

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報，2011，43 卷，1 期，155-174 頁

# 成人依附、社交自我效能、 困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱之關係 ：以有戀愛經驗的大學生為例\*

李靜如

元培科技大學  
通識教育中心

林邦傑

銘傳大學  
諮商與工商心理學系

修慧蘭

政治大學  
心理學系

本研究旨在以結構方程式模型探討成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱之間的關係。以國內 805 位有戀愛經驗大學生為對象，分為兩組，一組用來刪題與發展模式；另一組用來驗證模式。在模式適配良好且穩定情況下，得到如下結論：1.逃避依附與焦慮依附會透過社交自我效能而間接影響寂寞，再間接影響憂鬱；2.逃避依附會透過困擾的自我揭露，間接影響社交自我效能，再透過社交自我效能間接影響寂寞，再間接影響憂鬱；3.焦慮依附會直接影響憂鬱；4.焦慮依附會透過寂寞間接影響憂鬱；5.焦慮依附對憂鬱的影響效果會大過逃避依附對憂鬱的影響效果；6.困擾的自我揭露對寂寞不具直接影響力，困擾的自我揭露會透過社交自我效能間接影響寂寞。

**關鍵詞：**成人依附、困擾的自我揭露、社交自我效能、寂寞、憂鬱

根據世界衛生組織（World Health Organization）在 2005 年的研究，憂鬱已經與癌症、愛滋並列成為 21 世紀影響人類健康三大重要因子（游森期、余民寧，2006），並指出，西元 2020 年以前，「憂鬱症」將是「心血管疾病」之外造成人類失能的第二大原因。全世界約有 13% ~20% 的成人會產生與憂鬱有關的症狀。

依據調查發現，國內有三分之一至四分之一的大學生有憂鬱的情形（王春展，2004；吳元蓉，2005；吳家楹，2005；黃于芬，2007），雖憂鬱情形並不同於憂鬱症，但對正值人生黃金歲月的大學生而言，這樣的現象是否意味其適應出現了問題？而嚴重的憂鬱會使人衰弱、影響功能、甚至威脅生命，所以探討憂鬱的成因與防治實刻不容緩。

---

\* 本論文係李靜如提國立政治大學教育學系教育心理與輔導組博士論文部分內容，在林邦傑博士、修慧蘭博士指導下完成；曾在 2007 年健康與管理學術研討會上發表。通訊作者為李靜如，通訊方式：lijr0630@yahoo.com.tw。

憂鬱症與憂鬱傾向不同，依據 DSM-IV-TR 版，憂鬱症屬於情感性疾患 (mood disorders)，有重鬱病 (major depressive disorder) 與輕鬱病 (minor depressive disorder) 之分，其症狀發作至少兩週，出現憂鬱心情或失去興趣或喜樂，此外可能出現體重異常、睡眠失常、精神激動或遲滯、疲累或失去活力、思考或專注能力減退或反覆想到死亡等症狀 (孔繁鐘編譯，2007)。憂鬱傾向則是指最近一星期出現憂鬱情緒、人際問題、睡眠胃口失常等情況的頻率。此定義乃依據 Radloff (1977) 編製的「流行病學研究中心」憂鬱感量表 (CES-D) 之測量內容。由於有憂鬱傾向之比例遠高於有憂鬱症者，若針對憂鬱傾向進行各級預防工作，將可降低憂鬱症之發生，進而提高個體功能。因此，本研究特針對憂鬱傾向進行探討，以防範未然。

不同的學派對憂鬱的成因提出不同的看法，生物醫學強調神經傳導物質不足及基因、心理動力強調童年失落的經驗以及社交孤立和失落、行為學派強調與人互動能力不足、認知學派強調負面信念。這些生物、心理，以及環境的肇因個別或數個聯合起來，造成了憂鬱症，而其中人際等因素對憂鬱症尤其具有重要影響力 (Peterson, 1996/2002)。本研究的動機即在尋求影響憂鬱的這些重要因子，由人際面切入，以便爾後能採取適當的介入，協助大學生適應與成長。

在憂鬱形成的因子中，人際扮演重要的角色，尤其大學生正進入 Erikson (1963) 所提人生發展的友愛親密對孤獨疏離時期，此時在人際親密關係上的順遂與否，甚為影響其適應。而提到人際親密，則影響人際親密的依附特質尤為關鍵。依附是指嬰兒與主要照顧者間互動建立的強烈而且持久的情感連結 (Bowlby, 1982)。與依附對象的互動會深烙在記憶中，形成對依附對象 (他人運作模式) 與自我效能及價值 (自我運作模式) 的心理表徵，此種模式可使個體預測未來與伴侶的互動 (Shaver & Mikulincer, 2005)。因此，個人自幼形成的依附傾向，直至成人均影響與他人的互動。成人依附 (Adult Attachment) 係 Hazan 和 Shaver 於 1987 年所提概念，即指成人與重要他人的情感連結，影響成人與重要他人的互動方式和態度。幼年的安全依附，可以促進個人發展出樂觀適應的因應技巧，而不安全依附則會干擾這些能力的發展。與照顧者關係是幫助安全依附兒童發展與維持關鍵的社交能力，此種社交能力又能幫助其建立親密關係 (Mallinckrodt, 2000)。而不安全依附的兒童在成年後易傾向焦慮與逃避，以及人際能力上有缺陷，因而導致某些特殊人際問題 (Mallinckrodt & Chen, 2004)。而 Vivona 在 2000 年發現，不安全依附之大學生較安全依附者為焦慮、憂鬱與擔憂，以及 Robert、Gotlib 和 Kassel 在 1996 年發現成人依附的焦慮層面與憂鬱成正相關，顯示不安全依附的傾向影響個人的適應。

Rice 和 Whaley (1994) 認為想了解依附關係對發展與適應之重要性，大學生是最理想的研究對象，因其多數第一次離家，並面臨許多發展議題與適應的挑戰，例如發展長期的親密關係、心理分離、學習獨立、生涯決定、建立和精熟學術研究技巧、管理情緒等，此時依附關係更扮演重要角色。

關於依附傾向的探究，早期的學者多採取類型的觀點，由於不夠精確，近來研究多建議以向度衡量，焦慮和逃避是普遍用來衡量依附的兩個向度，Brennan、Clark 和 Shaver (1998) 的「親密關係體驗量表」(ECR) 即為其中代表。由於 ECR 具有最佳心理計量特性，故本研究欲藉之測量大學生的依附傾向。惟 ECR 主要在測愛情關係，所以，本研究以有戀愛經驗者為研究對象。本研究的成人依附藉由大學生與其情人的親密關係來探究，在親密關係中安全依附的人在焦慮與逃避兩向度分數都低，而不安全依附則是某向度分數高或兩向度分數均高。

探討依附傾向可讓我們了解大學生的依附特質，然最終目的還在協助不同傾向的大學生有更好的適應，所以，本研究想進一步探討不同傾向的學生在何種人際能力上不足，以便提出建議採取適當的介入。許多研究發現，安全依附與各種社交能力有關，包括安全依附者能展現較佳的人際親密能力 (Maysless & Scharf, 2007)、社交技巧較好 (楊凱文, 2006; DiTommaso, Brennen-McNulty,

Ross, & Burgess, 2003)、社會適應與社交自我效能較佳 (Rice, Cunningham, & Young, 1997) 及約會能力較強 (Kenny, 1987)。而 Cohen、Sherrod 和 Clark 在 1986 年發現，社交能力強、社交焦慮低及有較佳自我揭露技巧的大學新生，更易建立友誼，且更能獲得有效的社會支持。又 Mallinckrodt (2000, 2001) 認為安全依附較少的成人其適當的社會技巧也較不足，例如，提供友誼、解決人際衝突、溝通需求、調整情緒、有信心能建立新關係及自我揭露等。這些研究顯示成人依附與社交能力間有所關聯，且不安全依附傾向愈高者似乎某種社交能力愈不足。

由於社交能力涵蓋的範圍甚廣，其中又以社交自我效能與自我揭露對高焦慮與高逃避者各具有不同的意義。社交自我效能的理論基礎源於 Bandura (1977) 的自我效能理論 (self-efficacy theory)，Bandura 主張個體心理運作受到個人認知的影響，此種認知機制即為自我效能，個體在面對一項特殊工作時，對該工作動機之強弱，將決定於個人對自己自我效能的評估，因而自我效能是個人對自己能否獲致成功的信念，而社交自我效能係指個體在社交情境中，認為自己有無能力與人交往並獲致何種結果的信念。自我揭露則指個人口頭溝通自己有關的訊息、想法和感受，讓別人認識自己 (Wei, Russell, & Zakalik, 2005)，而困擾的自我揭露則是更為深入，乃是將困擾自己的情緒、想法與事件告訴他人，透過此種揭露，促使兩人更親密。而情緒與困擾的自我揭露比事實或訊息的自我揭露更能預測關係的建立 (Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998)。

依據依附理論，當依附對象不可靠時，個體的安全感會較低，就會懷疑自我效能或他人，因而較會採取過度激發或壓抑的策略 (Shaver & Mikulincer, 2005)。由於焦慮依附傾向較高者較會害怕被拒絕與遺棄，對自我有負向運作模式 (Pietromonaco & Barrett, 2000)，使用過度激發的情緒調節的依附策略 (Lopez & Brennan, 2000; Mikulincer, Shaver, & Preg, 2003; Shaver & Mikulincer, 2005)，與人互動時較沒有安全感與自信，因而社交自我效能可能會較低。而高度逃避依附的個人則較會害怕親密與依賴，對他人採用負向運作模式 (Pietromonaco & Barrett, 2000)，使用壓抑的情緒調節的依附策略 (Lopez & Brennan, 2000; Mikulincer, Shaver, & Preg, 2003; Shaver & Mikulincer, 2005)，使其與人互動時隱藏自我，因而可能排斥或不善於自我揭露，尤其是自己的困擾。Mallinckrodt 和 Wei (2005) 即發現焦慮依附傾向較高的大學生感受到較低的社交自我效能。其他研究也發現，逃避依附與自我揭露間有負向關聯 (Collins & Read, 1990; Kobak & Hazan, 1991)，Dion 和 Dion 在 1985 年甚至發現高逃避依附者討厭對他人自我揭露。而 Wei 等人 (2005) 的研究又發現，在大一新生中，不同依附傾向與社交自我效能和自我揭露有不同關係。焦慮依附傾向較高者其社交自我效能較低，而逃避依附傾向較高者，則困擾的自我揭露能力較低。雖然 Mallinckrodt 和 Wei 發現高焦慮依附與高逃避依附的大學生在社交自我效能上都較不足，但仍認為促進社交自我效能對高焦慮依附者特別重要。因此，本研究特挑出社交自我效能與困擾的自我揭露兩者進行探討，企圖了解是否國內在依附的焦慮傾向強的大學生其社交自我效能較不足，而在依附的逃避傾向強的學生則較欠缺自我揭露其困擾的意願與能力，並由於這些能力的不足，進而影響其適應。

社交能力不足的人，其情緒的感受傾向負面，寂寞的感受較強，寂寞是個人缺乏親密人際關係時所產生的一種不愉快的感受。Solano、Batten 和 Parish (1982) 即表示寂寞是由於社交能力不足，缺乏自我揭露常造成人際關係不適應，進而寂寞。吳靜吉 (1985) 認為缺乏自我揭露是產生寂寞的原因之一。許多研究也顯示，自我揭露與寂寞呈負相關 (陳淑敏, 1989; 陳麗婉, 1989; Berg & McQuinn, 1989; Stokes, 1987)。而 Wei 等人 (2005) 即發現，社交自我效能或困擾的自我揭露較低的大一新生，都會有較強的寂寞感，且焦慮依附強者寂寞感也較強。這樣的現象是否也發生在國內的大學生身上呢？因此，本研究想探究，是否有戀愛經驗的大學生的依附傾向影響其社交能力，繼而影響其寂寞。

寂寞是負面的情緒，Diamant 和 Windholz (1981) 研究大學生發現，寂寞和許多人格特質相關，寂寞與憂鬱、無希望、外控、攻擊性和潛在自殺有正相關。而 Russell (1996) 研究 UCLA 寂寞量表第三版的信度與效度，其中針對 65 歲以上老人的研究 (Russell & Cutrona, 1991) 發現，老人的寂寞與幸福感有顯著相關，其幸福感包括兩層面，一為生活滿意度、一為憂鬱，結果寂寞與生活滿意度呈負相關、與憂鬱呈正相關。Russell、Kao 等人在 1987 年研究大學生的樣本中，也發現寂寞與憂鬱呈正相關。而 Wei 等人 (2005) 則發現大一新生的寂寞影響後來的憂鬱，顯示越寂寞者越易憂鬱。因此，本研究假設寂寞能直接正向影響憂鬱。

由以上文獻得知，依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞和憂鬱間有關聯，除了這些變項間的關聯外，也有研究發現這些變項的中介或間接影響。例如，DiTommaso 等人 (2003) 發現，社交技巧能中介安全依附和害怕依附與社交寂寞。Joiner (1997) 發現寂寞能中介大學生的害羞與憂鬱症狀。而 Wei 等人在 2005 年則發現不同依附傾向 (焦慮依附與逃避依附) 的大一新生能透過不同社交技巧 (社交自我效能與困擾的自我揭露) 影響憂鬱。Mallinckrodt 和 Wei 在 2005 年也發現不同依附傾向 (焦慮依附與逃避依附) 的大學生能透過社交能力 (社交自我效能與情緒察覺) 影響心理困擾與社會支持。

綜上說明了由個人依附傾向到產生憂鬱，中間經由好幾個變項中介，有些變項是情緒的呈現，例如寂寞；有些變項是能力的不足，例如社交自我效能與困擾的自我揭露。個人的特質我們或許較難改變，但能力的增強則是我們能有所作為的。本研究的動機及目的即在探究這些中介變項的影響力，希望能找到影響國內不同依附傾向且有戀愛經驗大學生其形成憂鬱的實徵模式，俾提供適當介入建議。由於涉及的變項眾多，為了探討整體性，因此以結構方程模式進行驗證。如模式能獲得驗證，便能了解不同依附傾向的有戀愛經驗的大學生其憂鬱形成的重要因素，從而提供輔導實務及相關研究的應用。

## 研究方法

### 一、理論模型與研究假設

#### (一)、理論模型

根據上述文獻探討，本研究針對「焦慮依附」、「逃避依附」、「社交自我效能」、「困擾自我揭露」、「寂寞」及「憂鬱」六個潛在變項，提出理論模型如下圖 1。

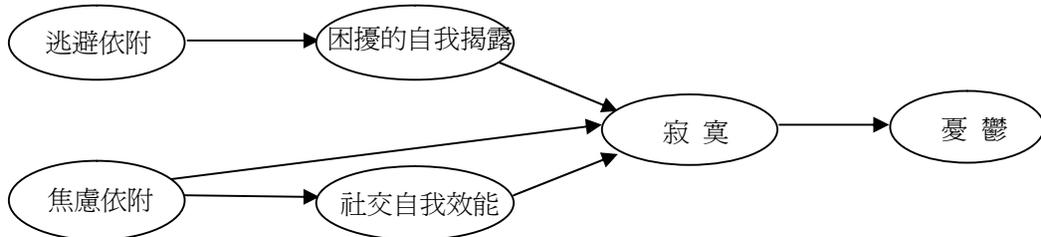


圖 1 「成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱關係」模式結構關係圖

圖 1 的模式在探討依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞到憂鬱的路徑，假設逃避依附越強，影響其困擾的自我揭露越不足，於是較寂寞、進而較憂鬱。另外，焦慮依附越強，影響其社交自我效能不足，繼而比較寂寞，進而比較憂鬱；又焦慮依附越強，也同時透過較強的寂寞，影響有較高的憂鬱。

## (二)、研究假設

依據圖 1 的模式，為探討模型是否和實際觀察資料吻合，提出如下假設：

$H_1$ ：逃避依附直接負向影響困擾的自我揭露。

$H_2$ ：困擾的自我揭露直接負向影響寂寞。

$H_3$ ：焦慮依附直接負向影響社交自我效能。

$H_4$ ：焦慮依附直接正向影響寂寞。

$H_5$ ：社交自我效能直接負向影響寂寞。

$H_6$ ：寂寞直接正向影響憂鬱。

## 二、研究對象

### (一)、預試樣本

以北部大學生為受試，於 2006 年 12 月預試。共回收 484 份問卷，先依據受試在「高中（職）或五專至今有無談過戀愛？」選項上勾選「無」的問卷來刪除無戀愛經驗者，再經整理後得有效問卷 285 份，其中男、女性各 128、157 人。

### (二)、正式樣本

本研究採立意取樣方式，以北中南部 11 所大學學生為對象。於 2007 年 3、4 月由研究者本人或該校教師施測，回收問卷 1415 份，與預試採同樣方式刪除無戀愛經驗者，再經整理後得有效問卷 805 份，其中男、女性各 363 (45.1%)、442 (54.9%) 人；年齡在 18-22 歲者有 647 (80.4%) 人、22-28 歲者有 158 (19.6%) 人；11 所學校共 47 個學院，就讀理工農醫護類受試有 359 (44.6%) 人、人文社會法商管理教育類受試有 446 (55.4%) 人；年級方面一至四年級各有 257 (31.9%) 人、199 (24.7%) 人、198 (24.6%) 人、151 (18.8%) 人；目前還在戀愛中有 445 (55.3%) 人、不在戀愛中有 360 (44.7%) 人。

為更嚴謹，再以隨機方式將正式樣本分為兩組，第一組 399 人（男性 168 人、女性 231 人）、第二組 406 人（男性 195 人、女性 211 人）。第一組樣本目的在篩選題目與發展模式，第二組目的在驗證第一組發展的模式是否適用於不同樣本。

## 三、研究工具

本研究共使用五個量表，為符合研究目的，考量文化差異與研究對象需求，因此以更嚴謹方式修訂工具，除憂鬱量表修訂自國內學者外，餘皆修訂自國外量表，每個量表修訂均分兩階段。第一階段於預試後以受試結果經項目分析進行篩選，將校正題目與分量表相關低於 .2 者刪除，並修改部分題意曖昧者；第二階段則於正式施測後，以第一組 399 人的資料再進行一次篩題。第二階段又分兩個步驟，第一個步驟依據 SPSS10.0 因素分析結果，刪去因素負荷量小於 .6 的題目；

第二個步驟則依據 LISREL8.52 軟體進行測量模式探究，依據  $\chi^2$ 、 $df$  及 RMSEA 值判斷測量模式是否理想，結果五個量表初步探究均需修正，於是以電腦報表建議逐步刪題而形成精簡後的題目。如下：

### （一）成人依附量表

本量表係由研究者修訂 Wang 和 Mallinckrodt (2003) 修訂 Brennan 等人 (1998) 的親密關係體驗量表 (Experiences in Close Relationships, ECR)。精簡後逃避依附分量表 5 題、焦慮依附分量表 4 題，為 Likert 六點量表，所有題目的因素負荷量介於 .50 至 .73 間。逃避依附與焦慮依附量表的內部一致性 Cronbach  $\alpha$  則各為 .69 與 .71，總量表內部一致性 Cronbach  $\alpha$  為 .70。為進行模式驗證，焦慮依附及逃避依附依據精簡後題數各設置四個及五個觀察變項。

### （二）社交自我效能量表

本量表係由研究者參考 Sherer 等人 (1982) 的自我效能量表中的社交自我效能分量表 (Social Self-efficacy subscale)，及參考陳俊伶 (2005) 所編的社交自我效能量表所修訂。精簡後社交效能預期 5 題、社交結果預期 5 題，為 Likert 六點量表，所有題目的因素負荷量介於 .54 至 .79 間。效能預期與結果預期量表的內部一致性 Cronbach  $\alpha$  各為 .81 與 .83，總量表內部一致性 Cronbach  $\alpha$  為 .87。為進行模式驗證，依據因素構念設置兩個觀察變項：「效能預期」及「結果預期」，數值各為其分量表 5 題總和。

### （三）困擾的自我揭露量表

本量表係由研究者修訂 Kahn 及 Hessling (2001) 的「困擾揭露指數量表」(Distress Disclosure Index)。精簡後得到 8 題，為 Likert 六點量表，所有題目的因素負荷量介於 .70 至 .87 間。精簡後量表的內部一致性 Cronbach  $\alpha$  為 .92。因「困擾的自我揭露」潛在變項，背後為單一個因素，為進行模式驗證，依據因素負荷量的大小，將精簡後 8 題合併設置成三個觀察變項，使其負荷量盡量相近。

### （四）寂寞量表

本量表由研究者修訂 Russell (1996) 的第三版加州大學寂寞量表，簡稱 UCLA Loneliness Scale (Version 3)。精簡後得到正向寂寞量表 5 題；負向寂寞量表 5 題，為 Likert 四點量表，所有題目的因素負荷量介於 .54 至 .77 間。精簡後正向寂寞與負向寂寞量表的內部一致性 Cronbach  $\alpha$  各為 .75 與 .80，總量表內部一致性 Cronbach  $\alpha$  為 .84。為進行模式驗證，本潛在變項設置兩觀察變項，一為「正向寂寞」、一為「負向寂寞」，數值各為其分量表 5 題總和。

### （五）憂鬱量表

本量表係研究者修訂游森期、余民寧 (2006) 修訂 Radloff (1977) 的「流行病學研究中心憂鬱感量表」(the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D)。精簡後得到憂鬱情緒量表 5 題、正向情感量表 4 題、身體症狀量表 3 題、人際問題量表 2 題，為 Likert 四點量表，所有題目的因素負荷量介於 .52 至 .95 間。憂鬱情緒、正向情感、身體症狀及人際問題分量表的內部一致性 Cronbach  $\alpha$  分別為 .83、.75、.73 與 .74，總量表內部一致性 Cronbach  $\alpha$  為 .89。為進行模式驗證，本「憂鬱」潛在變項設置四觀察變項：「憂鬱情緒」、「正向情感」、「身體症狀」和「人際問題」，數值各為其分量表各題總和。

## 結果與討論

### 一、結果

本研究經資料分析結果，第二組受試中，其逃避依附平均數總樣本為 12.79( 男女性各為 12.74、12.83)，標準差總樣本為 3.81 ( 男女性各為 3.65、3.96)；其焦慮依附平均數總樣本為 13.82 ( 男女性各為 13.98、13.68)，標準差總樣本為 4.18 ( 男女性各為 4.35、4.01)。本研究以正式樣本第一組為對象，進行模式發展，與實際資料適配後，再以第二組驗證由第一組所獲得之模式，是否仍與資料適配。模式使用 LISREL8.52 統計分析軟體進行假設模型的適配度檢定，在進行估計時，是以共變數矩陣 (covariance matrix) 為輸入資料，並使用最大概似法 (Maximum Likelihood, 簡稱 ML) 做為參數估計與模式適配度考驗方法。茲依模式發展與驗證說明如下：

#### (一)、模式之發展

本研究之初始模式如圖 1 所示。模式中，以「逃避依附」與「焦慮依附」為外衍潛在變項，以「社交自我效能」、「困擾的自我揭露」、「寂寞」與「憂鬱」為內衍潛在變項。「逃避依附」的觀察變項有「逃避 1」至「逃避 5」；「焦慮依附」的觀察變項有「焦慮 1」至「焦慮 4」；「社交自我效能」的觀察變項有「效能預期」及「結果預期」；「困擾的自我揭露」的觀察變項有「困擾揭露 1」至「困擾揭露 3」；「寂寞」的觀察變項有「正向寂寞」及「負向寂寞」；「憂鬱」的觀察變項有「憂鬱情緒」、「正向情感」、「身體症狀」及「人際問題」。

由於初始模式係根據文獻所建立，遂以正式樣本第一組的資料來加以驗證，初步考驗結果發現， $\chi^2 = 614.5$ ， $df = 163$ ， $RMSEA = .083$ ， $NNFI = .92$ ， $CFI = .93$ ， $GFI = .87$ ， $AGFI = .83$ ，模式還不算理想。於是根據修正指標 (modification index, 簡稱 MI) 與過去研究結果呈現不一致之處，將模式做修正，最後，刪除不顯著的路徑一條【**困擾的自我揭露直接影響寂寞**】；並加上三條顯著的路徑【**一是困擾的自我揭露直接影響社交自我效能，二是逃避依附直接影響社交自我效能，三是焦慮依附直接影響憂鬱**】。修正後模式如圖 2 所示。修正後的  $\chi^2 = 384.39$ ， $df = 158$  ( $\chi^2 / df = 2.43$ ， $< 3$ ，可接受)， $RMSEA = .06$  ( $< .08$ ，可接受)， $NNFI = .96$  ( $> .90$ ，理想)， $CFI = .97$  ( $> .90$ ，理想)， $GFI = .91$  ( $> .90$ ，理想)， $AGFI = .88$  ( $< .90$ ，未達理想)。由各項指標可看出，修正後的模式大部份指標介於理想與可接受的範圍，顯示修正後的模式與實際資料適配。

#### (二)、模式之驗證

為了解修正後的模式的穩定性，再進行兩項驗證，一為複核效化，二為將第二組樣本的共變數矩陣代入修正後的模式，以比較兩組樣本在各指標上的相似度。當兩項驗證均顯示模式穩定後，再進一步以第二組樣本進行整體模式適配度、內在結構適配度與潛在變項間效果的分析。茲分述於下：

##### 1. 兩項驗證

###### (1) 複核效化 (cross-validation)

為使驗證周延，本研究第一步先進行複核效化，以確認模式的穩定性。在驗證過程中，第一組 399 人為測定樣本 (calibration sample)，第二組 406 人為效度樣本 (validation sample)。而為了更嚴謹，本研究採用嚴緊的複核策略 (tight replication strategy)，指兩個樣本之間具有完全相等的模型設定，且參數的數值也完全相等 (邱皓政，2003)。將嚴緊的策略所得的卡方值與寬鬆的策略

所得的卡方值做差異檢定，如果檢定卡方值差異無顯著性，表示效度樣本在如此嚴格的條件下仍能獲得良好的契合度，顯示模式的穩定度佳。茲將結果整理如表 1。

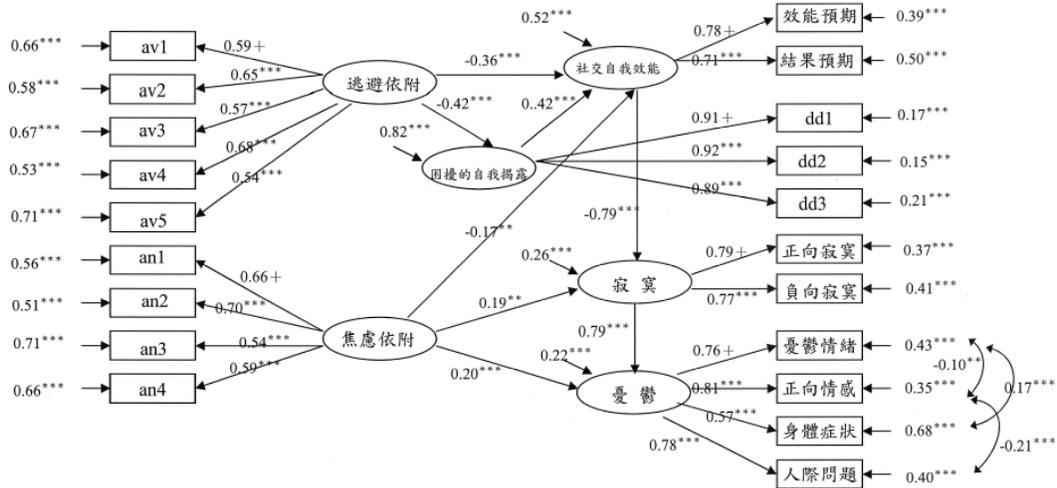


圖 2 「成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱關係」之結構方程模式（第一組）

註 1: \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$  + 為參照指標，不考慮顯著性問題

註 2: av1~av5 為「逃避 1」至「逃避 5」，an1~an4 為「焦慮 1」至「焦慮 4」，dd1~dd3 為「困擾揭露 1」至「困擾揭露 3」

表 1 模式複核效化結果摘要表

MFF $\chi^2$ (df)	整體模式適配度		效度樣本	
	WLS $\chi^2$	ECVI	MFF $\chi^2$	%
寬鬆策略				
774.95 (323)	805.26	1.24	398.60	51.43
嚴緊策略				
827.06 (368)	862.50	1.20	424.84	51.37
$\Delta\chi^2 = 57.24^a$ ,	$\Delta df = 45$ ,	$p > .05$	$\Delta\chi^2 = 26.24^b$ ,	$\Delta df = 45$ , $p > .05$

註: <sup>a</sup> 差異值的計算是以嚴緊策略減去寬鬆策略的整體 WLS $\chi^2$

<sup>b</sup> 差異值的計算是以嚴緊策略減去寬鬆策略的整體 MFF $\chi^2$

由表 1 可看出，嚴緊策略的整體模式自由度為 368，卡方值為 862.50 ( $p = .00$ )，效度樣本加入後的卡方貢獻統計量為 424.84，佔整體模型卡方值的 51.37%（卡方貢獻百分比）。而嚴緊策略時效度樣本的卡方值 424.84，較寬鬆策略的卡方值 398.60，增加了 26.24 ( $\Delta\chi^2$ )。且自由度也較寬鬆策略增加了 45。此卡方增量的卡方差異檢定臨界值為 61.66 ( $p < .05$ )。由於 26.24 遠低於 61.66，表示卡方的差異未達 .05 顯著水準，顯示在經過嚴格的複核效化考驗後，證實模式歷經兩個樣本的檢定具有相當穩定性。

此外，從 ECVI 指標看，越小的 ECVI 值表示模型的複核效化越高。雖然寬鬆與嚴緊的複核策略 ECVI 值略有差異，但兩個值都落在彼此的 95% 信賴區間內，表示兩種策略所得的 ECVI 值無顯著不同。再次強化複核效化的證據。

(2) 指標相似度

為比較兩組的指標相似度，本研究將第二組樣本的共變數矩陣帶入修正後的模式（如圖 3），得到第二組的  $\chi^2 = 411.90$ ,  $df=158$  ( $\chi^2 / df = 2.61$ ,  $< 3$ , 可接受),  $RMSEA = .063$  ( $< .08$ , 可接受),  $NNFI = .95$  ( $> .90$ , 理想),  $CFI = .95$  ( $> .90$ , 理想),  $GFI = .91$  ( $> .90$ , 理想),  $AGFI = .88$  ( $< .90$ , 未達理想)。經比較兩組指標，可看出大部分的指標均達到理想，顯示兩組的適配度都不錯。且兩組在達到理想的項目與數值上十分接近，相似度幾乎 100%，再次驗證模式的穩定性。

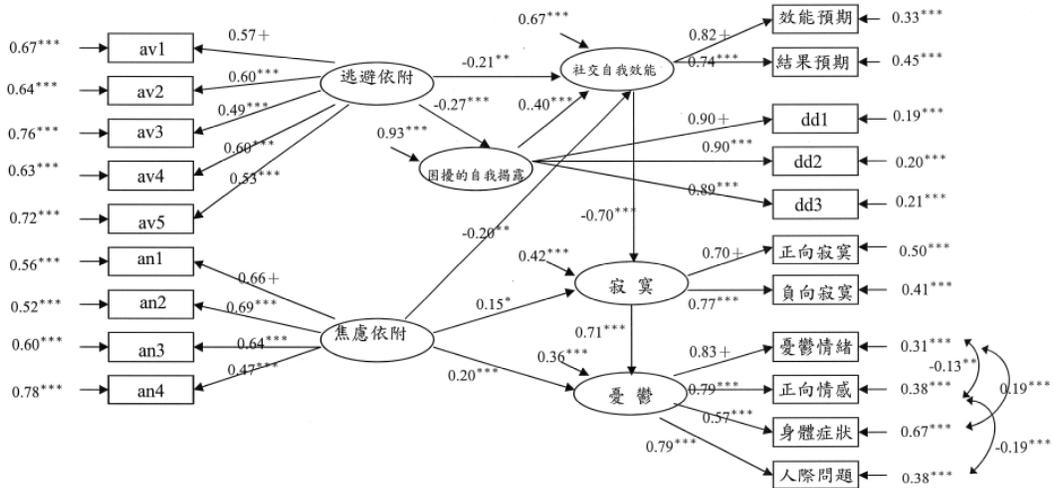


圖 3 「成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱關係」之結構方程模式（第二組）

註 1: \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$  + 為參照指標，不考慮顯著性問題

註 2: av1~av5 為「逃避 1」至「逃避 5」, an1~an4 為「焦慮 1」至「焦慮 4」, dd1~dd3 為「困擾揭露 1」至「困擾揭露 3」

2. 適配度考驗

模式經驗證具備相當的穩定性後，再以第二組樣本進行適配度考驗，分為整體模式適配考驗與內在結構適配考驗。整體適配考驗結果如前說明，大部分的指標達到理想，顯示整體適配度理想。而內在結構適配考驗可分測量模式與結構模式評鑑兩方面。前者在了解變項的效度與信度；後者在評鑑理論建構的因果關係能否成立。

Bollen 於 1989 年指出測量模式中個別指標效度的評鑑，可以用檢定每個潛在變項與其指標間係數大小及顯著性來考驗，即因素負荷量的大小及顯著性（黃芳銘，2005）。本研究第二組樣本，所有 20 個觀察變項在 6 個潛在變項上的因素負荷量（完全標準化）均介於 0.47 至 0.90 間，且均達顯著性 ( $p < .001$ )（參見圖 3）。表示各潛在變項能被其觀察變項適當的測量，顯示效度佳。

至於信度方面，依寬鬆的看法，本研究所有因素負荷量均達顯著，則信度都可接受。依嚴格的看法，雖有部分變項未達 ( $> .5$ ) 標準，但因過於嚴格將使得結構係數的解釋發生困難（黃芳銘，2005）。故本研究採綜合觀點，認為個別觀察變項信度都可接受，而效能預期、結果預期、困擾揭

露 1、困擾揭露 2、困擾揭露 3、負向寂寞、憂鬱情緒、正向情感、人際問題等觀察變項的個別信度較佳。另外，本研究的六個組合信度均  $>.5$ ，可看出各潛在變項的組合信度均不錯。

綜上對測量模式的評鑑可看出，模式有不錯的效度，觀察變項的個別信度可接受、潛在變項的組合信度理想，整體而言，測量模式介於可以接受與理想間。

至於結構模式方面，本研究的所有結構參數均達到  $.05$  的顯著水準，而兩個外衍潛在變項對內衍潛在變項的解釋力，除了對困擾的自我揭露較低（7%）外，對社交自我效能解釋力達到 33%，而對寂寞與憂鬱的解釋力則達到 58% 與 64%，顯示模式對憂鬱的解釋力不錯。綜上評鑑，顯示模式有不錯的內在品質。

### 3. 變項間的效果

為比較各潛在變項間的效果，以瞭解變項間的線性結構關係，茲將效果檢定結果整理如表 2。

表 2 模式之效果檢定（第二組  $N = 406$ ）

自變項	依變項（內衍潛在變項）								
	社交自我效能		困擾的自我揭露		寂寞		憂鬱		
	標準化 效果值	<i>t</i>	標準化 效果值	<i>t</i>	標準化 效果值	<i>t</i>	標準化 效果值	<i>t</i>	
外 衍 變 項	<b>逃避依附</b>								
	直接效果	-.21	-3.04**	-.27	-4.19***	-	-	-	-
	間接效果	-.11	-3.76***	-	-	.22	4.08***	.16	3.99***
	整體效果	-.32	-4.34***	-.27	-4.19***	.22	4.08***	.16	3.99***
	<b>焦慮依附</b>								
	直接效果	-.20	-3.12**	-	-	.15	2.34*	.20	3.59***
	間接效果	-	-	-	-	.14	3.00**	.21	3.93***
	整體效果	-.20	-3.12**	-	-	.29	4.10***	.41	6.20***
	內 衍 變 項	<b>社交自我效能</b>							
直接效果		-	-	-	-	-.70	-9.44***	-	-
間接效果		-	-	-	-	-	-	-.50	-8.63***
整體效果		-	-	-	-	-.70	-9.44***	-.50	-8.63***
<b>困擾的自我揭露</b>									
直接效果		.40	7.16***	-	-	-	-	-	-
間接效果		-	-	-	-	-.28	-6.19***	-.20	-5.94***
整體效果		.40	7.16***	-	-	-.28	-6.19***	-.20	-5.94***
<b>寂寞</b>									
直接效果		-	-	-	-	-	-	.71	10.13***
間接效果		-	-	-	-	-	-	-	-
整體效果		-	-	-	-	-	-	.71	10.13***

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

由表 2 可看出各變項的直接、間接與整體效果，綜合不同依附傾向對憂鬱的影響路徑，歸納兩項重點如下：

（1）逃避依附對憂鬱僅有間接影響，路徑有二：第一條為逃避依附到社交自我效能（ $\gamma_{11} = -0.21$ ）、社交自我效能到寂寞（ $\beta_{31} = -0.70$ ）、寂寞到憂鬱（ $\beta_{43} = 0.71$ ），綜合影響力為 0.1044

( $\gamma_{11} * \beta_{31} * \beta_{43}$ )。第二條為逃避依附到困擾的自我揭露 ( $\gamma_{21} = -0.27$ )、困擾的自我揭露到社交自我效能 ( $\beta_{12} = 0.40$ )、社交自我效能到寂寞 ( $\beta_{31} = -0.70$ )、寂寞到憂鬱 ( $\beta_{43} = 0.71$ )，綜合影響力為 0.0537 ( $\gamma_{21} * \beta_{12} * \beta_{31} * \beta_{43}$ )。兩條路徑共同影響力為 0.1581。其中雖以第一條影響力較大，但兩條路徑卻需共同透過中介變項社交自我效能對寂寞、進而對憂鬱產生影響。顯示逃避依附傾向強，影響社交自我效能低落，且逃避依附強，也影響困擾的自我揭露低，而困擾的自我揭露低，又會影響社交自我效能低落。此項結果部份支持假設（即  $H_1$ ：逃避依附直接負向影響困擾的自我揭露； $H_6$ ：寂寞直接正向影響憂鬱），部份與研究假設不同（未支持  $H_2$ ，即困擾的自我揭露不影響寂寞；又新增兩條路徑：1. 逃避依附影響社交自我效能；2. 困擾的自我揭露影響社交自我效能；）（請參閱圖 1 及圖 3）。

(2) 焦慮依附對憂鬱有三條影響路徑（一條直接、兩條間接）：第一條為焦慮依附對憂鬱有直接影響 ( $\gamma_{42} = 0.20$ )。第二條為焦慮到寂寞 ( $\gamma_{32} = 0.15$ )、寂寞到憂鬱 ( $\beta_{43} = 0.71$ ) 的間接影響力 0.1065 ( $\gamma_{32} * \beta_{43}$ )。第三條為焦慮到社交自我效能 ( $\gamma_{12} = -0.20$ )、社交自我效能到寂寞 ( $\beta_{31} = -0.70$ )、寂寞到憂鬱 ( $\beta_{43} = 0.71$ ) 的間接影響力 0.0994 ( $\gamma_{12} * \beta_{31} * \beta_{43}$ )。綜合三條影響力為 0.4059。而三條路徑中，又以第一條影響力最大、第二條次之、第三條再次之。顯示焦慮依附強，影響憂鬱高；且焦慮依附強，影響寂寞程度高，寂寞程度高，憂鬱也越高；又焦慮依附強，影響社交自我效能越低，而社交自我效能越低，寂寞程度越高，則憂鬱越高。此項結果部份支持原假設（即， $H_3$ ：焦慮依附直接負向影響社交自我效能； $H_4$ ：焦慮依附直接正向影響寂寞； $H_5$ ：社交自我效能直接負向影響寂寞； $H_6$ ：寂寞直接正向影響憂鬱），部份與原假設不一致（新增一條路徑：焦慮依附直接正向影響憂鬱）（請參閱圖 1 及圖 3）。

(3) 整體來看，大學生與戀人間的逃避依附關係越強，即逃避依附傾向越強所以越感到憂鬱，是透過社交能力（困擾的自我揭露與社交自我效能）的不足，而覺得寂寞，進而憂鬱。對逃避依附越強者而言，社交能力的低落與寂寞扮演了完全中介的角色。至於大學生與戀人間的焦慮依附關係越強，即焦慮依附傾向越強，雖本身即易感憂鬱，易覺寂寞，但也透過社交能力（社交自我效能）的不足，感到寂寞，進而憂鬱，此時的社交能力則扮演部份中介的角色。總的來看，焦慮依附強的人其對憂鬱的影響力（0.4059）又大過逃避依附對憂鬱的影響力（0.1581），顯示焦慮依附強的人比逃避依附強的人更易憂鬱。而在逃避依附與焦慮依附強的人其形成憂鬱的過程中，社交能力扮演了中介角色。逃避依附越強者其社交自我效能與困擾的自我揭露越低；焦慮依附越強則社交自我效能越低。

## 二、討論

### (一) 本模式的討論

茲依結果將修正後的模式與原假設模式（如圖 4）比較，討論於下：

#### 1. 逃避依附至憂鬱的影響路徑

##### (1) 與原假設相同處

##### a. 逃避依附直接負向影響困擾的自我揭露 ( $H_1$ )

從觀察資料發現，逃避依附對困擾的自我揭露有負向直接影響（如圖 4 之  $\gamma_{21}$ ）。此結果再次支持依附理論，也與國外許多研究吻合（Collins & Read, 1990; Dion & Dion, 1985; Kobak & Hazan, 1991; Wei et al., 2005）。

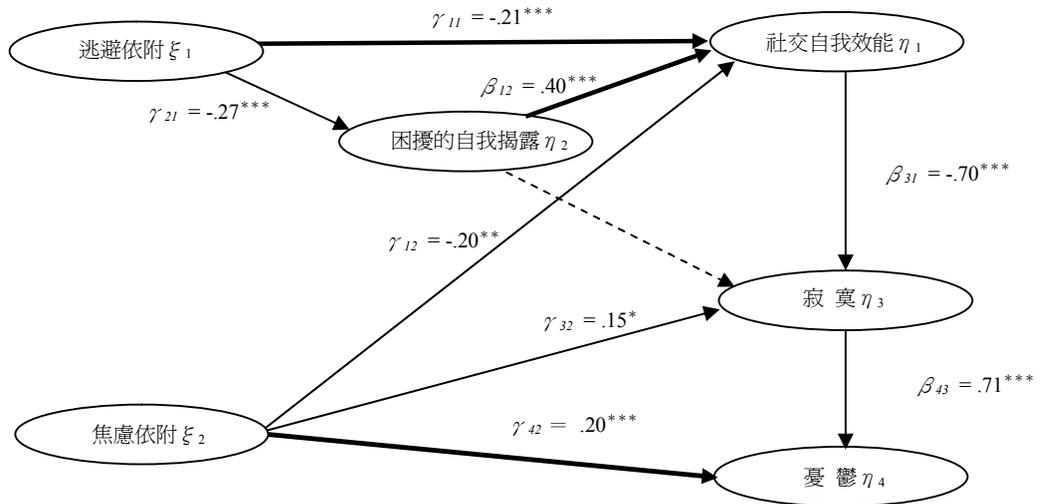


圖 4 「成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱關係」之結構模式

註：虛線為原始模式有，修正模式刪除者；加粗線為原始模式無，修正模式增加者。

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

b. 寂寞直接正向影響憂鬱 ( $H_6$ )

從觀察資料發現，寂寞對憂鬱有強烈的正向直接影響（如圖 4 之  $\beta_{43}$ ）。研究結果再次應證寂寞與憂鬱間有正向關聯之發現（Diamant & Windholz, 1981; Russell, 1996; Russell & Kao, 1987），也與 Wei 等人在 2005 年的發現相似。

(2) 與原假設不同處

a. 困擾的自我揭露不直接負向影響寂寞（未支持  $H_2$ ）

由於初次探討此條路徑不顯著，因此修正後並未包括（如圖 4 虛線）。從觀察資料發現，困擾的自我揭露不直接負向影響寂寞，而是透過正向影響社交自我效能，間接負向影響寂寞。研究結果並未支持原假設，與 Solano 等人（1982）認為缺乏自我揭露會造成人際不適進而寂寞之結果不同。也與 Wei 等人在 2005 年研究大一新生發現困擾的自我揭露低越感寂寞之結果不同。或許是因為對象與文化的差異，本研究對象為有戀愛經驗的大一到大四的國內學生，加上如家醜不可外揚的文化差異，困擾的自我揭露低並不直接影響寂寞，而是透過低的社交自我效能影響寂寞，此時，社交自我效能扮演重要的中介角色。或許，對國內的大學生而言，對自己有無能力與人互動的信念，才是個人是否感到寂寞的重要關鍵。

b. 困擾的自我揭露直接正向影響社交自我效能（新增）

模式修正中發現此條路徑顯著，因此加上（如圖 4 之  $\beta_{12}$ ）。從觀察資料發現，困擾的自我揭露直接正向影響社交自我效能。研究結果與原假設不一致，可能的原因是，困擾的自我揭露與社交自我效能都是屬於社交能力的一環，彼此相輔相成，如 Cohen 等人（1986）發現，社交能力強、社交焦慮低及有較佳自我揭露技巧的大學新生，更易形成友誼，且更能獲得有效的社會支持所示，意含社交能力彼此間有某種正向關係。在本研究中，則有此進一步發現。

c. 逃避依附直接負向影響社交自我效能 (新增)

模式修正中發現此條路徑顯著，因此加上 (如圖 4 之  $\gamma_{11}$ )。從觀察資料發現，逃避依附直接負向影響社交自我效能，顯示逃避依附傾向越強，其對自己與他人良好互動越沒信心。研究結果雖與原假設不一致，但卻與 Mallinckrodt 和 Wei (2005) 的發現逃避依附傾向越強，社交自我效能也越低相似。

d. 憂鬱量表觀察變項間殘差相關 (新增)

由觀察資料發現，「憂鬱情緒」與「正向情感」兩觀察變項間殘差有顯著負相關，「憂鬱情緒」與「身體症狀」兩觀察變項間殘差有顯著正相關，「人際問題」與「正向情感」兩觀察變項間殘差有顯著負相關。因此修正後此三觀察變項殘差間彼此連結相關 (如圖 2)，顯示憂鬱量表下的分量表在抽離出共同因素影響後，背後仍有模型未能反映出來的機制 (邱皓政, 2003)。

綜上可知，逃避依附到憂鬱的影響路徑，困擾的自我揭露與寂寞扮演了中介角色，此結果與 DiTommaso 等人 (2003)、Joiner (1997)、Wei 等人 (2005) 與 Mallinckrodt 和 Wei (2005) 的研究發現社交能力或寂寞的中介效果類似。但本研究進一步發現，逃避依附越強固然困擾的自我揭露較低，其社交自我效能也低，且困擾的自我揭露越低亦影響社交自我效能越低，並共同透過越低的社交自我效能而感到寂寞，進而憂鬱。研究結果與 Wei 等人 (2005) 的研究發現則有所不同。因此，由逃避依附到憂鬱的整體路徑，困擾的自我揭露、社交自我效能與寂寞扮演了完全中介的角色，而社交自我效能則非常關鍵。

2. 焦慮依附至憂鬱的影響路徑

(1) 與原假設相同處

a. 焦慮依附直接負向影響社交自我效能 ( $H_3$ )

從觀察資料發現，焦慮依附對於社交自我效能的確有負向直接影響 (如圖 4 之  $\gamma_{12}$ )。此結果支持依附理論，也與 Wei 等人 (2005) 及 Mallinckrodt 和 Wei (2005) 的發現相似。

b. 焦慮依附直接正向影響寂寞 ( $H_4$ )

從觀察資料發現，焦慮依附對於寂寞的確有直接正向影響 (如圖 4 之  $\gamma_{32}$ )。研究結果與 Wei 等人在 2005 年的發現相似。

c. 社交自我效能直接負向影響寂寞 ( $H_5$ )

從觀察資料發現，社交自我效能對於寂寞的確有強烈的負向直接影響 (如圖 4 之  $\beta_{31}$ )。研究結果與 Wei 等人在 2005 年的發現相似。

d. 寂寞直接正向影響憂鬱 ( $H_6$ )

討論如前文逃避依附之說明部份。

(2) 與原假設不同處

a. 焦慮依附直接正向影響憂鬱 (新增)

模式修正中發現此條路徑顯著，因此修正後加上此條路徑 (如圖 4 之  $\gamma_{42}$ )。從觀察資料發現，焦慮依附直接正向影響憂鬱，顯示焦慮依附傾向越強，越感憂鬱。研究結果與原假設不一致，不過卻應證了 Vivona 在 2000 年發現，不安全依附之大學生較安全依附者較為焦慮、憂鬱與擔憂，以及 Robert 等人在 1996 年發現成人依附的焦慮層面與憂鬱成正相關之研究。

b. 憂鬱量表觀察變項間殘差相關 (新增)

討論如前文逃避依附之說明。

綜上可知，焦慮依附到憂鬱的影響路徑，社交自我效能與寂寞扮演了部分中介角色，此結果與 DiTommaso 等人 (2003)、Joiner (1997)、Wei 等人 (2005) 與 Mallinckrodt 和 Wei (2005) 的研究發現社交能力或寂寞的中介效果類似。但本研究進一步發現，焦慮依附傾向越強，越感憂鬱、

寂寞及社交自我效能越低，而社交自我效能越低又會加深寂寞感，越寂寞就越憂鬱。焦慮依附傾向對憂鬱有直接與間接影響效果，其整體效果較之逃避依附傾向對憂鬱的直接影響要來得大。此結果與 Wei 等人（2005）的發現則不同。

### 3. 成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞到憂鬱之影響路徑

整體而言，有戀愛經驗的大學生，在親密關係上，逃避依附傾向越強其困擾的自我揭露與社交自我效能越低，而焦慮依附傾向越強則社交自我效能越差。研究結果支持依附理論，卻也進一步發現，國內有戀愛經驗的大學生，其在親密關係上逃避或焦慮依附傾向越強，對自己的社交能力也無信心，原因或許是研究對象的不同，也或許是東方文化較內斂，強調虛懷若谷，學生往往顯得自信不足，因而在社交自我效能上較為匱乏，當此效能越不足時，越易感到寂寞，進而憂鬱。

## （二）本研究所用方法的討論

1. 本研究以目前在美國廣泛被採用的 ECR 作為測量成人依附關係的工具，有別於過去國內依附關係大多採用的類別模式，並將對象鎖定在有戀愛經驗者，使本研究在統計方法的運用及結果的推論上更精確。

2. 本研究過程中所有的工具均經嚴謹的修訂，精簡且能符合本土需求。

3. 本研究之變項雖與 Wei、Russell 和 Zakalik（2005）之研究變項相近，惟二者驗證得到的線性結構模式並不相同，其異同處請見前文。至於二者在研究對象與方法之不同，分述如下：（1）Wei 等人研究對象為美國中西部一所大學的大一新生，本研究對象為台灣北中南的大一到大四有戀愛經驗的學生，在文化、年級與戀愛經驗上不同，值得比較；（2）Wei 等人採用的是縱貫研究，憂鬱共測兩次，第一次測所有的變項，第二次是在 5 個月後僅測憂鬱，其目的在控制住最初的憂鬱後驗證影響第二次憂鬱的模式，立意甚佳，惟因耗時且不易掌控，受試流失較多，最後可採用樣本為 308 人，而本研究雖限於人力財力與時間，採用橫段面之研究，惟樣本遍及台灣北中南之大學學生，回收 1415 份後，刪除無戀愛經驗及作答不全者 610 份後，得 805 份可用問卷，在樣本的掌控上較佳，在本土推論上應用更廣；（3）本研究將正式樣本分為兩組，以複核效化方式驗證模式的穩定性，顯示本研究所建立之模式具備相當穩定的品質，而在 Wei 等人的研究中或因樣本數不足，並未採用此法，在模式穩定性上本研究似更顯周延。

## 結論與建議

### 一、結論

本研究發展的模式經兩項驗證顯示具有相當的穩定性。而發展完成的模式，由適配度考驗結果，顯示模式內外品質皆不錯。且變項間的關係代表的意義為：有戀愛經驗的大學生，在親密關係上逃避依附傾向越強者，困擾的自我揭露與社交自我效能都越低，且困擾的自我揭露越低者，社交自我效能越低，社交自我效能越低者，越感到寂寞，越寂寞者越有憂鬱的傾向。而有戀愛經驗的大學生，在親密關係上焦慮依附傾向越強者，社交自我效能越低、越感寂寞與憂鬱，社交自我效能越低者，越感寂寞，越寂寞者越有憂鬱的傾向。

綜合模式的驗證結果，可歸納以下結論：

第一，逃避依附與焦慮依附會透過社交自我效能而間接影響寂寞，再間接影響憂鬱。

第二，逃避依附會透過困擾的自我揭露，間接影響社交自我效能，再透過社交自我效能間接

影響寂寞，再間接影響憂鬱。

第三，焦慮依附會直接影響憂鬱。

第四，焦慮依附會透過寂寞間接影響憂鬱。

第五，焦慮依附對憂鬱的影響效果會大過逃避依附對憂鬱的影響效果。

第六，困擾的自我揭露對寂寞不具直接影響力，困擾的自我揭露會透過社交自我效能間接影響寂寞。

## 二、建議

### (一) 對個人的建議

#### 1. 提昇個人的社交自我效能

本研究發現親密關係中逃避依附或焦慮依附傾向強者，其社交自我效能都較低。建議依據 Bandura (1977) 所提啟發自我效能的四種來源：成功的行為表現、替代性經驗、口語的說服與情緒的激勵為原則，逐步提升社交自我效能。

#### 2. 學習揭露自己的困擾

本研究發現困擾的自我揭露高者社交自我效能也高，而自我效能高者困擾較少。因此建議困擾的自我揭露較低者，藉由練習分享與自我揭露，強化此能力。

### (二) 對學校諮商與輔導實務的建議

1. 開設人際與性別關係相關課程與工作坊，加強學生社交能力與學習親密互動。本研究發現人際能力的中介效果，因此，開設人際相關課程與工作坊，以培養訓練學生人際能力。此外，本研究的依附傾向係由親密關係探究，因此，開設性別教育課程與工作坊，讓學生了解依附傾向對其影響，學習正確的親密互動。

2. 本研究發現逃避依附傾向和焦慮依附傾向會直接和間接影響大學生之社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞和憂鬱，故以信度和效度皆高的量表施測，根據結果篩選出不安全依附傾向很高的學生，進行諮商與輔導。

3. 協助不安全依附傾向高者察覺其依附傾向，強化其困擾自我揭露技巧及社交自我效能。此外，因焦慮依附傾向越強者越易憂鬱，應對此類學生積極關懷。

4. 寂寞與憂鬱是影響學生適應的兩個負面因子，由於寂寞能直接影響憂鬱，因此建議調查校園中寂寞的學生，予以特別關懷。此外，本研究模式發現「憂鬱」被解釋變異量佔 64%，顯示加強社交能力對防治憂鬱有幫助。而目前校園中篩選憂鬱的量表普遍，因此，可針對憂鬱傾向強的學生，加強人際能力的訓練。

### (三) 對未來相關研究的建議

#### 1. 研究對象方面

因採立意取樣方式進行調查，且限於工具，目前研究僅能透過認識之教師就其任教班級進行調查，且限有戀愛經驗的大學生，未來應採隨機抽樣且擴及沒有戀愛經驗的大學生，以探討模式是否亦適用。

#### 2. 研究變項方面

除本研究的社交能力外，尚有其他重要的中介變項，例如，自尊、學業成就、害羞、自我概念、情緒察覺或情緒調適等，也可能影響個人適應，值得探究。

## 參考文獻

- 王春展(2004):台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。*嘉南學報*, 30, 443-460。
- 邱皓政(2003): **結構方程模式: LISREL 的理論技術與應用**。台北: 雙葉。
- 吳元蓉(2005): **大學生憂鬱、人際親密與自尊之相關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
- 吳家楹(2005): **北部地區大學院校護理系學生生活壓力、社會支持與憂鬱程度調查之研究**。國立台灣師範大學衛生教育系碩士論文。
- 吳靜吉(1985): **寂寞、害羞、愛**。台北: 遠流。
- 陳俊伶(2005): **害羞、社交自我效能以及主觀幸福感之相關研究-以軍校生為例**。國立政治作戰學校社會行為科學研究所碩士論文。
- 陳淑敏(1989): **歸因方式、自我坦露與高中生之寂寞**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 陳麗婉(1989): **自我意識、自我坦露與寂寞感之關係研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 黃于芬(2007): **大學生人際壓力、自我壓力、獨處偏好、獨處經驗與憂鬱傾向關係之研究**。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文。
- 黃芳銘(2005): **結構方程模式理論與應用**。台北: 五南。
- 游森期、余民寧(2006): 網路問卷與傳統問卷之比較: 多樣本均等性方法學之應用。*測驗學刊*, 53 (1), 105-130。
- 楊凱文(2006): **台中市青少年網路人際互動、依附風格、社會技巧之相關研究**。東海大學教育研究所碩士論文。
- 孔繁鐘編譯(2007): **DSM-IV-TR 精神疾病診斷準則手冊**。台北: 合記。American Psychiatric Association. (2002). Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV-TR. Washington D. C. & London, UK: APA.
- 杜仲傑、沈永正、楊大和、饒怡君、吳幸宜譯(2002): **變態心理學**。台北: 桂冠。Peterson, C. (1996). *The Psychology of Abnormality*. Singapore: Thomson.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Berg, J. H., & McQuinn, D. (1989). Loneliness and aspects of social support networks. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 359-372.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York, NY: Wiley.

- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic.
- 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.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology and Nonverbal Behavior*, 3, 43-57.
- Collins, N., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Diamant, L., & Windholz, G. (1981). Loneliness in college students: Some theoretical, empirical, and therapeutic considerations. *Journal of College Student Personnel*, 22, 515-522.
- Dion, K. K., & Dion, K. L. (1985). Personality, gender, and the phenomenology of romantic love. In P. R. Shaver (Eds.), *Self, situations and behavior: Review of personality and social psychology* (pp. 209-239). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DiTommaso, E., Brennen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills, and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: Norton.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-24.
- Joiner, T. E. (1997). Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator: Testing an interpersonal-personality view of vulnerability to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 386-394.
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65.
- Kenny, M. E. (1987). The extent and function of parental attachment among first-year college students. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 17-29.
- Kobak, P. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869.
- Laurenceau J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment-theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283-300.

- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research, 10*, 239-266.
- Mallinckrodt, B. (2001). Interpersonal processes, attachment, and development of social competencies in individual and group psychotherapy. In B. Sarason & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology* (pp. 69-118). New York, NY: Wiley.
- Mallinckrodt, B., & Chen, E. C. (2004). Attachment and interpersonal impact perceptions of group members: A social relations model analysis of transference. *Psychotherapy Research, 14*, 210-230.
- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 358-367.
- Mayseless, O., & Scharf, M. (2007). Adolescents' attachment representations and their capacity for intimacy in close relationships. *Journal of Research on Adolescence, 17*(1), 23-50.
- Mukulincer, M., Shaver, P. R., & Preg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamic development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27*, 77-102.
- 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*, 155-157.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Rice, K. G., Cunningham, T. J., & Young, B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White adolescents. *Journal of Counseling Psychology, 44*, 89-101.
- Rice, K. G., & Whaley, T. J. (1994). A short-term longitudinal study of within-semester stability and change in attachment and college student adjustment. *Journal of College Student Development, 35*, 324-330.
- Robert, J. E., Gotlib, I. J., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 310-320.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20-40.
- Russell, D. W., & Cutrona, C. E. (1991). Social support, stress, and depressive symptoms among the elderly: Test of a process model. *Psychology and Aging, 6*, 190-201.

- Russell, D. W., Kao, C., & Cutrona, C. E. (1987, June). *Loneliness and social support: Same or different constructs?* Paper presented at the Iowa Conference on Personal Relationships. Iowa City, IA.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality, 39*, 22-45.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports, 51*, 663-671.
- Solano, C. H., Batten, P. G., & Parish, E. A. (1982). Loneliness and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*, 524-531.
- Stokes, J. P. (1987). The relation of loneliness and self-disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosures* (pp. 175-202). New York, NY: Plenum Press.
- Vivona, J. M. (2000). Parental attachment styles of late adolescences: Qualities of attachment relationships and consequences for adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 316-329.
- Wang, C. D., & Mallinckrodt, B. (2003). *Establishing reliability for Chinese version attachment scale with bilingual respondents*. Poster section presented at the annual convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 602-614.

收稿日期：2009年12月23日

一稿修訂日期：2010年05月24日

二稿修訂日期：2010年06月01日

接受刊登日期：2010年06月01日

Bulletin of Educational Psychology, 2011, 43(1), 155-174  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **The Relationships among Adult Attachment, Social Self-efficacy, Distress Self-disclosure, Loneliness and Depression of College Students with Romance**

**Ching-Ju Li**

General Education Center  
Yuanpei University

**Pang-Chieh Lin**

Department of Counseling  
and Industrial/Organizational  
Psychology National  
Ming Chung University

**Hui-Lan Hsiu**

Department of Psychology  
National Chengchi University

The main purpose of this research was to use SEM model to study the relationships among adult attachment, social self-efficacy, distress self-disclosure, loneliness and depression of the college students who had romantic experience. The participants of the study were 805 Taiwan college students who had romance, and were divided into two groups. Data from the participants in group one were used for instrument and model development, and data from the participants in group two were used for model validation. The researcher found the model was well supported by observed data and the stability of the model was confirmed. The main results were as follows: (a) Attachment avoidance and attachment anxiety affect social self-efficacy, which in turn affects loneliness and further indirectly affect depression through loneliness; (b) Attachment avoidance affects distress self-disclosure, which in turn affects social self-efficacy and sequentially affects loneliness and depression; (c) Attachment anxiety directly affects depression; (d) Attachment anxiety indirectly affects depression through loneliness; (e) Attachment anxiety is a stronger predictor for depression than attachment avoidance; and (f) Distress self-disclosure indirectly affects loneliness through social self-efficacy.

**KEY WORDS: adult attachment, depression, distress self-disclosure, loneliness, social self-efficacy**