

# 情緒調節在青少年人際依附與心理困擾 之中介角色分析研究\*

王櫻芬

國立臺中教育大學  
諮商與應用心理學系

本研究之主要目的在檢驗國中生的情緒調節能力在其人際依附與心理困擾間的中介角色，以 2124 名國三學生進行研究。結果發現(1)男生在「依附逃避-母親」、「依附逃避-好友」、「依附焦慮-父親」與「學校生活困擾」上的得分較女生為高；(2)青少年對父親與對母親的依附間呈中度正相關，而對好友的依附與對父母的依附間之相關則較為微弱；(3)與不同對象的依附逃避和依附焦慮和青少年自陳行為困擾、憂鬱情緒間呈顯著正相關；(4)青少年情緒調節能力與自陳行為困擾、憂鬱情緒間呈顯著負相關；(5)對父親與母親的依附焦慮與依附逃避可直接影響自陳心理困擾，亦可透過情緒調節間接影響自陳心理困擾；(6)對好友的依附焦慮可直接影響自陳心理困擾，亦可透過情緒調節間接影響自陳心理困擾；然而，與預期不同的，好友依附逃避對青少年自陳心理困擾之整體效果未達顯著。本研究結果顯示父母依附和同儕依附與青少年心理困擾間有著不同關聯，依此發現作者提出後續研究以及實務介入上的建議。

**關鍵詞：**人際依附、心理困擾、青少年、情緒調適、憂鬱

青少年時期是個體由兒童期邁向成人期的一個重要轉換階段，在這個發展階段中，青少年的身心皆面臨重大改變。台灣的國三學生更須面臨一個重大的升學挑戰——高中升學考試。這些身心與環境的改變常給青少年帶來壓力。研究發現台灣國中生感受到的生活壓力，主要來自學業、生理特徵改變、人際關係困擾等(徐嫚淳, 2007)。另外有研究指出，國中生比高中生呈現更高憂鬱情緒(蘇曉憶、戴嘉南, 2008)。可見在這個學習階段，若青少年未能成功的因應壓力，則很容易發展出嚴重的情緒困擾。舉例來說，王淑鄉(2006)針對國三與高三學生進行的調查研究發現，憂鬱情緒嚴重且需要專業協助的學生佔全體樣本的 15.8%。而蘇曉憶、戴嘉南調查南部 1210 名青少年，也發現相似的結果。這些研究結果顯示現今台灣青少年的心理問題已不容忽視。此外，由於青少年期的心理健康經常與成人期心理疾病的發生有密切關聯(Dunn & Goodyer, 2006)，進一

---

\* 本研究獲國科會補助(計畫編號：NSC 98-2410-H-142-016-MY2)，謹此致謝。本篇論文部分內容曾於 2010 年臺灣諮商心理學會年會暨學術研討會發表。通訊作者聯絡方式：yfwang22@mail.ntcu.edu.tw。

步了解影響青少年壓力調適能力的因素，可協助實務工作者針對這些因素，發展適當的介入方案，協助國三生成功面對挑戰，順利適應高中生活，並間接預防成人期心理疾病的發生。

在眾多影響青少年心理健康與壓力調適的因素中，父母依附一直被認為是一個重要的、值得探索的因素。Bowlby (1969/1982) 首先提出依附 (attachment) 這個概念，代表嬰兒與其主要照顧者間的情感連結，並說明此情感連結之內涵及其對個體人格發展、人際行為與心理健康之影響。根據他的看法，幼兒面對壓力情境時，會想靠近自己的照顧者，以尋求安慰與得到安全感。近幾年來，對人類依附行為的研究已經從早期針對幼兒進行，擴展至研究青少年與成人。針對成人親密關係中的依附行為研究更將依附理論由過去採用陌生情境測驗評估依附類型的傳統，擴大至以自陳量表，測量內隱依附信念之方式 (如：Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan, Clark, & Shaver, 1998)。在依附內涵上，則由過去以類別區分個別差異，發展至目前廣泛地向度方式了解個別差異。在以向度解釋依附內涵的派典中，學者們將依附視為一個連續變項，個體在人際依附上的不同被認為是程度上的不同，而非類別的不同。他們提出，以在人際依附中感受到的焦慮程度 (attachment-related anxiety; 本文中簡稱依附焦慮)，以及在人際依附中逃避親密的程度 (attachment-related avoidance; 本文中簡稱依附逃避)，作為考慮個體依附差異的兩大向度 (Brennan et al., 1998; Fraley & Shaver, 2000)。Brennan 等人 (1998) 定義依附焦慮為在親密關係中擔心/害怕被拋棄與被拒絕之程度；而依附逃避則是與他人親近時感到不舒服與自我依賴的傾向。Fraley 和 Waller (1998) 的研究發現支持兩向度依附模式比類別依附模式更能解釋個體在依附上的差異。目前 Brennan 等人以兩向度模式為基礎所發展的「親密關係經驗量表」(Experiences in close relationships scale; ECR) 及其修訂版 (ECR-R; Fraley, Waller, & Brennan, 2000)，亦是美國許多學者研究成人依附時首要採用的研究工具 (例如：Wang & Mallinckrodt, 2006; Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004)。

在青少年依附內涵的測量上，Armsden 和 Greenberg (1987) 主張對青少年而言，除了父母外，同儕也是他們形成依附關係的一個重要對象，因此他們發展「父母與同儕依附量表」(Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA) 測量青少年對父母與同儕之依附關係，他們同時將此依附關係分為信任、溝通與疏離三向度。目前台灣的研究人員主要採用 IPPA 測量青少年的依附關係，其原因之一可能為：儘管成人兩向度依附模式得到研究支持，ECR 的題項敘述主要針對戀愛關係中的依附經驗，較不適用於測量父母或是好友依附。然而，由於兩向度模式在理論上較為簡約 (parsimony)，同時，部份研究人員比較兩向度與三向度模式時發現兩向度模式較為符合觀察資料 (如：Johnson, Ketring, & Abshire, 2003)，因此本研究採用兩向度依附模式測量青少年父母與同儕依附傾向。本研究所採用的問卷為 Lancee、Maunder、Fraley 和 Tannenbaum (2004) 所發展的「關係結構問卷」(Relationships Structures Questionnaire; RSQ)，此問卷為 ECR-R 之精簡版，不僅採用兩向度依附模式編製，並可用於父母、同儕和親密伴侶之依附關係測量，其信效度資料於研究工具處進一步說明。

基於 Bowlby (1969/1982) 之理論假設，經由早期依附關係形成的內在運作模式是一認知基模，將引導個體與他人互動的方式，因此過去依附理論學者們多將依附視為一個穩定的特質，對不同對象的人際依附為「總括性結構 (global structures)」(意即個體和不同人際互動對象形成的依附是一個總括性的內在運作模式)。然而，近幾年來的研究卻發現對不同依附對象，個體會形成不同的依附傾向，因此，「關係特定結構 (relationship-specific structures)」假設似乎較符合研究證據 (意即個體和不同人際互動對象形成的依附，會因關係不同而有不同的內在運作模式) (Fraley, 2007)。例如：Doyle、Lawford 和 Markiewicz (2009) 研究發現青少年的母親安全依附和好友安全依附顯著高於父親安全依附。針對台灣樣本，王櫻芬、林佩諭 (2009) 的研究發現青少年對母

親及父親之兩向度依附傾向間存有中度正相關，但是雙親依附和同儕依附間的相關則為低度正相關。國外許多研究亦發現父親、母親和同儕依附分別和不同心理健康變項有關聯（Furman & Buhrmester, 1985），Ducharme、Doyle 和 Markiewicz（2002）即建議研究依附與青少年心理之關係時，應分別研究父親與母親依附之影響。根據這些研究發現與建議，本研究分別探討母親依附、父親依附和好友依附與青少年情緒調節和心理困擾之關係。

針對依附和心理困擾間的關係，國外的學者們研究發現安全依附程度較高的青少年（也就是具有較低的依附焦慮與依附逃避）會有較好的適應（如：Ronnlund & Karlsson, 2006; Wilkinson, 2010）與較低的憂鬱情緒（如：Margolese, Markiewicz, & Doyle, 2005; Shochet, Homel, Cockshaw, & Montgomery, 2008; Wilkinson, 2010）。舉例來說，Shochet 等人（2008）針對 153 名八至十二年級青少年所進行的研究發現父母依附可顯著預測青少年憂鬱症狀。Wilkinson（2010）亦發現對好友的依附焦慮和逃避愈高，青少年自陳憂鬱程度愈高，對學校的態度愈負向。國內的研究發現相似結果（如：林柏廷，2005；歐陽儀、吳麗娟、林世華，2006；Liu, 2008; Wang, Lin, & Sio, 2009）。例如：Wang 等人（2009）對台灣青少年的研究發現，對雙親的依附焦慮和逃避皆與青少年憂鬱情緒有顯著正相關。然而，究竟是母親依附、父親依附或是同儕依附對青少年適應與心理困擾有較大的影響力，則未有定論。Margolese 等人（2005）分別研究不同依附關係的影響時發現，對母親和交往對象的依附關係會預測青少年的憂鬱情緒，但是對父親與好友的依附則無顯著預測力。國內林柏廷（2005）發現國中生的父母親和同儕依附愈佳，其生活適應能力愈好，其中母親依附是較佳的預測變項。而 Liu（2008）研究則發現：雖然對雙親的依附皆可顯著預測青少年憂鬱情緒，父親依附在預測青少年的自我價值感上較具影響力。綜合以上文獻整理可發現：對母親、父親和同儕的依附關係和青少年的適應與心理困擾間有顯著關聯，但是不同依附對象與心理變項之關聯仍須進一步研究釐清。本研究即分別檢視此三依附關係對青少年心理困擾的影響，預期用嚴謹的統計分析方法提供更多實徵證據。

除了依附關係外，情緒調節 (emotional regulation) 亦被認為是影響心理健康的重要因素 (Gross & Muñoz, 1995)。Thompson（1991）定義情緒調節為個體協調外在環境及內在情緒之交互歷程，包括對情緒的監控、評估和修正情緒反應，使個體能適當因應引發情緒之情境，以維持良好心理健康及達成目標。江文慈（1999）則認為情緒調節分為五個層面，包括情緒覺察、情緒表達、調整策略、情緒反省和情緒效能，擁有較高的情緒調節能力的青少年，能覺察自己情緒的發生原因，運用多樣化的調整策略，適度的表達或控制情緒，同時對自己調整情緒的能力較具信心及反省能力。Weinberg 和 Klonsky（2009）研究發現情緒失調和青少年憂鬱、焦慮、自殺意念等情緒問題有顯著的正向關聯。MacDermott、Gullone、Allen、King 和 Tonge（2010）的研究亦發現情緒調節能力愈佳者，憂鬱症狀愈低。國內江文慈（1999）和王淑鄉（2006）皆發現相似結果。

關於依附和情緒調節間的關係，Zimmermann、Maier、Winter 和 Grossmann（2001）提出不同依附風格之個體習慣採用的情緒調節策略會有所不同，例如：安全依附者願意主動的尋求協助並向他人坦露負向情緒，並使用良好的情緒調節策略，以幫助自身維持健康的心理狀態；反之，不安全依附者傾向於長期處於情緒激昂或低落的狀態，使用較不具效能的情緒調節策略，並未能有效向環境尋求安慰及支持。他們的研究發現在壓力之下，不安全依附的青少年表現出較多的干擾性行為，顯示其情緒調節能力較差。此外，Kobak、Cole、Ferenz-Gillies、Fleming 和 Gamble（1993）在一項研究中，將青少年與其母親配對，藉由觀察他們在一個問題解決情境中表現的互動行為，以探討青少年之依附與情緒調節的關係，結果發現安全依附的青少年擁有較佳的情緒調節能力（也就是較少出現破壞性的怒氣、較少採用逃避性問題解決策略）。國內陳金定、劉煒輝（2003）的研究亦發現越傾向安全依附的青少年情緒調節能力越好。

綜合以上文獻可發現依附、情緒調適和心理困擾，兩兩變項間的關係已有許多理論論述並獲得實徵資料支持，Mikulincer 與 Shaver (2007) 因此進一步提出情緒調節在依附和心理困擾間的中介角色，他們認為：具安全依附的個體，擁有對自我與對外界環境的正向信念，使得他們能以較具建設性的方式評估壓力事件並尋求可能的外在支持。同時，他們會由其依附對象那裡學習到不同的情緒調節策略，並採用這些情緒調節策略安定自己的情緒，使他們能表現出符合情境需求的行為，因此能有較低的心理困擾，較佳的適應。目前中外的研究發現大多支持這個理論假設(王淑鄉, 2006; Cooper, Shaver, & Collins, 1998; Kobak et al., 1993; Zimmermann et al., 2001)。例如：Cooper 等人 (1998) 的研究結果顯示：安全依附者能以較佳的方式維持正向情緒，在憂鬱或敵意上的分數較低；不安全依附者情緒調節策略較差，整體適應能力較安全依附者差。然而，這些研究多以間接的方式測量個體的情緒調節能力，例如以較低的憂鬱或敵意分數，代表較佳的情緒調節能力(如：Kobak et al., 1993)；或是以出現較多的干擾性行為，代表較差的情緒調節能力(如：Zimmermann et al., 2001)，直接探究受試者情緒調節策略使用的研究仍很缺乏。

總而言之，目前國內外的研究發現依附、情緒調節與心理困擾間具顯著關聯，但是仍很少研究同時探討此三變項之關係，亦缺少研究檢視同儕依附在情緒調節與青少年心理困擾間的角色。由於同儕關係在青少年時期具相當的重要性，本研究欲奠基於過去研究的基礎上，採用結構方程模式分析 (Structural Equation Modeling)，探索情緒調節策略的使用在青少年的父母依附、同儕人際依附與心理困擾間的中介角色，以更豐富依附理論之內涵，並為促進青少年心理健康之可能實務方向提供實徵資料。本研究欲檢驗之理論模式如圖 1 所示並說明如下。

首先，研究者採用 Brennan 等人 (1998) 之定義，將依附焦慮定義為在親近的人際關係中擔心/害怕被拋棄與被拒絕之程度；而依附逃避則是與重要他人親近時感到不舒服與自我依賴傾向。並採用江文慈 (1999) 情緒調節五層面中的調整策略層面，作為青少年情緒調節能力的指標，測量青少年在負向情緒發生時，採用建設性的方法降低負向情緒、增加正向情緒之能力。此外，研究者假設對國中三年級學生而言，在面臨升學壓力時，對學校生活的適應、對自己能力和未來生活目標的態度以及憂鬱情緒狀態是特別值得重視的心理健康因素，因此以學校生活困擾、自我關懷困擾與憂鬱情緒作為青少年心理困擾之指標。其中，「自我關懷困擾」之定義為青少年「對生活目標、自我能力和關懷他人評價等三方面產生不和諧或不平衡的狀態」(林家屏, 2002, pp. 35)，而「學校生活困擾」則是青少年對「課業與常規、學習態度與習慣和教師管教方法等方面產生不和諧或不平衡的狀態」(林家屏, 2002, pp. 35-36)。

再者，研究者根據文獻探討結果假設依附焦慮、依附逃避及情緒調節策略皆和青少年心理困擾具直接關聯，依附焦慮和依附逃避同時會透過情緒調節和青少年困擾有間接關聯。也就是，當青少年愈不擔心依附對象會拋棄或拒絕他們(意即依附焦慮程度低)，遇到壓力事件時，愈能使用正向的策略調整自己的負向情緒，因此具愈低的心理困擾；此外，當青少年親近自己的依附對象時愈感到自在(意即依附逃避程度低)，出現負向情緒時可能較會向環境尋求安慰和支持，能採用較多正向的策略調整這些負向情緒，因此具較低的心理困擾。

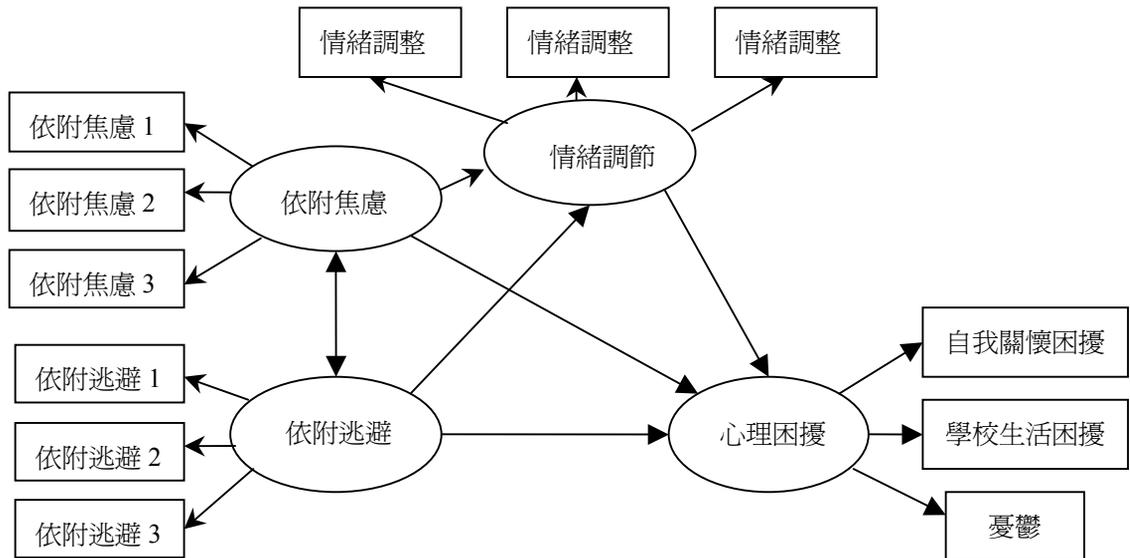


圖 1 依附、情緒調節與青少年心理困擾之中介理論模式

## 研究方法

### 一、研究對象

本研究採用便利性抽樣的方式，選取 15 所高雄地區國民中學發出 2756 份問卷，回收 2632 份，刪除無效樣本後，得 2124 份有效問卷進行資料分析，有效問卷比率 81%。樣本平均年齡為 15.19 歲 ( $Range = 12.83-17.25$ ;  $SD = 0.32$ )，其中男生 1005 人，女生 1115 人，4 人未填性別。父母關係中以同住並具結婚狀態的比率最高 (75.8%)，其次為分居或離婚 (14.3%)、結婚但沒有同住 (5.1%)、再婚 (4.0%) 以及其他狀況 (0.9%)；在主要照顧者部分，研究參與者自陳由父母照顧者佔大部分 (95.74%)，其次為祖父母或外公外婆 (2.8%)，其他照顧狀況則佔 1.6%。

### 二、研究工具

#### (一) 關係結構問卷—中文版

本研究採用 Wang 和 Neville (2006) 所翻譯的「關係結構問卷—中文版」(Relationships Structures Questionnaire-Chinese) 來測量國中對母親、父親和好友的依附逃避和依附焦慮程度。此量表英文版為 Lancee 等人 (2004) 根據 Fraley 等人 (2000) 所發展的「親密關係經驗量表-修訂版」修訂而成的簡式量表。Wang 和 Neville 進行因素分析後得「依附焦慮」分量表共三題 (例題：我常擔心媽媽並不是真的關心我)，與「依附逃避」分量表共六題 (例題：對媽媽開誠佈公，讓我感到很不自在)。此量表之指導語中要求受試者以自己和特定依附對象之關係回答每一題項，例如：母親依附之指導語為「請回想你和你的媽媽 (或者，一位像媽媽一樣照顧你的女性) 的關係，

然後回答下列問題」；好友依附則為「請根據你和你最要好的朋友的關係來回答下列問題」。同時，隨對象不同更改每一題項敘述中的依附對象，例如：測量父親依附時，將對象改為「爸爸」，測量好友依附時，改為「這個人」，其餘字句維持相同。此量表採用 Likert 量表五點量尺方式計分，1 代表「非常不同意」，5 代表「非常同意」，分數越高即代表受試者在那個向度的依附傾向越強烈。

Wang 和 Neville (2006) 以 290 名高中生為對象進行的研究發現，中文版量表各題項所屬因素與英文版相同，且各分量表與受試者自陳憂鬱情緒之相關皆達顯著，符合理論假設，顯示此量表具良好效標關連效度；同時，各分量表的 Cronbach  $\alpha$  係數皆大於 .81，顯示此量表具有良好的信度。本研究所得各分量表 Cronbach  $\alpha$  介於 .71（好友依附逃避分量表）~ .86（好友依附焦慮分量表）之間，具有相當好的內部一致性信度。

### （二）情緒調節量表

本研究採用江文慈（1999）所編制的「情緒調節量表」測量國三學生情緒調節的能力。該量表依據 Salovey、Hsee 與 Mayer 的理論為基礎，並參考 Mayer 等人所發展的後設心情量表，以江文慈與孫志麟所編的情緒智力量表中情緒調整分量表做為藍本，加以編製而成（引自江文慈，1999）。本量表共 30 題，包含五個分量表，分別為情緒覺察、情緒表達、調整策略、情緒效能以及情緒反省分量表，採 Likert 量表五點量尺方式計分，1 代表「非常不同意」，5 代表「非常同意」，分數越高即代表受試者的情緒調適能力越好。本研究只採用「調整策略」分量表（例題：生氣時，我會試著轉移注意力讓自己消氣）測量青少年之情緒調節能力，其 Cronbach  $\alpha$  值為 .69，其信度在可接受範圍內。

### （三）青少年行為困擾量表

本研究以林家屏（2002）所編製的「行為困擾量表」，測量青少年在不同面向上的行為困擾程度。原量表包含自我關懷困擾、身心發展困擾、學校生活困擾、人際關係困擾及家庭生活困擾六個分量表，每個分量表有十個題項。採 Likert 五點量表方式計分，部份題項為反向題需反向計分，各題項分數相加即為分量表分數，得分越高表示其困擾程度越大。由於全量表題項過多，為避免受試者疲乏，研究者只選取「自我關懷困擾」和「學校生活困擾」兩個分量表進行施測。選此兩個分量表的原因是，研究者認為「自我關懷困擾」分量表所測量的青少年對自己的能力、他人評價和生活目標感到困擾程度，以及「學校生活困擾」分量表所測量的青少年對學校規定、學習狀況和教師管教感到困擾程度，可視為了解國三學生心理困擾的重要指標。本研究中「自我關懷困擾」與「學校生活困擾」分量表之 Cronbach  $\alpha$  係數分別為 .78 和 .75，與林家屏研究發現相似。

### （四）青少年憂鬱情緒自我檢視表

本研究採用董氏基金會（2004）的「青少年憂鬱情緒自我檢視表」測量受試者之憂鬱程度，共二十題，若受試者在過去一個月內感受到相符之憂鬱情緒、認知、生理反應及行為，便在量表上勾選“是”之選項。分數範圍由 0 ~ 20 分，量表整體分數越高，即代表有越高程度之憂鬱。本研究中量表的庫李信度為 .89，表示此問卷有良好的信度。

## 三、研究程序

研究者聯繫高雄地區 15 所國中之處室主任與輔導教師，說明研究目的、程序和需要協助的事項，取得施測同意後，協助尋找願意接受施測的班級並排定施測時間。施測當天，由研究助理前往各班進行施測。施測前，研究助理先向受試學生說明研究目的、受試者權益、個人資料的保密

方式等事項，並發下研究參與同意書，取得其同意後進行施測，施測時間大約 20 至 30 分鐘。學生填答問卷完畢後，研究助理發送每位參與學生一枝價值約 30 元的筆作為答謝。

#### 四、統計分析

本研究以 SPSS 統計套裝軟體進行多變量變異數分析，考驗不同性別青少年在人際依附、情緒調節和心理困擾各變項得分的差異情形；並進行皮爾森積差相關，考驗青少年人際依附、情緒調節和心理困擾各變項的關聯程度。另以 AMOS 統計套裝軟體進行結構方程模式分析，考驗青少年情緒調節策略在人際依附和心理困擾間的中介效果。

由於青少年對父親、母親與好朋友之依附關係間只存著中度至低度相關，若以對此三依附對象之依附分數作為依附關係之觀察變項 (observable variable)，測量模式 (measurement model) 與觀察資料之適配度可能極差，同時，對此三依附對象之依附關係亦可能以不同方式影響青少年的心理困擾，因此研究者分成三個理論模式進行考驗，分別以青少年對不同依附對象的依附關係作為青少年人際依附之指標，進行模式考驗。

欲考驗之理論模式的外衍變項 (exogenous variable) 為依附焦慮、依附逃避和情緒調節，內衍變項 (endogenous variable) 為心理困擾。其中依附焦慮潛在變項，以三個依附焦慮題項為觀察變項。至於依附逃避之潛在變項，如以依附逃避分量表每一題項為觀察變項，觀察變項變多會使估計參數太多，模式測試所需樣本數變大，研究者因此參考 Russell、Kahn、Spoth 和 Altmaier (1998) 之建議，以探索性因素分析，從依附逃避分量表的六個題項中萃取出一個因素，依各題項之因素負荷量高低形成三個包裹 (parcel)，再以受試者在此三個包裹中的得分作為觀察變項。情緒調節潛在變項亦依此步驟形成三個觀察變項。最後，心理困擾潛在變項則以受試者在「青少年行為困擾量表」之自我關懷分量表和學校生活分量表，以及「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之得分為觀察變項。

## 研究結果

### 一、初步分析結果

#### (一) 性別差異分析結果

本研究所採用量表除「青少年憂鬱情緒自我檢視表」外皆為 Likert 五點量表，受試者在各變項之得分平均數介於 1.79 (依附焦慮-父親) 至 3.45 (情緒調節策略) 之間；而「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之總分為 20 分，受試者之平均分數為 6.45。為了解不同性別青少年在各研究變項上的得分差異，研究者使用多變量變異數分析進行考驗，結果發現不同性別青少年在研究變項上的得分有顯著差異 (Wilks'  $\Lambda = .88, p < .001$ )。進一步的分析顯示，男生在「依附逃避-母親」、「依附逃避-好友」、「依附焦慮-父親」與「學校生活困擾」這四個變項上的得分較女生高 (如表 1 所示)，其他分量表之得分則無顯著性別差異。

#### (二) 依附關係、情緒調節、行為困擾及憂鬱情緒之相關分析結果

1. 對不同對象的依附關係之相關分析結果：如表 2 所示，青少年對不同對象的依附關係之間呈顯著正相關。首先，其對父親與對母親的依附焦慮間 ( $r = .63, p < .001$ ) 以及對父親與對母親

的依附逃避間 ( $r = .44, p < .001$ ) 呈中度正相關。而對好友的依附關係與對父母的依附關係間的相關則較為微弱，例如：好友依附焦慮與雙親依附焦慮之間為低度正相關 ( $r$  分別為  $.33$  和  $.35, p < .001$ )；另外，好友依附逃避與父母依附逃避間的相關則接近  $.1$  ( $r$  分別為  $.06$  和  $.13, p < .001$ )，為幾乎可忽略不計之低度相關。

表 1 不同性別在各變項分數之平均數及多變量變異數分析摘要表

題數	量表 分數	全部 (共 2124 人)		男生 (共 1005 人)		女生 (共 1115 人)		F 檢定	
		平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
		1. 依附逃避-母親	6	1~5	2.73	0.84	2.87		0.80
3. 依附逃避-父親	6	1~5	3.12	0.86	3.11	0.84	3.12	0.89	0.03
5. 依附逃避-好友	6	1~5	2.12	0.68	2.31	0.66	1.95	0.66	154.44 ***
2. 依附焦慮-母親	3	1~5	1.80	0.82	1.83	0.82	1.77	0.83	3.03
4. 依附焦慮-父親	3	1~5	1.79	0.82	1.83	0.82	1.75	0.82	5.54 *
6. 依附焦慮-好友	3	1~5	2.28	1.02	2.25	0.98	2.30	1.06	1.59
7. 情緒調節策略	7	1~5	3.45	0.66	3.47	0.64	3.43	0.68	2.29
8. 自我關懷困擾	10	1~5	3.22	0.67	3.23	0.68	3.22	0.66	0.10
9. 學校生活困擾	10	1~5	3.04	0.65	3.08	0.66	3.01	0.63	6.17*
10. 憂鬱	20	0~20	6.45	5.19	6.37	5.30	6.53	5.10	0.53

註：從「依附逃避-母親」至「依附焦慮-好友」這六個變項分別為受試者在「關係結構問卷-中文版」中母親-依附逃避分量表至好友-依附焦慮分量表之得分；情緒調節策略 = 「情緒調整量表」中調整策略分量表得分；自我關懷困擾、學校生活困擾 = 分別為「青少年行為困擾量表」自我關懷分量表、學校生活分量表之得分；憂鬱 = 「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之總分。

\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

2. 依附關係與情緒調節之相關分析結果：如表 2 所示，對所有依附對象之依附焦慮和依附逃避皆與情緒調節呈顯著低度負相關，相關係數從  $-.16$  (好友依附逃避與情緒調節之相關,  $p < .001$ ) 到  $-.29$  (母親依附逃避與情緒調節之相關,  $p < .001$ )，顯示青少年對其重要他人的依附焦慮與依附逃避傾向愈高，其情緒調節能力愈差。

3. 依附關係與行為困擾及憂鬱情緒之相關分析結果：本研究發現父母依附焦慮和依附逃避以及好友依附焦慮皆與自我關懷困擾以及學校生活困擾呈顯著正相關 ( $r = .19 \sim .30, p < .001$ )，也就是對父母感受到愈高程度的依附焦慮與依附逃避，以及對好友感到愈高依附焦慮的青少年，對自己的能力和未來以及學校生活都感受到較高程度的困擾。好友依附逃避則與自我關懷困擾無顯著相關，與學校生活困擾之相關亦低於  $.1$ 。至於青少年依附關係與憂鬱情緒之關係，本研究發現除

了對好友的依附逃避與憂鬱情緒之相關低於 .1 可忽略不計外，對父母的依附焦慮和依附逃避以及對好友的依附焦慮皆與青少年的憂鬱情緒呈顯著低度正相關 ( $r = .23 \sim .30, p < .001$ )。

表 2 各變項之積差相關分析結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.依附逃避-母親	-								
2.依附逃避-父親	.44**	-							
3.依附逃避-好友	.13**	.06**	-						
4.依附焦慮-母親	.32**	.18**	.09**	-					
5.依附焦慮-父親	.17**	.23**	.07**	.63**	-				
6.依附焦慮-好友	.13**	.14**	.19**	.35**	.33**	-			
7.情緒調節	-.29**	-.29**	-.16**	-.23**	-.19**	-.19**	-		
8.自我關懷困擾	.19**	.24**	-.01	.27**	.22**	.30**	-.34**	-	
9.學校生活困擾	.24**	.26**	.07**	.26**	.23**	.23**	-.29**	.51**	-
10.憂鬱	.26**	.23**	.05*	.30**	.23**	.29**	-.41**	.46**	.59**

註：從「依附逃避-母親」至「依附焦慮-好友」這六個變項分別為受試者在「關係結構問卷-中文版」中母親-依附逃避分量表至好友-依附焦慮分量表之得分；情緒調節 = 「情緒調整量表」中調整策略分量表得分；自我關懷困擾、學校生活困擾 = 分別為「青少年行為困擾量表」自我關懷分量表、學校生活分量表之得分；憂鬱 = 「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之總分。

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

4. 情緒調節與行為困擾及憂鬱情緒之相關分析結果：如表 2 所示，青少年情緒調節與其自陳行為困擾、憂鬱情緒間存在顯著負相關 ( $r = -.34 \sim -.41, p < .001$ )，亦即情緒調節能力愈好的青少年，其感受到的自我關懷困擾、學校生活困擾以及憂鬱情緒就愈少。

## 二、情緒調適在依附關係與心理困擾間的中介模式分析結果

如表 3 所示，三個理論模式的  $\chi^2$  適合度考驗皆為顯著，由於樣本人數較多與測量理論模式較複雜時， $\chi^2$  數值本易趨向顯著，研究者因此根據 Martens (2005) 之建議，進一步檢查四項模式適配度指標之數值，包括：比較適配指數 (comparative fit index; CFI)、非規準適配指數 (Tucker-Lewis index; TLI)、標準化殘差均方和平方根 (standardized root mean square residual; SRMR) 和漸進殘差均方和平方根 (root mean square error of approximation; RMSEA)。Hu 和 Bentler (1999) 建議 CFI 和 TLI 之係數應大於 .95，SRMR 係數應小於 .08，而 RMSEA 係數應小於 .06 方可稱之為適配度佳。本研究結果顯示，三個模式的適配度指標係數皆達適配度佳之標準，可見三個理論模式與觀察資料的適配度佳。其中，尤以父親依附模式的  $\chi^2$  數值較低，CFI 和 TLI 係數略高，而 SRMR 和 RMSEA 係數略低，較其他兩個模式適配度稍佳。此外，所有外衍潛在變項對心理困擾

的解釋力尚佳，分別達 35%、33% 和 37%。此二模式中，依附焦慮和依附逃避對青少年心理困擾之直接效果、間接效果和整體效果皆達顯著（如表 4 所示）。

表 3 結構方程模式考驗結果摘要表

	$\chi^2$	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (90% CI)
Model 母	392.915***	48	.96	.94	.04	.06 (.05~.06)
Model 父	282.063***	48	.97	.96	.03	.05 (.04~.05)
Model 友	374.224***	48	.97	.95	.05	.06 (.05~.06)

註：Model 母、Model 父、Model 友 = 分別以母親依附、父親依附和好友依附作為依附關係指標之理論模式。CI = 信賴區間

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

研究者接著進一步檢視各徑路之迴歸係數顯著性，考驗結果如圖 2 所示：以母親及父親為依附關係指標的兩個理論模式中，依附焦慮可直接影響青少年自陳心理困擾 ( $\beta = .26, .20, p < .001$ )，亦可透過情緒調節 ( $\beta = -.15, -.13, p < .001$ ) 間接影響青少年自陳心理困擾 ( $\beta = -.39, -.40, p < .001$ )。相似的，母親依附逃避和父親依附逃避可直接影響青少年自陳心理困擾 ( $\beta = .12, .17, p < .001$ )，亦可透過情緒調節 ( $\beta = -.34, -.32, p < .001$ ) 間接影響青少年自陳心理困擾。換言之，對父母親的依附焦慮和依附逃避愈高的青少年會自陳愈高的心理困擾，同時，由於其情緒調節能力較差，所感受到的心理困擾也就愈高。

表 4 青少年人際依附對心理困擾之效果檢定結果摘要表

	直接效果		間接效果		整體效果	
	標準化效果值	95% CI	標準化效果值	95% CI	標準化效果值	95% CI
Model 母						
依附焦慮	.26**	.20 ~ .32	.06**	.03 ~ .09	.32**	.26 ~ .38
依附逃避	.12**	.05 ~ .18	.13**	.10 ~ .16	.25**	.19 ~ .30
Model 父						
依附焦慮	.20**	.14 ~ .25	.05**	.03 ~ .08	.25**	.19 ~ .30
依附逃避	.17**	.12 ~ .23	.13**	.10 ~ .16	.30**	.25 ~ .35
Model 友						
依附焦慮	.35**	.30 ~ .41	.07**	.04 ~ .10	.42**	.37 ~ .47
依附逃避	-.12**	-.18 ~ -.06	.08**	.06 ~ .12	-.04	-.09 ~ .02

註：Model 母、Model 父、Model 友 = 分別以母親依附、父親依附和好友依附作為依附關係指標之理論模式。CI = 信賴區間。

\*\*  $p < .01$

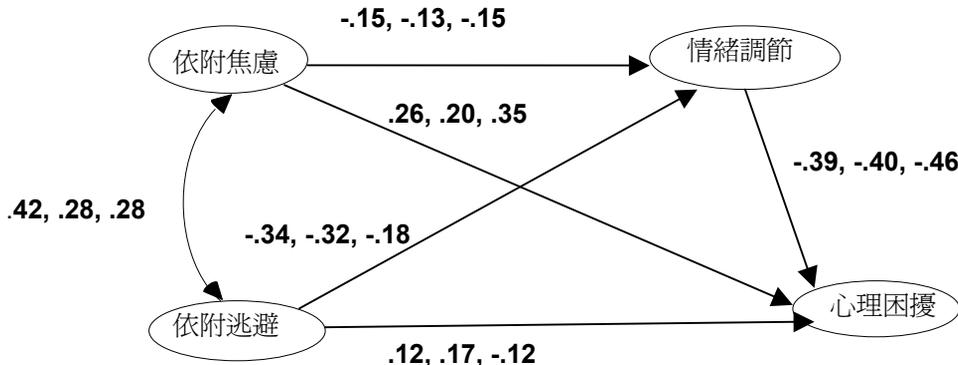


圖 2 依附、情緒調節與心理困擾之結構方程模式

註：徑路係數依序為母親、父親、好友模式之係數；所有係數皆達 .001 顯著水準

以好友為依附關係指標的理論模式其研究發現與上述結果相似，也就是好友依附焦慮可直接影響青少年自陳心理困擾 ( $\beta = .35, p < .001$ )，亦可透過情緒調節 ( $\beta = -.15, p < .001$ ) 間接影響青少年自陳心理困擾 ( $\beta = -.46, p < .001$ )，其直接效果、間接效果和整體效果皆達顯著 ( $p < .01$ )。另一方面，好友依附逃避至心理困擾之徑路關係卻和預期不同。更具體來說，好友依附逃避至情緒調節的徑路雖達顯著 ( $\beta = -.18, p < .001$ )，卻因其與心理困擾之間的徑路係數方向與其他兩模式不同 ( $\beta = -.12, p < .001$ )，使得好友依附逃避對青少年心理困擾只有直接效果和間接效果達顯著 ( $p < .01$ )，整體效果未達顯著 (如表 4 所示)。

最後，由於性別差異考驗顯示男女生在父親依附焦慮、母親依附逃避、好友依附逃避和學校生活困擾上具顯著差異，研究者進行多群組分析考驗男生和女生在三個理論模式中，各研究變項間的徑路係數是否相同。結果如表 5 所示，男生組和女生組的徑路係數設定為不同與相同的兩個模式之  $\chi^2$  值差異顯著性考驗結果未達顯著，也就是設定男生組的徑路係數和女生組不同與設定兩組徑路係數相同所得  $\chi^2$  值並無顯著差異，此結果支持徑路係數不因性別而有不同。

表 5 多群組分析之  $\chi^2$  差異顯著性考驗結果摘要表

	徑路係數不等模式		徑路係數相等模式		$\Delta\chi^2$	$\Delta df$
	$\chi^2$	df	$\chi^2$	df		
Model 母	463.02	104	469.23	109	6.21	5
Model 父	344.01	104	346.17	109	2.16	5
Model 友	420.85	104	426.88	109	6.03	5

註：Model 母、Model 父、Model 友 = 分別以母親依附、父親依附和好友依附作為依附關係指標之理論模式。徑路係數不等模式 = 男生組和女生組之外衍變項至內衍變項之徑路係數設定為不同；徑路係數相等模式 = 男生組和女生組之外衍變項至內衍變項之徑路係數設定為相同。 $\Delta\chi^2$  = 徑路係數不等模式和徑路係數相等模式之卡方值差異； $\Delta df$  = 徑路係數不等模式和徑路係數相等模式之自由度差異。所有  $\Delta\chi^2$  皆未達 0.05 之顯著水準。

## 討論與建議

本研究之主要目的在檢驗國中生的情緒調節能力在其依附關係與心理困擾間的中介角色，以 2124 名就讀高雄市國民中學之國三學生進行研究，研究發現與過去相關研究之比較，以及未來進行相關研究和青少年諮商輔導實務工作之建議分別說明如下。

### 一、結果討論

#### (一) 性別差異之結果討論

多變量變異數分析結果發現在依附關係的性別差異上，男生在「依附逃避-母親」、「依附焦慮-父親」與「依附逃避-好友」這三個變項上的得分較女生為高。此研究發現與 Kobak 等人 (1993) 以及 Doyle 等人 (2009) 之研究發現相似，都發現男生比女生自陳較高的和重要他人疏離的傾向。但是與國內研究人員採用父母與同儕依附量表研究所得結果不盡相同。也就是，在同儕依附上，本研究結果與林柏廷 (2005) 之研究發現相同—皆發現男生比女生有較差的同儕依附關係。但是，在父母依附上，本研究發現與國內研究人員之發現有些不同。例如：歐陽儀等人 (2006) 的研究發現男女生的母親依附無顯著差異，而男生的父親依附關係品質顯著高於女生。林麗娟 (2004) 則發現相反結果，他發現女生的母親依附優於男生，而父親依附則無性別差異。另一方面施宇峰、譚子文 (2011) 的研究男生的父親依附關係優於女生，但是女生的母親依附卻優於男生。研究者推測這些不一致的研究發現可能有幾個原因。首先，父母同儕依附量表中，雖分別測量青少年對不同依附對象之信任、溝通與疏離程度，國內研究人員多將三個向度之得分加總為一個可概括代表依附關係品質之總分，因此未能進一步檢視男女生在不同依附向度上的可能差異，未來研究人員發表研究結果時若能提供此部份資訊，或許透過後設分析研究，可提供更多實徵證據了解男女生在依附關係上的性別差異情形並探究可能影響因素。其次，不同研究之抽樣地區不同可能亦影響研究發現，例如：林麗娟之研究參與者來自雲林地區，其他研究則來自全臺或是台北地區，而本研究樣本則居住於高雄地區。亦可能有能，本研究採用兩向度依附模式量表測量青少年父母與同儕依附關係，此量表所測量概念與台灣研究人員習於使用之「父母與同儕依附量表」有所不同，使研究發現與其他研究發現不一致。最後，本研究發現可能顯示在性別社會化歷程中，男性青少年可能較傾向在人際關係中呈現獨立自主的樣貌，因此依附分數中會出現較高的依附逃避（也就是和他人親近時感覺較不自在，也較不願和他人討論自己的煩惱）；同時，由於社會化歷程，父親對兒子或許傾向表現較少的情感使得男孩比女孩自陳較高的依附焦慮（也就是，對於父子關係感到焦慮或是覺得父親不夠關心自己），此推測有待後續研究進一步探究。

此外，在心理困擾上，男生也比女生自陳較高的學校生活困擾，但是憂鬱情緒和自我關懷困擾上卻無性別差異。此發現大致與國內研究人員之研究發現相近，例如：蘇曉憶、戴嘉南 (2008) 發現男女生之憂鬱情緒無顯著差異。但是，吳秀華 (2004) 發現不同性別高職生之生活適應困擾無顯著性別差異，而王鎮岳 (2007) 研究發現女生之整體困擾總分高於男生，與本研究發現不一致。此不一致結果可能源自於這些研究樣本的居住地區不同，因此校園氣氛及課業負擔不同（例如：王鎮岳之樣本來自台北地區國中生，課業壓力或許較重），而男女生對此壓力之反應不同。或是，測驗構念不同，例如，吳秀華研究的是生活適應困擾，王鎮岳是整體困擾，但本研究只探究學校生活困擾與自我關懷困擾，且兩項困擾之一出現性別差異，另一項卻無。有可能不同性別青

少年之整體困擾情形無極大差異，但是若仔細探究不同困擾類型，會因男女性別不同，面對不同壓力時會尋求支持與表達出來之程度不同，可能感受不同困擾類型的程度也因此會不同。最後，在情緒調節策略上，本研究未發現性別差異，此結果與詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲（2009）針對 452 名國中生所進行研究之發現相同。

### （二）對不同對象之依附傾向之相關結果討論

本研究結果顯示青少年對父親與對母親的兩向度依附傾向間呈中度正相關，但是，同儕依附與父母依附間則只存在低度正相關，尤其是同儕依附逃避和父親依附逃避之相關係數甚至小於 .1。也就是，對母親的依附和對父親的依附之間相關較為強烈，而同儕依附和父母依附之相關則較弱。此研究結果與王櫻芬、林佩諭（2009）針對台灣青少年進行的研究發現相似，也與國外 Doyle 等人（2009）之研究發現相似。此研究發現顯示依附關係可能和關係屬性有關，父母依附為家庭內關係而好友為家庭外的關係，因此父母依附間的相關較強而與同儕依附之相關則較低（Overall, Fletcher, & Friesen, 2003; Klohnen, Weller, Luo, & Choe, 2005）。由於親子關係和同儕關係性質之差異（例如：親子關係中具有位階的高低而同儕關係是較平等的）以及不同依附關係之依附目標不同（例如：父母是滿足青少年基本安全感需求之對象，而同儕卻較是陪伴青少年玩樂的對象），這些差異或許使得青少年對自己的母親和父親的依附認知表徵（attachment representations）相近，而同儕依附認知表徵和雙親依附之認知表徵差異較大，因此形成此研究結果。

### （三）依附、情緒調節與心理困擾之相關結果討論

本研究發現與不同對象的依附逃避和依附焦慮與青少年情緒調節、自陳行為困擾和憂鬱情緒間存在顯著關聯。首先，父親、母親和好友之依附逃避愈高，則青少年情緒調節能力愈差；相同的，雙親與好友依附焦慮愈高，情緒調節能力亦愈差。此研究發現與陳金定、劉焜輝（2003）和歐陽儀等人（2006）的研究發現相同，也呼應國外依附學者提出的理論假設：個體在依附關係中，如果傾向自我依賴，對他人的親近感到不舒服，又擔心/害怕被拋棄與拒絕，則較會採用不具效能的情緒調節策略（Zimmermann et al., 2001）。此研究發現彰顯針對不安全依附青少年實施情緒教育，提昇其情緒調節技巧之重要性。

其次，對雙親之依附逃避愈高，則青少年自我關懷困擾和學校生活困擾愈多且憂鬱情緒愈高；相似的，雙親與好友依附焦慮愈高，自我關懷困擾、學校生活困擾和憂鬱情緒分數愈高。換句話說，與此三對象的依附關係中，青少年若對親近父母感到不自在，又擔心雙親和好友的拒絕與拋棄，則傾向對自己的能力沒信心、擔心他人評價、沒有生活目標、對學校的規定和老師要求感到困擾，並感到較高的憂鬱情緒。此研究發現和國內其他研究人員之發現一致（歐陽儀等人，2006；Liu, 2008）。值得注意的是，本研究發現好友依附逃避與三個心理困擾變項之相關很低（分別為 -.01、.07 和 .05），也就是青少年和好友相處時兩人的親近程度與其心理困擾無顯著關係，此發現與 Margolise 等人（2005）發現好友依附對青少年憂鬱無顯著預測力之結果亦相符。根據相關文獻，研究者推測原因可能為本研究所採用的「關係結構問卷-中文版」依附逃避分量表中的題項主要測量青少年依賴、尋求好友的協助與對好友坦承的程度，可能此階段青少年主要仍從父母處得到支持，因此未能依賴與從同儕處得到協助，對其心理困擾影響程度不大。亦有可能本研究以學校生活困擾、自我關懷困擾和憂鬱情緒作為青少年心理困擾之觀察變項，青少年與最要好朋友的依附關係對這些面向較無影響力，使得研究發現無顯著相關。最後，本研究發現青少年情緒調節能力與其自陳困擾程度、憂鬱情緒間存在顯著負相關，此結果與 MacDermott 等人（2010）之研究發現相似：也就是青少年愈不會調節情緒、情緒調節策略愈少，則感受到愈多困擾與憂鬱情緒。

#### (四) 情緒調節在依附與心理困擾之中介角色模式之分析結果討論

本研究發現對雙親的依附焦慮與依附逃避，可直接影響青少年的自陳心理困擾，亦可透過情緒調節間接影響青少年的自陳心理困擾。此研究發現與 Cooper 等人 (1998) 的研究結果相同，亦支持 Mikulincer 和 Shaver (2007) 等學者的理論假設。此外，對好友的依附焦慮可直接影響，亦可透過情緒調節間接影響青少年心理困擾，提供同儕依附重要性的支持證據。然而，與預期不同的，對好朋友的依附逃避至青少年心理困擾的整體效果未達顯著。更明確的來說，在間接影響的路徑上，同儕依附逃避愈高，情緒調節能力愈低，隨之而來的心理困擾愈高；但是，在直接影響的路徑上，同儕依附逃避愈高，自陳心理困擾卻愈低，此結果顯示同儕依附逃避對青少年心理困擾影響之機制甚為複雜。過去亦有相關研究發現依附逃避未必會影響個體之心理健康 (Wei et al., 2004)，其可能原因包括：(1) 依附逃避傾向高之個體會採用較防衛性的態度，較不願讓他人覺知自己的心理困擾，因此在自陳量表中未能發現兩變項之相關；(2) 亦有可能依附逃避傾向較高的個體，在覺察依附安全性不可得的狀況下，為避免安全感受到威脅而採用逃避策略 (Fralely & Shaver, 2000)，使得他們的內在控制感得以維持，因此較不會感受到心理困擾。研究者因此推測青少年面對自己的同儕好友時，或許不確定是否可以完全依賴、信任對方，因此會採取逃避策略，在心理上保持一定的距離，此種依附傾向使得他們較不會感到心理困擾，因此本研究發現好友依附逃避至心理困擾之整體效果不顯著。這些推測需後續研究進一步探討，以提昇我們對依附逃避傾向內涵與影響性之瞭解。最後，此研究發現顯示父母依附對青少年情緒調適與心理困擾之重要性似乎稍高於同儕依附，此發現與 Furman 和 Buhrmester (1985) 針對 11~13 歲青少年研究發現雙親關係重於朋友關係之結果相近。或許因為本研究所採用的心理困擾變項主要由學校生活困擾和自我關懷困擾所組成，父母對青少年在此兩變項上的影響大於同儕。但是，這樣的趨勢是否隨著青少年年齡的增長會有所改變，需進行縱貫性研究或是包括不同年齡層之橫斷性研究證實。

#### (五) 研究限制

本研究為相關研究針對高雄地區青少年進行問卷調查，其研究限制說明如下。首先，由於受試者為便利抽樣且只限於高雄地區，研究結果欲推論至其他地區青少年族群時需謹慎。其次，本研究受試者主要來自雙親家庭，非雙親家庭的青少年與其父母之依附關係，尤其是與為同住的父親或是母親之關係或許與雙親家庭有很大不同，因此，其依附關係和情緒調節及心理困擾之關係亦可能有所不同，需後續研究進一步探究。再者，心理困擾 (psychological distress) 為一廣泛性用語，本研究中研究者以學校關懷困擾、自我關懷困擾和憂鬱情緒為其指標，由於對青少年而言，家庭和其他人際關係以及身體意象亦有其重要性，若以這些指標為心理困擾之指標，或許研究結果會有所不同，若欲應用本研究結果需考慮此項因素。另外，本研究為相關研究，因此研究結果不能進行因果推論。最後，此研究採自陳量表方式測量青少年依附、情緒調節和心理困擾，受試者的作答反應可能受社會期望或是自身反應偏誤的影響而有所偏誤，運用研究結果時需納入考量。

## 二、建議

### (一) 對未來研究的建議

1. 研究對不同對象的依附關係之內涵差異：本研究結果顯示青少年父親依附和母親依附之間相關較為強烈，而同儕依附和父母依附的相關則較微弱，後續研究或可進一步深入探討此差異，了解個體基於與父母的依附關係而形成的自我表徵及他人表徵認知基模，如何轉移至同儕關係與親密關係中，其中是否有任何的中介或調節變項。例如：父母依附和同儕依附雖同樣是個體與他

人的情感連結，但是與父母的關係中，因為存有社會期待的親子角色任務，父母具教養的責任，而青少年被期待或自我要求需順從父母，親子關係因此不像同儕關係那樣的平等，這些因素是否使父母依附和同儕依附之性質有所差異？有無可能接受民主型教養的青少年，由於與父母關係較為平等，其父母與同儕關係品質較為相似，其父母依附與同儕依附之關係也會較為強烈？

2. 探討父母依附和同儕依附與不同心理變項之關係研究：本研究發現父母依附和同儕依附透過情緒調節對青少年心理困擾之影響不同，未來研究者或許可進一步探究父母依附關係與同儕依附關係可能分別透過哪些不同心理變項影響青少年心理困擾或是身心健康，例如親子口語溝通品質（也就是，父母與子女討論心事、傾聽接納子女想法與情緒感受之程度）、父母對親子關係平等之信念（也就是，隨著子女年齡漸長調整教養方式，給予子女更多自主權之程度）、同儕關係品質（也就是，青少年與好友互相幫助、陪伴、解決衝突之程度）或是青少年人際行為（也就是，青少年與人互動時採用主動關愛、操縱控制等行為之情形）等。

3. 深入了解不同情緒調節變項與青少年心理困擾之關係：Gross 和 Muñoz（1995）認為不知道如何調節自己情緒的人會比知道的人，較可能變得憂鬱。然而在發展預防介入方案時，須先了解何種情緒調節策略對預防憂鬱情緒的發生較具效果。本研究並未細分研究情緒調節策略的種類和心理困擾之相關，未來研究或可朝此方向進行，進一步探究情境選擇、情境調整、分散注意、認知改變與反應調節等不同情緒調節相關變項如何共同或分別影響青少年心理困擾程度。

4. 在研究方法上：本研究採用便利抽樣且只招募高雄地區受試者，未來研究可考慮更精緻的分層隨機抽樣模式，以使研究結果能更具代表性，可推論至較大範圍的青少年族群。此外，此研究採自陳量表調查法，未來研究若可加入他人評量或是加入實驗操弄，例如：在一設計情境中觀察青少年情緒調適策略之使用和情緒穩定/心理困擾程度，或許可使研究變項之測量更精確。最後，本研究所採用的父母與同儕依附量表，除了變換題項敘述裡的依附對象，父母與同儕依附之題項內容完全相同，未來研究或可同樣採取兩向度依附模式，但是進一步探討父母依附量表之題項是否可適當測量同儕依附之內涵。

## （二）對青少年諮商輔導工作的建議

1. 針對父母和/或同儕依附關係不佳之青少年分別設計適當的介入方案：本研究發現父母與同儕依附焦慮對青少年心理困擾具顯著相關，然而只有父母依附逃避與青少年心理困擾有關，同儕依附逃避則無。此研究發現顯示針對與父母依附關係不佳之青少年以及與同儕依附關係不佳之青少年，由於其感受及期待之關係親密度不同，對其心理困擾程度之影響可能不同，因此進行介入時，諮商心理師與輔導老師之介入焦點可能要有所不同，例如：對父母具高度依附焦慮和/或高度依附逃避之青少年皆需納入介入範圍，討論其於親子關係中感受到的不被關心、無法信任或親近父母之狀態對其影響；但是，在同儕部份，只需針對同儕具高度依附焦慮之青少年才需進行介入，討論其和好友互動時感受到的不被關心、擔心被拒絕或是自己付出較多之焦慮感對其情緒之影響。

2. 提昇青少年情緒調節能力：本研究發現青少年情緒調節能力與其心理困擾具關聯性，同時更可中介不安全依附對青少年造成的負向影響，因此，實務工作者若能篩選情緒調節能力較差之青少年，提供適當介入方案，教導他們情緒調節技巧，使其面對壓力情境時能更好的因應，應可降低青少年心理困擾。然而，由於本研究未進一步探究何種情緒調節技巧對青少年較有助益，實務工作者或許需在篩選時評估個別青少年之調節能力缺陷情形，進行適當的方案設計。

3. 諮商輔導人員需善用諮商關係之特性，與青少年個案建立起安全依附關係：本研究發現青少年的父母與同儕兩向度依附關係間雖有顯著相關，對此三個不同依附對象的依附關係卻仍有差異。諮商輔導人員與青少年之關係雖有似父母的上對下之階層關係，但較無親子關係中的強制性；和同儕關係相較，諮商關係亦是家庭外的人際關係，關係中強調的地位平等性，與同儕關係有其

相近之處。若能善用此關係之特性，與青少年個案建立安全依附的治療關係，當有助於諮商輔導人員協助青少年提昇情緒調節能力，降低心理困擾。

4. 進行父母親職教育以促進不同性別青少年與父母之安全依附關係：本研究發現支持父母依附關係在青少年情緒調節能力和心理困擾上的重要性，同時發現男女生對父母安全依附程度有所不同，因此如何進行親職教育，使父母能針對青春兒女不同的需求視時調整教養方式，以催化青少年的安全父母依附，在實務工作上，實有其重要性。更具體來說，青少年不僅需要形成低依附焦慮（亦即不擔心父母的拒絕與拋棄），亦須和父母有低度依附逃避（亦即和父母親近時覺得自在，願意尋求父母的協助），方能有良好的情緒調節能力和較低的心理困擾。傳統依附關係所提出父母親需俱備對幼兒需求的敏感度（sensitivity）與及時的反應（responsiveness），幼兒才能形成安全依附。近代學者們針對青少年的研究認為，青少年對自主性、有能感和與他人有所連結的心理需求，若能被其依附對象覺察並適當滿足，有助於形成安全依附關係（La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000）。實務工作者進行親職教育時應可依據這些研究發現設計適當方案，以協助父母營造有助時提昇安全依附的家庭環境。

## 參考文獻

- 王淑鄉（2006）：**青少年憂鬱、依附型態與負向情緒調節能力之相關研究**。國立花蓮教育大學諮商與輔導研究所碩士論文。
- 王鎮岳（2007）：**臺北地區國中學生行為困擾與因應策略之研究**。國立臺灣師範大學工業教育研究所在職進修班碩士論文。
- 王櫻芬、林佩諭（2009）：**青少年人際依附與其社交能力之相關研究**。臺灣輔導與諮商學會主辦「臺灣輔導與諮商學會 2009 年會暨國際學術研討會」宣讀之論文（臺北）。
- 江文慈（1999）：**情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 吳秀華（2004）：**高職學生身體意象與生活適應相關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 林柏廷（2005）：**國中學生依附關係、自尊、完美主義與生活適應關係之研究**。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 林家屏（2002）：**青少年自我概念與行為困擾之相關研究**。國立成功大學教育研究所碩士論文。
- 林麗楫（2004）：**國中生學業成就與依附關係之相關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 施宇峰、譚子文（2011）：**依附關係和自我概念之關聯性研究**。台中教育大學學報：教育類，25(1)，1-27。
- 徐嫻淳（2007）：**國中生生活壓力、自尊與其幸福感之相關研究：以復原力的觀點探討**。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。

- 董氏基金會 (2004)：青少年情緒自我檢視表。台北：董氏基金會。
- 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲 (2009)：「青少年復原力量表」之發展。《測驗學刊》，56，491-518。
- 陳金定、劉焜輝 (2003)：青少年依附行為與情緒調適能力之因果模式初探。《教育心理學報》，35，39-58。
- 歐陽儀、吳麗娟、林世華 (2006)：青少年依附關係、知覺父母言語管教、情緒穩定之相關研究。《教育心理學報》，4，319-344。
- 蘇曉憶、戴嘉南 (2008)：青少年完美主義、自尊與其憂鬱傾向之相關研究。《諮商輔導學報》，18，123-154。
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 16*, 427-453.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 226-244.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss. Vol. I: Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic 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.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1380-1397.
- Doyle, A. B., Lawford, H., & Markiewicz, D. (2009). Attachment style with mother, father, best friend, and romantic partner during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 19*, 690-714. doi: 10.1111/j.1532-7795.2009.00617.x
- Ducharme, J., Doyle, A., & Markiewicz, D. (2002). Attachment security with mother and father: Associations with adolescents' reports of interpersonal behavior with parents and peers. *Journal of Social and Personal Relationships, 19*, 203-231.
- Dunn, V., & Goodyer, I. M. (2006). Longitudinal investigation into childhood- and adolescence-onset depression: Psychiatric outcome in early adulthood. *Journal of Psychiatry, 188*, 216-22.
- Fraley, R. C. (2007). A connectionist approach to the organization and continuity of working models of attachment. *Journal of Personality, 75*, 1157-1180. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00471.x
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*, 132-154.

- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York, NY: Guilford Press.
- 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*, 350-365. doi: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology, 21*, 1016-24.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*, 151-164. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Johnson, L. N., Ketring, S. A., & Abshire, C. (2003). The revised inventory of parent attachment: Measuring attachment in families. *Contemporary Family Therapy, 25*, 333-349. doi: 10.1023/A:1024563422543
- Klohnen, E. C., Weller, J. A., Luo, S., & Choe, M. H. (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*, 1665-1682.
- Kobak, R. R., Cole, J. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development, 64*, 231-245.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 367-384. doi: 10.1037/0022-3514.79.3.367
- Lancee, W. J., Maunder, R. G., Fraley, R. C., & Tannenbaum, D. (2004). *Validation of the experiences in close relationships-revised questionnaire and a brief measure of adult attachment derived from it*, Unpublished manuscript.
- Liu, Y.-L. (2008). An examination of three models of the relationships between parental attachments and adolescents' social functioning and depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence, 37*, 941-952. doi: 10.1007/s10964-006-9147-1

- MacDermott, S. T., Gullone, E., Allen, J. S., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The emotion regulation index for children and adolescents (ERICA): A psychometric investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *32*, 301-314. doi: 10.1007/s10862-009-9154-0
- Margolese, S. K., Markiewicz, D., & Doyle, A. B. (2005). Attachment to parents, best friend, and romantic partner: Predicting different pathways to depression in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *34*, 637-650.
- Martens, M. P. (2005). The use of structural equation modeling in counseling psychology research. *The Counseling Psychologist*, *33*, 269-298.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Friesen, M.D. (2003). Mapping the intimate relationship mind: Comparisons between three models of attachment representations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 1479-1493.
- Ronnlund, M., & Karlsson, E. (2006). The relation between dimensions of attachment and internalizing or externalizing problems during adolescence. *Journal of Genetic Psychology*, *167*, 47-63.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, *45*, 18-29.
- 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 and Adolescent Psychology*, *37*, 676-681.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*, 269-307.
- Wang, C. D., & Mallinckrodt, B. S. (2006). Differences between Taiwanese and U.S. cultural beliefs about ideal adult attachment. *Journal of Counseling Psychology*, *53*, 192-204. doi: 10.1037/0022-0167.53.2.192
- Wang, Y. F., & Neville, H. A. (2006, August). *Testing the reliability of the relationship structures questionnaire among Taiwanese adolescents*. Poster session presented at the annual meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Wang, Y.-F., Lin, W.-J., & Sio, L.-T. (2009, August). *Further validation of "Relationships structures questionnaire-Chinese" among Taiwanese adolescents*. Poster session presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.

- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 201-212.
- Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009) Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment, 21*, 616-621.
- Wilkinson, R. B. (2010). Best friend attachment versus peer attachment in the prediction of adolescent psychological adjustment. *Journal of Adolescence, 33*, 709-717
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development, 25*, 331-343. doi: 10.1080/01650250143000157

收 稿 日 期：2011 年 03 月 22 日

一稿修訂日期：2011 年 09 月 16 日

二稿修訂日期：2011 年 11 月 09 日

三稿修訂日期：2011 年 11 月 29 日

接受刊登日期：2011 年 11 月 29 日

Bulletin of Educational Psychology, 2012, 44(2), 273-294

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **Attachment, Emotion Regulation, and Psychological Distress: Examining Mediating Effects among Taiwanese Adolescents**

Ying-Fen Wang

Department of Counseling and Applied Psychology  
National Taichung University of Education

The purpose of the current study was to examine the mediating effects of emotion regulation on the attachment-psychological distress link among Taiwanese adolescents. A sample of 2124 9th graders from Kaohsiung City, Taiwan was recruited to participate in the study, and the structural equation modeling technique was applied to analyze the data. Findings were as followings. First, boys scored higher than girls on Attachment Avoidance-Mother, Attachment Avoidance-Best Friend, Attachment Anxiety-Father, and School Life Disturbance. Second, there existed significant moderate correlations between attachment toward mother and attachment toward father. Yet, the correlations between attachment toward the best friend and attachment toward parents were weak. Third, two dimensions of attachment toward three different targets were significantly and positively related to adolescents' self-reported disturbances and depression. Forth, emotion regulation was significantly and negatively associated with disturbances and depression. Fifth, attachment toward parents had not only direct effects on adolescents' distress but also indirect effects on distress through emotion regulation. Finally, attachment anxiety toward the best friend was directly and indirectly related to distress through emotion regulation. However, attachment avoidance toward the best friend had no significant total effect on distress. Based on these findings, suggestions for future research and implications of interventions on improving adolescent mental health were provided.

**KEY WORDS:** adolescent, attachment, depression, emotion regulation, psychological distress

