國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士論文

大學生依附關係對社會連結感之影響：以正念特質為中介變項

The Effects of Attachment on Social Connectedness among College Students：Mindfulness Trait as a Mediator

指導教授:陳婉真 博士

研究生:鄭文軒 撰

中華民國 110 年 6 月

DOI:10.6814/NCCU202101073

摘要

本研究旨在探討大學生「依附關係」、「正念特質」以及「社會連結感」之間的關係，並欲了解「正念特質」是否在「依附關係」與「社會連結感」中扮演中介因子，同時檢驗研究工具中「社會連結感量表修改版」是否具有適切信效度。研究中以 474 位大學生為對象，使用問卷調查法。研究工具包含「親密關係經驗量表-關係結構版中文版」、「中文版止觀覺察注意量表」以及「社會連結感量表修改版」，經描述性統計、驗證性因素分析、皮爾森積差相關分析、迴歸分析及 Sobel 檢定等統計方法分析之後，分析結果如下：

1.研究者翻譯之社會連結感-修改版，經驗證性因素分析的考驗，修飾後的模型各項適配度指標皆達建議標準，Crobach's alpha 為.94，顯示社會連結感量表修改版具有適切信效度。

2.大學生「依附逃避」、「依附焦慮」兩依附向度皆與「正念特質」呈現顯著的負相關。

3.大學生之「依附逃避」、「依附焦慮」皆與「社會連結感」呈現顯著的負相關

4.大學生之「正念特質」與「社會連結感」呈現顯著的正相關。

5.大學生之「正念特質」在「依附關係」與「社會連結感」間具部分中介效果

本研究據上述研究結果進行討論，並針對未來研究方向及實務現場提出建議。

關鍵詞：依附關係、正念特質、社會連結感

DOI:10.6814/NCCU202101073

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationships among attachments, dispositional mindfulness and social connectedness, and to test the mediating role of dispositional mindfulness between attachments and social connectedness. Moreover, the study examined the reliability and validity of Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R). A sample of 474 Taiwanese college students participated in the study. The data were collected by questionnaire, including Chinese version Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (CECR-RS), Chinese version Mindful Attention Awareness Scale (CMAAS) and Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R). The data were analyzed through descriptive statistics, confirmatory factor analysis (CFA), Pearson's correlation, regression analysis, and Sobel test. Results showed that:

1.The reliability and validity of SCS-R were supported after confirmatory factor analysis (CFA) was conducted. The model fit indices of revised model were appropriate and the Cronbach's alpha was .94.

2.Both attachment avoidance and attachment anxiety were negative associated with dispositional mindfulness.

3.Both attachment avoidance and attachment anxiety were negative associated with social connectedness.

4. Dispositional mindfulness is positive associated with social connectedness.

5. Dispositional mindfulness could partially mediate the relations between attachments and social connectedness.

Keywords: attachments, dispositional mindfulness, social connectedness

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

謝誌

雖然因為種種的緣故，最終未能走上成為諮商師的這條路，但幾年的學習與經驗並沒有白費，如果說諮商有一部分是為了找到真實的自己，在這段旅途之中，的確對什麼是自己，什麼不是自己有更深刻的了解，也知道幾年之後我對自己的是與不是又會有所變化。如果說自己沒有一些遺憾，那一定是不誠實的，但關於此時此刻的自己，也只能試著接受，嘗試放下及好好的感謝自己。即使當初的選擇看著有些天真爛漫，在過程中充滿了戲劇化的情節，與現實接軌卻也更認清自己真實的模樣，幫助自己了解自己的限制，這些事情也許就是需要經歷過，才會懂得。

在論文撰寫的過程中發現意外的順利，研究似乎不如人心般錯綜複雜，難以捉摸，也因為身邊真的有許多援助與貴人。感謝婉真老師讓我的想法付諸可行的研究計畫，一直到最後都給予非常具體且務實的建議。口委文章老師以及如馨老師的提問跟建議也讓我對自己的研究有了更多元、深度的思考。明愷助教總是在系辦當安全堡壘，讓我在那裏完成大半的論文。也謝謝身旁的朋友及朋友的朋友幫我轉發問卷訊息，在我混亂及過渡的時候給我支持與鼓勵，陪伴我一起走過，把學業給圓滿完成。芳儀、芷昀、妤璇、Janice、桂花、啾迪、浩輝、佳綺、郁婷、珮瑜、育伶、盈如學姊、政大領袖社的方寧、珮蓉、以及一起禪修的慧蓮師姊、萬明師兄、采蓁師姐以及珮詒師姐。最後也要感謝我的家人給予我後援及支持，讓我可以去追尋自己的夢想。

逝者已矣，來者可追，未來會不斷的形塑與變化，這些都將由現在的自我堆積而成。希望未來的自己以及相遇的各位都能在成為最高版本的自我路上，再次（繼續）相遇，彼此提攜前行。

鄭文軒 110.07.26 於政大學思樓

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

目次

第一章　緒論

第一節　研究動機.....1

第二節　研究目的.....5

第三節　研究問題.....5

第四節　名詞解釋.....6

第二章　文獻探討

第一節　依附理論及其相關研究.....7

第二節　社會連結感及其相關研究.....22

第三節　正念特質及其相關研究.....31

第三章　研究方法

第一節　研究架構與研究假設.....44

第二節　研究參與者.....45

第三節　研究工具.....47

第四節　研究程序.....48

第五節　資料分析方法.....49

第四章　研究結果

第一節　社會連結感量表修改版之驗證性因素分析結果.....51

第二節　大學生依附關係、正念特質以及社會連結感之描述性統計.....58

第三節　大學生依附關係、正念特質以及社會連結感之相關性.....61

第四節　大學生的正念特質在依附關係及社會連結感的中介效果.....63

第五章　討論

第一節　社會連結感量表修改版驗證性因素分析結果.....68

第二節　樣本差異性檢定.....68

第三節　依附關係正念特質與社會連結感的相關性.....69

第四節　正念特質在依附關係與社會連結感間的中介模式.....71

第六章　結論與建議

第一節　結論.....75

第二節　研究限制與建議.....75

參考文獻

中文文獻.....79

英文文獻.....80

附錄

附錄一　關係經驗與生活經驗量表.....103

附錄二　量表授權同意書.....111

DOI:10.6814/NCCU202101073

第一章 緒論

本研究欲探討大學生的依附關係、正念特質以及社會連結感之間的關聯。本章分為四節，第一節為研究動機，第二節說明研究目的，第三節說明研究問題，最後為名詞解釋。

第一節、研究動機

在社會心理學的領域中，自我決定理論（self-determination theory）曾提及人類共有的心理基本需求共有三個，分別是自主感（autonomy）、能力感（competence）以及關聯/隸屬感（relatedness），其中關聯感指的是個體能感覺到與他人及群體間的聯繫感，當環境具備足夠的接納、關懷與溫暖時，能使個體更有意願去面對各種困難與挑戰，進而擴展個體的能力與心理素質。此種與他人產生關聯的感覺，是一種彼此在互相尊重、信任的關係下所產生的 （Deci & Ryan, 1985）。對於許多人來說，與他人產生關聯是一件再自然不過的事，人類彷彿有著與他人連結的本能傾向，打從出生開始我們便與父母親形成了緊密的關係，而後開始與我們的其他家人、朋友、同儕、同事以致於更大的社會群體產生了關聯。在與他人產生連結的同時，也照見了我們自己的模樣，他們提供的支持與關懷，也讓個人更有勇氣去活出自己。

研究者回顧了自己過往的人際經驗，發現自己從前是一個內向、被動、不善於表達自己的人，許多時候都是靠著時間的累積，才慢慢能與身邊的人建立關係，雖然過程中相當艱辛，但最後也能交到幾個朋友。這樣的交友模式到了大學，變得窒礙難行，也開始有了一種不屬於這個學校的疏離感，有時候即使身在群體，還是不免感到有些孤單。到了大三加入了社團才稍有好轉，時至今日也越來越能感受到身邊的人的溫暖、善意及與他們的連結。雖有時還是會感受到那些孤單、寂寞的感受，但正如存在主義所說，孤獨是身而為人都要面對的，它永遠不會消失，孤獨提醒著我們需要深刻的聯繫，不論於自己或是他

DOI:10.6814/NCCU202101073

人，連結感都是不可或缺的。研究者在讀了諮商輔導所後，再次回看大學的人際經驗，驀然發現這些經驗似乎有跡可循，答案或許就在更早期的關係經驗之中。

在記憶中，小時候家中經濟不是那麼寬裕，記得那時，爸媽都在為了生計而忙，與爸媽之間沒有太多相處時間，哥哥年紀較長，不與我玩在一起。從小長輩們都認為我是個非常安靜又乖巧的孩子，但我知道其實是自己沒有安全感，不敢主動表現自己或接近別人，所以在他們眼中我才是那麼的聽話好帶。因為害羞的個性，也讓自己在學校受到一些欺負，因為實在不知道怎麼跟別人相處，也害怕再被欺負，所以選擇跟別人保持距離。

從對自己過往的生命經驗整理中，發現那時雖有著與人靠近的需求，但這份需求卻沒有辦法透過周遭環境得到滿足，以致難以發展出對於他人及周遭環境的安全感。缺乏與他人互動的經驗，也讓那時的自己時常悶悶不樂。推己及人，我認為每個人天生都有跟父母、朋友及其他人依附與連結的需求，若早期環境未能提供孩子足夠的依附安全感，孩子也未能在與他人的互動中發展安全感及適當的人際技巧，或是在遭受人際挫敗後沒有足夠的復原力及資源支持，則不只會讓孩子於對他人、周遭環境沒有足夠的信任感，也可能讓孩子更無能力及意願去面對他人與世界，影響到他們的身心發展。

基於上述的個人經驗，研究者看到了個體早期與父母、同儕間的依附關係經驗對社會連結感的影響力，以及兩者的重要性，因而產生了研究依附關係及社會連結感的動機，此為動機一。

由高中進入大學以至於出社會，大學在其中扮演了中間的橋梁，象徵了一個從青春期後期到成人初期的轉換階段，學生在此階段相較於高中有更少的束縛與更多的自由，也代表更多的自主與責任。許許多多的變化產生，個人可能需要離鄉背井，來到了大學之後也需要適應新的環境，學習安排自己的課業、課後活動、打理自己的生活並規劃自己的未來。此外，大學所能接觸到的人際

DOI:10.6814/NCCU202101073

網絡也比以往來的更為多元，流動更為快速，因此更多的時候需要個人的主動性，才能與他人建立關係並產生連結。在這樣的調適壓力下，個人的依附系統很可能被激發，若能調適成功，則此人可能有較穩定的關係與心理狀態，反之，則可能會有疏離、無法融入的感受，進而影響其心理健康。研究者在大學諮商中心實習時，來談人際議題的學生不在少數，也反映了這樣的狀況，研究者欲以大學生為研究樣本的原因即在於此，此為動機二。

除了社會連結感對於個體心理健康的影響外，研究者也好奇社會連結感是如何形塑而成，查閱相關文獻後，發現社會連結的前置因素可能來自於依附關係。文獻顯示兩者在理論上有些許重疊之處，因此兩者在實務上應有所關連。根據理論預測，依附安全越高則應能預測個體的社會連結感也越高，但個體的依附關係及所形成的內在運作模式往往具有維持一致的傾向，且多數人不一定擁有依附安全，在這樣的限制下，探討兩者間可改變的機制變得相對重要。

從自身的生命經驗中，我發現自己在自我、與他人關係上的轉捩點，是在大學時期接觸了禪修，開始練習正念之後。一開始我只把正念只當作能夠放鬆、休息的技巧，到現在則會提醒自己在日常生活中亦要實踐正念的精神，正如一行禪師（2004）所認為，正念就是保持覺察，清楚地觀照當下的存在狀態，正念並不是只有在禪修時才練習，在日常生活中的一舉一動亦然。過去的自己有時無法與感受、想法有所覺察與接觸，有時則陷於情緒之中，不大能與自己連結，也不大能與環境中的他人連結，有時不免感到孤獨與寂寞。在這幾年的修習過程中，我看到自己有些許改變，如自己越來越能覺察到自己的情緒、感受、及想法，並了解到自己的人際需求，於此認識自我的基礎上，發現安頓好自己的身心狀態後，自己也較能夠活在當下，而不是被喚起的過去經驗及情緒之中，也讓自我、他人與環境的關注較為平衡。

透過長期的正念修習，研究者發現自己似乎培養出了一種態度傾向，可用於生活之中，讓正念不僅是只有在練習當下才存在的狀態，也成為研究者身上

DOI:10.6814/NCCU202101073

的一部分，幫助研究者能夠提升覺察，調節情緒，並連帶影響了與周遭他人的關係。在閱讀了正念相關文獻後，研究者發現透過修習正念所培養出的，這種對自己及周遭人事物所帶來的態度轉變傾向，在相關研究中被稱為正念特質（dispositional mindfulness），每個個體雖有差異，但都具有正念特質，即使在沒有修習正念的人身上亦有此傾向。有學者提出看法，認為正念特質的發展應以依附理論解釋當屬最為恰當（Shaver, Lavy, Saron, & Mikulincer, 2007），多篇研究亦指出依附關係與正念特質的關聯（Stevenson, Emerson & Millings, 2017），因此研究者推論，正念特質應與依附關係有所關聯。

基於上述自身的個人經驗及相關文獻，研究者認為，正念特質、依附關係及社會連結感三者應有所相關，且正念特質可能作為依附關係及社會連結感兩者間可改變的中介因子。文獻指出正念特質與依附關係（Shaver, Lavy, Saron, & Mikulincer, 2007）及社會連結感皆有所關連（Adair, Fredrickson, Castro-Schilo, Kim, & Sidberry, 2018），且有研究指出正念特質在依附關係與心理健康指標上具有中介效果，如 Pickard、Caputi 與 Grenyer（2016），以 151 位大學生為樣本進行依附關係與正念特質、情緒調節及憂鬱傾向的關聯研究，研究結果發現大學生依附關係的自我模式與憂鬱傾向相關，正念特質與情緒調節則先後中介了上述兩者之間的關係。再者曾有研究以心理健康的負向指標（羞愧傾向與羞愧厭惡）作為依附關係與社會連結感的中介因子，然兩者在依附關係與社會連結感間的中介效果並未獲得支持（Eby, 2018），因此本研究欲以心理健康的正向指標，即正念特質，作為依附關係與社會連結感的中介因子，並檢驗其效果，此為動機三。

研究者在查閱相關文獻時，發現自 1980 年代開始到當今，經過了約 30、40 年之後，依附關係與心理健康的相關研究仍是顯學。再者，近十年來國外有關正念特質與依附關係的相關研究如雨後春筍般出現，但國內目前針對依附關係、正念特質進行研究的國內文獻僅有一篇（郭淑慧，2018）；在正念與社會連

DOI:10.6814/NCCU202101073

結感相關研究上也僅有一篇（蘇春暉，2015），依附關係與社會連結感相關研究目前國內尚無，僅國外有一篇（Eby, 2018），且目前尚未有文獻將三者置於同一架構中研究其關聯，此為動機四。

最後，研究者在搜尋可用來測量社會連結感的量表時，發現國內尚未發展出可使用的繁體中文版量表，過去國內的研究者將量表翻譯後，僅有報告量表的信度，並未呈現出量表的效度考驗結果，且翻譯過程也未臻完善（郭慧婷，2019；蘇春暉，2015），鑒於上述，研究者將以回譯法（back translation）翻譯量表，並同時檢驗量表的信效度，此為動機五。

綜上述，研究者將以台灣大學生為研究樣本，探討其依附關係、正念特質與社會連結感的兩兩相關性，檢驗正念特質是否在依附關係與社會連結感之間存有中介效果，並建構中文版社會連結感量表的信效度。

第二節、研究目的

根據上述研究動機，本研究的研究目的如下：

壹、探討大學生的依附關係與正念特質之相關情形。

貳、探討大學生的正念特質與社會連結感之相關情形。

參、探討大學生的依附關係與社會連結感之相關情形。

肆、探討正念特質在大學生依附關係與社會連結感的中介效果

伍、建構中文版社會連結感量表的信效度。

第三節、研究問題

根據上述研究目的，本研究欲探討的問題如下：

壹、探討大學生的依附關係與正念特質是否有顯著相關?

貳、探討大學生的正念特質與社會連結感是否有顯著相關?

參、探討大學生的依附關係與社會連結感是否有顯著相關?

DOI:10.6814/NCCU202101073

肆、探討正念特質在大學生依附關係與社會連結感是否存有中介效果?

伍、中文版社會連結感量表是否具備良好的信效度?

第四節、名詞解釋

本節將會針對本研究中的重要名詞予以解釋，界定其範圍、說明其內涵以及測量方法。

壹、大學生

本研究所指大學生，包含就讀於台灣地區大專院校在學生。其中大專院校包括公私立之一般大學及科技大學。

貳、依附關係

本研究之依附關係係指個體與他人連結、互動時的一種風格與傾向，依附關係的發展最早可追溯到個體嬰幼兒時期與主要照顧者的互動經驗，一旦發展出便具有相當的穩定性。本研究將會使用親密關係經驗量表-關係結構版-中文版（林楷庭，2016）作為測量大學生依附關係的工具。

參、正念特質

正念可用於指涉一種正念修習技巧、一種對於當下經驗的覺察狀態，亦可指稱一種個體所擁有的特質。在本研究中，正念用於指稱一種特質，代表個體對於當下的內外經驗，能以開放、接納、不評價的方式覺察的一種個人特質。本研究將以張仁和、林以正和黃金蘭（2011）的中文版止觀覺察注意量表作為測量大學生正念特質的工具。

肆、社會連結感

本研究所指社會連結感為一種個體所持有之主觀感受，代表個體感知到與他人、群體有所關聯時所產生的連結感，反映出個體對從小到大人際經驗的整體感受，本研究將翻譯 Lee、Draper 與 Lee（2008）等人所發展出的社會連結感量表-修改版作為測量工具。

DOI:10.6814/NCCU202101073

第二章 文獻探討

第一節、依附理論及其相關研究

壹、依附理論的發展

一、嬰幼兒依附理論的發展

在 1940、1950 行為主義盛行的年代，當時的心理學家普遍認為嬰兒之所以會與母親形成情感連結，是因為母親滿足了嬰兒生理上的基本需求（例如：吃），亦即透過古典制約，嬰兒將母親與減少原始內驅力（如：飢餓感），的感覺連結在一起，進而與母親有了情感上的連結。

在 Harlow（1958）的著名實驗中，研究者將剛出生的恆河猴從媽媽身邊帶開，並將牠們放到一個籠子裡，在籠子裡有兩個代理媽媽，分別是用鐵絲做成的鐵絲媽媽，以及由絨布所構成的絨布媽媽，兩者都被設計成能夠提供源源不斷的奶水。實驗結果發現，這些小猴子花費在絨布媽媽身上的時間，遠大於花在鐵絲媽媽上的時間。即使在取消了絨布媽媽身上供給奶水的裝置後，小猴子仍會在吸完鐵絲媽媽所提供的奶水後，跑到絨布媽媽的身上。接著，哈洛又設計出了一個機器鐵人，給予小猴子們一些驚嚇，結果牠們在受驚後立刻跳到絨布媽媽身上抓著不放。這些實驗證明，相較於生理上的需求，溫暖、安慰才是母嬰依戀關係的起源。

爾後，Bowlby 提出依附理論，該理論深受動物行為學家、以及演化心理學的影響，其認為嬰兒基於演化上的壓力，會發展出一系列適應性的依附行為（attachment behavior），例如：當主要照顧者離開身邊時，嬰兒可能用哭泣或用其他方式表示抗議；當在環境中遊玩時，眼神會時不時地回頭搜尋主要照顧者。這些行為傳達出的是嬰兒與其依附對象（attachment figure）發展中的情緒連結，同時這些行為也用以確保嬰兒與依附對象之間有足夠的親密、靠近以及安全感。

DOI:10.6814/NCCU202101073

根據 Bowlby（1988）對於依附理論的假設，（一）人類與生俱來地有在關係中尋求親密，以及與重要他人形成情緒連結的傾向（二）父母親/主要照顧者的教養與對待方式，以及其所形成的依附關係，對於孩子發展有深遠的影響（三）早期的發展經驗，根據依附理論的發展路徑，可以解釋成人在關係中的依附傾向。依附的型態一旦發展出便具有相當的穩定性，原因在於父母通常會以相同的方式對待孩子，除此之外，也在於依附型態對於個體來說也具有相當高的自我延續性。

依據依附理論的觀點，個體會內化早年的關係經驗（通常是母親），並形塑對於關係的樣板，並依此樣板形成對未來關係的預期（Siegel & Hartzell, 2013）。如研究幼兒發展的心理學家 Stern（1977）所言，母性行為（maternal behavior）是嬰兒用以建構人類世界知識、經驗的原始材料。以這樣的方式來理解，嬰兒透過與母親的互動，形成了關於人類世界的最初樣板，包含人類的臉孔與聲音、人類行為所代表的意義、以及在關係中行為的交互影響。

個體依早期親子互動經驗所發展出來的樣板，在依附理論中被稱為內在運作模式（internal working models），用以代表個體如何看待自我、他人以及兩者間的互動關係的內在心理表徵，同時反映的亦是個體的依附關係（Schore, 1994）。內在運作模式的發展一般來說最主要來自於個體與主要照顧者的關係，然而，根據研究指出，同儕與伴侶關係對於內在運作模式的發展亦具有潛在的影響力 （Hazan & Shaver, 1987; Pierce & Lydon, 2001; Davila & Sargent, 2003; Fraley, Roisman, Booth-LaForce, Owen, & Holland, 2013）。內在運作模式的運作大部分在於個體的潛意識層次，並引導個體的注意力、解釋、記憶以及對於未來關係互動的預測（Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann, & Grossmann, 2004; Pietromonaco & Barrett, 2000）。內在運作模式具有認知元素的特徵，反映個體認為自身是否值得關注，以及他人是否可信，同時內在運作模式也代表與人際經驗相關的情感，如：快樂、害怕以及生氣（Pietromonaco & Barrett, 2000）。

DOI:10.6814/NCCU202101073

Bowlby 依附理論的實證基礎主要來自於 Ainsworth 對於嬰兒的陌生情境觀察，根據嬰兒對於陌生情境的反應，並分析其潛在的運作模式以及用來調節壓力的方式，大致可把嬰兒與母親的依附分成兩種類型：安全以及不安全型。而不安全型下可分成兩個次型：矛盾型（ambivalent）及迴避型（avoidance）。被歸類為安全型依附的嬰兒，可以把主要照顧者當作安全堡壘（safe base），探索環境並與之互動。當他們與主要照顧者分離時，會呈現較少的困擾與不安，當與主要照顧者重聚時，會主動靠近主要照顧者，並能夠輕易地被安撫；被歸類為矛盾型依附的嬰兒，則會待在主要照顧者的周邊，並較少將主要照顧者當作安全堡壘來探索環境。當與主要照顧者分離時，呈現較多的困擾不安，同時在與主要照顧者重聚時也較難被安撫，一邊尋求與主要照顧者的接觸，同時表現出生氣或不悅；被歸類為逃避型依附的嬰兒，在探索環境時，幾乎不會與主要照顧者共享情感，在與主要照顧者分離時，也幾乎沒有困擾不安的情緒，當與照顧者重聚時，可能會忽視主要照顧者或甚至離開照顧者的身邊（Ainsworth, Blehar, & Waters, 1978）。

上面三種類型的依附型態之所以產生，大部分似乎來自於主要照顧者對於嬰兒非口語線索及訊號的敏感度（Weinfield, Sroufe, Egeland, & Carlson, 1999）。安全型依附通常來自於主要照顧者對於幼兒的需求具有敏感性以及回應性，當安全型依附的幼兒漸漸長大，一些與依附相關的特質與能力也跟著開展，如：擁有正面的自我意象、處理困擾的能力、對於自主感到自在、以及能與他人順利地建立關係。相反的，當主要照顧者對於嬰兒的非語言訊息不敏感或者沒有回應時，則嬰兒只好發展出替代的方法去引起照顧者的注意或是處理自身的苦惱。被歸類為矛盾型依附的幼兒通常是被擁有不一致回應的照顧者所撫育，他們的照顧者有時候能夠同調的回應他們的需求，大多數的時候則不能。這樣的孩子通常會使用過度反應的策略（hyperactivation strategy）來因應，透過放大自己的苦惱，讓主要照顧者無法忽視自己，以增加需求被滿足的可能性。同時，當這樣的孩子漸漸長大時，會發展出負面的自我形象、害怕被遺棄、對自

DOI:10.6814/NCCU202101073

主性的抑制、以及處在時常被情緒淹沒的狀態中。逃避型依附的嬰兒的父母則通常是高度拒絕或是控制的，對於他們來說，父母的反應通常是可預測的無回應性，當嬰兒尋求與主要照顧者生理或心理上的親近時，往往是不被回應的，這些嬰兒學會切斷與主要照顧者的依附，以避免這些需求無法被滿足時所帶來的痛苦與失望。在之後的成長過程中，使用這些不反應策略（deactivating strategy）的孩子，通常會發展出一系列特徵如：反依賴、情感上的疏離以及避免與他人建立親密關係（Shaver & Mikulincer, 2002）。

Ainsworth 等人首先辨識出嬰兒三種有組織（organized）的依附型態，而第四種依附型態，無組織/紊亂型（disorganized），則由 Main 與 Solomon（1986、1990）所辨識出，他們發現在陌生情境中，有一些幼兒被形容為無組織-無定向，他們在與主要照顧者的分離以及重聚時表現出無法理解、怪異以及矛盾的反應。這些反應似乎可以被理解成恐懼的表現。這些反應可能來自於父母親的創傷、虐待或忽視。Hesse 與 Main（2000）曾說明這些孩子掙扎於令人發狂又無法解決的矛盾之中。一方面他們依附的對象是撫慰與安全的來源，一方面也是造成他們傷害與恐懼的源頭。這些孩子難以維持穩定的關係，也有較高的機率罹患較嚴重的精神疾病，如邊緣性人格障礙（Fraley & Shaver, 2000） 。

在上述學者辨識出兒童的依附型態後，許多研究者開始將焦點放到成人的依附型態分類。這些研究者大致上可以分為兩類，第一類是發展心理學家（如 Mary Main）第二類則是社會心理學家（如 Phillips Shaver）。

二、成人依附理論的發展

Main 以及他的同事們發展出了成人依附訪談（Adult Attachment Interview, AAI），要求受訪者針對早期與父母的依附關係回憶與描述，並以此為基礎去了解成人當前對於依附關係的心理狀態（Main, Kaplan, & Cassidy, 1985）。成人依附訪談將成人依附分為安全-自主（secure-autonomous）、排除型（dismissing，幼兒逃避型依附的成人版本），以及焦慮型（preoccupied，幼兒矛盾依附的成人

DOI:10.6814/NCCU202101073

版本）。與無組織型態依附相對應的則是未解決型依附（unresolved），這類型的成人通常曾有創傷性的失落或虐待經驗，同時在描述這些經驗時，呈現混亂或無組織的狀態（Hesse, 1999）。Main（2010）認為安全型的父母傾向教養出類似的安全型的孩子；排除型的父母則會教養出相像的逃避型依附的孩子；焦慮型的父母可能也會養育出矛盾型的孩子；最後未解決型的父母則傾向教養出無組織型的孩子。

社會心理學派的學者 Hazan 與 Shaver（1987）則將伴侶間的親密關係概念化為依附的過程。他們依據受測者的自陳式測量將 Ainsworth 以及 Main 的依附類型轉化成三種類型（安全型、逃避型以及焦慮型）。

Bartholomew（1990）針對 Main 等人（1985）及 Hazan 與 Shaver（1990）所提出的依附型態提出看法，認為他們所測量到的是其實是兩種不同種類的逃避，一種是來自於防衛性的自給自足；另一種則是來自對於拒絕的迴避。

Bartholomew（1990、1997）的模型整合了兩種類型的逃避型態，並發展出了四類型的成人依附型態：分別是安全型（secure）、焦慮型（preoccupied）、逃避-排除型（avoidant-dismissing）、以及逃避-畏懼型（avoidant-fearful），其中逃避-畏懼型對應的是 Main 所提出未解決型的成人依附型態。有許多的自陳式量表被發展出來，以測量個體在親密關係以及其他人際關係中的依附型態（Colin & Read, 1990; Simpson, 1990）。因素分析的結果可以將這些自陳式量表分為兩個向度：依附的焦慮向度以及依附的迴避向度（Brennan, Clark & Shaver, 1998）。

成人依附的焦慮向度越高，代表在關係中與他人親密、靠近的需求越高，但同時害怕被他人拋棄的恐懼也越高，另外焦慮向度越高，個體也傾向使用過度反應的策略（hyperactivating strategy）來因應自身感受，因此在他們感到苦惱時，通常會經驗到高的主觀壓力，並焦慮地尋求依附對象的支持;迴避的向度越高，則代表在關係中對於親密感到不自在的程度越高，對於他人不可信賴的

DOI:10.6814/NCCU202101073

程度也越高，亦有研究證實此向度與不反應策略（deactivating strategy）相關（Colin & Read, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2003, 2007）。

同時，這兩向度也可以被概念化為，對於自我的模式以及對於他人的模式，兩種模式是在互相影響的基礎上建立的，自我的模式代表的是個體對自我的意象，可分為正向及負向模式，擁有正向自我模式的個體傾向將自身視為值得被愛與關注的，同時也認為自己有能力應付生活中的壓力與挑戰；擁有負向自我模式的個體則傾向將自己視為無價值的、脆弱的。他人的模式上，同樣也可以區分為正向及負向。擁有正向他人模式的個體，傾向將他人視為可信任、可親近、關愛的、能夠回應的；負向他人模式的個體則視他人為拒絕、冷漠、疏離的（Bartholomew, 1990; Collins & Feeney, 2000; Feeney & Thrush, 2010）。

以下研究者整理 Bartholomew（1990）、Bartholomew 與 Horowitz（1991）及 Milkulincer 與 Shaver（2007）對成人依附型態的研究，並以自我模式及他人模式兩向度說明四類型的內涵：

（一）安全型依附（secure attachment）

這類型是安全型兒童的成人版本，他們擁有正向的自我模式以及他人模式，因為他們的父母是溫暖、有回應的。在成人的人際關係中沒什麼大問題，也較能建立令自己感到安全、滿意的關係，同時展現出高度的自尊。

（二）焦慮型依附（preoccupied attachment）

這類型成人對應的是矛盾型（ambivalent）依附的孩童，他們擁有負向的自我模式以及正向的他人模式。在孩提時代被父母以不一致、不具敏感性的方式對待，這樣的孩子把父母缺乏關注、溫暖的態度歸因到自己身上，認為自己不夠好，進而造就了低落的自我價值感。他們在人際關係中會對他人過度的倚賴，同時伴隨著他人認同自己的強烈渴望、害怕被拋棄的恐懼以及根深柢固的無價值感。

（三）畏懼型依附（fearful attachment）

DOI:10.6814/NCCU202101073

畏懼型的成人對應的是孩童時期紊亂型（disorganized）的孩子，他們的父母有時能提供安全與溫暖，但更多時候是讓自己感到困惑、混亂、以及可怕的。這類型的成人擁有負向的自我與他人模式。雖然他們有接近他人、親密的需求，但因為害怕被拒絕，所以又表現出迴避關係的行為，他們通常會主動的避開社交場合以及與他人建立親密關係，因而失去了在成年時期建立滿意關係，並修改他們自我、他人模式的機會。

（四）排除型依附（dismissing attachment）

排除型依附相當於逃避型（avoidant）兒童的成人版本，他們的自我模式是正向的，然而他人模式卻是負向的，他們在兒童時期從照顧者身上學到的是，苦惱時尋求他人幫助是無用的，甚至是有害的。為了避免遭到他人的拒絕/控制，他們否認自己對於他人的需要與依賴，並發展出正面的自我形象，如：獨立、自給自足的做為一種防衛，並低估關係的重要性，強調個人生活中的其他層面（如：工作、嗜好）。

三、依附類型與自我與他人模式

Bowlby（1973）在依附理論中曾提出內在運作模式（internal working models, IWMs）的概念，用以指稱個體內化了與早期依附對象（attachment figure）的關係經驗，進而發展出用於代表自己、他人在態度、信念、想法、預期上的心理表徵。稍早曾提到，成人依附的類型可以自我模式與他人模式兩向度進行定位，兩模式與個體對於自己與他人的評價、信念以及情感的內在心理表徵有關。因此自我與他人兩模式可視為是內在運作模式的內涵。自我模式與依附類型的研究大部分著重於（一）依附類型與自我價值感及能力感的關聯（自尊、自我效能）（二）自我評價的認知處理過程（自我驗證、歸因）；而他人模式與依附類型的研究則著重於（一）依附類型與個體對他人的評價（二）形成他人評價的認知過程（歸因、自我與他人的差異性知覺），以下將概覽這些研究：

DOI:10.6814/NCCU202101073

（一）依附類型與自尊及自我效能

大部分的研究指出安全型依附（正向的自我模式）與正向的自尊及自我效能相關聯，而焦慮型依附（負向的自我模式）則與上述兩者呈負相關（ Gentzler & Kerns, 2004; Onishi, Gjerde, & Block, 2001; Pietromonaco & Carnelley, 1994; Strodl & Noller, 2003）。

逃避型依附（正向的自我模式）與上述兩者的關聯結果則出現分歧。許多研究者發現在自尊與自我效能上，逃避型依附者比起焦慮型依附者來的高（McCarthy, 1999; Salzman, 1996）。有些研究則發現逃避型依附與安全型依附者在自尊及自我效能上並無二致（Bringle & Bagby, 1992; Bylsma, Cozzarelli, & Sumer, 1997; Cozzarelli, Sumer, & Major, 1998）。許多不同的研究指出，逃避型依附對於自我的正面感受可能是來自於其防衛性的自我增強（denfensive self-enhancement），同時逃避型依附者相較於安全型依附者，較難將其自我的不同層面加以整合，特別是負面特質的部分，因此對於自我亦缺乏清晰的了解（Mikulincer, 1995; Pietromonaco & Barrett, 1997）。

另外一些研究則發現逃避型依附與自尊與自我效能呈負相關（ Alexander, Feeney, Hohaus, & Noller, 2001; Cash, Theriault, & Annis, 2004），更有一些研究發現逃避型依附與自尊並無關聯 （Klohnen, Weller, Luo, & Choe, 2005; Strodl & Noller, 2003）。除了研究工具差異所造成的誤差外，另一個可能是研究在測量逃避型依附者的自尊與自我效能時所涉及的領域。雖然逃避性依附者可能因自身防衛性的自我強化使得其擁有高自尊，但當研究涉及人際關係時，所測量出來與自尊及自我效能的關聯往往是負向的，亦即，造成研究結果差異的核心原因，可能與研究脈絡是否涉及人際關係有關（Gillath, Karantzas, & Fraley, 2016）。

（二）歸因與自我驗證

一些研究發現依附焦慮向度高的個體，傾向持有一種自我挫敗（self-

DOI:10.6814/NCCU202101073

defeating）的歸因，他們將關係中的自己視為是無能力、沒有技巧以及無助的，這與他們的低自尊與低自我效能一致（Gamble & Roberts, 2005; Williams & Riskind, 2004）。至於依附逃避，有些研究發現逃避依附高的個體亦持有自我挫敗的歸因方式，同時相較於安全型依附，他們傾向將負面事件的發生歸因於外在而非自己，上述兩者也都與逃避型依附的防衛性自我增強特質一致（Sumer & Cozzarelli, 2004; Man & Hamid, 1998）。

在自我驗證方面，研究發現相較於安全型的個體，不安全依附者，尤其是焦慮型依附者，在訊息上接受上因持有負面的自我內在運作模式，相比正面回饋，傾向接受到較多他人對自我的負面回饋。一些研究則發現依附逃避向度高者，傾向去搜尋他人對於自身自主性、獨立性上的正向回饋，這樣的結果也與其防衛的自我強化特質一致（Hepper & Carnelley, 2010）。

（三）對他人的知覺與評價

許多的研究發現不安全依附者，特別是逃避型依附者，相比於安全型依附的個體傾向將他人（伴侶、朋友、家人、陌生人）視為是不可信任、疏遠的、拒絕的以及會讓自己受傷的，且對於背信記憶（trust-violations）的促發速度亦來的更為快速。焦慮型依附者比起安全型依附者則傾向將他人視為是較少支持、不忠實且不可靠的（Cyranowski et al., 2002; Feeney & Noller, 1992; Holtzworth-Munroe, Stuart, & Hutchinson, 1997）。

（四）對他人的歸因

概括來說，研究發現不安全型依附者傾向將伴侶的行為歸因於伴侶內部且穩定的因素，如：Collins、Ford、Guichard與Allard（2006）發現焦慮型依附者在伴侶作出損害關係行為的模擬情境中，傾向對伴侶的行為作出威脅關係的歸因。逃避型依附在模擬情境中，比起伴侶的越軌行為，對於伴侶的正向行為有更多悲觀的歸因解釋。值得注意的是，焦慮型依附者是否會對伴侶行為作出較為悲觀的歸因似乎會受到情境因素的影響，例如：心情與對關係的滿意度。研

DOI:10.6814/NCCU202101073

究發現當焦慮依附者在心情較好或對於關係較為滿意時，對於伴侶的行為會有較少負面的歸因與解釋；逃避型依附者的歸因過程則似乎不受到心情或是關係滿意度的影響。

（五）自我他人差異知覺

一些文獻針對個體的依附類型與其知覺人我差異的不同進行關聯研究，研究發現依附焦慮與將他人視為與自己有許多相似特徵的傾向是相關的，依附逃避則與強調與他人區別的特徵有關（Gabriel, Carvallo, Dean, Tippin, & Renaud, 2005; Lopez, 2001）。根據Mikulincer與Shaver（2007）的解釋，焦慮型依附者的個體之所以會知覺他人與自己是相似的，可能在於他們被想被他人喜愛、認同、接納的需求使他們的知覺產生了偏誤，這樣的偏誤可以使焦慮依附的個體滿足與他人連結與親近的需要。逃避型依附者則因其過多的自主獨立的需求使他們的知覺過程產生偏誤，將自己的特質視為是少數人才擁有的，因而強化了他人與自己的差異。安全型依附的個體則對他人持有較為正確的知覺，因為他們沒有過多上述提到的兩種需求，也較能在自主獨立與關係連結中取得平衡。

上述所提到的內在運作模式，其組成包含了認知與情意的部分，不但會影響個體的自我價值感，同時亦會影響個體對他人的知覺、評價及人我差異。如前所述這些早期形成的自我、他人模式，有相當程度的自我延續性（Allen, McElhaney, Kuperminc, & Jodl, 2004），依附理論推論個體的早期依附型態會影響到後來與同儕、伴侶間的依附關係，原因即在於此。本研究將會探討依附關係與社會連結的關聯，經文獻回顧後，研究者推論兩者可能的關聯如下：個體早期所建立的依附互動模式，及所發展出的一組內在運作模式，會影響到個體的人際行為表現（Bowlby, 1973, 1988），而這些內在運作模式所帶出的人際行為表現又會影響到個體的社會連結感形成。

例如，因早期依附對象不一致的回應，依附焦慮向度高者渴望與他人親密，但卻充斥著被拒絕的恐懼，這可能會使得他們做出一些舉動，以證明自己

DOI:10.6814/NCCU202101073

是被他人所愛與被接納的，如：將遭遇事件的危險程度予以誇大，以吸引他人關注，但這些行為日久可能會使他人反感，使得依附焦慮高者反倒真的為他人所拒絕，進而可能讓其感知到較低的社會連結感；依附逃避向度高者則因尋求依附對象的無回應性，使他們學會了隱藏自己的脆弱性情感，在苦惱時他們亦不尋求他人幫助，這讓他們較難與他人建立互助合作的關係，可能因而有較低的社會連結感；至於早期依附關係較為安全者，則視他人為安全、可靠的，且擁有正面的自我形象，使得他們在與他人建立關係時較有自信，苦惱時亦會尋求他人協助，因此可能知覺到較高的社會連結感。

貳、成人依附的測量

在最初對於成人依附的測量中，許多研究者將成人依附的測量定位成類別變項，如 Hazan 與 Shaver（1987）採用 Ainsworth 與 Main 等人觀察幼兒所得出的結果，建構出成人親密關係中的依附型態，這兩位研究者透過分別描述三種類的依附型態，並要求受試者去回想自己在親密關係中的典型的感覺、想法以及行為，以篩選出受試者的依附類型。Bartholomew 與 Horowitz（1991）之後又以 Hazan 與 Shaver 的研究為基礎，發展出了關係問卷（Relationship Questionnaire，RQ），將成人依附型態分成四類。

Bartholomew 與 Hazan 與 Shaver 所建構的分類系統中，最大的差異在於 Bartholomew 將 Hazan 與 Shaver 分類項中的逃避型分成兩類，逃避-排除及逃避-恐懼。然而，許多研究依附的研究者認為，這樣子的分類法一方面沒有穩定的一致性（Baldwin & Fehr, 1995），另一方面也不能了解類別間的差異，此外，這樣的分類法將類型彼此之間假設為互斥，但有實徵資料顯示，類型之間並不是毫無關聯的（Collins & Read, 1990），因此自 1990 年代開始，許多研究者開始去建構與發展連續向度的依附測量系統，以下將以量表發展的先後依序介紹：

一、成人依附問卷（Adult Attachment Questionnaire，AAQ，1990）

此問卷是由 Simpson 等人將 Hazan 及 Shaver 的三類型依附系統轉換成李克

DOI:10.6814/NCCU202101073

特量尺而來（Simpson, 1990; Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992; Simpson, Rholes & Phillips, 1996），題目包含了原先在 Hazan 與 Shaver（1987）研究中的描述文字，總題數共 17 題，為七點量表，其中九題用來測量依附的焦慮向度（attachment anxiety），八題用來測量依附的迴避向度（attachment avoidance）。

二、成人依附量表（Adult Attachment Scale，AAS，1990）

此量表是由 Collins 與 Read（1990）所發展，兩位研究者除了採用 Hazan 及 Shaver（1987）中對於依附類型的描述文字外，還在設計時增加兩類內涵的題項，分別是（一）個體對於依附對象是否抱持可得的、具回應性的信念。（二）個體在與依附對象分離時的反應。在題項上共有 18 題，因素分析的結果發現量表的組成有三個因素：（一）對於親近感到不自在（二）對於依賴他人感到不自在（三）對於被拋棄或是失去愛所產生的焦慮。

三、依附風格問卷（Attachment Style Questionnaire，ASQ，1994）及依附風格問卷-短版（Attachment Style Questionnaire-Short Form，ASQ-SF）

依附風格問卷是由 Fenney、Noller 與 Callan（1994）所發展出來，題目設計上不特別強調愛情關係，因此這份問卷也適用於情感經驗尚不多的成人或青少年，這份問卷的題目共有 40 題，分為五個向度，分別是：（一）缺乏信心（二）對於親密的不自在（三）將關係視為次要的（四）對於關係的焦慮（五）尋求認同的需求。依附風格問卷-短版則是由依附風格問卷所發展出來的簡短版本，題目共 29 題，主要用來測量依附的兩大向度，其中 13 題用以測量依附焦慮，16 題測量依附迴避。

四、關係量尺問卷（Relationship Scale Questionnaire，RSQ，1994）

此為 Griffin 與 Bartholomew（1994）奠基於 Hazan 及 Shaver 的依附類型研究及 Bartholomew（1991）所編製的關係問卷所發展出來的量表。題項共 30 題，其中 20 題用來測量四類型的原型（安全型、焦慮型、排除型、畏懼型），另外 10 題則是用來測量依附的兩大向度（依附焦慮、依附迴避）。

DOI:10.6814/NCCU202101073

五、親密關係經驗量表（The Experiences in Close Relationships Scales，ECR，1998）

如同之前所提到的，Brennan、Clark 與 Shaver（1998）將當時測量依附的自陳式量表予以因素分析後，結果發現有兩個高階層因素可以用來解釋其他大部分因素，即為：依附的焦慮向度以及依附的迴避向度。據此他們發展出了 36 題的題項，其中一半用於測量依附的焦慮向度，另一半用於測量依附的迴避向度。這份量表可用於測量個體在親密關係中的依附模式、或是總體的關係依附型態。這份量表自從出版後因為其良好的信效度（alpha>.90），因而廣泛地被運用在研究中，同時所適用的族群亦非常廣泛，除了成年人外，也適用於青少年（Brenning, Soenens, Braet, & Bosmans, 2011）、精神病人、嚴重心理違常病患（Picardi, Martinotti, Paci, Simi, & Caroppo, 2011）、同性伴侶關係中（Matte, Lemieux, Ashley, & Lafontaine, 2009）。這份量表其後發展出了題項更少的簡短版，如：Wei、Russell、Mallinckrodt 與 Vogel（2007）所發展出的親密關係經驗量表-簡短版（The Experiences in Close Relationships Scales-Short Form，ECR-S）。

六、親密關係經驗量表修訂版（The Experiences in Close Relationships Scales，Revised，ECR-R，2000）

Fraley 等人所編製的親密關係經驗量表修訂版，在因素分析的基礎上，又使用了試題反應理論以增加題目的區辨度（Fraley, Waller, & Brennan, 2000）。ECR-R 題目共 36 題，測量向度同樣可分為依附-焦慮及依附-迴避。雖然兩向度的相關比起原版的問卷來的高（Cameron, Finnegan, & Morry, 2012），但 ECR-R 也有良好的信效度表現（Graham & Uterschute, 2015），因此不管是在關聯性研究或是實驗性研究中都經常被使用。

七、成人依附狀態量表（State Adult Attachment Measure，SAAM，2009）

DOI:10.6814/NCCU202101073

近年來，許多研究者開始好奇，依附關係是否會隨社會與認知脈絡不同而有所改變，成人依附狀態量表因此應運而生。量表共有 21 道題項，為七點量表，主要用以測量類狀態（state-like）的內在運作模式在不同情境下會如何變動。其中七題測量安全依附狀態，七題測量焦慮依附狀態，另七題則用來測量迴避依附狀態。根據 Gillath、Hart,、Noftle 與 Stockdale（2009）的研究顯示，量表的內部一致性相當充足，分別為.84、.83 以及.87，同時量表本身具有良好的建構效度及預測心理健康上的增加效度（Trentini, Cristina, Foschi, Lauriola, & Tambelli, 2015）。

八、親密關係經驗量表-關係結構版（Experiences in Close Relationships，Relationship Structures，ECR-RS，2011）

有鑑於親密關係經驗量表及親密關係經驗量表修訂版的受測者，在依照要求回想自己在一段關係中的依附型態時，回想的依附人物往往並不一致，在前兩版的基礎上，親密關係經驗量表-關係結構版，更加聚焦於區分不同關係脈絡下的依附型態，不同關係人的指導語則會被分頁呈現，像是：「請就與母親的關係，回答下列問題」，每個關係人則會分別回答九道題目。其中六題測量依附逃避，三題測量依附焦慮。Fraley、Heffernan、Vicary 與 Brumbaugh（2011）等人大樣本的數據顯示親密關係經驗量表-關係結構版的焦慮與迴避依附量表擁有良好的內部一致性（從.88 到.92 之間）及建構效度。

本研究將會使用親密關係經驗量表-關係結構版-中文版（林楷庭，2016）作為測量大學生依附的工具，中文版以台灣樣本將 Fraley 等人（2011）的親密關係經驗量表-關係結構版進行重新編修，各分量表的內部一致性介於.86-.91 之間，並與中文版關係問卷有良好的效標關連效度。此量表的優點在於，其蒐集的資料將加總父親、母親、最好的朋友、與伴侶四類依附對象的分數，並取其平均作為個人整體的依附傾向得分，相較於其他量表而言，較能夠反映出個體在不同關係中整體的依附樣態。

DOI:10.6814/NCCU202101073

小結

依附理論自 1980 年代被 Bowlby 提出以來，一直到近代仍有許多文獻的研究主題與依附類型或是依附兩向度，依附焦慮及依附逃避有關，可見其在心理學界的重要性。本節以依附理論的提出做為介紹的起點，一路從早期幼兒依附型態的觀察、成人依附類型的劃分、依附類型（向度）的相關研究到依附類型（向度）的測量。由上述文獻可知依附在個人特質、特徵與能力及自我－他人關係領域的發展上影響甚鉅，同時研究者也依據依附理論的假設，推導依附關係對於社會連結感的可能影響及發展路徑。下一節將以此為基礎，介紹社會連結感相關文獻，並論述依附類型（向度）與個體社會連結感的關聯。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

第二節、社會連結感及其相關研究

壹、社會連結感的起源、定義及內涵

一、社會連結感的起源

社會連結感的概念在諮商與心理治療領域中最早可以追溯到 1970 年代的自體心理學（self psychology），當時的精神分析學者 Heinz Kohut 從臨床工作中發展出自體心理學的概念，提出自體（self）是心理上的自我架構（self structure），也是組織經驗及人格的核心，並強調自體與自體客體（self object）的關係，認為個體一生都有與他人接觸的需求，且在此過程中自體不斷形塑與日臻成熟。

在 Kohut（1984）的著作中提到自體要發展成熟必須的三種需求，分別是鏡照、理想化以及像他人的需求。其中像他人的需求，又被稱為孿生的需求或是改變的自我（alter ego），Kohut 認為這項需求使得個體會去尋求一種歸感屬，希冀成為群體的一部份，以避免孤單與疏離。延續 Kohut 的論著及其他學者提出的理論與研究（Detrick, 1985; Wolf, 2002），Lee 與 Robins（1995）提出歸屬感的兩項組成內涵並發展出歸屬感的測量工具：社會安定感（social assurance）及社會連結感量表（social connectedness），在理論下的這兩項構念，又分別會受到陪伴（companionship）、隸屬（affiliation）與連結（connectedness）三項不同來源的影響。

陪伴的需求源自於個體的嬰幼兒初期且會延伸到個體的一生，新生兒在出生不久後便與其主要照顧者形成緊密的連結，這樣的關係連結提供了孩子一種被喜愛的感覺以及安全感，並成為後續自尊感的來源基礎，之後這樣的連結關係會延伸到其他人或是物品上，陪伴著孩子們的自體個體會充當他們的模仿對象以及經驗被喜愛感的重要來源，許多技能與天賦也由此連結關係中產生；那些在發展過程中需求嚴重受阻，如經歷了長期性或甚至是創傷性同理挫敗（empathic failure）的個體，他們的自體相當的脆弱，對自己缺乏自信也缺乏基

DOI:10.6814/NCCU202101073

本的人際技巧，這些個體在人際關係上，可能難以與他人建立親密的關係，只會接近與自己相似的人，或是選擇與他人維持疏離的關係，以遠離被拒絕的可能。

隸屬的需求在 Kohut（1984）的理論中被稱為孿生的需求，隸屬的需求在個體從兒童時期過渡到青春期時尤為重要，這個時期的個體會特別重視那些與自己有相似特質、外表、價值觀及意見的人，這些關係經驗進一步強化個體的自尊，例如：在兒童、青少年時期，個體會從事一些群體活動，像是某個社團、組織或同好會；那些在這個階段沒有發展完全的個體，因其脆弱的自體，對於同儕的批評或拒絕訊息會特別的敏感。他們也許可以與他人維持一對一的關係，但到了團體活動中，在沒有人陪在身邊給予再保證的狀況下，他們可能會顯得相當的不自在。這個階段發展需求受阻的個體，仍然可以與他人維持表面的、角色的關係，但也有可能會涉入一些較為反叛的組織活動中，例如：幫派，這些也是個體需求受阻後為了彌補歸屬感所發展出來的行為。

連結的需求從個體的青春期開始出現，一直延伸到個體的成人生活中，成熟的自體，能夠從自體客體中獲得陪伴以及歸屬的需求，同時他們也能超越家人或朋友的層次，從較大的群體中獲得這些需求的滿足，這樣的連結感可以讓個體得到一種身為群體一份子的感覺，並讓人能夠去認同那些與自己有所差異的人，這個階段發展受阻的個體開始覺得自己與他人格格不入，難以被他人所理解，並對於適應社會性角色感到困難，這又進一步的擴大他們的疏離感，最後他們可能會拒絕與現實世界的人物產生關聯，獨自一人的生活著。

上述所提到的階段發展無論那一個層面受到阻礙，皆會對個體功能造成大小不等的損害，個體在初始的階段發展受阻其影響較為深遠，因其涉及歸屬感結構建立的基本元素（喜愛、信任、社交技巧），若在之後的發展階段中遇到干擾，雖會對個體功能產生影響，但卻不會對自體造成結構上的損害，個體雖可能產生一些人際困難，但尚能維持其自尊感及一些個人關係。除此之外，任何

DOI:10.6814/NCCU202101073

階段所發生的創傷及同理挫敗，亦會使個體退回到較為前面的階段，以補償受損的歸屬感，像是：處在求學階段的孩子若不能從同儕關係中獲得一些歸屬感的來源，則可能會將注意力轉向其內在的想像客體，或是過渡性客體上（如：娃娃、想像的朋友、虛擬遊戲世界）。

上述所提到三個歸屬感的來源分別貫穿人的一生，從幼兒時期與母親的依附連結、過渡性客體、到青少年期的同儕關係以至於成人時期與更多元歧異的社會群體間的連結，這些人我關係影響了自體以及相關的心理構念發展，如自尊、人際技巧、信任感。隨著量表的發展，社會連結的構念也首次被定義，並與其他相關構念釐清：如依附、知覺社會支持、寂寞感。

二、社會連結感的定義與內涵

Lee 與 Robins（1995、1998）的論文中定義歸屬感是一種自我的屬性、一種關係基模，集結了個體從小到大所有的人際經驗總合，所形塑及整合出的一種自我感。在成長期間與照顧者擁有好的依附關係，在兒童及青少年時期與同儕有良好關係的個體，較容易在成人時期擁有穩定及高的社會連結感，這些高社會連結感的個體在與他人相處時較容易感到親密、認同他人、認為他人是友善可親近的、同時也較能抵禦人際挫折所帶來的影響；那些在生命早期與成長的過程中經歷過負面、劇烈的人際經驗的個體，則容易因其發展受阻的客體，因而在成年時期發展出較低的社會連結感，他們大部分的時候都與他人是有距離的，較不信任他人，且對於社交情境感到不自在。低社會連結感的個體仍可能與某些人或群體擁有婚姻或是社交生活，因此社會連結感反映的是個體主觀的感受，並不代表某段關係的品質（Baumeister & Leary, 1995; Lee, Draper, & Lee, 2001）。

Baumeister 與 Leary（1995）認為個體有一種與他人產生關聯的自然驅力，一但這個需求被滿足了，個體的驅力便會減少，此與自體心理學的觀點相反，自體心理學認為有高連結的個體即使在滿足了歸屬感的需求後，仍會持續的被

DOI:10.6814/NCCU202101073

驅動而去擴展他們的關係。其他如社會認同理論認為人們在團體中追求社會認同的行為，主要來自對於歸屬感的需求（Brewer, 1991）；社會支持理論則認為個人若有多種支持性關係，並能感知到它們對於自己的幫助，則知覺到這樣的事實可以提升個人的歸屬感（Cutrona, 1986; Sarason, Sarason, & Shearin, 1986）。Newcomb（1990）透過驗證性因素分析，確定了社會連結是寂寞感與知覺社會支持的高層因素。人際關係理論則指出人際行為的其一目的是為了滿足歸屬感，並將社會連結比喻為一種主動的、信任的人際行為；社會失聯則是源自於其較消極、不信任的人際行為（Kiesler, 1983; Miller, 1992）。

Lee、Dean 與 Jung（2008）進一步將社會連結感定義為，個體就與他人、社群及社會的親密程度自我評估後所產生的一種感受，其定義所指不涵括任何個人動機或行為的層面，也不涉及個人與他人產生關聯的真實狀況，而只代表一種主觀感受。

Van Bel、Smolders、IJsselsteijn 與 Kort（2009）認為個體所知覺到的主觀歸屬感與關聯感是社會連結感中的核心概念，因而將社會連結定義為：個體在短期間對於社會判斷（social judgements）以及關係重要性（relationship salience）的質量進行總體評價所產生的歸屬感與關聯感經驗。Smithson（2011）則認為社會連結包括了個體與他人互動的方式，以及他們如何看待這些自己與他人的這些關聯。Hare-Duke、 Dening、de Oliveira、Milner 與 Slade 等人（2019）在回顧了過去的文獻以及相關的測驗工具之後，將社會連結感視為個體從特定關係或與不特定他人的關係中所能感受到的一種心理連結，並發現社會連結感共有五個架構，分別是： 親近感（closeness）、身分及共同連結（identity and common bond）、重視關係（valued relationships）、參與涉入（involvement）及照顧與接受（cared for and accepted）。

雖然社會連結感的定義在學界目前多有歧異，但大部分的學者在檢視社會連結與其他心理健康變項的關係時，大多數仍採用 Lee 跟 Robins（1995）所提

DOI:10.6814/NCCU202101073

出的模型 （Armstrong & Oomen-Early, 2009; Day & Padilla-Walker, 2009; Fraser & Pakenham, 2009），因此本研究在參酌了 Lee 跟 Robins（1995）以及上述學者們對於社會連結的定義之後，研究者將社會連結感定義為一種個體所擁有的主觀感受，其源自於個體從小到大的各種人際經驗（父母、兄弟姊妹、朋友、伴侶），代表著個體所感知到與他人及群體所產生的連繫感。

有許多的實證研究指出社會連結感與心理健康的關聯，如 Lee 與 Robbins（1998）最初調查 185 位女大學生社會連結感、焦慮、以及自尊的關聯，如同預測，自尊則與社會連結感呈正相關。之後 Lee、Draper 與 Lee（2001）針對 184 位大學生進行研究，發現社會連結是個體失功能人際行為與心理壓力的中介因素，並提出在治療關係中也應將社會連結因素納入考量。Jose、Paul、Nicholas 與 Pryor（2012）發現社會連結與青少年幸福感相關。除此之外，Yoon、Hacker、Hewitt、Abrams 與 Cleary（2012）針對 274 位亞裔美國大學生進行調查，亦發現社會連結感與幸福感相關。除了上述研究外，尚有文獻指出，社會連結感與生活滿意度、自我效能、自陳心理健康皆存在正向的關係（Blau et al., 2016; Brown, Hoye, & Nicholson, 2012; Siebert, , Mutran, & Reitzes, 1999）。在負向關聯上，研究指出社會連結感與特質焦慮（Lee, 1998）、適應困難（Duru & Poyrazl, 2011） 、寂寞感（Chen & Chung, 2007; Satici, Uysal, & Deniz, 2016;）、憂鬱及自殺意念相關（Vanderhorst & McLaren, 2005）。Macrynikola、Miranda 與 Soffer（2018）發現低社會連結的個體若暴露在壓力生活事件中則較有可能涉入自傷、自殺行為之中。

近年來隨著社群網路的發展，甚有學者研究究竟社群網路（如：Facebook）的使用是否能成為社會連結感的一項來源，Sinclair 與 Grieve（2017）對 280 名介於 55-81 的中老年人進行調查，研究顯示，Facebook 所得的社會連結感，與其他非線上方式所得的連結感一樣，是一項獨特的來源。

從上述可以看出社會連結感對總體健康及心理福祉的影響，而各學者的研

DOI:10.6814/NCCU202101073

究對象從青春期、大學生以至於到老年人都有，足見社會連結感的重要性貫穿各年齡層，此與 Lee（1995）及 Kohut（1984）認為社會連結感之形成與維持會持續一生的論述一致。

貳、社會連結感的測量

一、社會連結量表（social connectedness scale，SCS，1995）

最原始的社會連結感量表是由 Lee 與 Robbins（1995）發展出來，兩位學者當時根據 Kohut 的（1984）自體心理學理論發展出測量歸屬感的工具，社會連結感是其中一個分量表，有三個組成來源：陪伴（companionship）、隸屬（affiliation）與連結（connectedness）。另一個分量表則是用以測量社會安定感，兩者的差異在於社會安定感中並沒有來自於連結的部份。社會連結分量表中的題數共八題，一題用以測定陪伴，三題用以測定隸屬，另外四題用來測量連結。

二、社會連結量表修改版（social connectedness scale-revised，SCS-R，2001、2008）

原版的社會連結量表題目皆為反向題（如：我感到與人群疏離），並沒有正向描述的題項，除了無法完全掌握社會連結感的概念外，可能也會造成答題者的反應心向，此與資料顯示的負偏傾向一致。雖然原本的量表具有良好信效度，但基於以上的限制，Lee、Draper 與 Lee（2001）等人將量表重新編製，發展出了社會連結感量表修改版（social connectedness scale-revised，SCS-R）。題目共有 20 題，包含了 10 題的正向題以及 10 題的負向題，為六點量表，有良好的內部一致性，同時比起原版量表更接近常態分配。在之後 Lee 等人（2008）研究又發現量表中的題目，其中有五道題目與外向性特質的構念重疊，因而將這五道題目刪除後將量表重新編製為 15 題版本，其中五題為正向題，10 題為反向計分題，同樣為六點量表。20 題及 15 題的版本都有不錯的內部一致性（.93），研究亦發現 15 題版本與正向情感（r=.40）與負向情感（r=-.41）皆有

DOI:10.6814/NCCU202101073

中等相關。目前國內研究社會連結感的文獻多使用此量表的中文版（郭慧婷，2019；蘇春暉，2015），本研究亦會以社會連結量表修改版作為測量大學生社會連結感的工具。

參、社會連結感與依附關係相關研究

一、依附關係與社會連結感相關研究

依附理論的兩大學者，Bowlby（1988）與 Ainsworth（1989）強調嬰兒在早期與主要照顧者的連結會影響個體後續在青春期以及成人時期的發展與表現，Kohut（1984）中則將依附關係當作是社會連結感發展理論中的其中一個層面，即陪伴（companionship）。Kohut 認為透過與父母建立這種一對一的親近關係，嬰兒得已發展出一種安全感以及對自我的喜愛，提供了後續自尊發展的基礎，使得個體能在之後的人際互動中繼續與他人建立連結，進而發展出一種穩固的社會連結感，而那些自體發展需求未能滿足的個體，則會因為其低自尊、害怕他人拒絕的特徵，發展出疏離、難以融入團體的人際互動模式，不易與他人建立親密的連結。依附理論則認為個體根據與早期父母互動的經驗，會發展出內在運作模式用以導引個體之後的人際行為，繼而影響了個體之後與他人建立連結及表達親密的方式。由此觀之社會連結感與依附關係在理論上有互相對應與重疊的地方。

至於實證研究上的相關文獻，則有研究發現依附安全（attachment security）與外向性（extraversion）可以有效的預測個體的社會連結感，依附安全以及外向特質的個體傾向有較高的社會連結感（Eby, 2018）。另一研究發現，低逃避的個體從懷舊（nostalgia）中所得到的社會連結感，比起高逃避向度者上來的更多（Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt, & Cordaro, 2010）。雖未直接針對社會連結研究，但也有學者針對個體與父母、同儕的依附關係及對學校的連結感（school connectedness）進行研究，如 Shochet、Homel、Cockshaw 與 Montgomery（2008）對 171 名高中生進行調查，發現對學校的連

DOI:10.6814/NCCU202101073

結感會中介與父母依附關係及憂鬱之間的關係，在大學層級也得出類似的結果，Wilson 與 Gore（2013）以大學生樣本進行研究，發現，大學生與父母的依附關係可以預測同儕的依附關係，父母依附逃避向度高者，與朋友的關係中也有較高的依附逃避，並知覺到較少的同儕支持及服務滿意度，最終影響其有較低的學校連結感。大學生與父母關係中依附焦慮較高者，則可以推測其在朋友關係中也有較高的依附焦慮，並知覺到較少的教職員工支持，因而讓他們對於學校的連結感也較低。

二、依附關係與社會連結感的中介因子

研究者在回顧了相關文獻後，發現目前僅一篇國外文獻探討過依附關係與與社會連結感間的中介機制，該研究以 1386 名心理系學生為研究對象，並假定個體的人格特質與依附安全（attachment security）會透過羞愧傾向（shame proneness）與羞愧厭惡（shame aversion）影響社會連結感。研究結果顯示依附安全與外向性人格特質皆與社會連結感有正向關係，個體的依附安全與外向性特質越高則感知到的社會連結感也越高，兩者同是社會連結感的良好預測因子，然羞愧傾向與羞愧厭惡在依附安全/人格特質與社會連結感間的中介效果並未獲得支持（Eby, 2018）。

小結

這一節回顧了社會連結感的理論基礎、定義與內涵、相關研究及目前主要的測量工具，從文獻回顧中可以發現社會連結感與依附關係有些許重疊之處，其發展適當與否，亦如同依附關係一般，與主要照顧者、周遭系統對於個體的回應有關。其中 Kohut 理論中所提出的陪伴需求可視為個體與父母間的依附關係，而後續的隸屬與連結則可視為與同儕及更大群體間的依附關係。

大學生正處於青春期至成人的階段轉換，大學的教學環境與人際關係相較於從前更為開放自由，但也要求更多的自律和自我管理，因此個體的依附系統在這樣的調適壓力中極有可能被激發，同時個體對於發展自我認同、群體認同

DOI:10.6814/NCCU202101073

的需求與日俱增，大學也被許多人視為與現實社會接軌的一重要階段，然目前國內外對於探討兩者關係的文獻尚不多，基於上述，本研究目的之一即為探討大學生依附關係與社會連結的關係。

除此之外，雖有文獻以心理健康的負向指標：羞愧傾向與羞愧厭惡，探討過兩者間的中介模式（Eby, 2018），但研究結果並未支持其中的中介效果，因此，探討兩者間的機制亦是本研究的目的之一，下一節，研究者將會介紹正念特質，並闡述其作為依附與社會連結兩構念間中介變項的可能性。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

第三節、正念特質及其相關研究

壹、正念的起源、定義及內涵

一、正念的起源

要了解何謂正念特質，首先要從正念的內涵談起，正念的概念，來自於佛教中的「四念處」(陳玉璽，2013；溫宗堃，2013)，在《大念處經》中，佛陀曾開示：「諸比丘！此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之唯一道路，此即四念處。四者何耶？於此諸比丘！比丘安住於身，循身觀察，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。安住於受，隨觀感受，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。安住於心，隨觀心識，熱誠、正知、 正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。安住於法，隨觀諸法，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。」

上面的這段經文揭示，四念處是達到解脫的唯一之道，方法就在於將自身的心念安於正見，以觀照自己的身體、感覺、心念與眾法無常、苦、空、無我的實相，不被貪嗔癡種種毒素所困，進而能達到離苦得樂、圓滿成就的境界。四念處的內涵包含如下（洪啟嵩，2005)：

（一）身念處

身念處是以正見禪觀，來觀察自己身體的實相，並藉此來破除對於身體的執著。舉凡行、住、坐、臥、睡眠、說話、沉默、搭車、看電視、用手機……，幾乎所有身體動作都包含在身念處的範圍內。練習方式包含：行走觀禪、站立觀禪、坐禪觀、睡眠禪法、呼吸觀禪、眼觀外境等方法。

（二）受念處

受念處指的是觀察個體自身所有一切感覺的真實樣貌，一般人以追求有得為樂，但若執著於主觀的心念及欲望的牽引，而迷失真實的感受，此種追求反倒會為自身帶來苦痛。

（三）心念處

DOI:10.6814/NCCU202101073

心念處指的是要觀察個體自身心念的本質，心常是生生滅滅、不斷變化的，但我們卻以為它是永恆不變的，觀心的無常可以幫助我們看清自己偏執與迷惑，破解自以為心常住不滅的假象，進而掌握己心。

（四）法念處

法念處是觀察一切萬法實相的禪觀。一切諸法是由因緣和合所組成，體悟一切諸法也都是無我、而且也非我所有，才能使獲得真正的自在、解脫。在修練法念處時，可以先從眼、耳、鼻、舌、身、意六根，面對色、聲、香、味、觸、法六法，產生眼、耳、鼻、舌、身、意六識而升起種種煩惱的過程，來覺知諸法的真相。

二、正念的定義

關於正念的定義，則多有不同的解釋，「正念」源自巴利佛教，「正」（samma）代表著保持著心不受邪念、妄念的影響，並以正確的態度、行為做正確的事。「念」（sati）原意有覺察（awareness）、專注（attention）及記得（remembering）的意思，代表著無論何時何地，都保持著對自己身心以及外在世物的覺察與觀照，並對觀察結果加以反省（向智尊者，2006）。當代內觀大師德寶法師則認為正念是：「如實的去地看待事物，並進而能理解事物的真實本質，時時知道並記得該如何行動」（釋德寶，2003）。

Kabat-Zinn（2003）將正念的操作型定義定為：「在當下以不評斷的態度有意識地覺察於每個時刻。」Shapiro、Carlson、Austin 與 Freedman（2006）參照 Kabat-Zinn 對於正念的定義，提出正念內含三個要素，分別是（一）意圖（intention）：即個體修習正念的意圖（二）專注（attention）：指的是個體專注在當下每時每刻的內外在經驗（三）態度（attitude）：亦即正念的品質，代表個體以一種慈悲、開放及接納的態度去面對當下的經驗。

Bishop 等人（2004），認為正念的操作性定義包含兩個元素，第一個元素是注意力的自我調節，包含注意力的維持、轉換以及精緻性處理的抑制，第二個

DOI:10.6814/NCCU202101073

元素則包含了一種好奇、開放與接納的取向（orientation）。當以這兩個元素面對當下的經驗時，此時正念可被視為是一種後設認知技巧（metacognition skill），讓個體得以採取去中心（de-centered）的觀點觀察自身經驗的主觀性，並了悟心性變化無常的本質。

Baer、Smith、Hopkins、Krietemeyer 與 Toney（2006）將正念分成五個構面：（一）觀察：留意、注意到自身的情緒、感覺、知覺、想法（二）描述：能以文字或語言描述自身經驗（三）不反應：對於自身的內外在經驗不直接做出反應（四）不評價：對自身的內在經驗保持不評斷的態度（五）覺察：以專注、不分心的方式行動。

Brown、Ryan 與 Creswell（2007）將正念分成六個彼此互相關聯的因素：

（一）清晰的覺察（clarity of awareness）

個體對於當下每個片刻的內外在經驗能夠保持清晰的覺察，包含了：想法、感覺、情緒、行動以及外在的環境。純粹的覺察讓心如同明鏡，使個體能以直接、不帶偏見的方式接觸當下所發生的事件，並增加對於現實的洞察。

（二）非概念上、無分別的覺察（nonconceptual、nondiscriminatory awareness）

在日常生活中，我們的注意與覺察經常是與認知處理互相關聯的，當我們在遭遇事件時，通常會啟動一系列的認知處理過程去詮釋以及建構我們的世界，世界經過了我們的認知濾網就概念上為我們所認識，但在正念中，我們不分類、不比較、不評斷、甚至不內省、反思或著反芻這些當下已經過去的經驗，僅純粹的注意到它的發生，並將意識的內容物當作觀察的對象，相應的情緒則視為對於想法的反應。

（三）彈性的覺察與注意（flexibility of awareness and attention）

正念的覺察與注意是可流動、彈性的，因此個體的焦點能如同鏡頭一般，有時可以拉遠從較廣的視野去觀察當下的經驗，獲得對於事物及經驗整體的輪廓與覺知，有時則可以拉近距離，將注意力聚焦於特定的經驗上，以了解事件

DOI:10.6814/NCCU202101073

中較為細節的部份。

（四）對於現實的經驗性態度（empirical stance toward reality）

這樣的態度雖然鼓勵我們在下判斷前，先看清事件及經驗的本質與全貌，但我們與經驗的關係卻不是疏遠、解離的。在正念之中，我們是一個經驗的觀察者，也是一個積極而投入的參與者，一面積極的參與當下，同時保持對於內外經驗的覺察。

（五）當下導向的意識（present-oriented consciousness）

我們的心智常常穿梭在過去與未來的影像之中，對於現實只有部分的接觸。這些心智的特性具有適應與保護自我的功能，例如：幫助我們從過去經驗中學習，並能制定未來的目標。正念的心理模式並不是不能夠進行回憶與計畫，而是當在這麼做的時候，清楚的知道自己正在進行這些事，並能在需要時轉換注意力，而不過度陷入其中。

（六）注意、覺察的穩定性或連續性

正念在不同的研究脈絡中用以指涉不同的意義，可以用以指稱一種正念修習技巧（如：冥想），也可以代表一種對於當下經驗的覺察狀態（state），亦可以用來指稱一種個體所擁有的特質（trait），這種注意與覺察的品質，被稱為正念特質（dispositional mindfulness, DM），並不是一個少數人才擁有的特質，基本上，正念被視為是一種人類與生俱來的能力，只是每個人正念程度的高低有所不同（Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003）。每個人所能維持的時間與連續性亦有所不同。穩定性可以幫助個體維持純粹的覺察，而不迷失在因經驗而起的自動化想法、念頭以及隨之而來的情緒之中，並能幫助個體重新回到對於當下的覺察。連續性則涉及了焦點的轉換，讓個體能在拉近或拉遠與欲觀察客體的距離時，能夠不分心，或是維持平穩的狀態。

綜上述專家學者對於正念的定義，可以發現，正念的意義在原先的佛教脈絡中，有所謂心正、不偏不倚、時時提醒自身如實看待事物，並加以反省的意

DOI:10.6814/NCCU202101073

義在。自卡巴金博士將正念引入西方之後，各學者對於正念的定義雖不盡相同，但仍可看到相似之處，研究者歸納如下：（一）正念是當下導向（相對於未來、過去導向），即活在當下（二）正念代表著清晰的覺察（三）正念意味著無條件地接納經驗，而不執著、不評判或加以分析。最初正念用於指稱一種狀態，其後亦有研究者提出，正念除了當作是一種狀態之外，亦可當成一種個體與生俱來所擁的傾向，這種傾向具有個體差異，因此使每個人對於當下狀態的覺察程度有所不同，文獻中稱為正念特質（dispotional mindfulness, DM）。在參酌了上述宗教家及學者對於正念的定義之後，為符合本研究的目的，研究者將正念定義為是一種個人特質，而非一種狀態，且此特質具有個別的差異，代表個體對於當下的內外經驗，能以開放、接納、不評價的方式覺察的一種個人特質。

貳、正念特質的測量

在正念特質測量的相關文獻中，研究者共搜尋到了十一種不同的自陳式量表，以下將分別簡要介紹常用的七種量表，並以發展年代作為先後順序。

一、止觀覺察注意量表（Mindfulness Attention Awareness Scale，MAAS，2003）

由 Brown 與 Ryan（2003）等人參考過往文獻，同時訪問具有深度靜坐經驗的僧侶及學者所發展出來的量表，也是當今最被廣泛使用的正念量表。大多數正念量表在定義正念時，都會囊括情感與注意兩層面，但此量表僅包含注意層面。除此之外，這份量表不直接測量正念，而是測量正念的相反概念，心不在焉（mindless）的程度。在不同的樣本群中，透過探索性及驗證性因素分析，均得出此量表為單一結構因素，且與負向適應指標（焦慮、憂鬱、神經質）呈負相關，與正向適應指標（生活滿意度、正向情緒）呈正相關，受訓八周正念減壓練習的受測者，相對於控制組，在 MAAS 的分數上能顯著的提升，同時 MAAS 前後測的改變量，亦能顯著預測心理適應指標前後測的改變量。量表亦

DOI:10.6814/NCCU202101073

有簡短版（Höfling, Moosbrugger, Schermelleh-Engel, & Heidenreich, 2011）。題目共 15 題，為六點量表，內部一致性為.80 到.87。題目如：我常因為不小心、不專心或是想到其他事，而打翻或摔壞東西。

二、肯塔基正念技巧量表（The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills，KIMS，2004）

肯塔基正念技巧量表是由 Baer（2004）所編製，這份量表嘗試將許多正念為基礎的課程、療法中的技巧整合在一起，如：接納與承諾療法（acceptance and commitment therapy，ACT）、辯證行為治療（dialectical Behavior Therapy，DBT）、正念認知治療（mindfulness Based Cognitive Therapy,，MBCT）、正念減壓課程（Mindfulness-Based Stress Reduction，MBSR），量表共有 39 題，為五點量表。內部一致性大約落在.76 到.91 之間。此量表含有四個要素，包含了觀察、描述、接納不評斷、行動覺察，除了原有的版本，亦有較短的版本（Höfling, Ströhle, Michalak, & Heidenreich, 2011）。

三、五因素正念量表（Five Factors Mindfulness Questionnaire，FFMQ，2006）

此量表是由 Baer 等人所發展出來。（Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006）。為包羅不同量表之正念內涵，FFMQ 嘗試將當時最廣泛使用的幾種量表整合在一起，包含止觀覺察注意量表（The Mindful Attention Awareness Scale, MAAS）、弗雷堡正念量表（The Freiburg Mindfulness Inventory, FMI）、肯塔基正念技巧量表（The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS）、認知情意正念量表（The Cognitive and Affective Mindfulness Scale, CAMS）、正念量表（The Mindfulness Questionnaire, MQ），此量表為二階五因素，包含了觀察、描述、不反應、行動覺察、不評價，題目共 39 題，為五點量表，內部一致性介於.67 到.92 間。

四、認知與情意正念量表修改版（Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised，CAMS-R，2007）

DOI:10.6814/NCCU202101073

此量表由 Feldman、Hayes、Kumar、Greeson 與 Laurenceau（2007）發展出來，根據 Feldman 等人所言，此量表主要的用途是用以捕捉由卡巴金博士所提出的正念定義。量表為二階四因素，分別為注意、聚焦當下、覺察以及接受。題目共 12 題，為四點量表。內部一致性介於.74 到.85 之間。題目包含如：我很容易專注在當下所作的事、我時常對未來感到焦慮擔心。

五、費城止觀量表（Philadelphia Mindfulness Scale，PHLMS，2008）

Cardaciotto、Herbert、Forman、Moitra 與 Farrow（2008）等人所發展出的費城止觀量表主要奠基於 Bishop 等人（2004）所提出的操作性定義，題目共 20 題，為五點量表。內部一致性介於.85 到.87。量表為一階二因素，分成兩個獨立卻彼此相關的概念，覺察與接納。題目如：當我想到不好的回憶時，我會試著分心以擺脫它、我可以感受到身體的變化，例如肌肉的緊張，及心跳變快。

六、南安普敦止觀量表（Southampton Mindfulness Scale，SMQ，2008）

南安普敦止觀量表由 Chadwick 等人（2008）所編製，這份量表支持正念是一個單一向度的構念，題目包含了對當下的覺察以及對所有經驗接納的態度，為 16 題的七點量表，內部一致性介於.82 到.89 之間。題目如：當我覺察到令人不快的想法與畫面時，我可以注意到而不對其起反應。

七、弗雷堡正念量表（Freiburg Mindfulness Inventory，FMI，2001、2006、2009）

這份量表的理論基礎主要來自佛教心理學，目前的研究支持量表有兩因素，分別是專注於當下以及不評判的態度（Buchheld et al., 2001; Kohls, Sauer, & Walach, 2009; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006）。量表共有三個版本，分別是 30 題、17 題以及 7 題版本（Jimenez, Niles, & Park, 2010）。題目如：我對當下時刻保持開放（對應當下因素）、當生活有時不如意時，我能微笑以對（對應不評判因子）。量表為四點，內部一致性為.86。

本研究將以張仁和、林以正和黃金蘭（2011）翻譯自英文版止觀覺察注意

DOI:10.6814/NCCU202101073

量表（Mindfulness Attention Awareness Scale，MAAS）的中文版止觀覺察注意量表（Chinese Translation of Mindful Attention Awareness Scale，CMAAS）作為測量大學生正念特質的工具，其測量的是正念概念中最重要的一個面向：「對於當下的一種特定覺察」，雖其他多因素量表亦能捕捉到正念的構念，但其測量的面向過於廣泛，認為可能無法掌握到正念最核心的意旨。如 Grossman（2008）認為將正念區分為多重因素，反而混淆正念主要想表達的意旨，且大部分的因素間呈現正相關，表示非獨立的面向，因此他建議應捕捉正念最核心的概念，或找出對外在效標最有預測力的面向。其中，他發現，注意力/覺察為各量表都有的主要向度，且對心理適應指標的預測力也較其他面向來的穩定。Brown 與 Ryan（2004）亦支持將正念為視單一因素結構，同時從研究中也發現，MAAS 比起正念其他的子構念，更能預測心理適應指標。Brown 等人（2007）也回歸佛學的角度，探討正念構念的核心。他們主張若以原文來理解，正念即為一種能夠持續專注於當下經驗的能力，且該概念也獲得大部分佛學學者的支持，亦是靜坐經驗中的主要過程，因此將正念聚焦於注意力/覺察，一來可直指此構念的核心，二來也將正念的概念單純化，避免過多的向度造成混淆。

參、正念特質、依附關係及社會連結相關研究

一、正念特質相關研究

正念的根源是東方、佛教的，一直以來屬於佛學的研究範疇，直至 1979 年喬・卡巴金（Jon Kabat-Zinn）在美國麻州大學的醫學院開設減壓門診，並設計「正念減壓」課程（Mindfulness-Based Stress Reduction，MBSR），結合東方禪修傳統與西方醫學研究協助病人處理長期壓力、疼痛與疾病，正念才從東方佛教傳統中引入西方社會。自此之後，許多學者開始這個充滿東方神秘色彩的概念產生好奇，並嘗試將正念融入諮商與心理治療的領域之中，許多療法也於焉誕生，如接納與承諾療法（Acceptance and Commitment Therapy，ACT）、辯證行為治療（Dialectical Behavior Therapy，DBT）、正念認知治療（mindfulness

DOI:10.6814/NCCU202101073

Based Cognitive Therapy, MBCT），相關的研究文獻也如雨後春筍般相繼出現。

研究已經證實，正念為基礎（mindfulness-based）的介入方式（如正念減壓、正念認知）可以增加個體的正念狀態，減少個體罹患心理疾患，如憂鬱、焦慮症的風險（Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010）。在有了這些研究成果後，許多學者開始對正念特質（dispositional mindfulness，DM）產生興趣，並證實透過長期的正念修習，除了短期正念狀態的增加外，亦可以提升個體的正念特質基準線（Quaglia, Braun, Freeman, McDaniel, & Brow, 2016）。

許多研究已經發現，正念特質對於心理健康促進與預防心理疾患的效果，研究指出正念特質與許多的心理健康/疾患因素相關（Keng, Smoski, & Robin, 2011; Tomlinson, Yousaf, Vittersø, & Jones, 2018），例如壓力（Brown, Weinstein, & Creswell, 2012）、焦慮（Hou, Ng, & Wan, 2015）、憂鬱（Marks, Sobanski, & Hine, 2010）、創傷後壓力症候群（Smith et al., 2011）、邊緣性人格疾患症狀（Fossati, Feeney, Maffei, & Borroni, 2011）、飲食疾患（Adams et al., 2012）、幸福感（Bajaj, Gupta, & Pande, 2016）。

在親密關係的脈絡下，則有學者提出關係正念式的關聯（Wachs & Cordova, 2007）、伴侶間的正念式回應（Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007）、正念為基礎的關係增進療法（Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2006）。研究顯示，正念特質可以預測關係中的關係滿意度、對於衝突的建設性回應、伴侶辨識及溝通情緒的能力、關係中的衝突、負面事件及同理心（Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007）。

二、正念特質與依附關係相關研究

如上述，近年來有關正念特質與心理健康相關的文獻快速地成長，並從個人領域延伸至關係範疇，研究正念特質的前置因素及與其他心理構念的關聯性也就變得相對重要，有鑑於正念特質屬於一種適應性功能，有學者指出若將正念特質置於社會脈絡下，以依附理論進行解釋當屬最為恰當（Shaver, Lavy,

DOI:10.6814/NCCU202101073

Saron, & Mikulincer, 2007），因此以下將會對依附與正念特質的關聯進行介紹。

正念特質與依附有許多的共通點，首先兩者都與許多正向的心理健康指標有關，安全型依附的個體與高正念特質的個體都擁有較好的身心健康、關係滿意、高自尊、適應性因應及自我調節功能（Ryan, Brown, & Creswel, 2007; Shaver, Lavy, Saron, & Mikulincer, 2007）。同時神經學的研究指出，正念特質、情緒調節、安全依附所啟動的其實是相似的神經迴路（Siegel, 2007）。

再者安全型依附的關係經驗與佛陀式的正念修習經驗也非常相似，在佛陀式的正念修習中所體驗到的安全、接納經驗可以比擬為來自佛陀以及教導宗師所提供的關愛，好比依附理論中提供安全堡壘以及安全避風港的形象人物。不安型依附則可比擬為低正念特質，相對於高正念特質的個體對於想法與感覺保持開放、接納、去中心化的表現；焦慮型依附者對關係中被拋棄與拒絕的可能性過於警覺，充滿這類的反芻性想法且表現出低的自我價值感；逃避型依附者則表現出壓抑或迴避自身情緒及想法的特質，且在本質上他們常視自己為不好的 （Shaver, Lavy, Saron, & Mikulincer, 2007）。

最後，研究指出，依附與正念特質可能具有雙向的關係，亦即安全型依附可能會增加正念特質，反之亦然。Ryan、Brown、與 Creswel（2007）認為安全型依附與正念特質有以下的關聯，第一：他們可能都來自於童年時期主要照顧者的撫育經驗。第二：他們都與關愛的、安全的依附型態相關。第三：他們都與個體處理壓力的機制與品質有關。

有些研究者試圖去理解兩者的關係，如 Ma（2008）發現正念特質部分中介了個體增加的依附安全感與整體的適應性功能。Rowe、Shepstone、Carnelley、Cavanagh 與 Milling（2016）在未接觸過正念的受試者接受正念課程之前，將他們分成三者進行促發，分別是依附安全、自我悲憫、以及控制組，研究發現，依附安全組及自我悲憫組在之後更有意願投入之後的正念課程中。但接受正念課程是否能提高個體的依附安全仍待更多研究，除此之外，亦有學者研究正念

DOI:10.6814/NCCU202101073

練習是否能抵銷不安全依附者在關係中所帶來的負面影響（Snyder, Shapiro, & Treleaven, 2012），但關於激發個體依附安全感是否能抵銷低正念特質所帶來的影響則需進一步研究。

雖然目前兩構念間的方向性及影響機制尚未完全釐清，但可以確定的是兩構念間應有相當的關聯性。Stevenson、Emerson 與 Millings（2017）等人針對 33 篇依附關係及正念特質相關研究進行系統性的回顧及後設分析，雖然在其中有三篇的研究結果顯示依附逃避與正念特質之間並未有顯著的相關。但整體的後設分析結果顯示依附關係的兩向度：依附焦慮與依附逃避，與正念特質有負向的關聯。

三、正念特質與社會連結感相關研究

由正念的緣起觀之，可以發現正念在原本佛陀的教導之中，除了用以培養自身覺知，幫助佛弟子的開悟、見證本性與超越無常之外，透過佛陀式的正念修持，亦可以幫助眾生離開對於我的執著，進而能夠同體大悲發出利益他人的願心，幫助自己與其他眾生離苦得樂。從上述可以看出正念的領域涵蓋了自我以及與自我-他人的關係，但在一開始卡巴金博士將正念傳入西方時，大多數的研究者並未特別著墨於自我-他人關係，更多的焦點放在正念及其相關療法對於個人心理健康的益處，目前已有學者針對正念特質以及個人心理健康做系統性的回顧（Tomlinson, Yousaf, Vittersø, & Jones, 2018）。並發現 1、正念特質與心理病理症狀有負向關聯，如焦慮及焦慮 2、正念特質與適應性的認知歷程具有正向關聯，如：較少的反芻（rumination）以及痛苦災難化（pain catastrophizing）3、正念特質與較好的情緒處理過程及情緒調節功能有正向關係。近幾年許多研究開始將正念特質置於社會－人際關係脈絡之下，亦有學者將其與人際/親密關係理論進行回顧與整合，結果發現正念特質對關係滿意度、與伴侶的親密、對伴侶的接納皆有影響，同時同理心與情緒調節可能扮演著重要的影響因素（Karremans, Schellekens, & Kappen, 2017），因此這些正念特質相

DOI:10.6814/NCCU202101073

關的社會心理因素可能也會轉而影響社會連結。

在正念特質與社會連結相關文獻上，有研究發現正念特質高的個體，較能感受到與伴侶的內在連結，同時這樣的過程由情緒調節所中介（Quaglia, Goodman, & Brown, 2015）；正念課程的參與者在經過八周之後也顯示較低的寂寞感（Creswell et al., 2012）；社交焦慮及公眾自我意識也與正念特質呈反向關係（Brown & Ryan, 2003），最後，一項直接針對正念及社會連結的關係進行的研究也發現，正念特質透過去中心化（decentering）以及減少負面情緒的機制影響社會連結，正念特質的增加能夠預測個體較高的社會連結感（Adair, Fredrickson, Castro-Schilo, Kim, & Sidberry, 2018）。

四、正念特質作為依附關係與社會連結的中介因素

綜上述可知依附關係與正念特質與社會連結在研究以及理論上的連結，同時高正念特質與安全依附關係有許多差可比擬的地方，也都與許多心理健康變項相關，如：兩者都能增加個體對親密關係的滿意度（Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007）、幸福感（Mikulincer & Shaver, 2007）、自尊（Crocker & Wolf, 2007）；低正念特質與安全依附則與心理病理（Mikulincer & Shaver, 2012）以及情緒調節困難有關（Modinos, Ormel, & Aleman, 2010），亦有研究指出兩者的關聯機制源自於情緒調節（Pepping, Davis, & O'Donovan, 2013）。以正念特質為中介因子方面，有研究指出，情緒調節及正念特質作為連續性中介因子，中介了安全依附與憂鬱的關係（Pickard, Caputi, & Grenye, 2016）。另一篇研究發現，依附關係的兩向度，依附焦慮與依附逃避，會藉由影響心理彈性、心理韌性及正念特質等中介因子，進而影響到個體的心理幸福感（Calvo, D'Aquila, Rocco, & Carraro, 2020）。因此本研究根據上述繼而推論並假設：正念特質可能會作為依附及社會連結的中介因素，影響兩者間的關係。

小結

本節回顧了正念的源起、定義以及正念特質和心理健康的相關文獻，並介

DOI:10.6814/NCCU202101073

紹當今最常被使用的幾種測量工具，最後闡述正念特質與依附關係、社會連結的關聯。在 Ryan、Brown 與 Creswel（2007）之後，許多研究者開始研究依附關係與正念特質的關聯甚至於兩者的因果關係，但因兩者可能具有雙向性的關係，加深了這個議題的複雜度，目前對於兩者的關係尚無定論，因此本研究的目的之一，即為透過關聯性研究更了解兩者間的關係。第二部分則嘗試說明依附關係、正念特質與社會連結的關聯，從上述文獻觀來，依附關係、正念特質與社會連結皆能置於關係脈絡下，目前也已有研究指出正念特質為依附關係及心理健康的中介因子，因此依附關係也可能透過正念特質及其相關的社會心理功能及人際行為表現，進而影響到個體的社會連結感，但目前尚未有文獻探討三者間的關係，鑑於上述，本研究的目的除了探討三者的關聯外，另也欲檢驗正念特質在依附關係及社會連結間的中介效果。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

第三章、研究方法

本研究旨在探討大學生的依附關係、正念特質與社會連結感的關聯。本章第一節為研究架構與研究假設，第二節介紹研究參與者、第三節介紹研究工具、第四節說明研究程序、第五節說明資料分析方法。

第一節、研究架構與研究假設

壹、研究架構

研究者回顧相關文獻後，擬出如下的中介模式架構以檢視大學生正念特質在依附關係及社會連結感之間的中介效果。在依附關係中目前仍以依附焦慮與依附逃避兩因素模式最能解釋其內涵，因此架構圖中將以此兩向度作為代表。

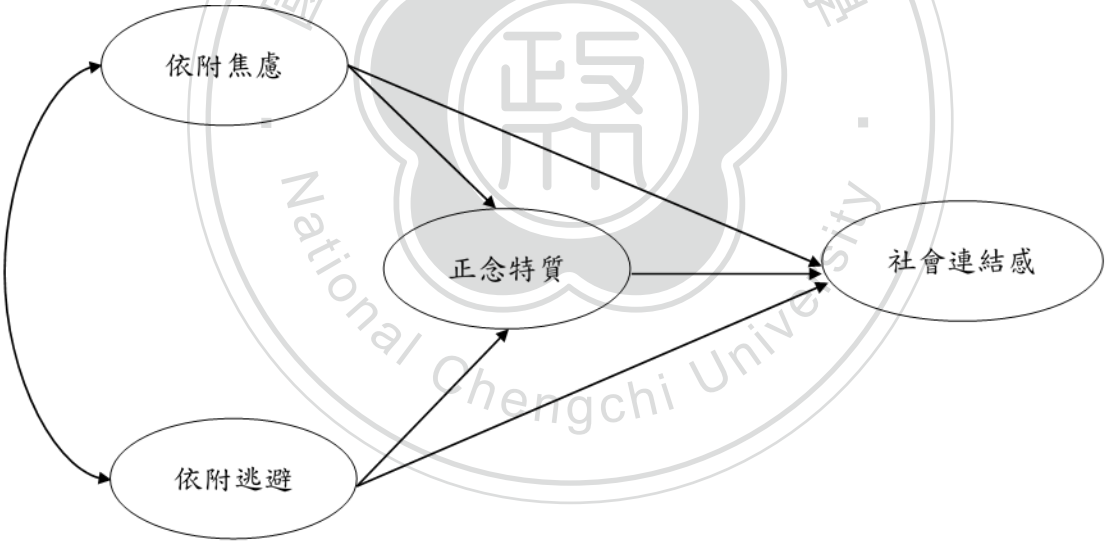


圖 3-1 研究架構圖

DOI:10.6814/NCCU202101073

貳、研究假設

根據上述研究架構，研究者提出以下的研究假設：

一、中文版社會連結感-修改版具有適切信效度。

二、大學生之依附關係與正念特質兩者相關。

(一)大學生之依附逃避與正念特質呈負相關。

(二)大學生之依附焦慮與正念特質呈負相關。

三、大學生之依附關係與社會連結感兩者相關。

(一)大學生之依附逃避與社會連結感呈負相關。

(二)大學生之依附焦慮與社會連結感呈負相關。

四、大學生之正念特質與社會連結感呈正相關。

五、大學生之正念特質在其依附關係與社會連結感間具有中介效果。

(一)大學生之正念特質在依附逃避與社會連結間具有中介效果。

(二)大學生之正念特質在依附焦慮與社會連結間具有中介效果。

第二節、研究參與者

本研究以便利抽樣抽取全台灣各大專院校大學在學生，以網路問卷施測。研究者建置網路問卷平台並在相關社群網站上進行宣傳，如 Facebook、Line，在受試者填答前，亦提供簡要的研究說明、研究知情同意書、線上問卷平台之連結。回收之問卷共 522 份，剔除了無效問卷的部分，如：未通過測謊題，非大學生身份。剩餘有效問卷為 474 份。其中女性佔有效樣本的 74.1%（n=351），男性占有效樣本數的 25.9%（n=123）。平均年齡為 20.39 歲。其他背景變項如年級、學校所在地、正念經驗以及正念持續時間及頻率分配如表 3-3-1 所示。

DOI:10.6814/NCCU202101073

表 3-3-1 研究樣本之背景變項分布摘要表（N=474）

背景變項	組別	次數（人）	百分比（%）
性別	男	123	25.9
	女	351	74.1
年級	一年級	147	31
	二年級	107	22.6
	三年級	115	24.3
	四年級	86	18.1
	四年級以上	19	4
學校所在地	北部	276	58.2
	中部	144	30.4
	南部	52	11.0
	東部	1	0.2
	台灣外島	1	0.2
是否有過正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/的經驗	是	277	58.4
	否	197	41.6
目前是否持續進行上述的活動，頻率為?	否，目前未持續	409	86.3
	是，一周一次以下	38	8.0
	是，一周一至三次	13	2.7
	是，一周三次或以上	14	3.0
承上，若為是，則每次持續時間約為?	否，目前未持續	409	86.3
	是，三十分鐘以下	37	7.8
	是，三十分鐘至一小時	25	5.3
	是，一小時以上	3	0.6

DOI:10.6814/NCCU202101073

第三節、研究工具

本研究使用下列量表用以測量大學生依附關係、正念特質、社會連結感，介紹如下：

壹、親密關係經驗量表-關係結構版中文版

此量表由 Fraley 等人（2011）所編製，他們將依附關係區分為依附焦慮與依附逃避兩向度，量表題目共有九題，為七點量表。一分表示強烈不同意，七分表示強烈同意。前六題用以測量依附逃避、後三題則測量依附焦慮。前四題為反向題。量表可以測出受測者與父親、母親、最好的朋友以及伴侶四種不同關係情境下的依附關係，將四個依附對象的依附焦慮與依附逃避加總後平均，則能得出個體總體的、依附焦慮或是依附逃避分數，此分數即為個體跨情境的依附關係，得分越高則代表個體總體的，不安全依附的傾向越高，依附關係越不好。本研究採用林楷庭（2016）以大學生為樣本，將原本英文版量表進行編修的親密關係經驗量表-關係結構版中文版作為測量依附的工具，分量表的內部一致性介於.86-.91 之間，以父母雙方為依附對象的解釋變異量分別為 68%及 71%，且與中文版關係問卷有良好的效標關連效度。本研究探究個體在父母親以及最好的朋友三種關係脈絡下的依附關係，並採其分數加總後平均以取得跨情境的個人依附關係。

貳、中文版止觀覺察注意量表

此量表為單向度量表，由 Brown 與 Ryan（2003）等人發展而成，也是當今引用率最高的正念量表。量表主要聚焦於測量個體對自己行為的覺知狀態：個體日常生活中心不在焉、分心的程度。題目共 15 題，為六點量表，一分表示強烈不同意，六分表示強烈同意，將分數反向計分加總後，得分越高代表正念特質越高，反之則正念特質越低，另此量表亦與幸福感之相關指標呈正相關，與憂鬱、焦慮則呈負相關。本研究採張仁和、林以正和黃金蘭（2011）的中文版

DOI:10.6814/NCCU202101073

止觀覺察量表作為測量大學生正念特質的工具，中文版量表之內部一致性為.90，驗證性因素分析結果為單一因素結構，且此量表對於心理適應量表亦有穩定的預測力。

參、社會連結感量表修改版

本研究採用 Lee 等人（2008）將原版量表進行編製的社會連結感量表修改版，作為測量大學生社會連結感的工具。本研究使用由研究者翻譯之中文版量表，以回譯法（back translation）進行翻譯，流程如下：首先由研究者將英文量表翻譯成中文，然後由英語系專業同學翻譯回英文，比較其中的差異，再來將會諮詢兩位諮商心理領域專家意見，在不改變題意的前提下，針對文字做微幅調整，最後完成量表的翻譯工作。題項共有 15 題，其中 5 題為正向題，另 10 題則為負向題，為六點量表。一分表示強烈不同意，六分表示強烈同意。將負向題轉換得分後與正向題加總，得分越高代表個體的個體社會連結感越高。

第四節、研究程序

壹、閱讀文獻並確立研究目標

研究者基於對於依附關係以及連結感的好奇，在文獻的閱讀上首重於依附關係與關係議題的閱讀，後在個人修習正念經驗及對自身生命經驗的回看中，發現到正念對於自身人際關係的影響，繼而開始研究正念特質與社會連結感之相關文獻，在透過大量閱讀文獻發現三者可能的關聯，也與指導教授討論過後，最終確認研究主題、變項以及研究架構。

貳、確認研究工具與量表施測

在考量了研究需求及對文獻的回顧後，研究者與指導教授討論並挑選合適的測量工具，並決定採用親密關係經驗量表-關係結構版中文版、中文版止觀覺察注意量表、社會連結感量表修改版三者作為測量本研究擬研究之變項的研究

DOI:10.6814/NCCU202101073

工具，之後建置網路問卷並在大學生常用的相關網路平台進行宣傳，以便利抽樣對大學生進行施測。

參、資料分析及研究結果撰寫

剔除網路問卷無效部分後，將回收之有效問卷建置資料庫並以統計軟體將資料加以處理及分析，之後考驗本研究提出的假設，並針對結果予以解釋及討論，最後提出本研究的結論與建議，完成論文之撰寫。

第五節、資料分析方法

本研究以 SPSS 22.0 對有效問卷資料進行分析，以 AMOS 21 考驗本研究使用之量表的信效度，並檢驗本研究提出的各項假設。

壹、驗證性因素分析（confirmatory factor analysis，CFA）

驗證性因素分析是線性結構方程模型（linear structural relationship，簡稱為 LISREL）的一種分析模式，若研究者在進行研究之前已有某種特定的結構關係假設，此時 CFA 可以用來確認資料的形式是否與研究者或是理論所預期的形式一致，檢驗該構念或潛在變項是否存在，以評估測驗工具的信效度。因此本研究以驗證性因素分析建構研究者翻譯之中文版社會連結感量表-修改版的信效度，以驗證假設一。

貳、描述性統計

描述性資料用於呈現一、本研究參與者的基本資料分布狀況，包含：生理性別、年級、學校所屬地區等次數分配、百分比，及實足年齡的平均數與標準差。二、本研究之研究變項的統計數，包含：依附關係、正念特質與社會連結的平均數及標準差。透過上述以得知受試者在背景變項及研究變項的得分概況與分布情形。

參、皮爾森積差相關

DOI:10.6814/NCCU202101073

使用皮爾森積差相關了解大學生之依附關係、正念特質及社會連結感的關聯情形，藉以驗證假設二、三、四。

肆、迴歸分析

本研究使用四步驟迴歸法驗證正念特質在大學生依附關係及社會連結感間的中介效果，藉以驗證假設五。

伍、Sobel test

Sobel test 的用途在於檢視變項間中介模式中，中介效果的統計檢定量（Sobel, 1982）。一般來說，中介效果的的顯著性考驗至少大於 200 為可接受的範圍（Stone & Sobel, 1990）。雖然 Sobel 檢定並非完美無缺的檢驗式，但其推導出的公式仍是中介效應標準誤的最佳估計式，且許多結構方程模式軟體（AMOS、LISREL）仍以此作為中介模式的顯著性考驗方式，因此本研究以 Sobel test 檢驗正念特質在大學生依附關係及社會連結感之間的中介效果，以驗證假設五。

DOI:10.6814/NCCU202101073

第四章、研究結果

本章將依據前一章所述之研究假設、目的與研究程序，呈現正式問卷之統計分析結果。全章將分成三節：第一節將呈現研究者翻譯的社會連結感量表施測結果之驗證性因素分析。第二節為大學生依附關係、正念特質以及社會連結感之描述性統計。第三節為大學生依附關係、正念特質以及社會連結感之相關性。第四節則呈現大學生正念特質在依附關係及社會連結感之中介效果。

第一節、社會連結感量表修改版之驗證性因素分析結果

壹、常態性檢定

本節將以 Amos 21 進行社會連結感量表修改版的驗證性因素分析，並以最大概似法為方法進行參數估計。在以最大概似法估計參數時，需先確認收集而來的樣本符合常態性檢定，才能確保估計結果或推論統計的正確性。對於單變數常態性的檢定，Bollen 與 Long（1993）提出當觀察變數的偏態與峰度的絕對值小於 2 時，則可認定觀察變數具有常態性。在多元常態性的檢驗上，Bollen（1989）提出，當 Mardia 係數小於 p（p+2）時（p 為觀察變數的數量），顯示樣本符合多元常態性。本研究中觀察變數的偏態及峰度的絕對值皆小於 2，顯示資料符合單變數常態性；Mardia 係數為 61.024 小於 p（p+2）的 255，亦顯示資料符合多元常態性。根據上述結果，本研究中收集的資料符合單變數及多元常態性，因此可以最大概似法進行接下來的參數估計及模式適配度檢定。

貳、 違犯估計的檢查

在進行模式評鑑之前，需先檢驗估計出來的參數是否有違犯估計的狀況產生，包含：一、負的誤差變異數。二、標準化係數超過 1 或過於接近 1（大於或等於.95）。三、過大的標準誤（黃芳銘，2006）。本研究資料經 AMOS 統計軟體處理過後得出結果顯示誤差變異數皆為正值且達顯著。標準化係數從.49 至.85 之間，且並沒有出現過大的標準誤，至此已完成違犯估計的檢驗，接下來

DOI:10.6814/NCCU202101073

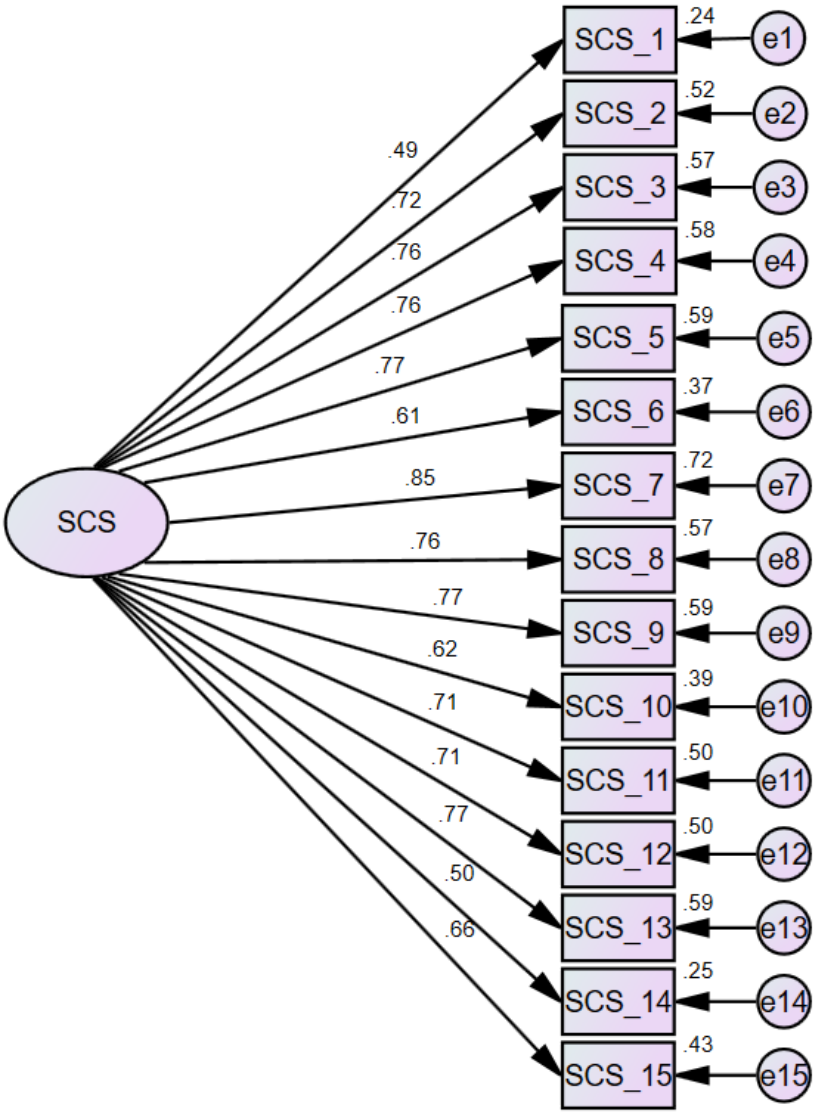
將進行模式適配度的考驗檢定。

參、模式整體適配度評鑑與模式修飾

第一次驗證性分析的結果如圖 4-1-1 所示，接下來進行模式適配度的檢驗，結果如表 4-1-1 所呈現。可以看出第一次驗證性分析後，有部分的數值相較於學者建議的數值不盡理想，仍有改善空間。首先檢驗因素負荷量，發現介於.47 至.85，參考表 4-1-2 學者建議因素負荷量之數值（Fidell, 2006），顯示皆有達 Tabachnica 與建議刪題值之上（.32），因此題項皆予以保留。再來依據 AMOS 所提供的修飾指標（modification index，MI）進行模式的修正，一般來說，MI 值大於 3.84 便可以進行模式的修正。透過 MI 值的檢視，可以發現題項間的測量誤差之間具有相關性，基於模式擴展的原則，研究者依照 MI 值大小，將題項測量誤差之間的共變關係逐步釋放，讓題項間的測量誤差建立共變關係，使模式的結構更加合理。在研究者先後建立了第六題跟第十一題（MI 值為 33.004）、第一題與第十四題（MI 值為 32.891）、第一題與第四題（MI 值為 32.527）、第二題跟第十題（MI 值為 27.804）、第三題跟第五題（MI 值為 25.892）的共變關係後，模式的適配度數值均已達到建議數值的標準：標準卡方檢定為 3.754，小於 5 為可接受的程度；GFI 為.918 大於.90 的標準；AGFI 為.885 大於.8 可接受的標準。CFI、NNFI、IFI 分別為.943、.930、.943 均大於.9 的門檻；SRMR 為.041 小於.1 的標準；RMSEA 為.076 小於.08 的標準，鑒於上述，因此研究者不再進行模型的修正，如表 4-1-1 所示。研究者將修飾模式的參數估計結果以圖 4-1-2 來表示。

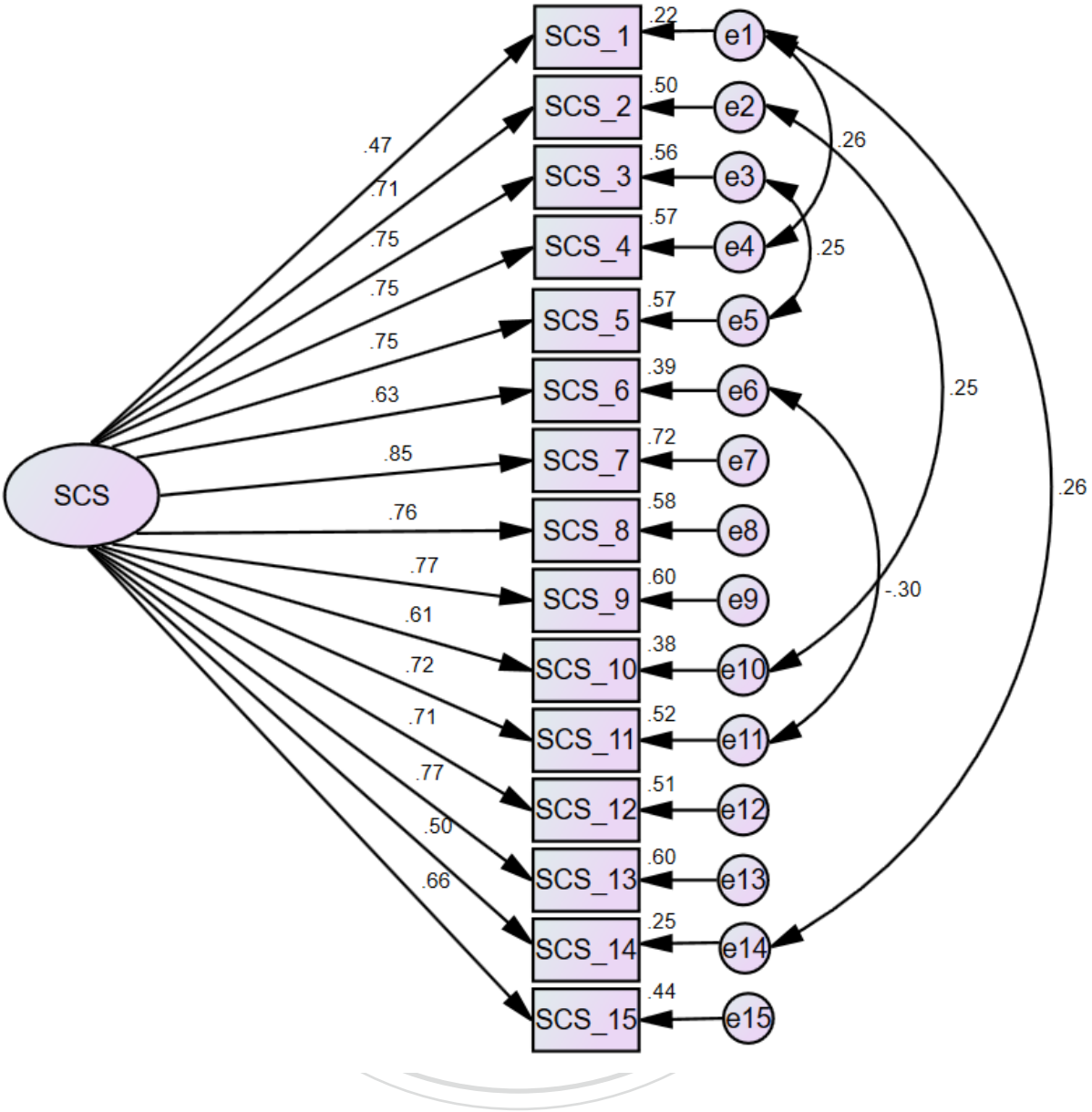
DOI:10.6814/NCCU202101073

圖 4-1-1 假設模式之標準化係數解



DOI:10.6814/NCCU202101073

圖 4-1-2 修飾模式之標準化係數解



DOI:10.6814/NCCU202101073

表 4-1-1 假設模式與修飾模式之整體適配度適配評估結果

適配度指標	假設模式	修飾模式	理想數值	評鑑結果	建議學者
卡方（CMIN）	477.650	319.061	--	--	--
自由度（DF）	90	85	--	--	--
標準卡方檢定	5.307	3.754	＜3 良好，＜5 可接受	通過	Hayduck（1987）、Wheaton（1987）
GFI	.873	.918	>.9 可接受	通過	Scott（1994）
AGFI	.831	.885	>.8 可接受	通過	Scott（1994）
SRMR	.051	.041	＜.1	通過	Hu 與 Benteler（1999）
CFI	.906	.943	>.9 可接受	通過	Bagozzi 與 Yi（1988）
RMSEA	.095	.076	＜.08 可接受	通過	Jarvenpaa 等人（2000）
NNFI=TLI	.890	.930	>.9 可接受	通過	Benteler 與 Bonett（1980）
IFI	.906	.943	>.9 可接受	通過	Benteler 與 Bonett（1980）

表 4-1-2 因素負荷量判斷標準

Λ	λ^2	狀況
.71	50%	優秀
.63	40%	非常好
.55	30%	好
.45	20%	普通
.32	10%	不好
.32 以下		不及格，考慮刪題

DOI:10.6814/NCCU202101073

肆、模式內在結構適配度評鑑

前面所提到的整體適配度一但可以被接受之後，我們就可以針對個別的因素品質進行檢測。就好比我們過去以變異數分析來進行多個平均數的差異比較，首先會以 F 檢定考驗整體平均數之間是否有一個整體性、顯著的差異，稱為整體考驗，而後再去檢驗差異發生在哪時，這樣的檢驗稱為事後考驗。在本質上，模型適配度就是一個整體考驗，個別因素的考驗就是一種事後考驗的程序。Hair（2006）認為在驗證性因素分析中，除了報告模式適配指標之外，還需進一步了解測量模式中的個別參數是否理想（項目信效度）。此外，也應了解各潛在變項組合情形是否穩定可靠（構念的信效度）。在具體的作法上，較常為人採用的策略包含：項目品質的檢驗、組合信度（composite reliability，CR）、平均變異數萃取量（average variance extracted，AVE）。研究者將於下分別進行討論。

一、項目品質的檢驗

本研究中所有題項的非標準化因素負荷量皆有達成統計上的顯著，代表社會連結感對所有題項的影響皆為顯著。從表 4-1-3 可知標準化因素負荷量介於.47 到.85 之間，多元相關平方（squared multiple correlation，SMC）則介於.22 到.72 之間，顯示因素能夠解釋觀察變異數從 22%到 72%不等的變異量。

二、組合信度（composite Reliability，CR）

在古典測驗理論中，將觀察分數視為真實分數與誤差分數的總和。信度代表的是一個潛在變項不受誤差影響的程度。信度越高，則反映出所觀察的分數越能夠迴避誤差分數的影響，使得觀察分數等於真分數。在 SEM 的測量模式中，延續古典測驗理論的觀點，信度被視為真實分數所佔的比例。測量誤差的變異，則用來代表觀察分數中，無法反映真實分數的殘差變異量。由於測量分數的變動受到潛在因素與測量誤差的影響。潛在因素所產生的變異即代表真實分數的變異。信度可以測量變數的變異量能夠被潛在變數解釋的百分比來表

DOI:10.6814/NCCU202101073

示。Fornell 與 Larker（1981）根據前述 SMC 的概念，提出了一個非常類似於內部一致性信度的潛在變數的組合信度。一般來說，組合信度一般達.60 即可（Bagozzi & Yi, 1988）。在本研究中，組合信度的數值達.93，顯示潛在變項中的測量題項有良好的內部一致性。

三、平均變異數萃取量（average variance extracted，AVE）

先前提及，測量題項的因素負荷量越高，表示題目能夠反映潛在變數的能力越高，因素能夠解釋觀察變數的變異程度越大。在此基礎上，可以計算出一個平均變異萃取量，來反映一個潛在變數能被一組觀察變數有效估計的聚斂程度指標（Fornell & Larker, 1981）。當平均變異數萃取量大於.50，表示潛在變數的聚斂能力相當理想。本研究中，平均變異數的數值為.49，雖未達.50，但已非常接近學者建議的標準，顯示潛在變項中的測量題項仍有相當的聚斂程度。

小結

至此已經完成了社會連結感量表修改版的驗證性因素分析，進行第一輪驗證性因素分析後，研究者發現假設模式中部份模式適配度指標不盡理想，因此著手進行模式的修飾。在模式修飾的步驟中，根據 MI 值將題項間的測量誤差逐步釋放，並建立了五組題項間的共變關係。經過模式修飾後，量表各項適配度指標皆達到標準，確立了量表的整體及內在結構量表。在下一節中，將以此基礎進行後續的統計分析。

DOI:10.6814/NCCU202101073

第二節、大學生依附關係、正念特質以及社會連結感之描述性統計

壹、描述性統計結果

本節呈現大學生依附關係、正念特質以及社會連結感之交互相關描述性統計與相關分析。研究工具中「親密關係體驗量表-關係結構版」為 1 到 7 點的七點量表，平均分數為 4 分，並分為四個來源：父親、母親、最好的朋友以及伴侶。在所有樣本中，其中有伴侶者共有 157 名（n＝157），因此這些樣本在「親密關係體驗量表-關係結構版」中的跨情境得分為加總上述四類來源的得分後，取其平均後的分數。另外 317 名（n＝317）單身者的跨情境得分則為，加總除伴侶外的得分後，取其平均後之分數。上面所提跨情境得分再除以題數則為其整體不安全依附傾向之得分。表 4-2-4 可知大學生之整體不安全依附傾向分數為 3.09，低於平均分數，表示大學生之整體依附關係的不安全傾向偏低，有較好的整體依附關係。若將不安全依附傾向得分拆解為依附焦慮得分及依附逃避向度得分來看，無論是在整體依附逃避（3.34）、整體依附焦慮（2.68），皆低於總平均的四分。顯示大學生在與這些依附對象相處時有較低的依附焦慮及依附逃避，擁有較高的依附安全感。

研究工具「中文版止觀覺察注意量表」為 1 到 6 點的六點量表，平均分數為 3.5 分。在本研究中，將得分反向計分後，樣本的正念特質測量上顯示，無論是全體大學生的得分（3.73）或著男女分開計算（分別為 3.64 及 3.76）之總得分，其分數皆高於平均分數 3.5 分，代表大學生的正念特質程度較高。研究工具「社會連結感量表」為 1 到 6 點的六點量表，其平均分數亦為 3.5 分。在大學生全體樣本或劃分成男大生及女大生群體的測量結果中，皆顯示其分數高於平均分數。(分別為 3.88、3.71 以及 3.94)，代表大學生的社會連結感偏高。

DOI:10.6814/NCCU202101073

表 4-2-4 各變項之描述統計量摘要表

	全體（n=474）		男性（n=123）		女性（n=351）	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
整體不安全依附	3.09	0.8	3.27	0.74	3.03	0.81
整體依附逃避	3.34	0.93	3.48	0.89	3.29	0.94
整體依附焦慮	2.68	1.13	2.91	1.30	2.59	1.06
正念特質	3.73	0.82	3.64	0.85	3.76	0.81
社會連結感	3.88	0.97	3.71	0.93	3.94	0.98

貳、樣本差異性之檢定

研究參與者本身正念的經驗、頻率以及持續時間差異可能會影響到本研究的結果，研究者首先以獨立樣本 t 檢定考驗正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/經驗的有無是否對大學生在正念特質上有顯著差異，考驗結果如 4-2-1 所示。表 4-2-1 顯示是否具有正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/等經驗對於大學生在正念特質上並無顯著差異（t=.73, p=.46）。再來研究者以單因子變異數分析檢定持續上述的活動的頻率是否會對大學生在正念特質上有顯著差異，考驗結果如表 4-2-2，表 4-2-2 顯示大學生持續上述活動的頻率對於其正念特質並無顯著差異（F=1.99, p=.13）。最後，研究者以單因子變異數分析檢定從事上述活動的持續時間是否會對大學生正念特質上有顯著差異，考驗的結果呈現於表 4-2-3，從表中可以看出大學生從事上述活動時，持續時間的不同在正念特質上並無顯著差異（F=1.92, p=.12）。從上述的分析可以得知在本研究中的研究參與者，其本身正念的經驗、頻率以及持續時間的差異在正念特質上並無顯著差異，因此研究者在進行資料處理時，將會納入所有參與者的資料進行分析。

DOI:10.6814/NCCU202101073

表 4-2-1 是否有過正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/的經驗在正念特質上之 t 檢定分析摘要表（N=474）

變項	是否有過正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/的經驗	人數	平均數	標準差	t 值	顯著性
正念特質	是	277	3.76	0.84	0.73	0.46
	否	197	3.70	0.78		

表 4-2-2 每周從事正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/的次數在正念特質上之單因子變異數分析（N=474）

變項	每周從事正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/的次數	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性
正念特質	否，目前未持續	409	3.71	0.81	1.99	0.13
	是，一周一次以下	38	3.99	0.87		
	是，一周一至三次	13	3.50	0.96		
	是，一周三次或以上	14	3.93	0.85		

表 4-2-3 每次從事正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/的持續時間在正念特質上之單因子變異數分析（N=474）

變項	每次從事正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/的持續時間	人數	平均數	標準差	F 值	顯著性
正念特質	否，目前未持續	409	3.71	0.81	1.92	0.12
	是，三十分鐘以下	37	3.99	0.81		
	是，三十分鐘至一小時	25	3.81	0.97		
	是，一小時以上	3	3.13	1.10		

DOI:10.6814/NCCU202101073

第三節、大學生依附關係、正念特質以及社會連結感之相關性

壹、依附關係與正念特質之相關

從表 4-3-1 可以看出大學生的整體不安全依附得分、依附逃避及依附焦慮與正念特質得分呈現顯著的負相關（整體 $r = -.284$，$p < .01$；逃避 $r = -.134$，$p < .01$；焦慮 $r = -.349$，$p < .01$），顯示不安全依附、依附逃避及依附焦慮的分數越高，則大學生的正念特質也越低，研究假設二獲得支持。

貳、依附關係與社會連結感之相關

表 4-3-1 顯示大學生的整體不安全依附得分與社會連結感有顯著的負向關連（$r = -.502$，$p < .01$）。將不安全依附劃分為依附逃避、依附焦慮，並與社會連結感求相關後，結果仍然呈現顯著的負向關係（逃避 $r = -.471$，$p < .01$；焦慮 $r = -.294$，$p < .01$）。綜上可以得知大學生整體的不安全依附、依附逃避及依附焦慮與社會連結感有顯著負向關係，亦即不安全依附、依附逃避及依附焦慮得分越高，社會連結感也越低。研究假設三獲得支持。

參、正念特質與社會連結感的相關

由表 4-3-1 可得知大學生的正念特質與社會連結感有顯著的正向關係（$r = .375$，$p < .01$）。顯示當正念特質越高時，社會連結感也越高。研究假設四獲得支持。

小結

透過上述數據可知（一）依附焦慮與依附逃避與正念特質呈現顯著負相關，兩者越高則正念特質也越低，支持研究假設二。（二）依附關係的兩向度，依附焦慮及依附逃避與有負向的關聯，意即依附關係的兩向度越高，則社會連結感也越低，支持研究假設三。（三）正念特質與社會連結感有顯著正相關，支

DOI:10.6814/NCCU202101073

持研究假設四。研究變項間的兩兩相關，顯示出其中不排除可能存有中介效果，因此下一節將驗證本研究的第五個假設：正念特質是否扮演依附關係與社會連結感間的中介因子。

表 4-3-1 各變項之相關分析

變項	1	2	3	4	5
1 整體不安全依附	1				
2 整體依附逃避	.855**	1			
3 整體依附焦慮	.701**	.230**	1		
4 正念特質	-.284**	-.134**	-.349**	1	
5 社會連結感	-.502**	-.471**	-.294**	.375**	1

**$p < .01$.

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

第四節、大學生的正念特質在依附關係及社會連結感的中介效果

壹、以迴歸分析進行中介效果的檢驗

在上一節中，研究者證實了依附逃避、依附焦慮、正念特質以及社會連結感之間兩兩相關，因此正念特質在依附逃避與社會連結感，及在依附焦慮與社會連結感之間可能具有中介效果存在，以下將分別進行檢視。

本研究首先以Baron & Kenny (1986)的四步驟迴歸分析進行中介模式檢驗，當分析結果符合四個條件，即可確立變項間的中介模式確立，分別陳述如下：

一、自變項要能顯著預測中介變項。

二、自變項要能顯著預測依變項。

三、中介變項要能顯著預測依變項。

四、同時考慮自變項與中介變項時，中介變項要能顯著預測依變項，且此時自變項對依變項的迴歸係數，要小於單獨只考慮自變項時的迴歸係數。

若滿足上述四個條件時，則可以推論中介模式的成立。此外，在第四步驟中，若同時考慮自變項與中介變項時，自變項對依變項的迴歸係數仍達顯著，則表示變項之間的關係是部分中介（partial mediation），反之，若自變項對依變項的迴歸係數變得不顯著了，則變項間的關係被稱為完全中介（full mediation）。

研究者首先將檢驗正念特質在依附逃避與社會連結感之間的中介關係，結果如表4-4-1所示，依附逃避對於正念特質有顯著的解釋力（β = -.134, p <.01），依附逃避對於社會連結感有顯著的解釋力（β = -.471, p <.01），正念特質對於社會連結感有顯著的解釋力，（β = .375, p <.01），同時考慮依附逃避、正念特質對社會連結感的解釋力時，正念特質仍能顯著預測社會連結感（β = .317, p <.01），且此時依附逃避對社會連結感的迴歸係數，變得比只單考慮依附逃避

DOI:10.6814/NCCU202101073

時來的小，但仍達顯著（β = -.429, p <.01），顯示正念特質在依附逃避與社會連結感之間存有部分中介效果。從表中可看出依附逃避對社會連結感的直接效果為-.429，依附逃避透過正念特質對社會連結感的間接效果為-.134*.317=-.042，總效果為-.429-.042=-.471。

接下來檢視正念特質在依附焦慮與社會連結感之間的中介關係依附焦慮對於正念特質有顯著的解釋力（β = -.349, p <.01），結果如表4-4-2所示，依附焦慮對於社會連結感有顯著的解釋力（β = -.294, p <.01），正念特質對於社會連結感有顯著的解釋力，（β = .375, p <.01），同時考慮依附焦慮、正念特質對社會連結感的解釋力時，正念特質仍能顯著預測社會連結感（β = .31, p <.01），且此時依附焦慮對社會連結感的迴歸係數，變得比只單考慮依附焦慮時來的小，但能達顯著（β = -.186, p <.01）。顯示正念特質在依附焦慮與社會連結感之間存有部分中介效果。從表中可看出依附焦慮對社會連結感的直接效果為-.186，依附焦慮透過正念特質對社會連結感的間接效果為-.349*.310=-.108，總效果為-.186-.108=-.294。

根據Baron與Kenny（1986）的判斷標準，中介效果成立，正念特質部分中介了依附焦慮、依附逃避與社會連結感的關係。然根據Baron與Kenny（1986）在檢定完全或中介關係時，除了考慮迴歸係數之外，更應該考量中介效應的絕對值進行統計檢驗，以此拒絕當考慮自變項與中介變項，自變項對依變項的迴歸係數，與只考慮自變項時，自變項對依變項的迴歸係數相同的虛無假設，進而確立變項間的中介關係。考驗此虛無假設的方法有許多，Sobel檢定即為直接檢驗中介效應值是否達顯著的一個策略。因此接下來將會以Sobel檢定進行中介效應值的檢定。

DOI:10.6814/NCCU202101073

表 4-4-1「依附逃避→正念特質→社會連結感」之中介效果迴歸分析

	正念特質	社會連結感		
	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
依附逃避	-.134**	-.471**		-.429**
正念特質			.375**	.317**
R^2	.018	.222	.140	.321
Adj R^2	.016	.220	.139	.318
F	8.637**	134.773**	77.090**	111.299**
自由度	(1,472)	(1,472)	(1,472)	(2,471)

註：表中數值為標準化迴歸係數（β）

* p<.05 ** p< .01

表 4-4-2「依附焦慮→正念特質→社會連結感」之中介效果迴歸分析

	正念特質	社會連結感		
	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
依附焦慮	-.349**	-.294**		-.186**
正念特質			.375**	.310**
R^2	.122	.086	.140	.171
Adj R^2	.120	.084	.139	.167
F	65.482**	44.555**	77.090**	48.446**
自由度	(1,472)	(1,472)	(1,472)	(2,471)

註：表中數值為標準化迴歸係數（β）

* p<.05 ** p< .01

DOI:10.6814/NCCU202101073

貳、Sobel 檢定

Preacher 與 Hayes（2004）認為，當中介效果值未達顯著時，此時是不能推論中介模式的成立的，尤其是在部分中介的關係上，此檢驗步驟更為重要。分析數據的結果，有時會因不同統計分析工具與策略的使用而有所差異，在以迴歸分析進行的中介分析上，便會因是否使用 Sobel 檢定來進行檢驗，使得結果有所不同。如在 Wong、Chan、Fung 與 Fielding（2010）對香港成年人的痛苦、沮喪與生理、心理生活品質的研究中，若以迴歸分析進行中介分析，則結果顯示出沮喪部分中介了痛苦與心理生活品質。然若以 Sobel 檢定進行檢驗則上述的部分中介模式則不成立。因此 Sobel 的使用與否對於中介分析的結果，會使得研究者下出不同的結論。在確立了本研究的變項滿足 Baron 與 Kenny（1986）所提出的條件之後，本研究使用 Sobel 檢定進行中介效應的檢驗，結果如表 4-4-3、4-4-4 所呈現。

表 4-4-3 顯示正念特質在依附逃避與社會連結感的部分中介效果顯著（z = -2.769, p =.006）。中介效果的標準化效果量為 d = -.042，亦即，依附逃避每增加一個標準差，會透過影響正念特質，進而讓社會連結感減少 0.042 個標準差。表 4-4-4 亦顯示正念特質在依附焦慮與社會連結感的部分中介效果顯著（z = -5.275, p =.000），顯示依附焦慮透過正念特質而影響社會連結感。中介效果的標準化效果量為 d = -.108，亦即，依附焦慮每增加一個標準差，會透過影響正念特質，進而讓社會連結感減少 0.108 個標準差。

DOI:10.6814/NCCU202101073

表 4-4-3 正念特質在依附逃避與社會連結感中介效果之 Sobel 檢定

依附逃避對正念特質迴歸模型的結果			同時考慮依附逃避與正念特質對社會連結感迴歸模型的結果			Sobel 檢定		
迴歸係數	標準誤	標準化迴歸係數	迴歸係數	標準誤	標準化迴歸係數	Sobel's z	P	效果量
-0.353	0.12	-0.134	0.377	0.046	0.317	-2.769	.006	-.042

表 4-4-4 正念特質在依附焦慮與社會連結感中介效果之 Sobel 檢定

依附焦慮對正念特質迴歸模型的結果			同時考慮依附焦慮與正念特質對社會連結感迴歸模型的結果			Sobel 檢定		
迴歸係數	標準誤	標準化迴歸係數	迴歸係數	標準誤	標準化迴歸係數	Sobel's z	P	效果量
-1.261	0.156	-0.349	0.369	0.053	0.310	-5.275	.000	-.108

小結

通過迴歸分析，研究者發現正念特質在依附逃避與社會連結感、依附焦慮與社會連結感之間皆具有中介效果，且為部分中介的關係。透過 Sobel 檢定檢驗中介效應值的顯著性，更證實了中介效果的存在。

DOI:10.6814/NCCU202101073

第五章 討論

本章將依照研究結果進行討論。全章共分三節：第一節討論研究者翻譯之社會連結感量表的驗證性因素分析結果。第二節將討論樣本差異性的檢定結果。第三節探討依附關係、正念特質與社會連結感的相關性。第四節將針對依附關係、正念特質與社會連結感之間的中介模式進行討論。

第一節、社會連結感量表修改版驗證性因素分析結果

社會連結感量表經過驗證性因素分析之後，題項的因素負荷量皆大於學者建議刪題的數值（Tabachnica & Fidell, 2006），同時考慮題項與理論的完整性，因此研究者將所有題項予以保留，並逐步釋放了五組題項間的共變關係。分別是第六題「我發現自己喪失了與社會的連結感」與第十一題「我感覺與人是疏離的」之間;第一題「即使在朋友之中，也沒有讓我有稱兄道弟/情同姊妹的感覺」與第十四題「我的朋友感覺起來像是我的家人」及第四題「即使在我所認識的人身旁，我仍不覺得有歸屬感」之間; 第二題「我感覺到與他人親近」與第十題「我感覺被我所認識的人理解」之間;第三題「我覺得自己與周遭的世界脫節」與第五題「我感覺自己是一個局外人」之間。社會連結感量表修改版的題項所反應的皆是同一構面，且從上述看來，建立關聯的題項間，欲測量的內涵，確有相似之處，因此釋放共變關係亦屬合理。在進行模式修飾後顯示模式整體適配度指標、內在結構模式適配度均為良好。信度方面，Cronbach’s alpha為.93，顯示具有良好的內部一致性信度。

第二節、樣本差異性檢定

本研究為了探討樣本在正念特質上的差異，是否有可能來自於其他變項的影響，因此分別以 T 檢定及 F 檢定，檢定受試者於本身正念的經驗、頻率以及持續時間的差異是否在正念特質上的表現有所不同，結果顯示並無顯著的差異。研究者推論，雖有 277 人曾經有過正念的經驗，但其中僅有 65 人目前有持

DOI:10.6814/NCCU202101073

續練習，可能因為這個原因，使得受試者在正念經驗上的有無在正念特質上無顯著差異。除此之外，關於正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/亦有不同的修習方法，所強調的面向亦不相同，如：集中專注式（focus attention，FA）在修習時會將注意力維持在特定標的上，像是注意力、呼吸抑或是身體感官，因此 FA 通常被視為是一種培養心智敏略度（mental acuity）及專注力的練習；開放覺察式（open-monitoring，OM）則涉及對當下所有產生的內外經驗保持不評價、接納的覺察，較接近正念式的修習法；超覺靜坐（transcendental meditation，TM）則是一種使用梵音（mantra）的靜坐法門，其修習過程不涉及 FA 或是對當下經驗的監測；慈心禪（loving-kindness）在靜坐過程中則要求修習者以慈悲心觀想自己、自身以外的他人，甚至是厭惡的人，據以培養對周遭世界深刻的善心、愛心以及慈悲心，在本研究中，因為無法確定受試者所修習的正念/靜心/靜坐/冥想/禪坐/屬於哪一種方式，亦可能使得他們在正念的經驗、頻率以及次數的不同在正念特質上並無顯著的差異。

第三節、依附關係、正念特質與社會連結感的相關性

此部分將探討依附關係、正念特質與社會連結感的相關性，透過 Pearson 積差相關的統計方法進行分析後，可知三變項之間兩兩存有顯著的相關性，亦即研究假設二、三、四獲得支持。下面將分別進行討論。

壹、依附關係與正念特質的相關性

本研究結果顯示依附焦慮與依附逃避皆與正念特質有相關性。此與 Stevenson 等人（2017）所得出的研究結果一致。從依附理論來看，依附焦慮者在遇到威脅時容易過度激發其依附系統，導致他們對於外在的威脅過度警覺，在威脅解除，或是被安撫情緒之前，依附焦慮者充斥著焦慮的情緒、想法，僅能覺察當下與刺激相關的經驗，二來依附焦慮者也可能因為其焦慮的情緒，讓自身難以對周遭的訊息保持接受、不評斷的品質，而做出反應，因而讓依附焦慮者所持有的正念特質較低。至於依附逃避者，當遭遇威脅時，依附逃避者傾

DOI:10.6814/NCCU202101073

向切斷他們的依附系統，並壓抑、隔絕讓自己不快的情緒，這可能讓他們沒辦法開放的覺察當下的經驗。雖然切斷、壓抑這些情緒與想法可以讓依附逃避者短時間感覺較好，但到最後卻會帶來情緒上的反彈，帶來更多的負面情緒，因而讓他們可能為情緒驅使對刺激做出不自覺的反應（Mikulincer, Dolev,& Shaver; Vogel, Ku,& Zakalik, 2005），這些可能讓依附逃避者身上也測量到較低的正念特質。

從兩者的影響機制來看，曾有研究發現兩者間的中介因子為情緒調節。如Pepping, Davis, & O'Donovan（2013）發現情緒調節完全中介了依附關係與正念特質的關係。於情緒調節的策略上，依附逃避者傾向運用認知與情緒上的遠離來因應威脅情境（Frías, Shaver, & Díaz-Loving, 2014）。依附焦慮者則與焦慮性地反芻有關，他們會持續一段時間沉浸在焦慮、擔憂的情緒與思慮之中，且更偏向將注意力導引到觸發憂慮的事物上（Garrison, Kahn, Miller,& Sauer, 2014; Silva, Soares, & Esteves, 2012）。上述結果顯示，依附不安全者，其情緒調節的能力相較於依附安全者，有較多的困難，無論是依附逃避或是依附焦慮，其使用的策略對於當下經驗的覺察焦點，不是過於疏遠就是過度涉入，使得自身較難維持一種中性、不評斷、不反應的覺察之中，因此使他們的正念特質也較低。

參、 依附關係與社會連結感的相關性

本研究結果得出依附不安全、依附焦慮及依附逃避與社會連結感皆有顯著負相關，此與 Eby（2018）所得出依附安全與社會連結感有顯著正相關的結果有異曲同工之處，亦與其他研究依附關係及學校連結感的文獻結果一致（Shochet et al., 2008; Wilson and Gore, 2013）。代表大學生早期與父母親所形成的依附關係及內在運作模式，確會影響到後來與其他人的關係，乃至於對於他人及群體的歸屬感。研究者推論，依附焦慮向度高者，對於關係的不安全感也越高，雖然會主動的尋求與他人靠近，但內在卻是充滿被拒絕、排斥的擔憂

DOI:10.6814/NCCU202101073

（Mikulincer and Shaver, 2007），因此對於自身是否屬於一個群體的信任感也較低。依附逃避向度高者，則有可能較難以相信他人，分享自己的感覺，與他人建立親密，並否認自己的依附需求（Mikulincer and Shaver, 2007），因而也較難以建立對更大群體的歸屬感。

肆、 正念特質與社會連結感的相關性

研究結果顯示正念特質與社會連結感有顯著的正相關，顯示大學生中正念特質越高，所知覺到的社會連結感越高。Adair 等人（2018）則發現正念特質的提升，透過去中心化的（decentering）增加，可以預測較佳的社會連結及而後的正面情緒。Adair 等人（2018）解釋雖然去中心化（個體針對自己想法、感受更為客觀的看待）並非是在關係脈絡下的概念，但會增強個人在互動時更為處在當下的能力，並減少對自己的自我關注（self-focus），這些都會增強個人與社會的聯結，研究者以此推論大學生中正念特質高者，在互動時，基於正念的特質，可能較能投入於當下的情境之中，且對他人有較多的興趣、關注，因此能夠感受到較高的社會連結感。

第四節、正念特質在依附關係與社會連結感間的中介模式

壹、早期依附關係可能影響正念特質相關能力及社會連結感

本研究結果顯示正念特質在依附焦慮、依附逃避與社會連結感之中扮演部分中介的角色。表示個體的依附關係除了會直接影響社會連結感，亦會透過影響正念特質而間接影響社會連結感。就一層面來看，大學生早期受依附對象撫育的經驗，形塑了依附關係的樣貌，可能同時也影響了他發展與正念特質相關的能力，如：心智化能力、反思能力、自我觀察及自我調節能力（Fonagy, P., & Target, 1997; Ryan & Brown, 2007）。較具支持、關注及回應性的照顧者促進安全依附的發展，並發展出較好上述的這些能力；拒絕、冷漠及較不同調的照顧者則會促進不安全依附的發展，也讓這些能力較難發展出來（Calvo 等人，

DOI:10.6814/NCCU202101073

2020）。這些正念特質相關的能力影響了大學生與他人的互動連結時的彈性與感知，並影響到社會連結感的發展。

貳、依附逃避及依附焦慮對正念特質的不同影響路徑

Stevenson、Emerson 與 Millings（2017）曾針對 33 篇依附關係及正念特質相關研究進行後設分析，研究結果發現，依附逃避與五因素正念量表中「描述」及「不反應」分量表、肯塔基正念技巧量表中「描述」分量表的相關性最高；依附焦慮則與五因素正念量表中「不評斷」、肯塔基正念技巧量表中「接納不評斷」分量表的相關性最高。根據依附理論，依附不安全類型對正念特質的負面影響，可以歸因於依附不安全者所使用來調節情緒、認知、行為的次級策略（secondary strategy）。安全依附者所使用的主要策略（primary strategy），來自於成長過程中依附對象一致且可靠的撫慰經驗，因此當他們需要保護、安撫時，會主動的尋求與依附對象的親近。依附不安全者則因為缺乏一致、可靠的撫慰經驗，發展出次級策略以適應依附對象的特性。依附焦慮者的特徵是過度激發的依附系統，這讓他們在遇到苦惱時會過度的依賴他人，並設法縮小與他人在情感、認知及物理上的距離，亦容易陷入破壞性情緒及反芻式的想法之中，依附逃避者則傾向否認自己的依附需求、壓抑自己的脆弱性、防衛地展現出自己的獨立性及優勢之處（Mikulincer & Shaver, 2007）。Caldwell 與 Shaver（2013）以止觀覺察注意量表探討依附關係與正念特質之間的中介因子的結果亦與依附理論一致，他們發現注意力控制（attentional contol）與反芻（rumination）中介了依附焦慮與正念特質之間的關係，注意力控制及思考抑制（thought suppression）則中介了依附逃避與正念特質間的關係。根據上述，可看出不同的策略使用，讓依附逃避與依附焦慮對於正念特質的影響層面有所不同，兩者同樣都有注意力控制上的困難，但依附逃避者於正念特質上的困難，最大在於以文字或語言描述自身經驗，對應其依附策略隔絕、抑制自身經驗的特徵，依附焦慮者的困難則在於不對自身的經驗評斷，對應其依附策略情緒激

DOI:10.6814/NCCU202101073

發、反芻的特徵。雖本研究中所使用的止觀覺察注意量表為單一因素結構，因此無法看出依附關係對正念特質不同面向的影響，但根據上述研究者推論依附逃避與依附焦慮透過不同的策略使用影響正念特質，進而影響到社會連結感，後續的研究者亦可嘗試使用其他的正念特質量表進行研究。

參、正念特質可作為依附關係與社會連結感中間的可改變因子

從另一層面來看，本研究結果顯示，早期依附關係對社會連結感的影響雖大，但並非不可改變的，正念特質作為兩變項間的中介因子，顯示可以透過影響大學生的正念特質，進而提升大學生的社會連結感，Quaglia 等人（2016）後設分析的結果顯示，透過正念練習（mindfulness training）可以增加個體的正念特質。除此之外，過往亦有學者提出正念練習於個體與社會互動中的機制。Lindsay 等人（2019）認為正念練習幫助個體對於社會線索及對他們的反應更為注意覺察，同時也讓個體在社會互動中的反應增加更多的彈性；覺察並接納這些不舒服情緒（寂寞感），可以達到情緒調節的作用，減少寂寞感以及社會孤立感，並促進個人有更多的社會互動。Kang（2019）則認為正念練習能增進個人在社會中的關係，最主要的機制是來自於自我超越（self transcendence）的概念，此機制一方面讓個體減少防衛性的自我專注（self-focus），讓自我變的更具有彈性、接受性。二來則能提升正向的他人專注（other-focus），讓個體在互動中保持較開放接受的態度，並容納多元觀點，兩者都可以強化個人與社會的連結。由上述可看出，雖有不同的機制說法，但共同的部分皆涉及了覺察、彈性以及接受等等，這些正念特質最主要的概念，顯示正念練習的介入確實可以幫助個體培養正念特質，並進而增進個人與社會互動的關係。

肆、依附關係與社會連結感關係中的其他中介因子

本研究結果中，正念特質僅部分中介了依附關係與社會連結感之間的關係，顯示其中仍有其他的中介因子，在兩者的中介因子上，Eby（2018）曾以羞愧傾向與羞愧厭惡作為兩者的中介變項，但研究結果並未獲得支持。Wilson

DOI:10.6814/NCCU202101073

與 Gore（2013）發現，大學生與父母的依附關係可以預測同儕的依附關係，依附關係再透過如同儕支持、服務滿意度、教職員工支持等中介變項，影響了大學生的學校連結感。Bernardon、Babb、Hakim-Larson 與 Gragg（2011）亦發現寂寞感與依附安全感有顯著的負相關，且知覺社會支持部分中介了兩者關係。國內亦有研究分別指出知覺社會支持與依附關係（劉豈陌，2019）、寂寞感的關聯（謝明均，2015）。研究者進而推論，知覺社會支持可能作為依附關係與社會連結感另外的中介因子。另情緒調節作為依附關係與正念特質之間的中介因子（Pepping, Davis, & O’ Donovan, 2013），同時亦有研究指出情緒調節能力與人際關係及社會互動的品質的關聯（Lopes, Salovey, Côté, Beers & Petty, 2005；郭昀昕，2017），因此研究者推論情緒調節亦有可能是依附關係與社會連結感關係中的中介因子，建議未來的研究者亦可嘗試使用這些變項進行探討。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

第六章 結論與建議

第一節、結論

壹、中文版社會連結感-修改版

量表題數為 15 題，經驗證性因素分析的考驗後，保留原量表中的所有題項，建立了五組共變關係進行模式的修飾，修飾後的模型各項適配度指標皆達建議標準，Crobach's alpha 為.94，顯示社會連結感量表修改版具有適切信效度。

貳、大學生之依附關係、正念特質與社會連結感的關係

大學生依附逃避、依附焦慮兩依附向度皆與正念特質呈現顯著的負相關；大學生之依附逃避、依附焦慮皆與社會連結感呈現顯著的負相關；大學生之正念特質與社會連結感呈現顯著的正相關。

參、大學生之正念特質在依附關係與社會連結感間之中介效果

大學生之依附關係可負向預測社會連結感，正念特質亦能顯著正向預測社會連結感。當同時考慮正念特質與依附關係時，正念特質與依附關係仍能顯著預測社會連結感，且依附關係對社會連結感的係數變的較小，顯示正念特質在依附逃避、依附焦慮與社會連結感之間具部分中介效果。

第二節、研究限制與建議

壹、研究限制

一、抽樣偏差與樣本推論性

本研究的研究標的為大學生，考慮樣本取得之便利性，研究透過網路平台，如 Facebook、Line，採用網路問卷進行量表施測。雖有將受試者的年紀、系級及學校納入考量，並設計測謊題篩選符合本研究目的之對象，然非現場施測，因此難以確認受測者身分，再者，本研究提供受試者獎勵，因此也不排除

DOI:10.6814/NCCU202101073

會有受測者為提高獎勵獲得的機會而重複填答。此外，研究者亦有邀請政大禪修正念社團的參與者參與本研究，並請其代為將招募訊息轉發至其他大專院校的禪修正念社團之中，以上原因皆會影響抽樣偏差。另本研究之研究樣本皆為大學生，樣本資料無法代表其他群體，推論到其他樣本可能會有誤差。

二、研究工具

在正念特質的測量上，研究者共搜尋到 11 種不同的量表，其中常用的就有七種之多，且每個量表所側重的構念面向及內涵有所差異，如本研究所使用的止觀覺察注意量表，為單一因素結構，強調正念最主要的注意、覺察當下的層次。其他的量表如五因素正念量表、肯塔基正念技巧量表，除了覺察之外，另也重視對情緒、經驗的接納與不反應的態度，這些概念上的差異讓各研究的結果整合不易，文獻的推論上也受到限制。除此之外，這些差異亦有可能中介因子的重要內涵。

三、研究設計

本研究施測的方式，是透過自陳式量表讓受測者填答，然自陳式量表可能會受到各種因素干擾而影響研究結果，如社會讚許性、反應心向抑或是在施測過程中一心多用。此外本研究為橫斷性的研究，因此研究結果並不能推論大學生依附關係、正念特質與社會連結感的因果關係，僅能顯示其相關性及機制。

貳、研究建議

一、對未來研究建議

1.依附關係與正念特質的關係

本研究發現依附逃避與依附焦慮與正念特質呈現負向關係，但有關正念特質的發展仍有許多未知之處，亦無法排除兩者具有雙向性的關係，究竟正念特質是特定依附類型（如安全型依附）所發展出來的結果，抑或正念特質的核心品質影響了安全型依附的發展以及其他的適應性功能。未來的研究應該更仔細的去檢驗兩者隨時間的發展，兩構念互相的預測力，以及這其中的機制。除了

DOI:10.6814/NCCU202101073

縱貫性研究之外，文獻回顧後也發現實驗設計相關的研究較少，透過實驗的操弄與介入，可以更確定兩構念間的機制以及因果，如：Stevenson、Millings、Emerson、Sirois 與 Rowe（2021）針對受試者進行兩個時間點的量表施測，以此檢驗兩者預測力，同時研究中也對受試者分別進行依附安全的促發以及正念的引導練習，藉以比較兩處理對受試者依附安全感及正念特質的效果。相對於有時耗費時間成本的縱貫性研究，可作為未來研究者另一項研究選擇。

2.社會連結感相關研究與測量

目前國內有關於社會連結感的研究較少，然國外已有許多研究指出社會連結感與心理健康因子的關聯，如自尊、自我效能、生活滿意度、特質焦慮、憂鬱，建議未來研究者可以增加對社會連結感與其他心理健康指標的相關研究，另目前國內尚未正式發展出中文版的測量工具，未來研究者可再進行更完整的信效度分析，以發展適用於華人文化中的社會連結感測量工具。

3.依附關係與社會連結感中的其他中介因子

本研究中正念特質部分中介了依附關係與社會連結感間的關係，顯示仍有其他的中介因子。透過文獻的回顧推論，情緒調節及知覺社會支持亦有可能是另外的中介因子，後續的研究者可以這兩個構念作為中介變項，探討依附關係與社會連結感的關聯。

二.對諮商輔導實務的建議

1.提供低社會連結感的大學生個別及團體諮商

本研究結果顯示，大學生的社會連結感偏高，顯示大部分的大學生能夠與周遭的環境發展出足夠的歸屬感及連結感。但在諮商實務現場中，可以發現仍有些難以融入周遭環境，感覺與他人疏離的大學生案主來求助。過去文獻曾指出，針對這些低社會連結感的案主，個別諮商或是團體諮商的介入，都能有效幫助他們發展歸屬感，及累積對於人際關係的正向經驗（Lee & Robins, 1998）。

DOI:10.6814/NCCU202101073

2.在晤談中與大學生案主形成如同安全依附的諮商關係

本研究結果顯示依附關係與社會連結感有相當的顯著性。雖然依附關係及所形成的內在運作模式具有一定的穩定性，但也並非完全無法改變。諮商師可在晤談中與大學生案主建立具有信任、安全、開放特性的諮商關係，在其中充當案主的安全堡壘與安全避風港，這就好比給予案主安全依附的關係經驗。當這些有別以往的關係經驗出現時，就有機會修改、更新案主過往所編寫的內在運作模式，改變案主與周遭環境的關係，並提升案主的社會連結感。在諮商與心理治療的學派當中，人際歷程取向、關係取向皆特別重視與案主工作時的關係向度，建議有興趣的實務工作者可以參考相關書籍及文獻。

3.正念融入諮商輔導的實務之中

本研究亦發現透過正念特質中介了依附關係與社會連結感中間的關係，顯示這是改善大學生社會連結感的另一渠道。建議大專院校的諮商、身心健康中心可設計正念相關課程、團體與工作坊，邀請大學生參與，提升大學生的正念特質，進而改善大學生的社會連結感。諮商師在與低社會連結感的大學生案主工作時，亦可以教導案主正念練習。此外，過去文獻曾指出，人際禪修互動團體對於改善人我關係的幫助（張文光，2012），因此諮商師、團體帶領人亦可將正念的精神融入於人際團體諮商之中，讓兩者相得益彰。諮商與心理治療領域當中，已有許多與正念相關的療法及課程，如接納與承諾療法（Acceptance and Commitment Therapy，ACT）、辯證行為治療（Dialectical Behavior Therapy，DBT）、正念認知治療（mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT）正念減壓課程（Mindfulness-Based Stress Reduction，MBSR），實務工作者在設計相關方案或制定治療計畫時，可參考相關書籍及文獻。

DOI:10.6814/NCCU202101073

參考文獻

中文文獻

一行禪師（2004）。**正念的奇蹟：每日的禪修手冊。**臺北：橡樹林文化。

向智尊者（2006）。**正念之道《念處經》基礎修心手冊**。臺北：橡樹林文化。

林楷庭（2016）。**成人依戀風格在羅夏克墨漬測驗上的表現：Fonagy 精神分析理論的檢證**（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。

洪啟嵩（2005）。**內觀禪法：生活中的禪道**。新北：全佛文化。

張仁和、林以正與黃金蘭（2011）。中文版止觀覺察注意量表之信效度分析。**測驗學刊專刊-正向心理特質的測量**，235-260。

張文光（2012）。**人際互動禪修團體成員的身心體驗與改變之研究。**國立東華大學，花蓮市。

郭昀昕（2017）。**青少年之情緒調節對其人際關係之影響**。國立臺灣師範大學，台北市。

郭淑慧（2018）。**成人之正念、依附與憂鬱之相關研究-以臺北市大學生為例**（未出版之碩士論文）。臺北市立大學，臺北市。

郭慧婷（2019）。**大學生社會連結感對利社會行為的影響：以同理心作為中介變項**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。

陳玉璽（2013）。正念禪原理與療癒功能之探討-佛教心理學的觀點。**新世紀宗教研究，12**，1-23。

黃芳銘（2006）。結構方程模式：**理論與應用。**台北市：五南書局。

溫宗堃（2013）。正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點。**新世紀宗教研究，12**，27-48。

劉豈陌（2019）。**大學生依附風格，社會支持與憂鬱之關係研究**。國立政治大學，台北市。

謝明均（2015）。**大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究**。國立臺灣師範

DOI:10.6814/NCCU202101073

大學，台北市。

蘇春暉（2015）。**關愛與自我形象目標對社會連結感的影響：正念與慈悲的中介效果**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。

釋德寶（2003）。**平靜的第一堂課-觀呼吸**。台北：橡樹林文化。

英文文獻

Adair, K. C., Fredrickson, B. L., Castro-Schilo, L., Kim, S., & Sidberry, S. (2018). Present with you: Does cultivated mindfulness predict greater social connection through gains in decentering and reductions in negative emotions? *Mindfulness, 9*(3), 737-749.

Adams, C. E., McVay, M. A., Kinsaul, J., Benitez, L., Vinci, C., Stewart, D. W., & Copeland, A. L. (2012). Unique relationships between facets of mindfulness and eating pathology among female smokers. *Eating Behaviors, 13*(4), 390-393.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., & Waters, E. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, MI: Lawrence Erlbaum Associates.

Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist, 44*, 709-716.

Alexander, R., Feeney, J., Hohaus, L., & Noller, P. (2001). Attachment style and coping resources as predictors of coping strategies in the transition to parenthood. *Personal Relationships, 8*(2), 137-152.

Allen, J. P., McElhaney, K. B., Kuperminc, G. P., & Jodl, K. M. (2004). Stability and change in attachment security across adolescence. *Child Development, 75*(6), 1792-1805.

Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and

DOI:10.6814/NCCU202101073

depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health, 57*(5), 521-526.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.

Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the academy of marketing science, 16*(1), 74-94.

Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences, 94*, 96-100.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.

Baldwin, M. W., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships, 2*(3), 247-261.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 482-500.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 147-178.

Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology, 70*(3), 249-263.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*(3), 588-606.

Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(1), 40.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal Z. V., Abbey , S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.

Blau, G., DiMino, J., DeMaria Jr, P. A., Beverly, C., Chessler, M., & Drennan Jr, R. (2016). Social connectedness and life satisfaction: Comparing mean levels for 2 undergraduate samples and testing for improvement based on brief counseling. *Journal of American College Health, 64*(8), 585-592.

Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 501-516.

Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation

DOI:10.6814/NCCU202101073

models. *Sociological methods & research*, *17*(3), 303-316.

Bollen, K.A. and Long, J.S. (1993) *Testing Structural Equation Models*. Newbury Park, CA: Sage.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II. Separation: Anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York, NY: Guilford Press.

Brenning, K., Soenens, B., Braet, C., & Bosmans, G. (2011). An adaptation of the Experiences in close relationships scale-revised for use with children and adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(8), 1048-1072.

Brewer, M. B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*(5), 475-482.

Bringle, R. G., & Bagby, G. J. (1992). Self-esteem and perceived quality of romantic and family relationships in young adults. *Journal of Research in Personality, 26*(4), 340-356.

Brown, K. M., Hoye, R., & Nicholson, M. (2012). Self-esteem, self-efficacy, and social connectedness as mediators of the relationship between volunteering and well-being. *Journal of Social Service Research, 38*(4), 468-483.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring

DOI:10.6814/NCCU202101073

mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 242–248.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.

Brown, K. W., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology, 37*(12), 2037-2041.

Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*(1), 11-34.

Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology, 19*(1), 1-16.

Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: an international journal on personal relationships, 7*(2), 299-310.

Cameron, J. J., Finnegan, H., & Morry, M. M. (2012). Orthogonal dreams in an oblique world: A meta-analysis of the association between attachment anxiety and avoidance. *Journal of Research in Personality, 46*(5), 472-476.

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment, 15*(2), 204-223.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-based relationship enhancement (MBRE) in couples. In R. A. Baer (Ed.),

DOI:10.6814/NCCU202101073

Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications (pp. 309-331). Burlington, MA: Elsevier.

Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 89-103.

Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D., & Carraro, E. (2020). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 1-14.

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology, 47*(4), 451-455.

Chen, L. J. and Chung, S. K. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. *Social Behavior and Personality, 35*(10), 1353–1364.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(6), 1053-1073.

Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(2), 201-219.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663.

Cordon, S. L., & Finney, S. J. (2008). Measurement invariance of the Mindful Attention Awareness Scale across adult attachment style. *Measurement and*

DOI:10.6814/NCCU202101073

Evaluation in Counseling and Development, 40(4), 228-245.

Cozzarelli, C., Sumer, N., & Major, B. (1998). Mental models of attachment and coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 453-467.

Creswell J. D., Irwin M. R., Burklund L. J., Lieberman M. D., Arevalo J. M., Ma J., Cole S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity, 26*(7), 1095-1101.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*(3), 593-623.

Cutrona, C. E. (1986). Objective determinants of perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(2), 349-355.

Cyranowski, J. M., Bookwala, J., Feske, U., Houck, P., Pilkonis, P., Kostelnik, B., & Frank, E. (2002). Adult attachment profiles, interpersonal difficulties, and response to interpersonal psychotherapy in women with recurrent major depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(2), 191-217.

Davila, J., & Sargent, E. (2003). The meaning of life (events) predicts changes in attachment security. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(11), 1383-1395.

Day, R. D., & Padilla-Walker, L. M. (2009). Mother and father connectedness and involvement during early adolescence. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 900-904.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109-134.

Detrick, D. W. (1985). Alterego phenomena and alterego transferences. In A.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Goldberg (Ed.), *Progress in self psychology* (pp. 240-256). New York, NY: Guilford Press.

Duru, E., & Poyrazli, S. (2011). The role of demographics, English language competency, perceived discrimination and social connectedness in predicting level of adjustment difficulties among Turkish international students in the US. *The International Journal of Psychology, 46*(6), 446-454.

Eby, R. E. (2018). *Effects of personality and attachment on social connectedness: The role of shame proneness and shame aversion* (Unpublished doctoral dissertation, Colorado State University). Retrieved from https://mountainscholar.org/handle/10217/191248

Feeney, B. C., & Thrush, R. L. (2010). Relationship influences on exploration in adulthood: The characteristics and function of a secure base. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(1), 57-76.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology, 44*(2), 69-74.

Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood: Vol. 5. Advances in personal relationships* (pp. 269-308). London: Jessica Kingsley.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(3), 177-190.

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Dev Psychopathol, 9*(4), 679-700.

Fornell, C., & Larker, D. (1981). Structural equation modeling and regression:

DOI:10.6814/NCCU202101073

guidelines for research practice. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50.

Fossati, A., Feeney, J., Maffei, C., & Borroni, S. (2011). Does mindfulness mediate the association between attachment dimensions and borderline personality disorder features? A study of Italian non-clinical adolescents. A*ttachment & Human Development, 13*(6), 563-578.

Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships-Relationship structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*(3), 615-625.

Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T., & Holland, A. S. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(5), 817-838.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2), 132-154.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350-365.

Fraser, E., & Pakenham, K. I. (2009). Resilience in children of parents with mental illness: Relations between mental health literacy, social connectedness and coping, and both adjustment and caregiving. *Psychology, Health & Medicine, 14*(5), 573-584.

Frías, M. T., Shaver, P. R., & Díaz-Loving, R. (2014). Individualism and collectivism as moderators of the association between attachment insecurities, coping, and social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, *31*(1), 3-31.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Gabriel, S., Carvallo, M., Dean, K. K., Tippin, B., & Renaud, J. (2005). How I see me depends on how I see we: The role of attachment style in social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(11), 1561-1572.

Gamble, S. A., & Roberts, J. E. (2005). Adolescents' perceptions of primary caregivers and cognitive style: The roles of attachment security and gender. *Cognitive Therapy and Research, 29*(2), 123-141.

Garrison, A. M., Kahn, J. H., Miller, S. A., & Sauer, E. M. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure. *Personality and Individual Differences, 70*, 239-245.

Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships, 11*(2), 249-265.

Gillath, O., Hart, J., Noftle, E. E., & Stockdale, G. D. (2009). Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM). *Journal of Research in Personality, 43*(3), 362-373.

Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Cambridge, MA: Academic Press.

Graham, J. M., & Unterschute, M. S. (2015). A reliability generalization meta-analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality Assessment, 97*(1), 31-41.

Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships, Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 17-52). London: Jessica Kingsley Publishers.

Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research, 64*(4), 405–408.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). Multivariate data analysis (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson University Press.

Höfling, V., Ströhle, G., Michalak, J., & Heidenreich, T. (2011). A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Journal of Clinical Psychology, 67*(6), 639-645.

Höfling, V., Moosbrugger, H., Schermelleh-Engel, K., & Heidenreich, T. (2011). Mindfulness or mindlessness? A modified version of the Mindful attention and awareness scale (MAAS). *European Journal of Psychological Assessment, 27*(1), 59–64.

Hare-Duke, L., Dening, T., de Oliveira, D., Milner, K., & Slade, M. (2019). Conceptual framework for social connectedness in mental disorders: Systematic review and narrative synthesis. *Journal of Affective Disorders, 245*, 188-199.

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist, 13*(12), 673-685.

Hayduk, L.A. (1987). *Structural equations modeling with lisrel*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 270-280.

Hepper, E. G., & Carnelley, K. B. (2010). Adult attachment and feedback-seeking patterns in relationships and work. *European Journal of Social Psychology, 40*(3), 448-464.

Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of*

DOI:10.6814/NCCU202101073

attachment: Theory, research, and clinical applications (pp. 552-598). New York, NY: The Guilford Press.

Hesse, E., & Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 48*(4), 1097-1127.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical psychology, 78*(2), 169-183.

Holtzworth-Munroe, A., Stuart, G. L., & Hutchinson, G. (1997). Violent versus nonviolent husbands: Differences in attachment patterns, dependency, and jealousy. *Journal of Family Psychology, 11*(3), 314-331.

Hou, W. K., Ng, S. M., & Wan, J. H. Y. (2015). Changes in positive affect and mindfulness predict changes in cortisol response and psychiatric symptoms: A latent change score modelling approach. *Psychology & Health, 30*(5), 551-567.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 6*(1), 1-55.

Jarvenpaa, S. L., Tractinsky, N., & Vitale, M. (2000). Consumer trust in an Internet store. *Information Technology and Management, 1*(1), 45-71.

Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences, 49*(6), 645-650.

Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on*

DOI:10.6814/NCCU202101073

Adolescence, 22(2), 235-251.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Kang, Y. (2019). Examining interpersonal self-transcendence as a potential mechanism linking meditation and social outcomes. *Current opinion in psychology*, *28*, 115-119.

Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 21*(1), 29-49.

Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: *A review of empirical studies. Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041-1056.

Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review, 90*(3), 185-214.

Klohnen, E. C., Weller, J. A., Luo, S., & Choe, M. (2005). Organization and predictive power of general and relationship-specific attachment models: One for all, and all for one? *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(12), 1665-1682.

Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness-results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences, 46*(2), 224-230.

Kohut, H. (1984). *How does analysis cure*? Chicago, IL: University of Chicago Press.

Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences, 45*(5), 414-419.

Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional

DOI:10.6814/NCCU202101073

interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology, 48*(3), 310-318.

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology, 42*(2), 232-241.

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 338–345.

Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*(9), 3488-3493.

Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*(1), 113.

Lopez, F. G. (2001). Adult attachment orientations, self–other boundary regulation, and splitting tendencies in a college sample. *Journal of Counseling Psychology, 48*(4), 440-446.

Ma, Y. (2008). *Attachment security, mindfulness, and psychotherapy: Testing a mediational model* (Unpublished doctoral dissertation, University of Maryland). Retrieved from https://drum.lib.umd.edu/handle/1903/8558

Macrynikola, N., Miranda, R., & Soffer, A. (2018). Social connectedness, stressful life events, and self-injurious thoughts and behaviors among young adults. *Comprehensive Psychiatry, 80*, 140-149.

Maier, M. A., Bernier, A., Pekrun, R., Zimmermann, P., & Grossmann, K. E. (2004). Attachment working models as unconscious structures: An experimental test. *International Journal of Behavioral Development, 28*(2), 180-189.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Main, M. (2010). *Adult attachment interview protocol*. Retrieved from www.psychology.sunysb.edu/attachment/measures/content/aai_interview.pdf. Retrieved October 25, 2010.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), Growing points in attachment theory and research. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50* (1-2, Serial No. 209), 66-106.

Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). New York, NY: Ablex Publishing.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, Research, and Intervention, 1*, 121-160.

Man, K. O., & Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences, 24*(3), 357-371.

Marks, A. D., Sobanski, D. J., & Hine, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 44*(9), 831-838.

Matte, M., Lemieux, A., & Lafontaine, M. F. (2009). Brief report: Factor structure of the Experiences in close relationships with gay and lesbian individuals. *North American Journal of Psychology, 11*(2), 361-368.

McCarthy, G. (1999). Attachment style and adult love relationships and friendships: A study of a group of women at risk of experiencing relationship difficulties. *British Journal of Medical Psychology, 72*(3), 305-321.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. J*ournal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1203-1215.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 35*, 56-152.

Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(6), 940–956.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007a). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007b). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry, 18*(3), 139-156.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15.

Miller, I. J. (1992). Interpersonal vulnerability and narcissism: A conceptual continuum for understanding and treating narcissistic psychopathology. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 29*(2), 216-224.

Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5*(4), 369-377.

Newcomb, M. D. (1990). Social support by many other names: Towards a unified conceptualization. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(4), 479-494.

Onishi, M., Gjerde, P. F., & Block, J. (2001). Personality implications of romantic

DOI:10.6814/NCCU202101073

attachment patterns in young adults: A multi-method, multi-informant study. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(9), 1097-1110.

Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 54*(3), 453-456.

Picardi, A., Martinotti, G., Paci, M., Simi, C., & Caroppo, E. (2011). Reliability of self-reported attachment style in patients with severe psychopathology. *Journal of Personality Assessment, 93*(5), 491-499.

Pickard, J. A., Caputi, P., & Grenyer, B. F. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences, 99*, 179-183.

Pierce, T., & Lydon, J. E. (2001). Global and specific relational models in the experience of social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(4), 613-631.

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1409-1423.

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General psychology, 4*(2), 155-175.

Pietromonaco, P. R., & Carnelley, K. B. (1994). Gender and working models of attachment: Consequences for perceptions of self and romantic relationships. *Personal Relationships, 1*(1), 63-82.

Preacher, K. L., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*(4), 717-731.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment, 28*(7), 803-818.

Quaglia, J. T., Goodman, R. J., & Brown, K. W. (2015). From mindful attention to social connection: The key role of emotion regulation. *Cognition and Emotion, 29*(8), 1466-1474.

Roisman, G. I., Holland, A., Fortuna, K., Fraley, R. C., Clausell, E., & Clarke, A. (2007). The Adult Attachment Interview and self-reports of attachment style: An empirical rapprochement. *Journal of personality and social psychology, 92*(4), 678-697.

Rowe, A. C., Shepstone, L., Carnelley, K. B., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment security and self-compassion priming increase the likelihood that first-time engagers in mindfulness meditation will continue with mindfulness training. *Mindfulness, 7*(3), 642-650.

Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry, 18*(3), 177-182.

Salzman, J. P. (1996). Primary attachment in female adolescents: Association with depression, self-esteem, and maternal identification. *Psychiatry, 59*(1), 20-33.

Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Shearin, E. N. (1986). Social support as an individual difference variable: Its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(4), 845-855.

Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences, 97*, 306-310.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, MI: Lawrence Erlbaum Associates.

Scott, J. E. (1995). The measurement of information systems effectiveness: Evaluating a measuring instrument. ACM SIGMIS Database: T*he DATABASE for Advances in Information Systems, 26*(1), 43-61.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.

Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry, 18*(4), 264-271.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development, 4*(2), 133-161.

Shochet, I. M., Homel, R., Cockshaw, W. D., & Montgomery, D. T. (2008). How do school connectedness and attachment to parents interrelate in predicting adolescent depressive symptoms? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37*(3), 676-681.

Siebert, D. C., Mutran, E. J., & Reitzes, D. C. (1999). Friendship and social support: The importance of role identity to aging adults. *Social Work, 44*(6), 522-533.

Siegel, D. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York, NY: Norton.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2013). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York, NY: Penguin.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 971-980.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support

DOI:10.6814/NCCU202101073

giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(3), 434-446.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 899-914.

Sinclair, T. J., & Grieve, R. (2017). Facebook as a source of social connectedness in older adults. *Computers in Human Behavior, 66*, 363-369.

Silva, C., Soares, I., & Esteves, F. (2012). Attachment insecurity and strategies for regulation: When emotion triggers attention. *Scandinavian Journal of Psychology, 53*(1), 9-16.

Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., Montoya, J. D., & Bernard, M. L (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical psychology, 79*(5), 613-617.

Smithson, K. L. (2011). *The relationship among social connectedness, meaning in life, and wellness for adult women in Levinson's mid-life transition stage* (Unpublished doctoral dissertation, Georgia State University). Retrieved from: https://scholarworks.gsu.edu.

Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies, 21*(5), 709-717.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhart (Ed.), *Sociological methodology 1982* (pp. 290-312). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Stern, D. N. (1977). *The first relationship.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

DOI:10.6814/NCCU202101073

Stevenson, J. C., Emerson, L. M., & Millings, A. (2017). The relationship between adult attachment orientation and mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 8*(6), 1438-1455.

Stevenson, J. C., Millings, A., Emerson, L. M., Sirois, F., & Rowe, A. C. (2021). Adult attachment and Mindfulness: Examining directionality, causality, and theoretical implications. *Journal of Research in Personality, 90*, 104043.

Stone, C. A., & Sobel, M. E. (1990). The robustness of esimates of total indirect effects in covariance structure models estimated by maximum likelihood *Psychometrika, 55*(2), 337-352.

Strodl, E., & Noller, P. (2003). The relationship of adult attachment dimensions to depression and agoraphobia. *Personal Relationships, 10*(2), 171-186.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2006). Using Multivariate Statistics(5th Ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness, 9*(1), 23-43.

Trentini, C., Foschi, R., Lauriola, M., & Tambelli, R. (2015). The State adult attachment measure (SAAM): A construct and incremental validity study. *Personality and Individual Differences, 85*, 251-257.

van Bel, D. T., Smolders, K., IJsselsteijn, W. A., & de Kort, Y. (2009). Social connectedness: Concept and measurement. *Intelligent Environments, 2*, 67-74.

Vanderhorst, R. K., & McLaren, S. (2005). Social relationships as predictors of depression and suicidal ideation in older adults. *Aging & Mental health, 9*(6), 517-525.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family*

DOI:10.6814/NCCU202101073

Therapy, 33(4), 464-481.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555.

Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. J*ournal of Counseling Psychology, 52*(1), 14.

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in close relationship scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 88*(2), 187-204.

Weinfeld, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. A. (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 68-88). New York, NY: Guilford Press.

Wheaton, B. (1987). Assessment of fit in overidentified models with latent variables. *Sociological Methods & Research, 16*(1), 118-154.

Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J., & Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a repository of social connectedness: The role of attachment-related avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(4), 573-586.

Williams, N. L., & Riskind, J. H. (2004). Adult romantic attachment and cognitive vulnerabilities to anxiety and depression: Examining the interpersonal basis of vulnerability models. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 18*(1), 7-24.

Wilson, S., & Gore, J. (2013). An attachment model of university connectedness. The *Journal of Experimental Education, 81*(2), 178-198.

Wolf, E. S. (2002). *Treating the self: Elements of clinical self-psychology*. New York,

DOI:10.6814/NCCU202101073

NY: Guilford Press.

Wong, W., Chan, S., Fung, V., & Fielding, R. (2010). The differential mediating effects of pain and depression on the physical and mental dimension of quality of life in Hong Kong Chinese adults. *Health and Quality of Life Outcomes, 8*(1), 1-8.

Yoon, E., Hacker, J., Hewitt, A., Abrams, M., & Cleary, S. (2012). Social connectedness, discrimination, and social status as mediators of acculturation/enculturation and well-being. *Journal of Counseling Psychology, 59*(1), 86-96.

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

附錄

附錄一 關係經驗與生活經驗量表

關係經驗與生活經驗量表

同學們好：

邀請你來參與此研究。本研究的對象為目前就讀**大專院校之大學在學生**。本問卷主要在於了解你在關係、群體中的想法與感受及日常生活中的經驗，共分為四個部分：基本資料、關係經驗、日常生活經驗及群體經驗，平均填寫時間約為 10 分鐘，問卷將採**匿名**的方式進行，僅供學術研究之用，一切資料均會**保密處理**，並於資料分析完畢後予以銷毀。請依照你的真實狀況、想法與感受填答即可。你有權決定是否參與本研究，亦有權隨時停止作答。

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

指導教授：陳婉真　教授

研究生：鄭文軒

我已閱讀並了解並接受上述同意書內容　□同意 □不同意

第一部分、基本資料

性別： □男 □女 □其他

就讀學校校名：_____

就讀系所：_____

年級： □一年級 □二年級 □三年級 □四年級 □四年級以上(仍屬在學生)

年齡：_____

信箱：_____

是否曾經有過正念/靜坐/禪定/禪坐/打坐/冥想的經驗： □是 □否 □其他:_____

目前是否持續進行上述的活動?若為是，頻率為：

□是，一周三次或以上 □是，一周一至三次 □是，一周一次以下

DOI:10.6814/NCCU202101073

□否，目前並未持續

承上題，若為是，則每次持續時間約為：

□一小時以上 □三十分鐘至一小時 □三十分鐘以下 □否，目前並未持續

與【母親】的關係經驗

下列問題請就你與【母親】相處時的經驗來回答，其中 1 表示非常不同意，7 表示非常同意

題項	1 非常不同意	2 不同意	3 稍微不同意	4 普通	5 稍微同意	6 同意	7 非常同意
1.當我需要時，尋求對方的協助是有幫助的							
2.我經常和對方討論我的難題與擔心的事情							
3.我會跟對方分享許多內心的想法與感受							
4.我能自在的依賴對方							
5.我傾向不向對方表達我內心深處的感覺							
6.我經常擔心對方不是真正在乎我							
7.我害怕對方可能會拋棄我							
8.我害怕對方在意我的程度，不會像我在意他的程度一樣多							

DOI:10.6814/NCCU202101073

與【父親】的關係經驗

下列問題請就你與【父親】相處時的經驗來回答，其中 1 表示非常不同意，7 表示非常同意

題項	1 非常不同意	2 不同意	3 稍微不同意	4 普通	5 稍微同意	6 同意	7 非常同意
1.當我需要時，尋求對方的協助是有幫助的							
2.我經常和對方討論我的難題與擔心的事情							
3.我會跟對方分享許多內心的想法與感受							
4.我能自在的依賴對方							
5.我傾向不向對方表達我內心深處的感覺							
6.我經常擔心對方不是真正在乎我							
7.我害怕對方可能會拋棄我							
8.我害怕對方在意我的程度，不會像我在意他的程度一樣多							

與【最好的朋友】的關係經驗

下列問題請就你與【最好的朋友】相處時的經驗來回答，其中 1 表示非常不同

DOI:10.6814/NCCU202101073

意，7 表示非常同意

題項	1 非常不同意	2 不同意	3 稍微不同意	4 普通	5 稍微同意	6 同意	7 非常同意
1.當我需要時，尋求對方的協助是有幫助的							
2.我經常和對方討論我的難題與擔心的事情							
3.我會跟對方分享許多內心的想法與感受							
4.我能自在的依賴對方							
5.我傾向不向對方表達我內心深處的感覺							
6.我經常擔心對方不是真正在乎我							
7.我害怕對方可能會拋棄我							
8.我害怕對方在意我的程度，不會像我在意他的程度一樣多							

DOI:10.6814/NCCU202101073

與【伴侶】的關係經驗

*目前是否有伴侶 □是 □否（請跳答生活經驗題目）

下列問題請就你與【伴侶】相處時的經驗來回答，其中 1 表示非常不同意，7 表示非常同意

題項	1 非常不同意	2 不同意	3 稍微不同意	4 普通	5 稍微同意	6 同意	7 非常同意
1.當我需要時，尋求對方的協助是有幫助的							
2.我經常和對方討論我的難題與擔心的事情							
3.我會跟對方分享許多內心的想法與感受							
4.我能自在的依賴對方							
5.我傾向不向對方表達我內心深處的感覺							
6.我經常擔心對方不是真正在乎我							
7.我害怕對方可能會拋棄我							
8.我害怕對方在意我的程度，不會像我在意他的程度一樣多							

DOI:10.6814/NCCU202101073

加油，已經完成一半囉!

【生活經驗】

下列問題請就你的日常生活經驗來回答，其中 1 表示非常不同意，6 表示非常同意

題項	1 非常不同意	2 不同意	3 稍微不同意	4 稍微同意	5 同意	6 非常同意
1.有些情緒可能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們						
2.我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西						
3.我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的						
4.我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物						
5.我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響到我						
6.別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了						
7.我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在什麼						
8.我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們						
9.我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標						
10.我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼						
11.我會邊聽別人說話，同時邊做其他事						

DOI:10.6814/NCCU202101073

12.我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來						
13.我常被過去跟未來占據心思						
14.我發覺自己會做事心不在焉						
15.我會不自覺地吃著零食						

快完成了，剩下最後一頁!

【群體關係經驗】

下列問題請就你與他人、群體的相處經驗來回答，其中 1 表示非常不同意，6 表示非常同意

	1 非常不同意	2 不同意	3 稍微不同意	4 稍微同意	5 同意	6 非常同意
1.即使在朋友之中，也沒有讓我有稱兄道弟/情同姊妹的感覺						
2.我感覺到與他人親近						
3.我覺得自己與周遭的世界脫節						
4.即使在我所認識的人身旁，我仍不覺得有歸屬感						
5.我感覺自己是一個局外人						
6.我感覺被我所認識的人理解						
7.我感覺與人是疏離的						
8.我能夠與我的同儕建立連結						
9.我與我的同儕很少有團結一起的感覺						
10.我覺得自己積極地參與他人的生活						

DOI:10.6814/NCCU202101073

11.我發現自己喪失了與社會的連結感						
12.我將自己看作是一個孤獨的人						
13.我覺得與大多數的人並無連結						
14.我的朋友感覺起來像是我的家人						
15.我對任何人或任何團體都沒有參與感						

題目到此結束，感謝您的參與!

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073

附錄二、量表授權同意書

社會連結感修改版量表授權

Richard Lee <richlee@umn.edu> 2020年3月10日 下午10:58

寄給 我

英文 > 中文（繁體） 翻譯郵件 關閉下列語言的翻譯功能：英文

Thank you for your interest in my measures. I have attached a copy of the scales, including different versions, scoring procedures, select references, and terms for usage. There is no separate scoring or interpretation manual. There also is no recommended cut-off score as the scale should be used as a continuous variable. I recommend using the SCS with both positive and negative items, rather than the original 8-item version with all negative items. In addition to the 20-item revised version, I included a 2008 paper in which we dropped five items from the 20-item revised scale due to overlap with extraversion. If you need to translate one of the scales, please use a translation-back-translation method with independent translators. I also request a copy of any translation and the English back-translation. You may use any version. Please read the terms for usage described in the attached documents and let me know if they are acceptable prior to the use of the scales. There is no copyright form beyond responding to this email. Best, Rich

---

Richard M Lee, PhD
Chair, SRCD Asian Caucus
Distinguished McKnight University Professor and Associate Chair for Research
Department of Psychology | University of Minnesota

nal Chengchi Univer

DOI:10.6814/NCCU202101073

親密關係經驗量表-關係結構版授權

研究量表使用同意書

本人茲同意政治大學輔導與諮商碩士學位學程研究生鄭文軒，參考及使用由本人指導的政治大學心理學研究所林楷庭同學於 2016 畢業的碩士論文研究中，所編製翻譯與建構的「**親密關係經驗量表－關係結構版**」量表，於鄭同學碩士論文「大學生依附品質對社會連結感之影響：以正念特質為中介變項」研究中，並在學位論文正式註明引用。倘於相關研究發表時，請說明此量表版權與符合相關引用規範，若有違反者，則取消本使用同意書。

立同意書人：

林耀威

國立臺灣大學心理學系教授

中華民國 109 年 3 月 10 日

DOI:10.6814/NCCU202101073

中文版止觀覺察注意量表授權

Lin Yicheng <yicheng0824@gmail.c… 2020年3月10日 週二 下午8:40
寄給 我

文軒 ：

使用本量表並無須特別的授權
祝研究順利

以正

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202101073