的預測分析中，顯示依附類型和人

際關係共同預測生活適應力是可行的，其整體解釋量為 63.2%。



## 第二節 建議

本節根據本研究結果所歸納的結論及研究過程中所發現的問題，提出建議。以下分成四部份說明：第一部分為對相關實務工作者之建議、第二部分為對學校教育單位之建議、第三部分為對大學生自我成長之建議、第四部份為對未來研究之建議。

### 壹、對相關實務工作者之建議

#### 一、藉由依附類型的區辨評估大學生的生活適應力

本研究發現個人的依附類型與生活適應力有關，因此建議在大學新生入學時，能夠透過依附類型的調查，了解學生所屬依附類型往後可能面臨的適應問題，再進一步了解學生的人際狀況，提供適應能力較差的學生個別晤談的機會，及早預防可能的適應問題產生。尤其當大學生面臨未來生涯抉擇或是重大生活事件時，如父母離異、至親過世等，或是個體遭受心理疾病的影響，如憂鬱症、虐待等依附型態很可能也會受之影響而改變，安全型依附的比例會下降，轉變成較不安全的依附型態（Cozzarelli et. Al., 2003, Bowlby, 1973）。焦慮型依附的人可能會對於他人的回應過於擔憂，並擔心自己無法獲得他人肯定，面對問題時也較無法冷靜處理；迴避型依附的人通常很認真於事務上，但卻難以與人親近，在遇到困難時也幾乎不會自發性地尋求協助。因此，專業人員應針對不同依附類型的大學生，給予不同的介入方式及適當的關心。

#### 二、開辦相關講座、團體及工作坊，提升大學生生活適應能力

由於外在環境的變化與社會價值觀的影響，學校大多以升學目標為辦學導向，因而學生在追求學業成就時，也增加不少壓力，而不同依附型態的個體在面對壓力或痛苦時也會發展出不同的因應策略（Bowlby, 1988）。在過去研究中也顯示出個體對於壓力程度的知覺與不安全依附型態呈現正相關（Koopman、Gore-Felton、Marouf 和 Bulter, 2000；楊雅惠, 2004），因此當壓力未得到適當調節時，

便會導致心情暴躁、憂鬱等負向情緒的產生，依附類型也可能因此轉向較為負面的依附類型，連帶的適應問題也會隨之產生，如情緒適應。研究者認為可能原因是由於在面臨壓力情境下不安全依附者對於自己和他人較缺乏信心，也較無法感受到重要他人的支持，因而對於他人的支持和幫助也會導致更多的壓力。因此建議學校在課程的設計上可以安排一些關於壓力管理或放鬆練習的課程，教導學生如何自我管理壓力，藉以提升學生生活適應的能力。另外，本研究結果得知，當大學生的人際關係的品質提升時，生活適應力也會跟著提高，因此校方應該培養學生主動和他人建立關係的能力，提升人際互動的機會，並學習相信他人，在人際表現上較能自在地表達，認為自己和他人都是可信賴的，進而生活適應也會較佳。

### 三、加強大學生情緒適應的能力

從本研究結果得知大學生多屬於焦慮型依附型態，以及大學生情緒適應能力較為低弱看來，大學生對於自身情緒的理解和處理是值得被重視的議題。因此建議專業人員可以開設情緒相關課程，如建立大學生的自信心、學習接納自己的情緒等，幫助大學生認識自己，進而喜歡自己。另外，從本研究對生活適應各題項分析結果可知，多數大學生對於進入大學後感到後悔，針對此一狀況，建議諮商專業人員可邀請大學生善用學諮中心的資源（如個別諮商、團體諮商），在關係足夠安全與穩定下，邀請大學生對於自身的情緒狀態有更多的探索。另外，在校園氣氛的營造上，宜創造一個安全、包容的環境，以助於大學生自在地談論自身的情緒。倘若採取問題解決策略以處理大學生不滿其所處校系時，除了提供學生轉系輔導之外，也可以和大學生共同描繪出對未來的期許，設定目標和計畫，使其對於未來擁有希望感。

## 貳、對學校教育單位之建議

### 一、增加合作式課程或活動的規劃，給予大學生人際互動的機會

研究發現人際關係能夠預測生活適應力，因此鼓勵學校單位可以多加舉辦以團體活動為形式的課程，如戲劇課程、小組研討等課程，增加大學生相互合作、彼此交流的機會，並加強大學生社交技巧以協助其建立良好的人際網絡，使大學生學習與人和諧相處。當大學生能夠發展良好的人際關係時，便有助大學生生活適應力的提升。

### 二、多元化課程規畫，宜增加心理健康發展領域之課程安排

本研究發現大學四年級學生之忽略逃避型依附較其他年級為高，研究者推論此一研究結果與所收集到的樣本數中各年級比例懸殊有關，進一步根據參與本研究之大學生的年級分布看來，大四學生對於問卷填答之情況不及其他年級踴躍，代表該族群平時可能較少關注和參與學校相關庶務。然而在課程規劃上，大四學生因為即將畢業，因此在專業科目的必修學分上較其他年級減少許多，與同儕互動機會也隨之減少，甚至來學校的時間也變得稀少，因此造成疏離感增加，這時建議校方能開設人際與生活適應相關課程，抑或是進行生活適應力狀態的調查，進而篩選出高關懷的學生，提供相關的協助。另外，導師也宜保持與學生的聯繫，關心個別學生在人際關係及生活適應上的狀況，並給予支持。至於全校性課程的規劃上，可以透過獎勵機制及校內宣導等方式，鼓勵學生多參加能夠提升心理健康的活動，如社會服務與實踐團隊等。

### 三、重視教職人員的心理健康素質，開辦相關輔導知能的訓練與壓力調節方案

近年來，學生輔導工作的重要性逐漸被受肯定，但在實務上，苦於專業輔導人力不足，而與學生接觸最多的一般教師，教學工作繁重，輔導知能不足，甚至「無心又無力」，以致學生輔導工作往往淪於空談（王川玉、葉一舵，2017）。因此，關於教職人員心理健康的促進也是值得校方重視的一環，尤其當教職人員承

接了社會對「輔導」極大期待的壓力時，除了本身的教育工作外，可能會因為這樣的期望感到身心交瘁與消耗（葉玫秀，2017），因此建議校方可以舉辦相關輔導研習，讓教職人員得以自我精進與進修相關知識，同時，也可以與學諮中心合作，藉此提供教職人員輔導專業諮詢外，也能夠給予支持的力量。

### 參、 對大學生自我成長之建議

#### 一、提升覺察與認識依附類型對於自身人際關係及生活適應之影響

當大學生學習探索其依附類型與內在運作模式時，能夠增進自我覺察的能力，並了解自身所屬的依附型如何影響自己的人際關係和生活適應力，藉此幫助個體透過覺察增加改變的可能。因此，當大學生對於自身的依附類型有所覺察和認識後，也才能夠了解自己在人際關係中何以會出現某些特定反應或行為，也才有機會學習如何照顧自己，並當遇到他人是屬於較不安全依附型態時，也才能夠用更多的耐心跟行動去面對，並擁有和諧的人際關係和良好的生活品質。

#### 二、積極、主動尋求資源以提升生理健康素質

本研究指出安全型依附的大學生比例僅有 20% 左右，意味著大學生的依附類型大多傾向於較不安全的依附型態，因此當面臨突發事件時，不安全依附型態的大學生很有可能會形成困擾，如情緒適應問題、社會適應問題等。因此建議大學生，當遇到挫折或壓力事件而無法處理，進而影響到生活和身心狀態時，應該要主動尋找師長、父母或專業人士之協助，倘若採取消極、負向的因應策略，如逃避、忽視、否認等方式，則可能產生生活中適應困難的問題。

#### 三、增加正向情緒經驗，提升心理韌性

本研究發現大學生生活適應力呈現中等程度，意味著大學生對於自我身心狀況的評估處於一個未出現危機，卻也未達滿意之狀態，因此，建議大學生在追求

課業成就之餘，也要重視其他面向發展，如適當運動、正常飲食、偶爾定期身體檢查、參加相關講座、閱讀等，倘若自覺身心調適出現困難時，應盡快尋求專業協助，達成心身靈全方位的健康。其中，林靜（2018）從身心特點、生活環境、常見的生活事件以及心理問題展開系統性的闡述，為大學生提供常用的調適方法，提高大學生的自知力，並提出有效的活動與練習方案、自評測驗，是一本作為大學生自我提升心理健康素質時很不錯的自助書籍。而林玫華、陳志軒、徐畢卿（2017）則提到快樂是維持身心健康不可或缺之要素，快樂能使個體具自我控制、自我調節與因應等能力，並促進心理健康，因此正向情緒的培養（如撰寫感恩日記）也是平常可以自我練習的部分。

#### **肆、對大學生家長之建議**

##### **一、增進教養風格對孩子心理發展的覺察與認識**

本研究結果顯示大學生多屬焦慮依附型態，也顯示大學生在情緒適應上仍有可加強的地方。而家庭是影響個體成長重要的一環，在大學生經歷離家、面對獨立的階段中，需要父母給予主動的關懷和支持，因此建議父母能夠培養敏銳的覺察力，尤其是情感上的了解，以理解孩子何以有不同的情緒反應，並且給予肯定、鼓勵與讚美，增強孩子好的行為，以幫助大學生建立自信心。另外，父母也應該在合理的範圍內給予孩子自主權，相信孩子有足夠的能力為自己負責，並且營造出開放、接納的家庭氣氛，避免命令式的教養方式，應允許孩子表達自己的想法和感覺，這些都有助於提升大學生情緒因應的能力，以及幫助大學生在較不安全的依附情境中學習自我穩定。

##### **二、孩子成長過程中，父親與母親的角色同等重要**

本研究結果顯示依附對於個體身心發展具有無可厚非的重要性，而根據美國《每日健康》報導，個體和父母親一對一相處的時間愈多，愈有助於心智發展，尤其和父親獨處的時間愈長，愈能提升青少年的自尊心及社交技巧（陳念怡，



2012)。而根據丘金蘭、胡秀媛、邱紹一（2019）指出親子互動中，不管是「回應」還是「要求」，母親的分數都高於父親，母親與子女互動相處比父親多，顯示出在社會性別的期待下，教養的責任通常落於母親的身上。然而，對孩子而言，父親與母親在家庭中扮演不同的角色，這兩個角色具有不同的意義，父母需要共同完成親職工作與責任。倘若父親忙於工作，也要撥空主動關心孩子，以增進親子關係。

## 伍、 對未來研究之建議

### 一、嘗試從變項內涵與其他向度探討差異性(納入其他相關變項)

本研究所使用之依附風格量表內涵主要係針對成人的依附傾向為測量目標，未來研究若能更細緻的分別測量父親依附、母親依附，將能更了解個體的依附狀況。另外，在人際關係的測量上，本研究主要針對大學生人際關係中和諧度、合作度、信任度和自我揭露度四個層面進行探討，但人際關係涵蓋層面廣泛，如人際行為、人際需求等，因此建議未來相關研究可納入其他變項的探討。

### 二、擴大研究範圍

本研究以全台灣地區之大學生為研究母群，但因為使用網路問卷，研究參與者之就讀學校大多為北部公立大學居多，因此在研究結果的推論上有所限制。建議未來研究在抽樣上能顧及不同學校體制與不同學院的大學生，以期樣本能更加有效代表全台灣的大學生。另外，本研究以大學生為主要研究母群，在背景變項方面，本研究所探討的背景變項為性別和年級，僅能看出性別與年級和依附類型、人際關係與生活適應力的關係。倘若能增加其他背景變項的探討，如家庭結構、父母教養風格、出生序等，將能更加了解依附類型、人際關係與生活適應力在不同背景變項下的狀況。抑或是建議未來研究可以採取跨年齡層之研究對象，如老年人、一般成人等，以了解個體在人生不同階段之依附類型、人際關係與生活適

應狀態。

### 三、納入其他研究方法

由於本研究所有變項的測量都是藉由自陳式的測量工具來獲得，所取得的資料為單一時間點的資料，較缺乏嚴謹，因此若能增加其他測量方法，如臨床觀察、行為觀察等方式，便能更加全面收集受試者資訊，以期發現無法從表中測得之可能影響人際關係和生活適應之因素。另外，由於人際關係是人與人互動之下產生的結果，關係的品質會因個體差異而有影響，而本研究僅以量化方式收集資料可能遺漏掉很多重要資訊，因此若能增加深度訪談等質性研究之方式，便能增加對人際關係中相關資訊的了解。



## 參考文獻

### 一、中文部分

- 丁鈺珊、戴嘉南、吳明隆 (2014)。大學生家庭價值觀、人際關係依附風格與婚姻態度之相關研究-以高雄市為例。 **家庭教育與諮商學刊**，**17**，1-31。
- 王仲匡 (2007)。大學新生依附關係與生活適應之相關研究。 **生活科學學報**，**11**，33-49。
- 王仲匡 (2004)。大學新生依附關係與生活適應之相關研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投市。
- 王怡澄 (2008)。大學生的完美主義、自我效能與生活適應之研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王淑芬 (1991)。保護管束少年之生活壓力、社會支持與生活適應之相關研究。私立東吳大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王瓊玉 (2005)。臺南縣市國民中小學專任行政人員人際關係與組織氣氛關係之研究。國立高雄師範大學大教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄市。
- 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 第二屆國際心理治療研究學會台灣分會 (TWSPR) 國際學術研討會**，國立暨南大學，南投縣。
- 王慶福 (1995)。大學生愛情關係徑路模式之分析研究。國立彰化師範大學輔導學系博士論文，未出版，彰化市。
- 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、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**，63-78。
- 王保嬋 (2009)。大學生人際依附風格與同伴動物關係之研究。私立南華大學生

- 死學系碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 王麗斐、林淑君（2010）。國內諮商與心理治療質性研究之研究方法與研究題材之初步性整合分析。**教育心理學報**，41（4），799-821。
- 王琳雅（2006）。四技大學生生活壓力，自我效能與因應策略之探討。私立中國醫藥大學護理研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 王藝容（2011）。大學生的自我概念、生命意義感與人際關係之研究。國立台北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王川玉、葉一舵（2017）。臺灣學校輔導工作的新進展及其關鍵事件。**學生事務與輔導**，56（2），13-27。
- 丘金蘭、胡秀媛、邱紹一（2019）。父母教養方式、教師期望與同儕互動關係之研究：以北區大學生為例。**育達科大學報**，47，75-118。
- 田秀蘭（2000）。大學生，你在想什麼？—談大學生的生涯決定困難與生涯想法。**輔導季刊**，36（2），22-25。
- 白嘉玲（2010）。不同背景變項的單身成人依附風格、宗教認同態度和人際親密能力之關係研究。國立臺灣師範大學心理與輔導學系在職專班碩士論文，未出版，台北市。
- 朱錦鳳、段亞新（2002）。大學生身心適應調查表之編製及學生困擾分析。**統計測驗年刊**，10，1-38。
- 朱敬先（1992）。**健康心理學：心理衛生**。臺北：五南。
- 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力之影響。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 呂政達（2005）。人際關係與焦慮—大學生殺手。2005年4月3日，取自 <http://data.udn.com/data/titlelist.jsp?random=0.32201401844597355>。
- 呂俊甫（1991）。**發展心理與教育-全人發展與全人教育**。台北：台灣商務印書館。
- 何明芬（2002）。國小兒童知覺父母婚姻衝突與其人際關係、攻擊行為之研究。

- 國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺南市。
- 何秋蘭（2004）。**國小學童自我概念與同儕關係的研究**。國立臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 何明因、林佳璇、李柏堅（2020）。大學生身心適應情形與課餘時間安排分析-以中華科技大學大一學生為例。**中華科技大學學報**，**79**，33-52。
- 吳正勝（1981）。大一新生學習適應之調查研究。**輔導學報**，**4**，81-134。
- 吳佩玲、楊錫林、江金山（2005）。建國科技大學學生的學校生活適應與情緒穩定之研究。**建國科大學報**，**24**（3），57-65。
- 吳佩蓓（2003）。**大學生早年家庭經驗、解釋風格與生活適應關係之研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 吳治勳、吳英璋、許文耀、蕭仁釗（2008）。「台灣兒童及青少年關係量表(TRICA)」之編製和心理計量特性研究。**測驗學刊**，**55**（3），535-557。
- 吳新華（1996）。**兒童適應問題**。台北：五南。
- 吳錦松（2007）。**情緒智商、人格特質與生活適應的關係**。陸軍官校八十三週年校慶基礎學術研討會。
- 吳錦鳳、許秀源、何素珍、王碧蓮、魏渭堂（1986）。**心理與心理衛生**。高雄：復文。
- 吳明隆、涂金堂（2012）。**SPSS 與統計應用分析(十六版)**。台北市：五南。
- 李晉源（2015）。**大學生的人際依附風格、愛情信念與關係衝突因應策略之研究**。國立政治大學心理學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 吳孟珍（2007）。**大學生依附風格、負向情緒調適預期與愛情關係衝突因應方式之相關研究**。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中市。
- 李靜如、林邦傑、修慧蘭（2011）。成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱之關係：以有戀愛經驗的大學生為例。**教育心理學報**，**43**（1），

155-174。

李秋英 (2006)。大學生的自我概念與人際關係之相關研究—以屏東教育大學為例。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東縣。

李坤崇、韓楷樑、邱麒忠、林幸台 (1987)。大學生生活量表之編製。測驗與輔導，82，1561-1564。

李雅芬 (2003)。受歡迎與被拒絕兒童社交技巧、生活適應之比較研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。

李坤崇、歐慧敏 (1996)。青少年因應策略量表編製報告。測驗年刊，43，241-262。

李燕鳴、劉文玲、陳福士 (2002)。東華大學一年級新生的生活適應。慈濟醫學雜誌，14 (6)，365-372。

李美枝 (1989)。中國人親子關係的內涵與功能：以大學生為例。本土心理學研究，9，3-54。

李昱德 (2003)。國小學童依附關係傾向與人際行為之相關研究。國立台北師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北市。

李雅瑩、陳麗如 (2016)。專學習障礙學生父母依附關係與學校生活適應之研究。特殊教育發展期刊，62，23-38。

邱文彬、林美珍 (1999)。大學生發展成熟的人際關係中親密性能力的發展：自我揭露與自主性之年級與性別差異的討論。教育心理學報，31 (1)，37-62。

邱惠筠 (2019)。戀愛關係中的大學生依附風格、自我分化、負向情緒及親密關係品質之關聯性。中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，桃園市。

林緬柔 (2020)。大學生依附關係、情緒調節與幸福感之相關研究。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中市。

林生傳 (1994)。教育社會學。台北：巨流。

林欽榮 (1996)。人際關係與溝通技巧。人事管理，33，2-4。

林欽榮 (2001)。人際關係與溝通。台北：揚智文化。

- 林世欣 (2000)。國中學生自我概念與同儕關係之相關研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 林宗鴻 (譯) (1997)。人格心理學 (Burger, J. M.)。台北：揚智文化。
- 林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞 (2005)。不同成人依附型態在網路成癮傾向上之差異。中華心理衛生期刊，18 (4)，93-119。
- 林柏廷 (2006)。國中學生依附關係、自尊、完美主義與生活適應力之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 林美珍 (2009)。國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關研究。國立師範大學教育心理與輔導學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林珺琨 (2008)。國小高年級學童人格特質、人際關係與幸福感之相關研究。國立台中教育大學諮商與應用心理研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 林淑惠、何美瑤 (2006)。技職校院大一新生生氣表達、人際關係與幸福感之相關研究。南台灣健康產業學術研討會論文集，121-128。
- 林淑惠、黃韞臻、林佳筠 (2009)。中部地區五專學生社會支持、情緒智力及生活適應之相關研究。學校衛生，55，41-66。
- 林淑惠 (2006)。技職校院大一新生生氣表達、人際關係與幸福感之研究。美和技術學院健康照護研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 林淑華 (2002)。國小學童情緒管理與人際關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 林燕卿、李睿謙 (2018)。大學生親密關係中不同依附類型與性嫉妒之相關研究。性學研究，8 (2)，63-94。
- 林佳玲 (1999)。夫妻依附風格、衝突因應策略與婚姻滿意度之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林慧姿、程景琳 (2006)。國小六年級學童自尊、情緒調節與友誼之相關研究。教育心理學報，38 (3)，177-193。

- 林子婷 (2018)。大學生依附關係、自我概念與人際關係之研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 林筱婷 (2004)。大學生的共依附與其在愛情關係中的人際行為之關係。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林靜 (2018)。大學生心理健康。崧博出版事業有限公司。
- 林玟華、陳志軒、徐畢卿 (2017)。正念在快樂與心理健康促進之應用。護理雜誌，64 (4)，97-103。
- 侯明玉 (2002)。大學生身心困擾與心理健康之關係研究—以師大學生為例。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 姜立萍、孫乙仙 (1995)。銘傳大一學生學校生活適應之研究。銘傳學刊，7，233-264。
- 胡玉鳳 (2005)。國小高年級隔代教養家庭學童學業成就、人際關係與自我概念之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 柯佳玲 (2008)。高職生情緒管理、人際關係與學業成就之研究。私立朝陽科技大學工業工程與管理研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 紀怡如 (2002)。國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 柯永河、林幸台、張小鳳 (1997)。人際行為量表。台北：測驗。
- 洪冬桂 (1986)。我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之探究。國立臺灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 洪雅雯 (2001)。國小學童之人格特質、同儕接納程度與班級氣氛知覺關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 洪榮照、林信香 (2005)。國小學習障礙學生自我概念及生活適應之研究。特殊教育與復健學報，14，55-84。
- 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。國立台中



- 教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中市。
- 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聯。**中華心理衛生學刊**，**20**，31-51。
- 孫育智（2004）。青少年依附品質、情緒智力與適應之關係。國立中山大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩（2002）。**人際關係的理論與實務**。臺北：心理。
- 馬康莊、陳信木（譯）（1998）。**社會學理論**。臺北：巨流。
- 袁儷綺（2002）。**獨生學童性別、年級與其依附關係、生活適應之相關研究—以台南市為例**。台南師範學院輔導教學學系碩士論文，未出版，台南市。
- 涂雅玲（2008）。**科技大學大一新生生活適應問題之研究—以國立臺北科技大學為例**。國立台北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 唐璽惠（2002）。生活適應不良學生輔導策略。**學生輔導**，**83**，70-83。
- 夏嫩婷（2008）。**大學生依附風格與創造力情意之研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許瑞蘭（2002）。**國中生依附關係、人際問題解決態度與學校生活適應之相關研究**。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 連健翔（2012）。**大學生依附關係、情緒調節與憂鬱之關係**。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中市。
- 張春興（1989）。**張氏心理學辭典**。臺北：東華。
- 張春興（1992）。**現代心理學**。臺北：五南。
- 張春興（1994）。**教育心理學-三化取向的理論與實踐**。臺北：東華。
- 張春興（2000）。**張氏心理學辭典（修正版）**。臺北：東華。
- 張春興（2007）。**教育心理學：三化取向的理論與實踐（修訂二版）**。臺北：東華。
- 張春興、黃淑芬（1982）。大學教育環境與青年期自我統整形成關係的初步研究。

教育心理學報，15，31-46。

張儷馨(2005)。大學生性別、依附風格與親密感之相關研究—以台北地區為例。

私立實踐大學家庭研究與兒童發展所碩士論文，未出版，台北市。

張學善、林旻良、葉淑文(2010)。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。輔導與諮商學報，32(2)，1-25。

張素真(2008)。臺北縣金山地區外籍配偶生活適應之研究。臺灣師範大學社會教育學系社會教育與文化行政研究所在職專班碩士論文，未出版，台北市。

張郁雯(1986)。我國大學生心理社會發展與心理健康之相關研究。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。

張連雲、蔣俊梅、朱軍(2018)。大學生心理健康教育研究。台北：飛翔時代。

許明松(1997)。大學生依附關係與其生活適應之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化縣。

郭妙雪、郭玲芳(2008)。單親家庭高中(職)學生父母管教方式、自我概念與生活適應之相關研究：以臺北縣市為例。華岡農科學報，22，37-56。

郭啓瑞(2005)。國小學童依附關係與人際關係、生活適應之研究。國立台南大學教育學系輔導教學組碩士論文，未出版，台南市。

陳昱憲(2015)。大學生現實人際關係、網路人際關係、現實人際滿意度、網路人際滿意度與寂寞感、自尊之關係研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化市。

陳怡儒(2019)。大學生使用交友app之動機及其人際行為現象—以開南大學學生為例。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新北市。

陳文昌、鍾玉英、奉春梅、周瑾、嚴炯(2004)。社會心理學。台北：新文京開發。

陳秀菁、吳麗娟、林世華(2004)。大學生的共依附特質、人際親密能力與親密感之相關研究。

- 陳李綢 (1998)。臺灣師範大學學生生活適應之調查研究。測驗年刊，45 (1)，159-179。
- 陳李綢 (2009)。中學生人際關係量表之發展。測驗學刊，56 (3)，343-368。
- 陳李綢 (2000)。大學生心理適應量表指導手冊。臺北：心理。
- 陳春秀 (2001)。國小中高年級學童親子溝通、家庭氣氛與親子關係之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳春美 (2004)。生命教育課程融入社會學習領域對國小高年級學童學習知覺表現、自我概念與人際關係影響之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳敬淑、謝智玲 (2006)。青少年依附、自尊與行為適應之相關研究。私立大葉大學教育專業發展研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳韻如 (2001)。理情團體諮商對國中人際孤立學生理性思考、自我概念與人際關係效果之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳英豪、汪榮才、李坤崇、歐慧敏 (1993)。國中國小學生行為困擾調查與輔導效果之研究 (一)。國立台南師範學院初等教育學系，國科會專題研究，台南市。
- 陳蓉蓉 (2010)。大學生完美主義性格傾向、挫折容忍力與心理適應之相關研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，新竹市。
- 陳珍如 (2009)。隔代教養學童人際關係與生活適應相關之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳瑩珊 (2000)。國小學童依附關係失落經驗與生活適應之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳郁齡 (1999)。家庭功能與大學生個體化、生活適應之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳斐柔 (2012)。大學生人際親密能力，寂寞感與憂鬱之關係。國立台中教育大

- 學諮商與心理應用學系碩士論文，未出版，台中市。
- 陳麗君（1995）。大學視覺障礙學生學校生活適應之研究。國立彰化師範大學特殊教育系碩士論文，未出版，彰化縣。
- 陳怡懃（2009）。大學生人際依附風格、自尊與愛情滿意度研究。國立嘉義大學碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳柏霖、何慧卿、高旭繁（2016）。大一巔峰型新生學校生活適應、心理資本及心理健康之關係。國立政治大學「教育與心理研究」，39（2），27-59。
- 陳錦鴻（2018）。大學生人際關係影響因素之研究。嶺東科技大學企業管理系高階經營管理碩士在職專班碩士論文，未出版，台中市。
- 陳念怡（2012）。父親多陪伴，有助提升青少年社交力。親子天下雜誌，39。
- 曹俊德（2015）。科技大學學生身心適應調查表之施測與學生困擾分析。止善，19，125-157。
- 曾筱恬（2010）。自尊、人際關係、復原力與大學生的憂鬱行為表現。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃盈碩（2017）。依附取向對心理適應的影響：情緒調節作為中介變項之探討。高雄醫學大學心理學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃碧慧(2002)。大學生依附風格、愛情關係中之壓力事件困擾與因應策略之關係研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃春枝(1999)。政大學生學校生活適應及其相關因素之研究。訓育研究，38(4)，56-70。
- 黃玲喬（1998）。不同依附風格夫妻之關係期望、婚姻溝通與婚姻調適之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃金島（1988）。肢體殘障者之身體心像、自我概念、歸因組型與生活適應的關係。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 黃堅厚（1999）。人格心理學。台北：心理。

- 黃琪皎 (2007)。大學生依附風格、人際關係與網路成癮之相關研究。國立台南大學教育學系諮商與輔導研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 黃秀惠 (2004)。國小兒童父母依附關係、社會興趣、人格特質與利社會行為之相關研究。國立台南大學輔導教學研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 黃淑滿、葉明芬 (2007)。二十年來臺灣研究中子女對父親依附關係之後設分析。幼教研究彙刊，1 (1)，130-146。
- 黃玉臻 (1997)。國小學童 A 型行為、父母管教方式與生活適應相關之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 黃玉珍 (2003)。高市國中學生人格依附類型、生活適應與師生關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 黃凱倫 (1991)。幼兒母親依附關係及其社會行為之研究。國立臺灣師範大學家政研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃稼芸 (2007)。大學生離家經驗、依附風格與大學適應之研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 黃璿箴 (2012)。大學生成人依附風格、自尊與人際親密能力之相關研究。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中市。
- 黃于娟 (1994)。性別、依附風格與自我坦露、幽默、撒嬌之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃德祥 (2000)。青少年發展與輔導。台北：五南。
- 楊慕慈 (2002)。人際關係與溝通。台北：禾楓出版。
- 楊錦登 (1999)。人際關係相關理論之探討。國教輔導，5，45-52。
- 楊淑萍 (1995)。青少年依附關係、自我尊重與生涯發展之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 楊芳彰 (1997)。國小六年級學童依附關係與敵意、社交地位之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 楊極東 (2003)。實踐大學學生學校生活適應之研究。**實踐學報**，33 (6)，1-23。
- 鄒浮安、鄭照順 (2009)。科技大學學生生活壓力與學校適應之調查研究。
- 葉亮吟 (2010)。探討大學生社團經驗、人際關係、學業成績對其職涯發展的影響。**育達科大學報**，23，59-80。
- 葉玟秀 (2017)。學校輔導人員之工作耗竭與希望感。**諮商與輔導**，382，26-29。
- 董氏基金會心理衛生組(2008)。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。  
取自財團法人董氏基金會網站：  
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>，2008年2月27日。
- 趙燕、林清文 (2018)。大學生手機依賴、社交焦慮與完美主義的關係研究。**輔導與諮商學報**，40 (2)，1-24。
- 詹馨 (1984)。適應的性質初探。**國教世紀**，20，6，6-7。
- 廖宏啟 (1999)。大學生人際行為之測量及其相關變項之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 廖成敏 (2001)。國小高年級學童不同依附型態對衝突因應處理方式及社會適應研究。台東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 廖晉逸 (2016)。大學生情緒智力、人際關係與幸福感之相關研究。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中市。
- 劉玉華 (2004)。以全人教育觀點看大學生壓力源及因應模式。**實踐通識論叢**，2，65-82。
- 劉達濠 (2002)。港澳僑生在台生活適應之研究。國立台北教育大學社會與區域發展研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 劉鎔毓 (2003)。技專校院學生生活適應之研究。**中華學院學報**，29，323-340。
- 劉修全 (1997)。青少年的父母教養方式、依附一個體化、與自我統合之相關研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。

- 劉敏珍 (1999)。老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 劉焜輝 (1985)。師大學生自我概念與生活適應關係之研究。台北：台灣師範大學學生輔導。
- 蔡金鈴 (2005)。彰化縣國中學生學校氣氛知覺、人際關係、學校投入與學業成就之關係研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 蔡秀玲 (1998)。不同性別大學生的依附關係、個體化與適應之關係。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡秀玲、吳麗絹 (1998)。不同性別大學生的依附關係、個體化與適應之關係。教育心理學報，30 (1)，73-90。
- 蔡金田、洪詠涵 (2017)。國立大學教育相關學系學生學業表現與社交關係之研究。東海教育評論，12，1-36。
- 潘正德 (1996)。大一新生人格特質、生活適應與學業成績的關係既相關因素之研究。中原學報，24 (2)，35-51。
- 鄧之華 (2010)。青少年的情緒表達與生活適應：不同情境與社會關係之分析。私立世新大學社會心理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 歐陽儀 (1999)。教養方式與依附關係代間傳遞模式之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 歐麗雪 (2005)。國小高年級學童父母管教方式、人際關係、情緒能力與生活適應之相關研究。國立台南大學教育學系輔導教學研究所碩士論文，未出版，台南。
- 鄭冠仁 (2008)。國小高年級學童自我概念、人際知覺與人際關係之相關研究。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 鄭雅玲 (2004)。聽覺障礙學童依附關係、自我概念與生活適應之相關研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 盧淑華 (2000)。「得勝課程-問題解決」對國中生問題解決態度與行為困擾影響之研究。台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 盧宜蔓 (2009)。大學生的溝通姿態、自尊與人際關係之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 盧俊傑 (2007)。人際關係對情緒與學習生活之影響—以義守大學學生為例。私立義守大學工業工程與管理學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蕭佳純、方斌、陳雯蕙 (2012)。大三生心理社會發展、人際滿意度與課外經歷對其畢業後就業力之預測。教育實踐與研究，25 (1)，97-130。
- 鄭羽芯 (2006)。大學生人際依附風格、情緒表達方式與愛情關係滿意度之相關研究。國立台中教育大學諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 賴怡君 (2002)。國小學童情緒智力發展與依附關係、生活適應力之研究。國立台灣師範學院教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 賴佳伶 (2003)。青少年親子依附關係及情緒因應方式、情緒因應能力之相關研究。國立台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 薛國致 (2010)。屏東地區大學生網路使用態度與人際關係之相關研究。國立屏東教育大學社會發展學研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 薛凱方 (2004)。大學生學習社群互動與生活適應、生涯決策自我效能之相關研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 謝智玲、劉芳其 (2009)。青少年依附風格與欺凌行為之研究。聯大學報，6 (2)，143-164。
- 簡茂雄 (1986)。大學生適應問題及其相關因素之研究。教育研究所集刊，28，1-90。
- 顏映馨 (1999)。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 魏銘相 (2006)。國小高年級依附關係、自我概念與生活適應之研究。國立嘉義



- 大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 魏頡（2005）。**國中生學習態度、心理健康與人際關係之相關研究—以台東地區為例**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 羅立人（1999）。**大學生的依附風格與寂寞感之相關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 羅品欣（2003）。**國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 羅秀芝（2014）。**新加坡青年的人際關係、寂寞感與自殺意念的相關研究**。國立暨南大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 羅品欣、陳李綢（2005）。**國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究**。**教育心理學報**，**36**（3），221-240
- 蘇建文、龔美娟（1994）。**母親的依附經驗、教養方式與學前兒童依附關係之相關研究**。**教育心理學報**，**27**，1-33。
- 蘇建文（1993）。**幼兒與母親間依附關係與其學校社會能力表現之研究**。**花師幼兒教育學報**，**2**，263-292。
- 蘇建文（1997）。**對父母及對友伴的依附關係與青少年的內在運作模式及個人適應之研究**。**行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告**（計畫編號 NSC86-2413-H-003-009-G10）。
- 蘇育萱（2008）。**大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之關係**。國立政治大學心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 蘇逸珊（2002）。**大學生依附風格、情緒智力與人際關係之相關研究**。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 鐘珮純（2007）。**父母婚姻關係、親子依附風格與子女婚姻態度關係之研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

## 二、 英文部分

- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw Hill.
- 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*, 427-454.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American psychologist*, *44*, 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Walls, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, *31*(2), 179.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, *39*, 350-371.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1975). *Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung*. München: Kindler, 224.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment (2 ed.)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books

- 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*, 226-244.
- Berger, C. R., & Calabrese, R. (1975). Some explorations in initial interactions and beyond : Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, *1*, 99-112.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brammer, L. M.(1993). *The Helping relationship:process and skill*. New York: Allyn & Bacon.
- Coan, R. W. (1983). *Psychology of adjustment: Personal experience and development*. New York: John Wiley & Sons.
- Cohn, D. A. (1990). Child-Mother attachment of six-year-olds and social competence at school. *Child Development*, *61*, 152-162.
- Cavell, T. A., Jones, D. C., Runyan, R. D., Constantin-Page, L. P., & Velasquez, J. M. (1993).Perceptions of attachment and the adjustment of adolescents with alcoholic fathers. *Journal of Family Psychology*, *7*(2), 204-212.
- Chu, J. Y. (2005). Adolescent boy's friendships and peer group culture. *New Directions for Child and Adolescent Development*, *107*, 7-22.
- 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.
- Cozzarelli, C., Karafa, J. A., Collins, N. L., & Tagler, M. J. (2003). Stability and change in adult attachment styles: Associations with personal vulnerabilities, life events, and global construals of self and others. *Journal of Social and Clinical*

*Psychology*, 22, 315-346.

- Cassidy, J. (1990). *Theoretical and methodological consideration in the study of attachment and the self in young children*. In M.T.Greenberg, D.Cicchetti and E.M.Cumming (Eds) , *Attachment in the preschool years*.
- Chickering, A. W. (2010). A retrospect on higher education's commitment to moral and civic education. *Journal of College and Character*, 11(3), 21-40.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Crittenden, P. M. (1988). Relationships at risk. *Clinical implications of attachment*, 136-174.
- Duemmler, S. L., & Kobak, R. (2001). The development of commitment and attachment in dating relationships: Attachment security as relationship construct. *Journal of adolescence*, 24(3), 401-415.
- Devito, J. A. (1994). *Human communication: The basic course*. Harper Collins College.
- Derlega, V., & Janda, L. H. (1981). *Personal adjustment: The psychology of everyday Life* (2<sup>nd</sup> ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman.
- De Goede, I. H. A., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2009). Developmental changes and gender differences in adolescents' perceptions of friendships. *Journal of Adolescence*, 32, 1105-1123.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for traits anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31, 200-207.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. Toronto, CA: George J. McLeod Limited.

- Erikson, E. (1987). *The human life cycle*. In S. Schlein (Ed.). *A way of looking at things*. New York: Norton, 595-610.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the Life Cycle*. New York: WW Norton & Company.
- Fleming, W. M., & Anderson, S. A. (1986). Individuation from the family of origin and personal adjustment in late adolescence. *Journal of Marital and Family Therapy, 12*, 311-315.
- Feeney, J. A. (1999). *Adult romantic attachment and couple relationships*.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985). *An adult attachment interview: Interview protocol*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California, Berkeley.
- Gini, G. (2007). Associations among overt and relational Victimization and adolescents' satisfaction with friends: The moderating role of the need for affective relationships with friends. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Galambos, N. L. (2004). Gender and gender role development in adolescence. In R. M. Lerner & L.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry, 5*(1), 1-22.
- Hinderlie, H. H., & Kenny, M. (2002). Attachment, social support, and college adjustment and black students at predominantly white universities. *Journal of College Student Development, 43*(3), 327-340.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.

- Holmbeck, G. H., & Wandrei, M. L. (1993). Individual and relational predictors of adjustment in firstyear college student. *Journal of Counseling Psychology*, 40(1), 73-78.
- Homans. (1985). *Coming to My Senses: The Autobiography of a Sociologist*. New Brunswick. New Brunswick, NJ: Transaction.
- Heiman, T. (2000). Friendship quality among children in three educational settings. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 25, 1.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Jordan-Cox, C. A. (1987). Psychosocial development of students in traditionally black institutions. *Journal of College Student Personnel*, 28, 504-511 .
- Johnson, H. D. (2004). Gender, grade, and relationship differences in emotional closeness within adolescent friendships. *Adolescence*, 39(154), 243-255.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage : Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-869.
- Koopmans, M. (1993). Socio-Emotional Adjustment in Adolescence and the Perception of Family Relations.
- Kerns, K. A., Cole, A., & Andrews, P. B. (1998). Attachment security, parent peer management practices, and peer relationships in preschoolers. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 504-522.
- Kaplan, P. S., & Stein, J. (1984). *Psychology of adjustment*. Thomson Brooks/Cole.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York: McGraw Hill.
- LaFreniere, P. J., & Sroufe, L. A. (1985). Profiles of peer competence in the preschool: Interrelations between measures, influence of social ecology, and relation to attachment history. *Developmental Psychology*, 21, 56-69.

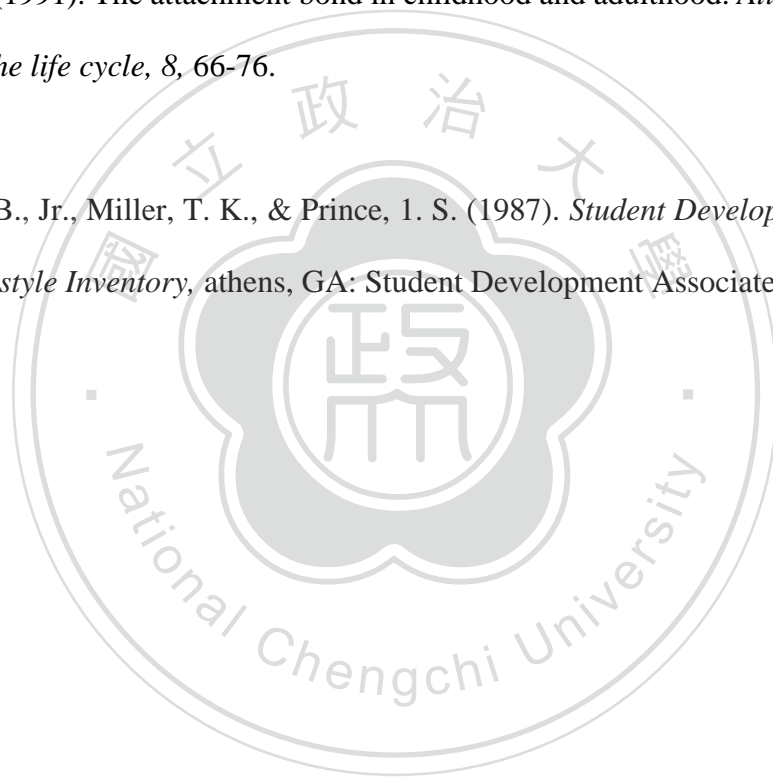
- Lindsay, G. (2007). Educational psychology and the effectiveness of inclusive education/mainstreaming. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 1-24.
- Lopez, F. G., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the five-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (3), 283-300.
- Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 684-693.
- Love, P., & Talbot, D. (2009). Defining spiritual development: A missing consideration for student affairs. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 46(4), 361-375.
- Lempers, J. D., & Clark-Lempers, D. S. (1992). Young, middle, and late adolescents' comparison of the functional importance of five important relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 53-96.
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Fitz-Gerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, adjustment to college: implications for the continuity of adaptation hypothesis. *Journal of Counseling and Development*, 68, 561-565.
- Mauger, P. A., Adkinson, D. R., Zoss, S. K., Firestone, G., & Hook, D. (1980). *Interpersonal Behavior Survey (IBS)*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Main, M. (1973). *Exploration, play, and cognitive functioning as related to child-mother attachment*. Unpublished doctoral dissertation, John Hopkins University.

- Maslow, H. A. (1970). *Motivation and personality (2nd ed.)*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Maccoby, E. E. (1990). Gender and relationships: A developmental account. *American psychologist, 45*(4), 513.
- Mayall, B. (Ed.). (1994). *Children's childhoods: Observed and experienced*. Psychology Press.
- Mohanty, B. (1980). Effects of socio-cultural deprivation on some psychological characteristics. *Psychological Studies, 25*(2), 113-117.
- Mooney, R. L., Gordon, L. V. (1950). *Mooney Problem Check Lists*. New York: Psychological Corp.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the College Transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 35*, 68-77.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, F. L. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1409-1423.
- Ryan, R. M. & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60*, 340-356.
- Robitschek, C., & Woodson, S. J. (2006). Vocational psychology: Using one of counseling psychology's strengths to foster human strength. *Counseling Psychologist, 34*, 260-275.
- Rice, K. G. & Whaley, T. J. (1994). A short-term longitudinal study of within-semester stability and change in attachment and college student adjustment. *Journal of College Student Development, 35*, 324-330.



- Robinson, L. C. (2000). Interpersonal relationship quality in young adulthood: A gender analysis. *Adolescence*, 35(140), 775-784.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Schutz, W. C. (1996). *The Interpersonal Underworld*, Palo Alto, CA : Science and Behavior Books.
- Steuber , K. R. (2005). *Adult attachment, conflict style, and relationship satisfaction: A comprehensive model*. University of Delaware.
- Sperling, M. B., & Berman, W. H. (Eds.). (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. Guilford Press.
- Schoon, I., Martin, P., & Ross, A. (2007). Career transitions in times of social change. *Journal of Vocational Behaviour*, 70, 78-96.
- Selye, H. (1956). Stress and psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 113(5), 423-427.
- Shaver, P. R., & Berman, k. A. (1992). Attachment style and the “Big Five personality traits: Their connections with each other and with romantic relation ship out comes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 536-545.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflic in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899-914.
- Mayall, B. (1994). Children’s childhoods observed and experienced. *Great Britain byburgess*. New York: Flamer Press
- Thibaut, J. W. and H. Kelly, (1959). *The social Psychology of Groups*. New York: Wiley.

- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development, 71*(3), 684–689.
- White, S. (1976). A Discussion on natural strain and geological structure-The effects of strain on the microstructures, fabrics, and deformation mechanisms in quartzites. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series A, Mathematical and Physical Sciences, 283*(1312), 69-86.
- Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. *Attachment across the life cycle, 8*, 66-76.
- Winston, R. B., Jr., Miller, T. K., & Prince, I. S. (1987). *Student Developmental Task and Lifestyle Inventory*, Athens, GA: Student Development Associates



## 附錄

### 附錄一 量表授權同意書(一)

#### 研究工具使用同意書

茲同意，國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程學生陳莉婷，使用本人修訂之「人際依附風格量表」進行其碩士論文「大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關探究」之研究。

同意人簽名：

王慶中

2021年3月3日

## 附件二 量表授權同意書(二)

TOTAL P.01  
2021.03.27 09:43

034758778

PAGE. 1

### 研究工具使用同意書

茲同意 國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程學生 陳莉婷，使用  
本人修訂之「人際關係量表」進行其碩士論文「大學生依附類型、人  
際關係與生活適應力之相關探究」之研究。

立同意書人：王瓊玉

中華民國 110 年 3 月 29 日

國立台南特殊教育學校  
王瓊玉 姐長 收

P.01/01

TO 034758778

FROM 01:30 16-JAN-2008



### 附件三 量表授權同意書(三)

#### 研究工具使用同意書

茲同意 國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程學生陳莉婷，使用本人修訂之「大學生生活量表」進行其碩士論文「大學生依附類型、人際關係與生活適應力之相關探究」之研究。

立同意書人：薛凱方

中華民國 110 年 3 月 9 日

## 附件四 正式問卷

### 大學生生活經驗問卷

親愛的同學，您好！

這是一項有關大學生依附類型、人際關係與生活適應力的研究。希望您能提供寶貴的意見作為學術研究之重要參考。您在問卷中填答的資料均屬個人隱私，僅作為學術研究之用，絕不對外公開，並於統計分析後予以銷毀，請您放心作答！

您的協助對於本研究有極大的支持與貢獻，感謝您的合作！

祝您 平安健康、幸福快樂！

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

指導教授：傅如馨博士、王素芸博士

研究生：陳莉婷 敬上

請注意以下填答說明：

1. 每項題目皆須作答，不得跳題，並於作答完後確認是否有遺漏。
2. 每項題目皆無正確答案，意味著您的答案無對錯、好壞之分，因此請選擇最符合您的真實情況之答案即可。
3. 每項題目皆為單選題。

第一部份

- 一、 生理性別：男 女
- 二、 就讀學校：\_\_\_\_\_
- 三、 學院：\_\_\_\_\_
- 四、 學系：\_\_\_\_\_
- 五、 年級：大一 大二 大三 大四 其它：\_\_\_\_\_
- 六、 家庭結構：雙親家庭 單親家庭 隔代教養家庭  
其他\_\_\_\_\_
- 七、 聯絡方式：E-mail：\_\_\_\_\_

**【請往下滑開始作答，謝謝！】**



## 第二部份

一、 以下關於你自己和身邊重要他人的敘述。請您依據該敘述符合自己的程度，圈選一個最符合您狀態的數字。

	非常 不符合	相 當 不 符 合	不 太 符 合	還 算 符 合	相 當 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.即使沒有任何親近的情感關係，我仍過得很在	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非常重要	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要跟我在一起	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地看重我	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，我會感覺不自在	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，這使我感到比較自由	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.我了解自己的優點與缺點，並喜歡自己	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
22.一個人的生活可以過得很好	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	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                       

### 第三部份

請您根據自己在一般人際相處上的情形或近一個月的狀況，圈選一個最符合您狀態的數字。

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我認為自己會關心同學	1	2	3	4	5
2.我樂意幫助同學	1	2	3	4	5
3.我信任我的同學	1	2	3	4	5
4.我樂於與同學討論學校的問題	1	2	3	4	5
5.我與同學互相尊重且與他們關係良好	1	2	3	4	5
6.當同學有困難需要協助時，我會幫忙	1	2	3	4	5
7.我樂於與同學共同合作以達成任務	1	2	3	4	5
8.我樂意完成同學託辦的事情	1	2	3	4	5
9.我不會因同學的意見與我不同而惱怒	1	2	3	4	5
10.同學會主動幫忙我	1	2	3	4	5
11.當我遇到困難時，同學會安慰我並支持我	1	2	3	4	5
12.我能夠與新同學建立良好的互動關係	1	2	3	4	5
13.我能夠覺察自己的情緒起伏	1	2	3	4	5
14.我能站在對方的立場著想	1	2	3	4	5
15.我能夠管理自己的情緒	1	2	3	4	5
16.我可以嘗試改變看法而接納他人的意見	1	2	3	4	5
17.當我有課業壓力時，仍然維持平穩的情緒	1	2	3	4	5
18.我可以用幽默的眼光看待事情，保持好心情	1	2	3	4	5
19.同學能夠了解我的問題與需求	1	2	3	4	5

20. 同學之間在工作上有默契	1	2	3	4	5
21. 同學之間能相互傾訴	1	2	3	4	5

#### 第四部份

以下的題目是想了解您的大學生活適應情況，請仔細閱讀後，根據您的真實感受，圈選一個最符合您狀態的數字。

	非常 不符合	不 符合	符 合	非常 符合
1. 進入大學我感到後悔	1	2	3	4
2. 我希望我是其他學校的學生而不是本校的學生	1	2	3	4
3. 我對現在就讀的學系感到滿意	1	2	3	4
4. 我對本校沒有歸屬感	1	2	3	4
5. 我遇到困難，心情就會沮喪	1	2	3	4
6. 我對學習常常只有五分鐘熱度	1	2	3	4
7. 我對老師指定特別多或特別難的作業，感到氣餒，草草了事	1	2	3	4
8. 我的學習毫無目標和計畫	1	2	3	4
9. 我能把握認識新朋友的機會	1	2	3	4
10. 我覺得自己處處不如人	1	2	3	4
11. 我受別人影響而失去信心	1	2	3	4
12. 有時候我很不了解自己	1	2	3	4
13. 我遇到困難，心情就會沮喪	1	2	3	4
14. 我擔心失敗	1	2	3	4
15. 我對做過的事情感到後悔	1	2	3	4
16. 我會擔心自己的意見不被接納	1	2	3	4
17. 和別人談話時，我會主動開口	1	2	3	4
18. 我很容易和別人打成一片	1	2	3	4
19. 我能把握認識新朋友的機會	1	2	3	4

20.我參加社團活動不會有顧此失彼的感覺	1	2	3	4
21.我覺得與男(女)生交往並不難	1	2	3	4
22.我與男(女)生交往時，不知如何表現才得體	1	2	3	4

辛苦您！問卷已全數填答完畢！

再次感謝您的協助！祝您一切順利！

