國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

碩士論文

指導教授：陳李綢 博士

大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究

研究生：謝明均 撰

中華民國一百零四年六月

誌謝詞

回首這三年，從對學術研究領域的探索到論文研究的完成，得到的不只是目標完成的成就，更多的是在這段學習過程中的省思和成長。首先要感謝我的指導教授陳李綢老師，老師在繁忙的工作與研究之餘，也不忘關心學生；於論文撰寫的過程中，總是以耐心與包容的態度支持我，在我迷茫之時給予鼓勵與指點，協助我將所有想法融入研究中，最終將其具體呈現。感謝曾端真老師與陳淑美老師，兩位口委老師給予的建議與回饋，幫助我從不同的角度思考研究的各種可能性，補足論述上的不足之處，提升論文的完整性。感謝臺大黃恆綜老師，不僅在問卷發放上欣然予以協助，我也在與老師的對談中，得到不少鼓勵與動力。謝謝過去曾經指導過我的每位老師，不論是在學術領域、實務工作、為人處事等各個方面，老師們都讓我得到許多的啟發與寶貴的學習經驗。

謝謝我的同學們，我非常喜歡與大家一起修課、討論的時光；尤其感謝虹仰、淑玉、雅雯，很開心除了平日課業上的互相協助外，還能夠在學術之餘，與你們分享日常生活中的大小事，十分喜歡在圖書館前聊到忘了時間的我們。謝謝 2364，你們讓我零時差地適應了久違的宿舍生活，也為我在公館校區的生活增添了不少樂趣，真的是我在公館不可缺少的好夥伴！謝謝狗熊好朋友們，喜歡我們每一次的聊天和聚會，與你們的老默契總是能夠讓我活力滿滿。謝謝其他各路好友們，你們的關心總是來得很是時候！再一次謝謝好友們，不只是開心的時候，你們也總是在我有需要時幫我一把，真的非常謝謝大家這段期間的陪伴與幫助。

最後，最最要感謝的當然是我親愛的家人們，爸爸、媽媽、姊姊、普拉德、老賴（Life）、虎小胖（Huban），不論是在家休息或是與你們的各種互動，都是我最放鬆自在的時刻；更要感謝跋扈的老賴與笨笨的虎小胖，你們是我化壓力為動力的最大功臣。謝謝家人們一直以來的信任與支持，以及所有有形與無形的協助與鼓勵，有你們在的家，就是我最大的依靠。完成研究所學業與論文研究的這一刻，最想要做的便是與你們分享我的喜悅與成果！

明均　2015. 07

中文摘要

本研究旨在探討大學生寂寞感、社會支持與幸福感間的關係，以及不同背景變項大學生在寂寞感、社會支持、幸福感上的差異情況。本研究採用問卷調查法，以臺灣 568 名大學生為研究對象，以「寂寞量表」、「社會支持量表」、「幸福感量表」為研究工具，將所得資料以獨立樣本 *t* 考驗、單因子變異數分析法、積差相關分析法、多元迴歸分析法等統計方法進行分析。主要研究結果如下：

一、性別差異中，女大學生的社會支持顯著高於男大學生。年級差異中，一年級大學生在社會支持、幸福感上顯著高於四年級大學生。另外，大學生會因為居住情形之不同，在寂寞感、社會支持、幸福感上有顯著差異。

二、寂寞感與社會支持的各層面間皆有顯著負相關。社會支持與寂寞感間有顯著負相關；社會支持與幸福感間則為顯著正相關。

三、在寂寞感的預測分析中，不同來源社會支持可以有效預測寂寞感，朋友支持、師長支持、家人支持三者皆可以負向預測寂寞感，其中以朋友支持的預測力最高。不同類型社會支持亦可以預測寂寞感，其中情緒性支持、工具性支持的預測力達顯著水準，二者中又以情緒性支持的預測力較高。

四、在幸福感的預測分析中，寂寞感、不同來源社會支持可以預測幸福感，有預測力之因子依序為寂寞感、朋友支持、家人支持。除此之外，寂寞感、不同類型社會支持亦可以預測幸福感，有預測力之因子依序為寂寞感、情緒性支持、訊息性支持。

五、社會支持可以部分中介寂寞感與幸福感。

最後，依據本研究之結果，提出相關研究限制與建議，以供未來研究者參考。

關鍵字：社會支持、幸福感、寂寞感

A study of the relationship of loneliness, social support, and happiness among college students

Ming-Chun Hsieh

The purpose of this study aimed at investigating the relationships among loneliness, social support, and happiness on college students, as well as students' gender, grade, and living arrangement differences in these variables. A sample of 568 college students in Taiwan completed a questionnaire consisting of self-report measures of loneliness, social support, and happiness. The data collected was then analyzed by t-test, ANOVA, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis. The main results were as follows: (1) Female college students reported higher levels of social support than male students. For grade differences, social support and happiness were higher in freshmen than in seniors. Still, there were significant living arrangement differences in loneliness, social support, and happiness. (2) For the correlation analysis, loneliness was negatively associated with social support and happiness, whereas social support was positively correlated with happiness. (3) In predicting loneliness, social support from different sources predicted loneliness significantly. Friend support, family support, and teacher support were all predictors of loneliness, and friend support served as the strongest predictor. For different types of social support, emotional support and instrumental support negatively predicted loneliness, while the former was the stronger predictor. (4) In predicting happiness, loneliness, friend support, family support, emotional support, and informational support were all significant predictors. Among these variables, loneliness was the strongest predictor. (5) In addition, social support acted as a partial mediator between loneliness and happiness. In the last, some suggestions for future researchers were given based on the results and limitations of this study.

KEY WORDS: happiness, loneliness, social support

目次

誌謝詞......i

中文摘要...... iii

英文摘要......v

目次......vii

表次......ix

圖次......xi

第一章　緒論......1

第一節　研究動機與目的......1

第二節　研究問題與假設......4

第三節　名詞釋義......5

第二章　文獻探討......7

第一節　寂寞感的理論取向與相關研究......7

第二節　社會支持的理論取向與相關研究......14

第三節　幸福感的理論取向與相關研究......20

第三章　研究方法......27

第一節　研究架構......27

第二節　研究對象......28

第三節　研究工具......30

第四節　資料處理與統計分析......39

第四章　研究結果......43

第一節　寂寞感、社會支持、幸福感之現況與差異分析......43

第二節　寂寞感、社會支持、幸福感之相關分析......48

第三節　寂寞感、社會支持、幸福感之預測分析......50

第四節　中介模式分析......54

第五章　討論......57
第一節　寂寞感、社會支持、幸福感之現況與差異討論......57
第二節　社會支持、寂寞感之相關與預測結果之討論......62
第三節　寂寞感、社會支持、幸福感之關係討論......66
第六章　結論與建議......71
第一節　結論......71
第二節　研究貢獻與限制......73
第三節　建議......74
參考文獻......77
中文部分......77
英文部分......80
附錄......91
附錄一　量表授權同意書一......91
附錄二　量表授權同意書二......92

表次

表 3-1　預試樣本資料..28
表 3-2　正式樣本資料..29
表 3-3　寂寞量表項目分析摘要表..32
表 3-4　社會支持量表項目分析摘要表..34
表 3-5　社會支持量表因素分析摘要表..36
表 3-6　不同來源社會支持內部一致性..37
表 3-7　不同類型社會支持內部一致性..38
表 3-8　幸福感量表項目分析摘要表..39
表 4-1　各變項之描述統計摘要表..43
表 4-2　性別差異分析摘要表..45
表 4-3　年級差異分析摘要表..46
表 4-4　年級之事後比較結果..46
表 4-5　居住情形差異分析摘要表..47
表 4-6　居住情形之事後比較結果..48
表 4-7　寂寞感、不同來源社會支持、幸福感之積差相關矩陣........................49
表 4-8　寂寞感、不同類型社會支持、幸福感之積差相關矩陣........................50
表 4-9　不同來源社會支持對寂寞感的預測分析摘要表....................................51
表 4-10 不同類型社會支持對寂寞感的預測分析摘要表....................................52
表 4-11 寂寞感、不同來源社會支持對幸福感的預測分析摘要表....................53
表 4-12 寂寞感、不同類型社會支持對幸福感的預測分析摘要表....................53
表 4-13 中介模式之迴歸分析摘要表..55

圖次

圖 3-1　研究架構......27
圖 3-2　中介模式示意圖......41
圖 4-1　中介模式結果示意圖......55

第一章　緒論

本章首先說明本研究之動機與目的，據以提出研究問題與假設，並針對重要名詞解釋其概念與操作型定義。全章共分為三節，第一節為研究動機與目的；第二節為研究問題與假設；第三節為名詞釋義。

第一節　研究動機與目的

一、研究動機

寂寞感是每個人或多或少都曾經歷過的情緒體驗，通常被認為與人際關係狀況息息相關，當個人對自己的社會關係感到不滿，無法自與他人的互動中滿足人際需求時，寂寞感受也會隨之而來（Cacioppo & Hawkley, 2009; Peplau & Perlman, 1982）。有些人的寂寞感來得快且短，有些人則是長期受寂寞感所困擾，針對不同對象之相關研究顯示，寂寞感與憂鬱間有高相關，並且可能影響之後的憂鬱傾向（李靜如，2006；Hsu, Hailey, & Range, 1987; Mounts et al., 2006; Wei, Russell, & Zakalik, 2005），顯示寂寞感不僅是多數人都可能會遇到的情緒，也是影響個人心理健康的因素之一。

對國內許多大學生而言，進入大學的同時，他們也由青少年晚期邁入成年初期的階段，正處於 Erikson 心理社會發展階段中的「友愛親密與孤獨疏離（intimacy vs. isolation）」時期（張文哲，2013），因為求學而離家的他們，面臨的發展任務便是與他人建立信任和親密的社會關係以滿足人際需求，同時也透過與他人的親密互惠關係，彌補家人無法立即提供之關懷與協助（王以仁，2007）；若無法順利與他人建立良好親密關係，可能因此感到寂寞或與人群的疏離，造成人際關係發展上的危機。而當社會關係在質與量上不符合個人期待時，則更容易產生寂寞感（Peplau, 1988）。除了內在的發展因素外，外在社會環境的改變也會引起大學生的寂寞感（王以仁，2007；Heinrich & Gullone, 2006），因為離開過去熟悉的生活環境，也意味著人際關係上的重大變化。當大學生必須遠離舊有社會關係，新

的關係亦未建立完善時，就容易因為社會關係的匱乏、人際需求的不滿足而產生寂寞感（Peplau & Perlman, 1982; Weiss, 1987）。

大一新生正處於由高中至大學的轉換期，也是最需要建立與適應新的環境與人際關係的階段，被認為可能面臨較嚴重之寂寞問題（Heinrich & Gullone, 2006）。國外不少研究即是針對大一新生的寂寞感受進行探討，指出大一新生的確會受寂寞情緒困擾（Cutrona, 1982; Larose & Bernier, 2001; Wei, Russell, & Zakalik, 2005）；不過相關研究中較少探討不同年級在寂寞感上的差異性，本研究將比較不同年級學生的寂寞程度，以瞭解一年級大學生的寂寞程度是否較其他年級學生嚴重。

過去研究顯示居住情形與個人的寂寞感程度有密切之關係，與他人共同居住者在歸屬感、社會關係的滿意度上有較好的表現，感受到的寂寞程度也較低（Mellor et al., 2008）。國內大學生並非僅有住在學校宿舍一種選擇，根據學校與家庭所在區域、經濟情況、個人習慣等考量，也可能選擇在家居住或在外租屋等方式，但是國內外對大學生居住情形與寂寞感的相關研究較少，也尚未得到一致結果（王以仁，1989；蔡鳳薇，2006；Cutrona, 1982; Nicpon et al., 2006），居住情形與大學生寂寞感間的關係仍有持續探討的必要，以釐清不同居住情形、是否與他人同住與寂寞感的關係。

外在環境與人際關係的變動也會影響個人過去所依賴的支持系統，因為社會支持是來自於個人關係網絡中的資源與支持行為，也是與他人互動後得到的回饋（Taylor, 2011; Thoits, 2011），透過與不同對象的互動，可以得到不同形式的支持與協助，以滿足個人需求。過去研究指出社會支持與寂寞感間存在負向關係，其中來自朋友、家人的社會支持被認為是寂寞感的預測因子（Cavanaugh & Buehler, 2015），不過以外國大學生為主之研究中，相關研究對家人支持是否為寂寞感的預測因子則有不一致的結果（Eshbaugh, 2008; Eldeleklioglu, 2008; Mounts, 2004; Mounts et al., 2006）。對臺灣的大學生而言，家人支持是否會是寂寞感的預測因子？本研究希望能釐清此一問題。除此之外，師長雖然也是校園中能夠給予學生協助的網絡成員之一，其與大學生寂寞感間的關係卻甚少被提及。家人支持預測

效果的不一致、師長支持效果的探討需求，皆顯示不同來源社會支持與寂寞感間的關係仍待探討。

在社會支持提供的功能中，個人能夠透過歸屬感需求的滿足及其他情緒層面的支持減緩寂寞感，情緒性支持也是寂寞感的重要預測變項，顯示其對寂寞感的重要性（Larose, Guay, & Boivin, 2002; Mellor et al., 2008）；國內相關研究（方紫薇，2008）則顯示高低寂寞程度的大學生，得到的社會支持程度有所差異，高寂寞者不僅是情緒層面的支持較少，能得到的訊息性支持也較少。過去情緒性支持已被證實能夠預測寂寞感，其他類型社會支持是否也能預測寂寞感？本研究因此亦將針對不同類型社會支持與寂寞感間的關係進行探討。

過去有關心理健康的研究多著重於負面狀態的探討，隨著正向心理學的興起，正向心理健康的概念也開始備受重視（陳李綢，2014；Pilgrim, 2009）。幸福感反映出人們感受到的正向情緒與對生活的滿意程度（Diener, 2000; Diener & Ryan, 2009），也是正向心理健康的重要指標之一（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。人際關係被認為是影響幸福感的重要因素之一，因為人們皆有歸屬感的需求，也會期望與他人發展社會連結，若能夠發展出良好、深厚的社會關係，藉由與他人的正向交流與親密互動滿足個人需求，將有助於個人幸福感的提升；但是當既有社會連結被打破，或是社會關係不足時，所引發的負面情緒則會對幸福感產生負向影響（Buss, 2000; Diener & Ryan, 2009; Myers, 2000）。

陸洛（1998）提出影響個人幸福感的心理歷程可能有「加強」與「消弱」兩種，其中正向事件對幸福感有正向的促進作用，負向事件則有相反的效果，並認為消弱歷程的影響力可能大於加強歷程。過去研究顯示寂寞感與幸福感間有負向關係（Chipuer, Bramston, & Pretty, 2003; Fiori & Consedine, 2013），社會支持與幸福感間則屬於正向相關（曾文志，2007b；De Freitas, 2014），二者皆分別與幸福感有不同方向的顯著相關，研究者希望探討二者對幸福感的預測情形，以瞭解正負向因子對幸福感的預測力。

二、研究目的

綜合上述研究動機，本研究的主要目的如下：

一、瞭解大學生寂寞感、社會支持、幸福感現況。

二、瞭解大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係。

三、瞭解大學生寂寞感與社會支持對幸福感的預測情形。

第二節　研究問題與假設

一、不同背景變項大學生的寂寞感、社會支持、幸福感是否有差異？

1-1 男、女大學生的寂寞感、社會支持、幸福感有顯著差異。

1-2 不同年級大學生的寂寞感、社會支持、幸福感有顯著差異。

1-3 不同居住情形大學生的寂寞感、社會支持、幸福感有顯著差異。

二、大學生寂寞感、社會支持與幸福感間是否具有顯著相關？

2-1 大學生寂寞感與幸福感有顯著相關。

2-2 大學生寂寞感與整體社會支持間有顯著相關。

2-3 大學生寂寞感與不同來源社會支持間有顯著相關。

2-4 大學生寂寞感與不同類型社會支持間有顯著相關。

2-5 大學生整體社會支持與幸福感有顯著相關。

2-6 大學生不同來源社會支持與幸福感間有顯著相關。

2-7 大學生不同類型社會支持與幸福感間有顯著相關。

三、大學生社會支持是否能有效預測寂寞感？

3-1 不同來源社會支持可以有效預測寂寞感。

3-2 不同類型社會支持可以有效預測寂寞感。

四、大學生寂寞感、社會支持是否能有效預測幸福感？

4-1 大學生寂寞感、不同來源社會支持可以有效預測幸福感。

4-2 大學生寂寞感、不同類型社會支持可以有效預測幸福感。

五、大學生寂寞感在社會支持與幸福感間是否具有中介效果？

5-1 大學生社會支持在寂寞感與幸福感間具有顯著中介效果。

第三節　名詞釋義

一、寂寞感（loneliness）

寂寞感通常被視為個人主觀的情緒經驗感受，是個人因為人際需求未能得到滿足，自覺社會關係匱乏而產生的不愉快感受；同時也是當個人認知到實際與理想的人際互動關係有所落差時，所產生的負向情緒狀態（Cacioppo & Hawkley, 2009; Peplau & Perlman, 1982）。

本研究將寂寞感視為「大學生對現有社會關係網絡的不滿意，或因為現實與期望的人際關係有落差所感到的人際關係的不足，而主觀經驗到的不愉快感受」。本研究以大學生自陳方式測量其寂寞感，採用 Russell（1996）發展之「寂寞量表（UCLA Loneliness Scale Version 3）」為測量工具，並以受試者在「寂寞量表」上的分數作為本研究的寂寞感指標，其中量表分數愈高，代表寂寞感受程度愈高。

二、社會支持（social support）

社會支持是指個人的人際關係網絡所能提供的各種支持性行為，也可以視為來自重要他人所提供的各種協助，如社會情緒的協助、工具性的協助、訊息性的協助等，可以協助個體應對所面臨的困難（Cohen & Syme, 1985; Taylor, 2011;

Thoits, 2011）。

本研究將社會支持定義為「大學生從與朋友、家人、師長的互動關係中，可以得到的各種形式的支持與幫助」；將大學生社會支持的來源定為朋友、家人、師長，分別探討「朋友支持」、「家人支持」與「師長支持」，另外亦將社會支持依照支持功能分為「情緒性支持」、「訊息性支持」與「工具性支持」等三種類型。研究者以自編之「社會支持量表」作為測量工具，以自陳方式測量大學生平日可知覺到之社會支持，受試者在「社會支持量表」上的分數即為本研究之社會支持指標，其中量表分數愈高，代表社會支持程度愈高。

三、幸福感（happiness）

幸福感指的是個體對整體生活的主觀認知評價，包含有個人的情緒感受、生活滿意度、自我實現與生活意義等面向（Diener, 2000; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Ryan & Deci, 2001）。

本研究將幸福感定義為「大學生對正向情緒、自我實現、與整體生活滿意度的主觀感受」。本研究以大學生自陳方式測量其幸福感，採用陸洛（1998）編修之「中國人幸福感量表簡短版」為測量工具，以受試者的量表總分作為本研究的幸福感指標，其中量表分數愈高，代表感受到的幸福感愈高。

第二章　文獻探討

第一節　寂寞感的理論取向與相關研究

一、寂寞感的概念取向與定義

寂寞感是大多數人都不感到陌生的一種情緒經驗，並且大多將其歸類為負向的情緒感受，因為當個體意識到寂寞時，伴隨而來的往往是孤立感、沮喪、無助等等負面感受；寂寞常與獨處（aloneness）、孤立（isolation）、孤獨（solitude）等狀態連結在一起，因為一般而言，相比與他人在一起時，獨處或獨自行動更有可能使人產生寂寞感（李靜如，2006）。不過寂寞感的起因並非全是因為獨處或獨自行動， 學者依據寂寞感的形成原因提出不同的概念取向（Cacioppo & Hawkley, 2009; Heinrich & Gullone, 2006; Peplau & Perlman, 1982），本研究將以社會需求取向（social needs approach）、認知差異取向（cognitive discrepancy approach）的概念為主。

在社會需求取向中，寂寞感被認為與個體社會關係的匱乏息息相關，該取向中強調的是「親密需求（needs for intimacy）」對人類的重要性與必要性（Peplau、Perlman, 1982）。當個體在經營自己的社會關係時，會期望從與他人的人際互動中滿足自己的需求，Sullivan 在關於人際關係的理論中，即提出每個人都會有人際親密的需求，當個體無法透過與他人的關係滿足自己對人際親密的需求時，就會產生極度不愉快的感受，這種經驗感受即為寂寞感（引自 Peplau & Perlman, 1982）。除此之外，Weiss（1982, 1987）從依附理論的角度描述寂寞感，認為不同社會關係提供不同功能的需求滿足，因此缺乏與特定對象的社會關係也會使個體無法滿足特定的需求，而產生寂寞感。

而在認知差異取向中，強調的則是個人在關係認知上的落差（Cacioppo & Hawkley, 2009）。當個體評估自己目前所擁有的社會關係，並與過去經驗、理想狀況做比較後，發現目前經驗與期待中的人際互動關係有落差時，會產生不愉快或失落的感覺；這種伴隨實際關係與期望關係間的落差而產生的感受，就是寂寞

感（De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2006）。從認知差異觀點而言，獨處並不一定會感到寂寞，與他人在一起時也不表示不會感受到寂寞，理想與實際人際關係間的差異，才是寂寞感受的關鍵。

Peplau（1988）認為社交關係網絡不論是在質或量上有所缺乏時，都會使人產生寂寞感。也就是說，當個人在所擁有的社會關係的數量、品質或對象與內心期待不符合時，會因此而感受到人際關係需求未被滿足而產生寂寞感。雖然對寂寞感的定義並不完全相同，各學者對寂寞感的觀點有三個共同之處（Peplau & Perlman, 1982），第一，寂寞感起因於個體認為自己在人際關係上有所不足，即社會關係的匱乏；第二，寂寞感是個人的主觀經驗感受，與客觀的社交孤立（social isolation）不同，個體可能在獨處時不覺得寂寞，也可能身處人群中卻感到寂寞；第三，寂寞感是一種令人不愉快且挫折、痛苦的經驗感受。綜合各學者過去對於寂寞感的不同定義，本研究將寂寞感視為「個體對現有社會關係網絡的不滿意，或因為現實與期望的人際關係有落差而感到人際關係的不足，而主觀經驗到的不愉快感受。」

二、寂寞感的成因探討

（一）寂寞感的促發事件與前置因素

Peplau 與 Perlman（1982）將寂寞感的成因分為二類，分別是促發事件（precipitating events）和前置因素（predisposing factors），其對二此類成因的描述如下。促發事件指的是會引起個體寂寞感的改變事件，包含個人實際社會關係的改變或社會需求的改變，前者指的是生活環境的轉變或一段關係的結束，例如進入大學、搬家、親友逝世、情侶分手等，當生活中面臨這些改變時，社會關係的流失即可能會引發寂寞感；後者指的則是個人對社會關係的需求產生質或量上的改變，從發展觀點而言，不同人生發展階段的個體，會有不同的關係需求，以大學生為例，步入成年初期後，對於親密關係的渴望會使他們的社會需求產生改變，如果未能得到與改變一致的需求滿足，就會感受到社會關係的缺失，進而產

生寂寞感。前置因素包含個人內在的人格特質，如害羞、內向，以及外在環境的文化與情境特質；不同於誘發事件可能立即引發寂寞感，前置因素的形成與影響都較長期，並可能在這段期間間接增加個體感受到寂寞的可能性。

（二）相關理論取向

除了 Peplau 與 Perlman（1982）對寂寞感成因的分類方式，也有學者以各種理論取向討論寂寞感的形成與持續原因（Cacioppo & Hawkley, 2009; Heinrich & Gullone, 2006; Peplau & Perlman, 1982; Weiss, 1982），以下為四種較常用以討論寂寞感成因之觀點，分別為社會需求取向、認知差異取向、互動論取向、時間取向之觀點。

1. 社會需求取向（social needs approach）

如同在寂寞感概念與定義中所言，寂寞感的社會需求取向強調的是人們對關係的需求，因此社會關係的匱乏被視為引發寂寞感的因素，這種關係需求上的不滿足會因為特定關係的缺乏、關係不夠親密而產生（Weiss, 1982），當個體感到渴望的社會需求無法被滿足時，就容易產生寂寞感。Weiss（1987）以「社會關係匱乏」的觀點，將寂寞感依據形成原因分為二種類型，分別是情緒性寂寞（the loneliness of emotional isolation; emotional loneliness）和社會性寂寞（the loneliness of social isolation; social isolation）。

情緒性的寂寞起因於缺乏親密的情感依附對象，不論是否擁有社交網絡中他人的陪伴，失去親密依附對象者容易感到孤寂、焦慮，並感到內心空虛。只有在有新的親密依附對象，或是與原來的依附對象恢復關係時，才能使其免於情緒性的寂寞（Weiss, 1982, 1987）。國內學者吳靜吉（1987）認為當人們無法透過親密關係得到快樂、情愛等良性情緒，甚至感受到害怕、迷網等負面情緒的狀態時，就會引發情緒性寂寞的感受。

社會性的寂寞起因於社交網絡的不足，即使有特定之親密依附對象，個體仍可能因為社交網絡的缺乏，而無法感受到他人與自己的連結，容易產生無聊、無目的、邊緣化的感受，覺得自己被孤立於所處的環境中，進而產生寂寞感（Weiss,

1987)。「歸屬感」需求是否被滿足亦是產生社會性寂寞的因素之一，如果社會關係不足或被剝奪，個體容亦因此有空虛或被拋棄的感受（吳靜吉，1987）。

綜上可知，人們從不同的社會關係中，會得到不同需求的滿足，無法單靠一種社會關係就滿足所有需求，這些需求得經由建立各種社會關係而得到滿足。也因此他所提出的二種寂寞類型，雖然同樣是社會關係的不足，卻會因為不同類型的社會關係匱乏，形成不同類型的寂寞，並且這二種寂寞都只有在滿足相對應的社會關係的不足後，才能得到解決，所缺乏的需求並無法經由另一種社會關係提供的支持與陪伴得到滿足，顯示發展不同社會關係的重要性。

2. 認知差異取向（cognitive discrepancy approach）

個人實際擁有與理想中人際關係間的落差是引發寂寞感的原因之一（De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2006），而落差程度的知覺與判斷則與個人的認知方式有關，即個體對自己及他人的想法，以及對待人際關係的態度與歸因方式，皆是影響其評估自我人際關係狀態之因素（Peplau & Perlman, 1982）。

人們面對社交處境時會有不同的態度與歸因方式。有些人容易抱持自我責備的態度，認為自己是無趣且不具吸引力的人，甚至在與他人的應對中表現出自我防衛的行為；在歸因方式上，則認為自己並無法控制所面臨的社會情境，也無法改變自己的人格特質以應對人際處境（Cacioppo & Hawkley, 2005; Solano, 1987）。當個體傾向於以負向、自我責備、預期被拒絕的態度以及內在歸因方式解釋所面臨的社會情境時，不僅容易流失人際互動的機會，也會對人際關係的評估產生負向影響，加劇實際與理想關係間的落差，因此較容易產生寂寞感（Heinrich & Gullone, 2006）。

3. 互動論取向（interactionist approach）

不同於前述的理論取向著重於處遇情境或個人認知特質等單一因素的探討，互動論取向以不同因素間的交互作用解釋寂寞感的產生。Weiss（1982）認為寂寞感的起因並非由單一因素所引起，而是由個人特質、文化與情境因素三者間的交互作用所產生。個人特質與文化、情境因素間的交互作用有助於建立及維持社

會關係，但是如果交互作用提供的功能不足，無法滿足個人的社會需求時，就會產生寂寞感（王以仁，2007；Heinrich & Gullone, 2006）。

4. 時間取向（chronicity/ stability of loneliness）

Young（1982）以寂寞的「持續時間」做為分類依據，分為「短暫的寂寞（transient loneliness）」、「情境的寂寞（situational loneliness）」、「長期的寂寞（chronic loneliness）」三種。

短暫的寂寞指的是人們在日常生活中不時會產生的寂寞情緒，是一般人很常會有的寂寞經驗。情境的寂寞指原本擁有滿意的人際關係者，因為生活中發生的特殊事件，或是人生發展中可預期的改變，而產生的寂寞感受，例如親友過世、一段關係的結束、離家求學、工作等。情境的寂寞、短暫的寂寞二者與長期的寂寞相比，都是屬於持續時間較短的類型，如果個體無法在一段時間後調適狀態，這種短時間的寂寞最後有可能會演變成為長期的寂寞。長期的寂寞則是指個體在連續兩年或以上的期間持續有寂寞的感受，並且在這段期間持續地對自己的人際關係感到不滿足。這種情況可能是由於個體在人際互動上有認知或行為上的缺失，導致其長期都無法發展出滿意的人際關係。

三、寂寞感的測量

依據學者對寂寞研究的理論取向與目的的不同，在測驗工具的發展上也形成了單向度與多向度測量的區別，以下分述二者。

（一）單向度測量

部分學者在發展寂寞相關的測量工具時，採取的是單向度觀點（unidimensional perspective），認為寂寞感受有共同的核心經驗，所以寂寞感只有頻率與強度之分（林千立、林美珍，2007）。單向度的測量工具以測得不同程度的寂寞感為主要目的，所得出的結果可以呈現出個體整體寂寞感的強弱之分，其中以 Russell、Peplau 與 Cutrona（1980）發展之 UCLA 寂寞量表修訂版、Russell（1996）修訂之 UCLA 量表第三版最廣為使用。這兩版 UCLA 寂寞量表在量表

的修訂發展過程中，以不同群體為施測對象，並在信、效度考驗的部分提供內部一致性、重測信度、聚斂效度、建構效度、因素結構等豐富的資料，顯示其為具備良好信效度且適用於不同群體之測驗工具，因此在後續之寂寞感相關研究中廣受使用。國內學者在介紹寂寞感概念或進行寂寞感相關研究時，也多是以這份量表為工具（吳靜吉，1987）。

（二）多向度測量

Weiss（1982, 1987）強調與不同對象的社會關係會產生不同的寂寞感類型，例如情緒性寂寞與社會性寂寞。許多學者以此為基礎，發展寂寞感的多向度測量工具，例如 DiTommaso 與 Spinner（1997）即根據這二類型的寂寞編製「成人社會與情緒性寂寞量表（Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA）」。國內目前有亦有學者發展多向度的寂寞感測量工具，如施懿真（2008）、林千立與林美珍（2007）皆是以情緒性寂寞與社會性寂寞為主發展寂寞感量表。

一般而言，單向度的寂寞測量工具較能夠提供穩定、一致的測量結果，呈現出個體的整體寂寞感受程度；多向度測量則受到測驗結果較不穩定及題數較多的限制，但是可以提供更貼近實際狀況的寂寞感內容；二者間並無優劣，端看各研究之需求與目的決定欲採用單向度或多向度之測量工具（DiTommaso, Brannen, & Best, 2004; Heinrich & Gullone, 2006）。

四、寂寞感的相關研究

（一）性別之相關研究

在過去性別與寂寞的相關研究中，結果並不完全一致，大致可以分為三類，分別是女性的寂寞感受高於男性、男性的寂寞感受高於女性，以及男女在寂寞感受上無顯著差異（Borys & Perlman, 1985; Heinrich & Gullone, 2006）。

一般認為女性在情緒感受上較男性脆弱敏感（Killeen, 1998），女性較男性寂寞感受高的研究結果呼應了這樣的論述（蔡玉慧，2007；Allen & Oshagan, 1995；Medora & Woodward, 1986）。有學者則認為這樣的結果可能是因為相比起男性，

女性較有可能直接地表達出自己的寂寞狀態，且較不害怕分享自己的寂寞情緒（Borys & Perlman, 1985; Rokach & Sharma, 1996）。

與前述相反的研究則結果指出男性的寂寞感受高於女性（方紫薇，2008；蔡鳳薇，2006；Koenig & Abrams, 1999; Wiseman, Guttfreund, & Lurie, 1995）。Koenig 與 Abrams 認為孩童的寂寞感在性別上的差異並不明顯，但是在進入青年期後，男女則會在寂寞感受上有差異，且男性感受到的寂寞感會稍比女性高。Wiseman、Guttfreund 與 Lurie 以國外大學生為樣本，方紫薇、蔡鳳薇分別以國內大學生為樣本，三個研究結果皆顯示男大生的寂寞感較女大生高。也有研究指出性別差異主要反應在社會性寂寞上，其中男性感受到的社會性寂寞高於女性（Nicolaisen & Thorsen, 2014）。對於這樣不同的結果，相關研究則多是以缺乏友伴或社交技巧特性解釋其中的差異（黃鈺婷，2010；陳斐柔，2012；Cheng & Furnham, 2002）。在人際互動中女性較重視情緒的表達，也較男性善於自我揭露，這樣的特性使女性相較於男性感受到較少的寂寞感，尤其反映在與社交技巧、人際互動較相關之社會寂寞的表現上（羅立人，1999；DiTommaso et al, 2003）。

部分研究結果則是指出寂寞感無顯著的性別差異（王以仁，1989；李靜如，2006；吳靜吉，1987；Russell, 1996），認為在控制住年齡、婚姻狀態、家庭等變項後，性別對寂寞感受程度的影響會下降（De Jong Gierveld, 1998; De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2006; Rokach et al., 2007），這樣的論述也指出寂寞感的測量方式、測量工具、主題也可能是影響性別差異的因素之一。

（二）居住情形之相關研究

Cutrona（1982）將大一新生分為校內住宿者、在外獨自租屋者二組，比較各組在寂寞感上的差異後，指出各組寂寞感無顯著差異存在，即居住情形對寂寞感的影響不大。Nicpon 等人（2006）亦將大學生的居住情形分為校內與校外二組，校外組包含與家人居住或獨自租屋等情況，研究結果顯示寂寞感會因為居住情形的不同而有顯著差異，其中校外組的寂寞感高於校內組，研究者們認為可能是由於居住在校外地大學生自覺與學校的連結較弱，較難建立歸屬感所致。

國內研究中，王以仁（1989）調查大學生的寂寞情形，結果指出大學生不同居住情況在寂寞程度上達到顯著差異，校外租屋者較學校住宿者不寂寞。王以仁以居住品質解釋二者間的差異，認為可能是當時國內大學的宿舍設施較不完善，房間人數較多等居住品質都不如校外租屋所致。蔡鳳薇（2006）的研究結果則指出大學生的寂寞感不會因為居住情形而有所不同。國內關於大學生居住情形與寂寞感受程度的相關研究結果較少，且由以上研究可以發現結果並不完全一致，可能是由於年代以及對居住情形的分類方式有所差異，因此目前在大學生的居住情形與寂寞感的部分仍有待釐清。

第二節　社會支持的理論取向與相關研究

一、社會支持的定義

社會支持是指個體的人際關係網絡所能提供的各種支持性行為，是來自他人的心理與物質資源協助，也是滿足個人需求的一種支持性的力量，可以協助個體應對所面臨的困難（Cohen & Syme, 1985; Taylor, 2011）。Thoits（1986, 2011）認為社會支持是指來自重要他人（significant others）所提供的協助，如社會情緒的協助、工具性的協助、訊息性的協助，而重要他人通常泛指家人、朋友、同事、鄰居等個人人際網絡中的成員。透過他人提供的社會支持，人們可以感受到自己是隸屬於某個團體或網絡的成員，也因為所屬網絡的訊息傳遞，知覺到自己是被愛、被關懷並且受到尊重的個體（Cobb, 1976）。在與個人的社交網絡的互動過程中，個體不僅可以得到情感上的慰藉、提高自我評價等心理層面的支持性力量，也有助於物質資源或知識訊息的交流與取得（House & Kahn, 1985）。綜上所述，社會支持可以視為個體從不同的人際關係互動中，可以得到的各種形式的支持與幫助。

二、社會支持的觀點取向

社會支持所包含的層面相當廣泛，可由結構性與功能性兩個觀點瞭解個人獲得的社會支持，前者注重的是社會網絡，將社會支持視為網絡間流動的資源；後者則將社會支持視為人際互動中所能提供的協助內容（Cohen & Syme, 1985; Taylor, 2011）。

結構性觀點著重於以人際關係或社會網絡（social network）的結構層面來瞭解支持的概念。社會網絡是指由各種互動關係連結而成的關係網絡，藉由客觀地測量個人的人際結構，例如人數、連絡頻率、成員、多元性等，呈現其所處的社會網絡的特性，以瞭解個人可能的社會支持來源（Hall & Wellman, 1985）。從結構層面探討社會支持可以得到關於社會關係的存在與數量的證據，但是對於社會連結間所提供的社會支持內容，以及社會支持對個人生理、心理健康的影響的運作機制的掌握會較不足（House & Kahn, 1985; House, Umberson, & Landis, 1988; Wortman & Conway, 1985）。

功能性觀點則是探討個體的人際關係可以提供的特定功能，強調社會支持的內容或其所能發揮的功能，以個人知覺他人在物質、情緒等各方面的支持協助，及這些協助的可得性（availability）與滿足需求的適當性（adequacy），主要是以個體的主觀知覺感受為主（邱文彬，2001；Taylor, 2011）。

三、社會支持來源

由上述可知除了社會支持的功能內容外，其來源也在討論範疇中。社會支持來自於社會網絡的互動中，因此社會網絡可以視為社會支持的來源；有些學者則指出個體的支持是來自家人、朋友、鄰居或同事等組成的重要他人（Thoits, 1986, 2011）。Bennett 與 Morris（1983）將社會支持分為初級支持系統與次級支持系統，初級支持系統中的成員和 Thoits 所指的重要他人相似，由個體的家人、朋友等緊密連結之社會網絡組成；而次級支持系統中的社會支持，則是由如醫療機構、社會團體及宗教機構等組織提供，一般而言與個體的社會連結較前者弱（引自方紫

薇，2008）。

社會支持也需要考慮個別差異狀況，包含個人渴望或需求的支持類型，以及個體所處的社會環境脈絡。探討社會支持的來源可以有助於瞭解社會支持提供者與接收者的關係，例如特定人給予的支持行為，能夠對接受者產生正向的效果；但是如果同樣的支持行為由不同人來給予，其正向效果並不一定能被發揮（Cohen & Wills, 1985; Shumaker & Hill, 1991; Taylor, 2011）。不過 Wortman 與 Conway（1985）認為，要對個體的社會支持類型與來源進行全面性的探討並非易事，因此可以根據社會支持接收者的特性，關注幾種可能是重要社會支持來源的社會關係。

考量到本研究的研究對象為國內大學生，環境脈絡的考量因此以日常與校園生活為主，相關研究結果亦指出國內大學生所知覺的社會支持，主要由初級支持系統中的成員提供，整體以從家人、朋友或同學處獲得的社會支持為主（方紫薇，2008；江穎盈，2008），師長所提供的社會支持則主要表現在訊息性支持的部分（李金治、陳政友，2004；吳家楹，2005；莊惠雯，2004）。研究者因此在此篇研究中，將大學生的社會支持來源界定為朋友、家人、師長，以瞭解大學生從朋友、家人、師長處知覺到的社會支持程度。

四、社會支持的類型

不同學者依據各自對社會支持的定義，提出的社會支持功能或分類不盡相同，Cobb（1976）較早時提出的三種社會支持功能分別是使人感受到關愛的情緒性支持（emotional support）、提供尊重與肯定訊息的尊重支持（esteem support），與歸屬感。Cobb 對社會支持的定義強調的是情感與社會網絡歸屬層面的支持，因此並未包含物質或行為上的支持。

之後學者所提出的社會支持功能與分類，除了上述情感與歸屬性支持外，大多也會考慮包涵了物質、金錢或行為層面的工具性支持，與提供資訊、建言、策略的訊息性支持（Cohen & Hoberman, 1983; Gottlieb & Bergen, 2010; House, 1985;

Wills, 1985）。雖然各學者在偏重的層面或歸因方式各有所異，但是社會支持可以由三個層面滿足個體的需求，一是心理情緒層面，可以提供個體心理上的慰藉，穩定情緒或加深正向情意的感受；二是訊息層面，可以提供個體更多的資訊或啟發不同的思考方式；第三則是較實際層面的協助，視個體的需求，直接提供其欠缺的物質或行動支援。在面對生活事件時，這三方面的社會支持可以協助個體較有彈性地因應處理。個體可以藉由心理情緒方面的支持減緩對壓力事件的過度反應，並透過訊息性支持提供的訊息資訊，重新評估狀況，降低事件所造成的威脅性；另一方面也可以透過他人實際的物質資源之支持，或行為上的協助解決問題（葉在庭，2001）。

綜上所述，本研究將社會支持分為情緒性支持（emotional support）、訊息性支持（informational support）、工具性支持（instrumental support）三類。各項支持的定義與包含內容如下：

1.情緒性支持：提供個體心理或情緒上的支持，滿足其對情感支持的需求，使其產生正向積極、愉快的感受，例如經由他人所表達或給予的關懷、理解、鼓勵或歸屬感等，感到自己是被關心與接納的個體，也經由他人對自己言行的肯定與認同得到尊重感。

2.訊息性支持：透過建議、忠告、指導或經驗分享等方式提供個體所需要的資訊，協助其掌握更多的訊息，增加對情境或事件的認知程度，以因應情境或解決問題；同時也包含提供回饋性訊息，協助個體改善因應情境的策略。

3.工具性支持：指直接提供物質或行為上等實質的協助，滿足個體的需求，例如金錢、工具等有形的物質，或以具體的行動支援提供個體所需要的協助。

五、社會支持的作用

社會支持具有對壓力緩衝（stress-buffering）的特性，能改善對個體心理健康的影響及適應狀況。而壓力情境或事件可以是指任何使個體需要重新適應，或改變其行為模式的需求，包含環境因素、社會因素、或內在因素的需求（Thoits, 1995）。Cohen 與 Syme（1985）也提出社會支持影響健康的直接效果假說（direct effect hypothesis）和緩衝效果假說（buffer effect hypothesis）。前者主張在任何程度的壓力情境下，個體知覺到他人的支持或從其社會網絡中得到歸屬感時，社會支持都有促進健康的效果。而在緩衝效果假說中，社會支持的作用有二，一是扮演壓力源和壓力經驗的中介變項，可以較好地評估所知覺到的壓力傷害，或增加個體的因應能力；二是在壓力經驗下，緩衝壓力帶來的衝擊，進而減少不良情緒，增加適應能力。

過去研究認為社會支持有助於人們身心健康，主要是因為社會支持對於人們因應壓力情境或是在緩衝壓力的作用上具有效果（邱文彬，2001；傅瓊儀、陸偉明、程炳林，2002；Cohen & Wills, 1985）。個人在面對壓力時，藉由周圍的重要他人所提供的援助，使得壓力得以受到緩衝，並且可以降低壓力源對個人所產生的負向反應。壓力可能直接對身心健康產生影響，也可能透過社會支持間接影響身心健康，而此時的影響強度通常會降低，因為負向影響已受到社會支持的緩衝（黃寶園、林世華，2008）。

六、社會支持的相關研究

（一）性別之相關研究

與社會支持相關的性別差異研究，包含了男女在社會支持的提供與接受的差異，以及從社會支持獲益的程度差異等，過去研究大多顯示，女性不僅在社會支持的提供、接受、獲益程度表現都較男性佳，在面對壓力事件時，也較男性會調動其社會網絡中存在的社會支持（Taylor et al., 2000; Thoits, 1995）。

Copeland 與 Hess（1995）研究青少年壓力因應策略，發現青少年時期的女

孩子比男孩子擁有更多非正式的社會支持來源，有需要時也較會尋求同儕的協助。Cecen（2008）比較男女大學生當面對壓力或問題的因應方式，發現女性較男性會以尋求社會支持的方式因應。整體而言，目前研究大都顯示不同階段的女性都較男性能夠調動其社會網絡中存在的社會支持，女性的社會支持來源也較男性多。在有需要的時候，女性較會尋求社會支持來因應問題，其中又以情緒性支持為最（Taylor, 2011; Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002）。

（二）社會支持與寂寞感之相關研究

關於社會支持與寂寞感間關係的探討，有些研究著重於瞭解社會支持來源與寂寞感間的關係，有些則是探討社會支持類型與寂寞感的關係。

在過去研究中，來自朋友、家人、師長、戀愛對象等重要他人之社會支持與寂寞感間的關係皆曾被探討，不同來源社會支持與寂寞感間有穩定的負向相關（Cavanaugh & Buehler, 2015; Eshbaugh, 2008; Segrin & Passalacqua, 2010）。Cavanaugh 與 Buehler 的研究顯示知覺到較高父母支持、同儕支持、師長支持的青少年，感受到的寂寞感會較低，表示青少年可以藉由從不同對象處得到的支持得到歸屬感、陪伴與慰藉，降低寂寞感受程度，三者中又以來自父母的社會支持最能夠減緩青少年的寂寞感。

不同於青少年群體，在以大學生為對象之相關研究中，寂寞感的重要預測因子為朋友支持（Eshbaugh, 2008; Eldeleklioglu, 2008; Nicpon et al., 2006），而家人支持的預測結果則不完全一致。Eshbaugh、Eldeleklioglu 的研究皆指出家人支持無法有效預測寂寞感；不過亦有其他研究顯示父母支持可以有效預測大學生的寂寞感，並指出父母支持較高的大學生，可以較好的適應大學生活，也有較低的寂寞感（Mounts, 2004; Mounts et al., 2006）。另外，Segrin 與 Passalacqua（2010）的研究則指出，朋友數量、家人數量、與朋友見面或談話皆可以有效預測成人的寂寞感，與家人見面或談話則否，亦顯示與朋友的互動在滿足社會關係需求上之重要性。

除了不同來源的支持外，寂寞感與情緒性、社會性、工具性、訊息性等類型

社會支持間亦屬於負向相關（Larose, Guay, & Boivin, 2002; Sherbourne & Stewart, 1991），Larose 等人進一步指出情緒性支持是大學生寂寞感的預測因子，也是最能夠解釋大學生寂寞感的支持類型；該研究亦顯示情緒性支持尋求行為（seeking emotional support）與寂寞感有負向相關，表示大學生的確會有情緒性支持的需求，而這類需求的滿足與否也與寂寞經驗有密切關係。另外亦有研究顯示，有較高校園歸屬感的大學新生，會感受到較低的寂寞感（Chipuer, 2001; Pittman & Richmond, 2008），顯示情緒性支持中的「歸屬感」是影響寂寞感的重要因素之一。

國內的相關研究中，方紫薇（2008）將社會支持內容分為「釐清問題與資訊提供」、「情感陪伴支持」、「情緒抒解」、「不被接納了解」等四項，以瞭解高低寂寞者在社會支持功能上的差異，研究結果中，高寂寞組的大學生在前三項得到的社會支持顯著低於低寂寞組，而在「不被接納了解」面向則顯著高於低寂寞組；顯示寂寞感較高的大學生所知覺到的各項社會支持功能較少，而且覺得自己較不被接納了解。

從上述研究中，可得知社會支持與寂寞感間屬於負向相關，社會支持同時也是寂寞感的預測因子，擁有充分朋友支持、情緒性支持的大學生，感受到的寂寞感會較低，家人支持、師長支持、訊息性支持、工具性支持對寂寞感的預測情形則仍待釐清。

第三節　幸福感的理論取向與相關研究

一、幸福感的定義

幸福感取決於個體對自己生活的主觀評價，因此主觀幸福感（subject well-being）可以是解釋個人幸福感程度的指標，是由個體對生活事件的正負向情意反應、對整體生活的滿意度構成，其中生活滿意度又來自於不同生活層面的

滿意度,例如健康、工作、休閒、意義與目標等(Diener, 2000; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Diener & Ryan, 2009)。Compton 與 Hoffman(2013)也認為主觀幸福感是由人們所感受到的正負向情意,以及對整體生活的滿意程度評估而成,指出幸福感同時包含了主觀的情緒感受與個人認知兩部分。Sirgy(2012)將主觀幸福感視為個人長期的情意狀態(long-term affective state),並認為個人對生活的認知評價方式,也會受到平日短期情感(short-term affect)的影響,因此幸福感是由生活事件中累積的情感反應,以及個人對整體生活的認知評價所構成,也是評估一個人生活品質(quality of life)的重要依據。Ryan 與 Deci(2001)整合幸福感的研究,提出幸福感的兩個觀點,分別是快樂主義取向(the hedonic approach)與完善論取向(the eudaimonic approach)(曾文志,2007b)。快樂主義取向反映出來的幸福感組成即是「愉快」,重視個人在生活中的愉悅感受;後者則認為幸福感不只由快樂的情緒所構成,也包含在生活中的自我實現,強調生活目的與意義對個人的影響。

部分學者認為幸福感的內涵會受到文化差異的影響,對東方文化脈絡下的幸福感內涵有另外的見解,其中最受矚目之差異在於對正向情感之內涵有不同的理解。正向情緒又可依激發程度而有程度高低上的不同,研究發現亞洲人偏好低激發程度的正向情緒,例如平靜(calm),因此不同於西方人,平和安定的狀態(peaceful and calm state)對亞洲人來說也是正向感受的表現(Lee, Lin, Huang, & Fredrickson, 2013; Tsai, Knutson, & Fung, 2006)。 除此之外,東方人偏好以和諧(harmony)、平衡(balance)、知足(contentment)等詞形容他們所理解的幸福感(Lu & Gilmour, 2004),這也與過去施建彬(1995)提出的臺灣人的九項幸福感來源中的「人際關係的和諧」、「樂天知命」兩個面向相符。

從以上對幸福感的定義探討中可以得知,雖然東西方文化間對幸福感的內涵存在差異,但是探討的面向皆是以對生活滿意度的認知與情意感受為主;除了對整體生活的認知評價與正負向情緒感受外,部分觀點亦強調自我實現、生活的意義也是構成人們幸福感的因素之一。而不論何種取向的幸福感,都著重於討論與

個人經驗相關的面向，顯示「自我取向」對衡量個人幸福感的重要性，因此本研究將參考主觀幸福感的定義，將幸福感定義為「個體對正向情緒、自我實現、與整體生活滿意度的主觀感受」。

二、幸福感的相關理論

Diener、Lucas 與 Oishi（2002）將幸福感的理論取向分為三類，分別是需求與目標滿足理論（need and goal satisfaction theories）、過程或活動理論（process or activity theories）、基因與人格特質理論（genetic and personality predisposition theories），以下僅簡述與本研究較相關之需求與目標滿足理論、活動理論。

（一）需求與目標滿足理論

此理論取向認為在滿足個人需求或達成目標後，可以得到快樂，與 Freud 的享樂原則（pleasure principles）及 Maslow 的階層需求模式（hierarchical needs model）相關。當各種層面的需求得以被滿足，例如在生理或心理需求上的滿足，就會因為達到理想的狀態而產生正向的情緒反應；或是在目標成功達成後的成就感也可以提高人們的幸福感（Diener, Lucas, & Oishi, 2002）。

需求與目標滿足理論也被稱為目標理論（telic theory）（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999），因為人們所追求的目標類型和達成目標的狀況，都會影響他們的情緒與生活滿意程度。但是並非所有的目標達成後，都可以提升人們的主觀幸福感，如果成功達成的目標和人們的內在需求契合時，最能夠使人們得到幸福感。除了人類的基本需求以外，追求的目標也會受所處的文化脈絡所影響，例如維持與他人的和諧關係，對處於東方文化脈絡之下的人們來說即是相對重要的目標。

（二）活動理論

活動理論認為幸福感產生自參與或投入行動的過程中，因此社會參與對生活滿意度也是很好的預測因素。除此之外，過去研究也指出人們在與他人相處時較快樂，可以透過活動參與得到內在的滿足，顯示社會關係的重要（Diener, Lucas, & Oishi, 2002）。參與各種有意義的活動，可以提供個人心理需求或人際互動上

的滿足，也透過共同參與成員的分享，彼此提供不同的社會支持，而促進幸福感（陸洛，1998）。

雖然活動理論也涉及需求的滿足，但是這個取向中強調的是活動參與的過程，認為人們可以從中得到社會連結感、人際關係與陪伴，而幸福感就是在這個過程中產生的正向感受，因此不如目標理論般重視最後的結果。

三、幸福感相關研究

（一）性別之相關研究

Diener 與 Ryan（2009）對近幾年的幸福感研究進行回顧，發現男性和女性在整體幸福感的表現上並無顯著差異。他們根據過去研究指出，男女性在情緒上的不同來自於正負向情緒感受的頻率與強度上之差異，女性在正向情感的感受上較男性頻繁且程度強，例如女性在表達快樂程度時，傾向於反應非常快樂或非常不快樂。男女性在幸福感的差異並非顯現在整體幸福感的程度上，而是女性在情緒感受程度的分佈上會較為極端（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。

國內針對大學生的幸福感研究中，曾文志（2007a）的研究結果顯示男女大學生在生活滿意度上並無顯著的差異，但是在正向情意感受上，女生顯著高於男生。林志哲（2010）則發現男女大學生在幸福感上有顯著差異，且女生在正向情緒與生活滿意兩個面向上皆顯著高於男生，其認為這可能與女生對自我感受的程度較敏銳有關。

綜合上述之國內外研究結果可以發現，部分學者認為兩性在整體幸福感上並不一定存在顯著差異；不過相較於生活滿意度層面，相關研究較常會在情意感受層面發現幸福感之性別差異。

（二）寂寞感與幸福感之相關研究

過去研究顯示寂寞感是預測生活滿意度的重要因子，Kong 與 You（2013）、Kapikiran（2013）分別以大學生和青少年為調查對象，結果皆顯示寂寞感與不同層面之生活滿意度有負向關係，且寂寞感對生活滿意度有負向的直接效果，會降

低個體的生活滿意度。

Mellor 等人（2008）釐清未被滿足的歸屬感需求、寂寞感與生活滿意度間的關係，發現寂寞感在歸屬感需求與生活滿意度間的中介效果，也就是說個體認為歸屬感需求未被滿足的程度愈高時，較高的寂寞感會對生活滿意度有負向的影響，使個體的生活滿意度下降。探討青少年與成年人的主觀生活滿意度狀況的研究中（Bramston, Pretty, & Chipuer, 2002; Chipuer, Bramston, & Pretty, 2003），同樣發現寂寞感與主觀生活滿意度的負向相關，並指出寂寞感可以負向預測其中的情緒幸福（emotion well-being）層面。

Fiori 與 Consedine（2013）探討大一新生寂寞感與心理健康間的關係，以主觀幸福感做為心理健康指標，先後於九月入學以及隔年四月等二個時間點進行問卷調查，兩次的結果皆顯示寂寞感與正向主觀幸福感間有中高程度的負相關。除此之外，研究亦發現寂寞感在社會交換（social exchanges）與幸福感間有部分中介的效果，當正向的社會交換增加時，這種人際間的正向互動會減少個體的寂寞感，對提升個體的主觀幸福感有正向效果；而當負向的社會交換增加時，負向的人際互動會提高個體的寂寞感受程度，進而負向影響幸福感。

綜上所述，過去研究大多顯示寂寞感與幸福感的不同層面間有穩定的負相關存在；除此之外，寂寞感與幸福感間的關係可能會受到中介變項的影響，因此除了考慮二者間的直接關係外，也可進一步探討由中介變項所形成的間接關係。

（三）社會支持與幸福感之相關研究

社會關係的數量與品質與幸福感有關，當人們與他人在一起時，會因為彼此之間的社會互動而比較快樂，因此當人們擁有較多數量或品質良好的社會關係時，也會感受到較高的幸福感（Diener & Ryan, 2009; Diener et al., 1999）。

Rojas（2012）探討人際關係與幸福感間的關係，研究結果指出正向的人際互動與生活滿意度間有顯著的正向相關，研究者認為對關係的需求是人們的基本心理需求之一，能夠透過正向人際互動滿足這項需求的人，會表現出比較高的生活滿意度。除此之外，該研究也顯示個人知覺取得協助的困難程度也與生活滿意

度有顯著的正向關係，認為自己可以輕易的從他人處取得協助者，有較佳的生活滿意度。

De Freitas（2014）在其研究中探討不同取向幸福感與社會支持的關係，幸福感的三個取向分別是主觀、心理、精神幸福感。研究結果顯示情緒性支持、實際性社會支持（practical support）與三種幸福感皆有顯著正向關係，而個體幸福感、社會支持愈高，自我感知的健康程度也會較佳。為了進一步釐清幸福感與社會支持間的關係，研究者以三種取向幸福感與社會支持間的關係為主，進行模式假設與驗證，其中社會支持可以預測不同取向之幸福感，也對提升各類幸福感有正向影響。

Brannan 等人（2013）將社會支持對象界定為朋友與家人，探討大學生不同來源社會支持與主觀幸福感間的關係，研究結果顯示家人支持可以有效預測主觀幸福感的情緒層面、生活滿意度層面，朋友支持則最能預測正向情緒的部分。也就是說，知覺到較高家人支持的大學生，在整體主觀幸福感上會有較好的表現；知覺到較高朋友支持者，有較高的正向情緒感受。

在國內大學生為主之研究中，賴美蒨（2009）探討大學生同儕社會支持與幸福感間的關係，將社會支持分為情緒性、工具性、訊息性支持，研究結果顯示各層面社會支持與幸福感間皆有正向相關；在對幸福感的預測上，情緒性支持與工具性支持的預測效果較佳。

曾文志（2007b）以結構方程模式探討社會支持與幸福感的關係，並將社會支持分為情緒性支持與訊息性支持兩個層面，結果顯示情緒支持與訊息支持愈高的學生，其主觀幸福感與心理幸福感亦愈高，表示社會支持在提升幸福感上有正向效果。林志哲（2010）亦以結構方程模式探討社會支持與幸福感間的關係，指出社會支持不只對幸福感有正向直接效果外，也會透過因應型態對幸福感產生正向間接效果，不論何種途徑，社會支持皆能達到提升大學生幸福感的效用。除此之外，曾文志與林志哲的研究皆指出，當大學生的正向特質使他們感知到較多的社會支持時，較多的社會支持同時也有助於幸福感的提升，再一次顯現社會支持

對幸福感的正向影響,因此擁有良好的支持資源對提升大學生的幸福感而言十分重要。

歸納上述研究之結果後可以發現,社會支持與幸福感間存在穩定的正向相關,也是幸福感的預測因子,知覺到較多的支持,有助於提升個體的幸福感,而擁有充份的社會支持者,也會有較高的幸福感。除此之外,社會支持亦扮演不同變項與幸福感間的中介角色,因此本研究亦將探討社會支持在寂寞感與幸福感間的中介效果。

第三章　研究方法

本章旨在說明本研究的研究方法，將分別對研究實施過程、對象、工具、分析方式等進行說明，共分為四節。第一節為研究架構，第二節為研究對象，第三節為研究工具，第四節為資料處理與統計分析。

第一節　研究架構

圖 3-1 乃研究者依據研究問題與假設建構之研究架構圖，本研究將依據研究假設探討背景變項在寂寞感、社會支持、幸福感上的差異，以及寂寞感、社會支持、幸福感三者間的關係。

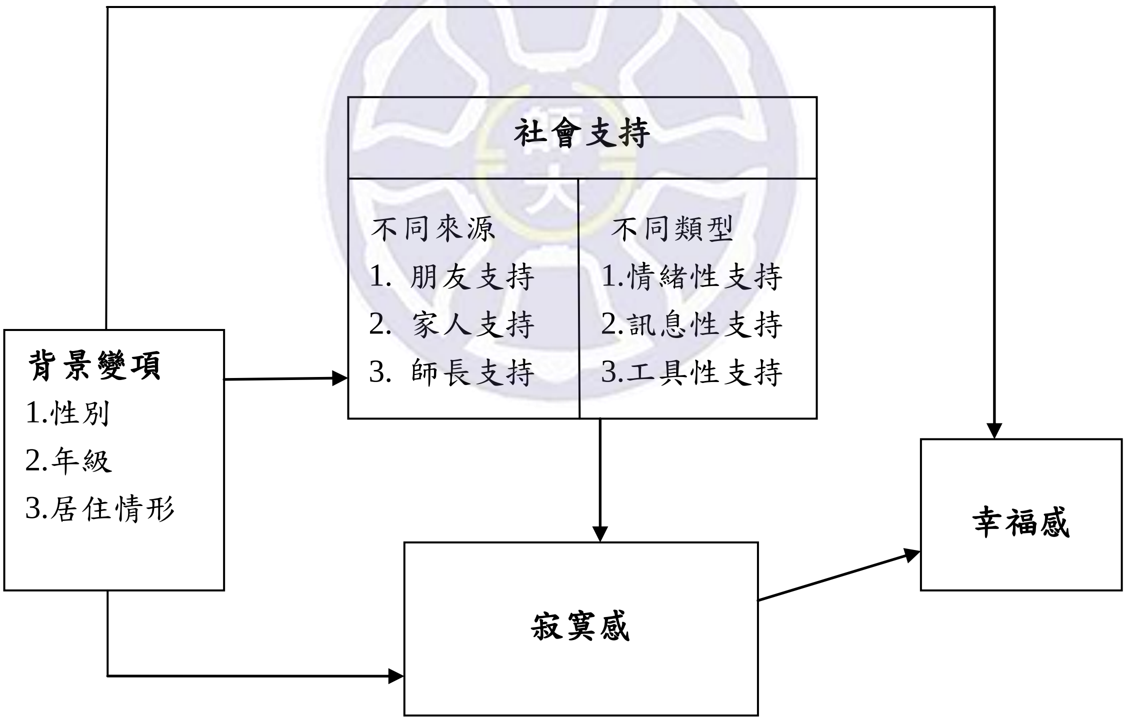

圖 3-1　研究架構

第二節　研究對象

本研究以臺灣大學生為研究對象，以下分別說明本研究中的預試樣本與正式樣本。

一、預試樣本

為瞭解本研究所使用的「大學生日常感受問卷」的適切性，及其中三份量表之信效度，本研究以便利取樣方式，選取國立台灣師範大學及國立台灣大學之在校大學生作為預試對象，至大學校園及班級進行問卷發放，共發出 225 份問卷，收回 214 份問卷，並逐一檢視問卷填答情況，刪除明顯違反作答反應（如：全部題目皆圈選同一選項）、作答不完全者後，得有效問卷 210 份。本研究預試將大學生依目前就讀年級分為四組；大學生的居住情形亦分為四種，分別是與家人同住、學校宿舍、獨自在外租屋以及與朋友在外租屋，有效預試樣本的詳細資料如表 3-1。

表 3-1
預試樣本資料

		人數（n = 210）	百分比（%）
性別	男	104	49.50
	女	106	50.50
年級	一	33	15.70
	二	44	21.00
	三	52	24.80
	四	81	38.60
居住情形	與家人同住	55	26.20
	學校宿舍	43	20.50
	獨自在外租屋	53	25.20
	與朋友在外租屋	59	28.10

二、正式樣本

本研究以臺灣北、中、南、東部各地區的公私立大學一年級至四年級大學生為研究對象，以便利取樣方式至大學校園、班級及透過網路發放問卷，共收回647 份問卷。問卷收回後，逐一檢視受試者的填答情況，刪除在「大學生日常感受問卷」任一部份有明顯違反作答反應、作答不完全者後，得有效問卷 568 份，其中北、中、南、東部各地區的樣本數分別為 289、139、128、12 名。本研究將大學生依目前就讀年級分為大一、大二、大三、大四，有少部分樣本為大五在校學生，則將其歸類為大四組；另外將大學生的居住情形分為四種，分別是與家人同住、學校宿舍、獨自在外租屋以及與朋友在外租屋，有效樣本的詳細資料如表3-2。

正式樣本中，以北部地區樣本最多，東部地區樣本最少；在性別上以女性居多；在年級方面，大四學生的比例最高，大一、大三人數相同，大二學生所占比例最少；居住情形中，以住學校宿舍的比例最高，其次為與家人同住，獨自在外租屋者最少。

表 3-2

正式樣本資料

		人數（n =568）	百分比（%）
性別	男	210	37.00
	女	358	63.00
年級	一	134	23.59
	二	110	19.37
	三	134	23.59
	四	190	33.45
居住情形	與家人同住	156	27.50
	學校宿舍	208	36.60
	獨自在外租屋	82	14.40
	與朋友在外租屋	122	21.50

第三節　研究工具

本研究的目的為探討大學生寂寞感、社會支持與幸福感之相關及預測情形，以「大學生日常感受問卷」做為資料蒐集之工具，問卷內容包含四個部分，第一部分為個人基本資料，包含性別、就讀學校與科系、年級、居住情形，後面三個部分則分別為本研究所採用的三項量表工具，以下將分別介紹各量表內容及預試結果。

一、寂寞量表

本研究使用之寂寞量表翻譯自 Russell（1996）發展之 UCLA 寂寞量表第三版（UCLA Loneliness Scale Version 3），該量表的發展目的在於測量寂寞感的程度高低，屬於單向度之測量工具。本量表具有有良好之信、效度表現，適用於不同的研究群體，是目前相關研究中最廣為使用的寂寞感測量工具之一。考量 UCLA 寂寞量表第三版在發展目的與信效度表現都符合本研究之需求，因此採用該量表為本研究的寂寞感測量工具。

（一）量表內容

全量表共有 20 題，採用 Likert 四點量表，其中有 9 題是反向題。原量表之內部一致性信度 Cronbach α 為 .96，重測信度為 .73，顯示寂寞量表有良好之信度表現。

原量表為了適用於電話訪問，將題目以 ” How often do you feel you are……? ” 開頭的問句型式呈現，然而考量本研究的問卷填答方式，以及與其他兩份研究工具的一致性，翻譯時參考郭娉如（2008）的做法，將原量表中的主詞由「你」改為「我」，並將陳述方式由問句改為直述句。研究者經過原作者授權同意後，將原量表以上述方式翻譯，並進行預試。

（二）量表計分方式

本量表採用 Likert 四點量表，作答選項為「從未如此」、「很少如此」、「時常

如此」與「總是如此」，並依序以 1、2、3、4 分進行計分，量表分數加總後得分愈高，代表寂寞感受程度愈高。原量表中有 9 題是反向題，翻譯時維持原題號與正反向題型，因此其中第 1、5、6、9、10、15、16、19、20 為反向題，須以負向計分，其餘 11 題皆以正向計分。

（三）預式項目分析

本量表採用極端組比較法、試題與總分的相關、全量表 Cronbach *α* 值檢驗項目分析與內部一致性信度。結果如下表 3-3。

項目分析結果顯示，所有題項在平均數差異考驗的決斷值皆達顯著，試題與總分相關皆大於 .40。全量表的 Cronbach *α* 值為 . 91，檢驗過程中亦未發現刪除後可提高全量表 Cronbach *α* 值的題項。檢驗結果顯示，寂寞量表在決斷值、相關係數與 Cronbach α 值上都有不錯的表現，表示試題具有一定的鑑別度與良好的內部一致性信度，因此保留全量表之 20 題，作為正式寂寞量表。

表 3-3

寂寞量表項目分析摘要表 （$n = 210$）

題項	決斷值	試體-總分相關
1. 我覺得我和周圍的人關係和睦。	5.94**	.45**
2. 我缺少友伴。	10.17**	.64**
3. 我覺得沒有人可以讓我求助。	9.25**	.66**
4. 我感到孤單。	10.43**	.66**
5. 我覺得我是朋友中的一份子。	7.06**	.56**
6. 我和周圍的人有許多相同之處。	9.24**	.53**
7. 我覺得我不再有親近的人。	10.58**	.73**
8. 我的興趣和想法無法與周遭的人共享。	8.17**	.57**
9. 我覺得自己是外向友善的。	8.80**	.52**
10. 我覺得我與他人親近	12.58**	.68**
11. 我覺得自己被冷落在一邊了。	10.00**	.66**
12. 我覺得我和他人的關係只是表面關係。	10.49**	.67**
13. 我覺得沒有人真的和我很熟。	11.38**	.69**
14. 我覺得我與他人有疏離感。	14.72**	.80**
15. 當我需要的時候，我都可以找到同伴或人陪伴。	10.27**	.63**
16. 我覺得有人真的很瞭解我。	7.96**	.54**
17. 我感到害羞。	7.13**	.46**
18. 我身邊雖然有一些人，但是我和他們並不是那麼深交。	6.39**	.48**
19. 我有可以傾訴的對象。	10.45**	.67**
20. 我有可以求助的對象。	12.04**	.70**

$^{**}p < .01$

二、社會支持量表

為了瞭解大學生從生活中不同人際互動中得到的各種形式的支持與幫助，研究者參考曾文志（2007b）、李金治（2004）的大學生社會支持量表，自編「社會支持量表」以探討大學生的社會支持來源與類型。

（一）量表內容與編製過程

研究者首先依據文獻探討，將大學生社會支持的來源定為朋友、家人、師長，並將社會支持依功能分為「情緒性支持」、「訊息性支持」與「工具性支持」，三

者的定義如下：

1.情緒性支持：指提供個體情緒上的支持，例如關懷、認同、理解、鼓勵或歸屬感等，經由他人的關心與鼓勵使個體感到自己被尊重、關心與接納，產生正向積極、愉快的情緒。

2.訊息性支持：指透過建議、忠告、指導或經驗分享等方式提供資訊給個體，協助個體因應情境或解決問題。

3.工具性支持：指直接提供物質或行為上等實質之協助。重要他人透過提供物質，例如金錢、工具等有形的物質，或以具體的行動支援提供個體所需要的服務。

（二）量表架構與計分方式

全量表共 36 題，以社會支持來源可分為朋友支持、家人支持、師長支持各 12 題。第 1 題至第 12 題為朋友支持的題項，其中包含情緒性支持 4 題、訊息性支持 4 題、工具性支持 4 題，第 13 題至第 24 題為家人支持的題項、第 25 題至第 36 題為師長支持，其題型架構與朋友支持相同。「情緒性支持」、「訊息性支持」與「工具性支持」的題項配置如下：

1. 情緒性支持：1、2、3、4、13、14、15、16、25、26、27、28，共 12 題
2. 訊息性支持：9、10、11、12、17、18、19、20、33、34、35、36，共 12 題
3. 工具性支持：5、6、7、8、21、22、23、24、29、30、31、32，共 12 題

量表採用 Likert 四點量表，作答選項為「從未如此」、「很少如此」、「時常如此」與「總是如此」，並依序以 1、2、3、4 進行計分，量表分數加總後得分愈高，表示大學生知覺自己從他人處得到的社會支持程度愈高，所有量表題目皆以正向計分，無負向計分之題型。

（三）預式分析

1.項目分析

本量表採用極端組比較法、試題與總分的相關、全量表 Cronbach α 值檢驗項目分析與內部一致性信度。項目分析結果如表 3-4。

項目分析結果顯示，所有題項在平均數差異考驗的決斷值皆達顯著，試題與總分相關皆大於 .30。全量表的 Cronbach α 值為 .94，檢驗過程中亦未發現刪除後可提高全量表 Cronbach α 值的題項。檢驗結果顯示，社會支持量表在決斷值、相關係數與 Cronbach α 值上都有不錯的表現，表示試題具有一定的鑑別度與良好的內部一致性信度，因此保留全量表題項，作為正式量表。

表 3-4

社會支持量表項目分析摘要表　（n = 210）

題項	決斷值	試題-總分相關
1	8.92**	.63**
2	9.91**	.66**
3	9.67**	.68**
4	8.79**	.63**
5	5.51**	.44**
6	10.01**	.65**
7	8.60**	.62**
8	8.79**	.57**
9	9.85**	.64**
10	10.72**	.71**
11	8.91**	.65**
12	7.60**	.61**
13	12.06**	.66**
14	9.45**	.60**
15	10.47**	.57**
16	9.15**	.58**
17	10.05**	.63**
18	10.85**	.59**
20	10.39**	.60**

（續下頁）

題項	決斷值	試題-總分相關
21	9.63**	.58**
22	7.96**	.49**
23	8.33**	.53**
24	12.35**	.64**
25	7.01**	.59**
26	7.67**	.60**
27	7.59**	.60**
28	7.26**	.54**
29	3.06**	.31**
30	4.99**	.43**
31	5.84**	.51**
32	5.80**	.48**
33	6.97**	.53**
34	7.48**	.65**
35	5.38**	.50**
36	7.33**	.57**

$^{**}p < .01$

2.因素分析

因素分析前，先以 KMO 值與 Bartlett 球形檢驗確認分析的適宜性。KMO 值為 .91，Bartlett 球形檢定達顯著，表示適合進行因素分析，因素分析結果如表 3-5。以主成份因素分析法及最大變異法抽取出三個因子，因子一為第 1 至 12 題，皆為來自朋友的社會支持，因此將其命名為「朋友支持」；因子二為第 13 至 24 題，皆為來自家人的社會支持，因此將其命名為「家人支持」；因子三為第 25 至 36 題，皆為來自師長的社會支持，因此將其命名為「師長支持」。每個因子的特徵值皆大於 1，三個因子可以解釋之總變異量為 55.62%。各題在各因素之負荷量皆大於 .40，。

表 3-5

社會支持量表因素分析摘要表 （n = 210）

題項	題目	因子一	因子二	因子三
2	我感受到朋友對我的接納。	**0.77**	0.28	0.08
3	我可以和朋友分享日常生活的情緒感受。	**0.76**	0.27	0.13
10	當我遇到困難時，朋友會和我一起分析狀況，提出建議。	**0.75**	0.26	0.22
4	朋友讓我覺得自己是重要的。	**0.75**	0.18	0.16
11	當我要做重要決定時，我會找朋友討論意見。	**0.74**	0.12	0.24
6	當我身體不適時，朋友會協助我或照顧我。	**0.73**	0.18	0.19
1	在我難過的時候，朋友會在乎我的感受。	**0.72**	0.23	0.13
9	當我在規劃事項時，朋友會分享相關資訊或經驗。	**0.71**	0.20	0.19
7	朋友會在學校課業上給予我協助。	**0.68**	0.26	0.12
12	我有信賴的朋友可以詢問較隱私的困擾的解決辦法。	**0.67**	0.22	0.14
5	當我有需要時，朋友願意借錢或物品給我。	**0.65**	0.12	-0.03
8	我和朋友平常就會一起從事休閒活動。	**0.62**	0.14	0.21
17	當我遇到困難時，家人會指導我可行的辦法。	0.21	**0.78**	0.08
21	當我急需幫助時，家人是我可以依賴求助的對象。	0.11	**0.76**	0.13
15	當我提出自己的看法時，家人會尊重我的想法。	0.11	**0.76**	0.12
14	我能感受到家人對我的關懷。	0.23	**0.75**	0.05
16	家人對我的行為表示理解與肯定。	0.17	**0.75**	0.07
20	當我事情處理不得宜時，家人會適時給予忠告。	0.28	**0.71**	0.04
13	當我心情不好時，家人會設法幫助我恢復好心情。	0.21	**0.70**	0.22
19	當我在規劃事項時，家人會分享相關資訊或經驗。	0.19	**0.70**	0.06
18	當我要做重要決定時，我會找家人討論意見。	0.20	**0.65**	0.16
24	我可以向家人傾吐較隱私的困擾。	0.14	**0.63**	0.33
22	當我有需要時，家人願意提供我錢或物品。	0.21	**0.62**	0.00
23	當我身體不適時，家人會協助我或照顧我。	0.31	**0.62**	-0.02
27	師長讓我覺得自己是重要的。	0.18	0.04	**0.78**
30	當我身體不適時，師長會在日常生活或課程中給予協助。	0.04	-0.04	**0.76**
34	當我遇到困難時，師長會指導我可行的辦法。	0.19	0.23	**0.75**
35	當我要做重要決定時，我會找師長討論意見。	0.07	0.07	**0.74**
32	當我有需要時，師長願意借物品給我。	0.01	0.11	**0.73**
29	我可以向師長諮詢較隱私的困擾。	-0.05	-0.11	**0.68**
31	當我在學校需要幫忙時，師長會給予協助。	0.13	0.11	**0.67**
26	我感受到師長對我的接納。	0.29	0.13	**0.66**
25	師長會對我的行為表示理解與肯定	0.29	0.11	**0.65**
36	師長會在課業或學習歷程上給我建議。	0.15	0.24	**0.64**

（續下頁）

題項	題目	因子一	因子二	因子三
33	當我在規劃事項時，師長會分享相關資訊或經驗。	0.21	0.13	**0.62**
28	師長對我的能力表示信任。	0.20	0.16	**0.61**
	特徵值	12.32	4.57	3.13
	解釋變異量(%)	34.23	12.68	8.70
	累積總解釋變異量(%)	34.23	46.92	55.62

3.內部一致性信度

本研究以 Cronbach α 係數考驗量表的內部一致性信度。除了上述因素分析得到的三個因子外，本量表編製時亦根據文獻探討之結果，將社會支持分為「情緒性支持」、「訊息性支持」、「工具性支持」等三類型，因此除了考驗不同支持對象的內部一致性信度外，亦考驗不同類型社會支持的內部一致性信度，結果如表 3-6 和表 3-7。不同對象的社會支持中，「朋友支持」、「家人支持」、「師長支持」的 Cronbach α 係數分別為 .93、.92、.91，三者皆在 .90 以上。不同類型的社會支持中，「情緒性支持」、「訊息性支持」、「工具性支持」的 Cronbach α 係數分別是.88、.87、.80，皆在 .80 以上。全量表 Cronbach α 係數為 .94，顯示不論是從社會支持來源之面向，或是從社會支持類型之面向而言，本量表皆具有良好的內部一致性信度。

表 3-6

不同來源社會支持內部一致性

項目	Cronbach α 係數
朋友支持	.93
家人支持	.92
師長支持	.91
全量表	.94

表 3-7

不同類型社會支持內部一致性

項目	Cronbach α 係數
情緒性支持	.88
訊息性支持	.87
工具性支持	.80
全量表	.94

三、幸福感量表

在幸福感的測量上，本研究採用陸洛（1998）修訂之「中國人幸福感量表（Chinese Happiness Inventory）」測量大學生之幸福感，該量表在編製過程中考量東西方文化差異，目的在於發展適用於華人之幸福感測量工具；除此之外，作者也考量實際施測的便利性，將量表編修為較便利施測的簡短版本。由於本量表在發展目的上符合本研究之需求，因此採用該量表為本研工具之一。

（一）量表內容

此量表乃是參考牛津幸福感量表，再加入華人幸福感特質後發展而成的幸福感測量工具（陸洛，1998；Lu & Shih, 1997），測量面向以構成主觀幸福感的正向情緒、生活滿意度為主。因原量表總共有 48 題，較為冗長；陸洛因此發展簡短版量表，以提升施測之便利性。量表之簡短版本共計 20 題，為單一因素結構之量表，全量表內部一致性信度 Cronbach α 值為 .92，有良好的信度表現（陸洛、高旭繁、陳芬憶，2006；Lu & Shih, 1998），本研究即採用簡短版量表作為研究工具。

（二）量表計分方式

本量表以四點量尺評量受試者的正向情感與整體生活滿意度，每個題目皆分別有四個不同程度的敘述，並依序以 0、1、2、3 分進行計分，量表中無負向題，所有題目皆為正向計分，量表分數加總後得分愈高，表示大學生的幸福感愈高。

（三）預式項目分析

本量表採用極端組比較法、試題與總分的相關、全量表 Cronbach α 值檢驗項目分析與內部一致性信度，結果如表 3-8。

項目分析結果顯示，本量表的 20 個試題在平均數差異考驗的決斷值皆達顯著，試題與總分相關皆大於 .40。全量表的 Cronbach α 值為 .96，檢驗過程中亦未發現刪除可提高全量表 Cronbach α 值的題項。檢驗結果顯示，本量表在決斷值、相關係數與 Cronbach α 值上都有不錯的表現，表示試題具有一定的鑑別度與良好的內部一致性信度，因此保留全量表之 20 題，作為正式量表。

表 3-8

幸福感量表項目分析摘要表（$n = 210$）

題項	決斷值	試題-總分相關
1	12.57**	.73**
2	12.68**	.76**
3	10.71**	.68**
4	10.55**	.69**
5	20.11**	.86**
6	17.86**	.78**
7	15.52**	.77**
8	10.95**	.69**
9	9.92**	.69**
10	15.42**	.77**
11	16.83**	.82**
12	14.94**	.78**
13	16.35**	.81**
14	17.55**	.80**
15	13.88**	.74**
16	13.16**	.74**
17	10.46**	.65**
18	9.32**	.59**
19	16.84**	.78**
20	12.13**	.70**

**$p < .01$

第四節　資料處理與統計分析

回收正式問卷後，根據本研究之目的與研究假設，以統計軟體 SPSS 19.0 版進行統計分析，並以 .05 為統計考驗顯著水準，考驗各研究假設。各研究假設的統計驗證方法分述如下。

一、現況與差異

以平均數、標準差等敘述統計呈現大學生寂寞感、社會支持、幸福感的現況，並以獨立樣本 *t* 考驗檢驗研究問題 1-1。以年級、居住情形為自變項，寂寞感、社會支持、幸福感分數為依變項，以單因子變異數分析法（ANOVA）驗證研究問題 1-2、1-3。若 ANOVA 結果達 .05 以上之顯著水準，且變異數同質性檢驗結果未顯著，則進一步以 Scheffe 檢定法進行事後比較；若 ANOVA 檢定達 .05 以上之顯著水準，變異數同質性檢驗達顯著，則改以 Games-Howell 檢定法進行事後比較。

二、相關分析法

為瞭解寂寞感、社會支持、幸福感間是否有顯著相關，以 Pearson 積差相關分析法驗證研究假設 2-1、2-2。

三、多元迴歸分析法

為瞭解社會支持對寂寞感的預測情形，以及寂寞感、社會支持對幸福感的預測情形，以逐步多元迴歸分析法考驗研究 3-1、3-2、4-1、4-2。本研究亦以允差值及 VIF 值檢驗多元共線性之有無，並參考吳明隆（2010）提出之標準，若變項之允差值< .2，*VIF* > 10，則表示變項間未存在嚴重影響結果之多元共線性問題，反之則否。

四、中介效果

本研究假設社會支持在寂寞感與幸福感間具有中介效果，依據 Baron 與 Kenny（1986）提出的中介變項概念，以多元迴歸分析法驗證研究假設 5-1，本研究採用之中介模式的相關條件與檢驗步驟如下（Baron & Kenny, 1986; Frazier, Tix, & Barron, 2004）：

（一）寂寞感對幸福感的預測效果達顯著（路徑*c*）。

（二）寂寞感可以顯著預測社會支持（路徑*a*）；當寂寞感與社會支持同時預測幸福感時，預測力達顯著效果（路徑*b*）。

（三）控制住路徑 *a* 和路徑 *b* 後，寂寞感對幸福感的預測效果變為不顯著，則表示社會支持在兩者間有完全中介的效果；若寂寞感對幸福感的預測效果仍達顯著，但預測力明顯下降時，則表示社會支持在兩者間有部分中介的效果。

（四）Sobel test：以 Sobel 值檢驗寂寞感的中介效果之顯著性，若 $z > 1.96$ 或 $z < -1.96$，表示寂寞感的中介效果達.05 顯著水準；若否，則表示寂寞感的中介效果未達顯著。

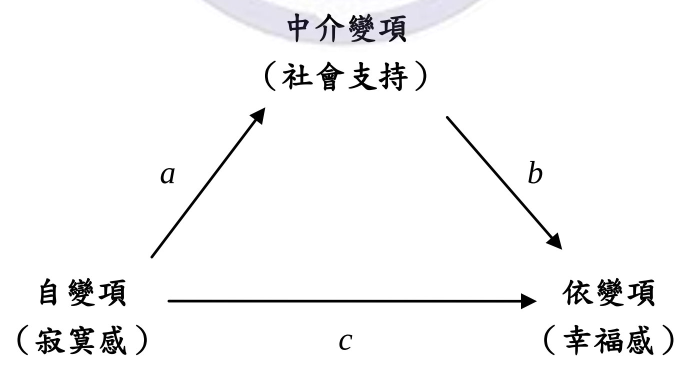

圖 3-2　中介模式示意圖

第四章　研究結果

依據第一章提出的研究問題與假設，及第三章的統計方法進行資料分析後，將統計結果呈現於本章，第一節為現況與差異分析，第二節為變項間之相關分析結果，第三節為預測分析結果。

第一節　寂寞感、社會支持、幸福感之現況與差異分析

本節將呈現 568 位大學生在「大學生日常感受問卷」中的表現狀況，並依序分析不同性別、年級、居住情形之大學生在寂寞感、社會支持與幸福感上的差異情形。

一、大學生的寂寞感、社會支持、幸福感之現況分析

表 4-1 為各變項之描述統計摘要表，其中社會支持量表依據不同社會支持來源又可分為朋友、家人、師長社會支持分量表；依據不同社會支持類型則可分為情緒性、訊息性、工具性社會支持分量表。

表 4-1

各變項之描述統計摘要表

	題數	平均數	標準差	題平均數
寂寞感	20	43.38	9.22	2.17
朋友支持	12	37.82	5.76	3.15
家人支持	12	37.90	5.89	3.16
師長支持	12	31.74	6.21	2.64
情緒性支持	12	35.67	5.09	2.97
訊息性支持	12	36.37	5.07	3.03
工具性支持	12	35.41	4.37	2.95
整體社會支持	36	107.46	13.20	2.99
幸福感	20	27.05	10.48	1.35

寂寞量表為四點量表，最高分 4 分，最低分 1 分，中間值為 2.5，得分愈高表示寂寞感受程度愈高。所有樣本的寂寞感量表分數平均數為 43.8，題平均數為

2.17，未超過中間值，在量表的得分上屬於中間偏低，整體表現介於「很少如此」到「時常如此」之間。

社會支持量表亦為四點量表，最高分 4 分，最低分 1 分，所有樣本在社會支持量表分數的平均數為 107.46，題平均數為 2.99，超過中間值，在量表的得分上屬於中間偏高，整體表現十分接近「時常如此」。不同來源的社會支持中，大學生在家人支持與朋友支持之題平均數分別為 3.15 與 3.16，皆介於「時常如此」到「總是如此」之間，在師長支持部分的題平均數為 2.64，介於「很少如此」到「時常如此」之間，三者皆超過中間值。不同類型的社會支持中，大學生在情緒性支持與工具性支持之題平均數分別為 2.97 與 2.95，在訊息性支持上之題平均數則為 3.03，三者皆超過中間值，在得分上屬於中間偏高，而在量表上的表現則皆十分接近「時常如此」。

幸福感量表亦為四點量表，最高分 3 分，最低分 0 分，中間值為 1.5，得分愈高表示幸福感程度愈高。所有樣本的幸福感量表分數平均數為 27.05，題平均數為 1.35，未超過中間值，在量表的得分上屬於中間偏低。

二、不同背景變項之大學生的寂寞感、社會支持、幸福感差異分析

本研究背景變項包含性別、年級與居住情形，以下將分別呈現不同背景變項大學生在寂寞感、社會支持、幸福感的差異情形。

（一）性別差異分析

本研究中，男女大學生人數分別為 210、358 人，為了瞭解大學生的寂寞感、社會支持、幸福感是否存在性別差異，進行獨立樣本 t 考驗，表 4-2 為性別差異分析摘要表。

表 4-2

性別差異分析摘要表

	男性（n = 210）		女性（n = 358）		
	M	SD	M	SD	t
寂寞感	43.77	9.51	43.15	9.05	0.77
朋友支持	36.51	5.84	38.58	5.58	-4.20**
家人支持	36.93	5.71	38.46	5.93	-3.01**
師長支持	32.16	6.28	31.50	6.16	1.23
情緒性支持	34.71	5.01	36.23	5.06	-3.48**
訊息性支持	35.99	5.18	36.59	5.01	-1.36
工具性支持	34.90	4.50	35.72	4.28	-2.15*
整體社會支持	105.60	13.38	108.54	12.99	-2.57**
幸福感	26.83	11.00	27.18	10.18	-0.38

*p < .05，**p < .01

分析結果顯示，不同性別大學生在朋友支持（t = -4.20，p < .01）、家人支持（t = -3.01，p < .01）、情緒性支持（t = -3.48，p < .01）、工具性支持（t = -2.15，p < .05）與整體社會支持（t = -2.57，p < .01）上有顯著差異存在，女大學生在這些項目上的得分皆較男大學生高。在不同來源的部分，女大學生從朋友、家人處得到的社會支持較高；在不同類別社會支持的部分，女大學生的情緒性支持、工具性支持較男大學生高；而在整體社會支持上，女大學生亦高於男大學生。大學生在寂寞感、師長支持與幸福感方面則無顯著的性別差異。性別的差異分析結果顯示，部分變項在統計考驗中達顯著，研究假設 1-1 得到部分支持。

（二）年級差異分析

本研究將大學生依目前就讀年級分為大一、大二、大三、大四，四者的人數依序為 134、110、134、190 人。為了瞭解大學生在寂寞感、社會支持、幸福感是否存在年級差異，以單因子變異數分析考驗之，表 4-3 為年級差異分析摘要表、表 4-4 為年級之事後比較結果。

表 4-3

年級差異分析摘要表

	一年級（$n = 134$）		二年級（$n = 110$）		三年級（$n = 134$）		四年級（$n = 190$）		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F
寂寞感	42.14	8.36	43.12	8.72	43.31	9.41	44.45	9.87	1.70
朋友支持	38.86	5.37	37.39	5.60	37.34	5.29	37.66	6.35	2.03
家人支持	39.37	5.71	37.63	5.89	37.54	5.29	37.26	6.28	3.83**
師長支持	32.34	6.93	31.97	5.86	32.07	5.39	30.96	6.36	1.60
情緒性支持	36.72	5.24	35.33	4.81	35.49	4.41	35.26	5.51	2.54
訊息性支持	37.40	5.14	36.04	4.64	35.95	4.79	36.14	5.40	2.47
工具性支持	36.45	3.99	35.63	4.16	35.52	4.21	34.48	4.70	5.60**
整體社會支持	110.57	12.97	106.99	12.46	106.96	12.04	105.88	14.25	3.54**
幸福感	29.53	10.06	26.40	10.22	26.40	9.99	26.14	11.06	3.33**

**$p < .01$

表 4-4

年級之事後比較結果

	Levene 變異數同質性檢定	F	事後比較
家人支持	1.37	3.83**	一年級 >四年級
工具性支持	1.28	5.60**	一年級 >四年級
整體社會支持	.49	3.54**	一年級 >四年級
幸福感	1.17	3.33**	一年級 >四年級

**$p < .01$

在年級的差異分析中，家人支持（$F = 3.83$，$p < .01$）、工具性支持（$F = 5.60$，$p < .01$）、整體社會支持（$F = 3.54$，$p < .01$）、幸福感（$F = 3.33$，$p < .01$）會因為年級的不同而有顯著差異。四者的變異數同質性檢驗結果皆未顯著，符合變異數同質性的假定，進一步以 Scheffe 檢定法進行事後比較，結果顯示一年級大學生在家人支持、工具性、整體社會支持、幸福感四者的表現上都顯著高於四年級大學生。部分變項在年級差異上達顯著，研究假設 1-2 得到部分支持。

（三）居住情形的差異分析

本研究將大學生的居住情形分為四種，分別是與家人同住、學校宿舍、獨自在外租屋以及與朋友在外租屋，四者的人數依序為 156、208、82、122 人。為了瞭解不同居住情形大學生在寂寞感、社會支持、幸福感的表現上是否存在差異，以單因子變異數分析進行考驗，表 4-5 為居住情形差異分析摘要表、表 4-6 為居住情形之事後比較結果。

表 4-5

居住情形差異分析摘要表

	與家人同住（n = 156）		學校宿舍（n = 208）		獨自在外租屋（n = 82）		與朋友在外租屋（n = 122）		
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*F*
寂寞感	42.96	8.36	42.84	9.30	47.33	9.69	42.20	6.94	6.20**
朋友支持	38.86	5.37	38.71	5.79	35.32	6.29	37.81	5.36	7.04**
家人支持	39.37	5.71	38.67	5.76	35.40	5.83	37.51	5.29	7.00**
師長支持	32.34	6.93	31.50	6.47	31.34	5.88	32.84	4.87	1.65
情緒性支持	35.68	5.62	36.18	5.08	34.05	5.12	35.88	4.11	3.59*
訊息性支持	36.68	4.97	36.79	5.23	34.07	5.28	36.81	4.39	6.78**
工具性支持	35.47	4.67	35.91	4.42	33.94	3.99	35.48	3.96	4.10**
整體社會支持	110.57	12.97	108.88	13.46	102.06	13.30	108.16	10.78	5.68**
幸福感	29.53	10.06	28.76	10.97	21.65	9.61	27.60	9.79	9.65**

$^*p < .05$，$^{**}p < .01$

在居住情形的差異分析中，寂寞感（$F = 6.20$，$p < .01$）、朋友支持（$F = 7.04$，$p < .01$）、家人支持（$F = 7.00$，$p < .01$）、情緒性支持（$F = 3.59$，$p < .05$）、訊息性支持（$F = 6.78$，$p < .01$）、工具性支持（$F = 4.10$，$p < .01$）、整體社會支持（$F = 5.68$，$p < .01$）、幸福感（$F = 9.65$，$p < .01$）皆會因為居住情形的不同而有顯著差異，僅師長支持（$F = 1.65$，$p > .05$）的差異比較結果未達顯著。朋友支持、家人支持、訊息性支持、工具性支持、幸福感未違反變異數同質性的假定，之後以 Scheffe 檢定法進行事後比較；寂寞感、情緒性支持、整體社會支持等三個變項之變異數同質性檢驗結果達顯著，不符合變異數同質性的假定，不適用於

Scheffe 檢定法，因此之後以 Games-Howell 檢定法進行事後比較。

表 4-6

居住情形之事後比較結果

	Levene 變異數同質性檢定	F	事後比較
寂寞感	6.71**	6.20**	(3) > (1)、(2)、(4)
朋友支持	1.58	7.04**	(1)、(2)、(4) > (3)
家人支持	1.84	7.00**	(1)、(2)、(4) > (3)
情緒性支持	3.83*	3.59*	(2)、(4) > (3)
訊息性支持	1.44	6.78**	(1)、(2)、(4) > (3)
工具性支持	1.80	4.10**	(1)、(2)、(4) > (3)
整體社會支持	6.14**	5.68**	(1)、(2)、(4) > (3)
幸福感	2.78	9.65**	(1)、(2)、(4) > (3)

*p < .05，**p < .01

事後比較結果顯示，獨自在外租屋的大學生在寂寞感量表的得分顯著高於其他三種居住情形的大學生；而在情緒性支持的部分，住在學校宿舍者、與朋友在外租屋者的情緒性支持皆高於獨自在外租屋者，與家人同住者與獨自在外租屋者間之情緒性支持則未有顯著差異。在朋友支持、家人支持、訊息性支持、工具性支持、整體社會支持以及幸福感的得分上，其他三種居住情形的大學生則皆顯著高於獨自在外租屋者。差異分析結果顯示，大部分變項在居住情形的差異上達顯著，研究假設 1-3 得到部分支持。

第二節　寂寞感、社會支持、幸福感之相關分析

為了瞭解寂寞感、社會支持、幸福感之間的相關情形，以積差相關分析變項間的關係，並將社會支持分為不同來源社會支持與不同類型社會支持，分別探討與其他變項之關係。本節呈現相關分析結果。

一、寂寞感、不同來源社會支持、幸福感之相關分析

本部分先探討寂寞感、整體社會支持、幸福感間的相關情形，以及寂寞感、不同來源社會支持、幸福感間的相關情形，結果如表 4-7。

表 4-7

寂寞感、不同來源社會支持、幸福感之積差相關矩陣

	寂寞感	朋友社會支持	家人社會支持	師長社會支持	整體社會支持	幸福感
寂寞感	—					
朋友支持	-.66**	—				
家人支持	-.39**	.49**	—			
師長支持	-.34**	.27**	.19**	—		
整體社會支持	-.62**	.78**	.75**	.67**	—	
幸福感	-.68**	.55**	.44**	.29**	.57**	—

**p < .01

結果顯示各項相關皆達顯著水準，研究假設 2-1、2-2、2-3 得到支持。寂寞感與其他變項間為負向相關，其中整體社會支持（r = .-62，p < .01）、朋友支持（r = .-66，p < .01）與寂寞感間皆屬於中度負相關；家人支持（r = .-39，p < .01）、師長支持（r = .-34，p < .01）與寂寞感間則屬於低度負相關；顯示當大學生感受到的社會支持愈多時，寂寞感愈低；而寂寞感與幸福感的相關係數為 -.68，屬中度負相關，也就是說大學生的寂寞感受愈低，幸福感愈高。

社會支持與幸福感間有正相關，其中整體社會支持（r = .57，p < .01）、朋友支持（r = .55，p < .01）、家人支持（r = .44，p < .01）與幸福感皆有中度正相關，師長支持（r = .29，p < .01）與幸福感間則屬於低度正相關，表示當大學生感受到的社會支持愈高，幸福感愈高。

二、 寂寞感、不同類型社會支持、幸福感之相關分析

本部分接著探討的是寂寞感、不同類型社會支持、幸福感間的相關情形，結果如表 4-8。

表 4-8

寂寞感、不同類型社會支持、幸福感之積差相關矩陣

	寂寞感	情緒性支持	訊息性支持	工具性支持	幸福感
寂寞感	—				
情緒性支持	-.61**	—			
訊息性支持	-.53**	.75**	—		
工具性支持	-.54**	.71**	.75**	—	
幸福感	-.68**	.56**	.51**	.49**	—

**$p < .01$

結果顯示寂寞感、不同類型社會支持、幸福感各變項間的相關皆達到顯著水準，研究假設 2-4、2-5 得到支持。寂寞感與其他變項間為負向相關，其中情緒性支持（$r = .-61$，$p < .01$）、訊息性支持（$r = .-53$，$p < .01$）、工具性支持（$r = .-54$，$p < .01$）與寂寞感間是中度負相關，顯示當大學生感受到的社會支持愈多時，寂寞感受愈低。

不同類型社會支持與幸福感為正相關，其中情緒性支持（$r = .56$，$p < .01$）、訊息性支持（$r = .51$，$p < .01$）、工具性支持（$r = .49$，$p < .01$）與幸福感間皆屬於中度正相關，也就是說當大學生感受到的社會支持愈高，幸福感也會愈高。

第三節　寂寞感、社會支持、幸福感之預測分析

為瞭解大學生社會支持對寂寞感的預測情形，以及寂寞感、社會支持對幸福感的預測情形，以逐步多元迴歸法驗證本研究的研究假設，本節呈現統計分析結果。

一、社會支持對寂寞感的預測分析

為瞭解社會支持對寂寞感的預測情形，以社會支持為預測變項，寂寞感為效標變項進行逐步多元迴歸分析，並將社會支持分為不同來源社會支持與不同類型社會支持，分別探討其對寂寞感的預測程度，以檢驗研究假設 3-1、3-2。

（一） 不同來源社會支持對寂寞感的預測力考驗

為了檢驗研究假設 3-1，以不同來源的社會支持做為自變項，寂寞感為效標變項進行逐步多元迴歸分析，表 4-9 為不同來源社會支持對寂寞感的預測情形。

表 4-9

不同來源社會支持對寂寞感的預測分析摘要表

投入變項順序	R	R^2	$\triangle R^2$	F 值	B	SE_B	*Beta*	允差	*VIF*
朋友支持	.66	.44	.44	441.58**	-.93	.06	-.58	.72	1.38
師長支持	.68	.46	.03	244.44**	-.24	.05	-.16	.92	1.08
家人支持	.68	.47	.01	165.14**	-.11	.06	-.07	.75	1.33

**$p < .01$

分析結果指出共有三個變項達到顯著預測水準，投入變項依序為朋友社會支持（$F = 441.58$，$p < .01$）、師長社會支持（F = 244.44，$p < .01$）、家人支持（F =165.14，$p < .01$）。三個變項與寂寞感的多元相關係數 R 為 .68，決定系數 R^2 為 .47，共可以解釋寂寞感 47%的變異量。朋友支持（$\beta = -.58$）、師長支持（$\beta = -.16$）、家人支持（$\beta = -.07$）三者的標準化迴歸係數 *βeta* 值皆為負值，表示三者對寂寞感為負向預測，即大學生感受到的朋友、師長、家人支持愈高，寂寞感愈低；其中以朋友社會支持的預測力最高。本迴歸模式中，三個變項的允差值皆大於 0.2，*VIF* 值皆小於 10，顯示未存在嚴重之多元共線性問題。

（二） 不同類型社會支持對寂寞感的預測力考驗

為了檢驗研究假設 3-2，本部分以不同類型的社會支持做為自變項，寂寞感為效標變項進行逐步多元迴歸分析，表 4-10 為不同類型社會支持對寂寞感的預

測情形。

表 4-10

不同類型社會支持對寂寞感的預測分析摘要表

投入變項順序	R	R^2	$\triangle R^2$	F 值	B	SE_B	β	允差	VIF
情緒性支持	.61	.38	.38	344.61**	-.84	.08	-.46	.49	2.02
工具性支持	.63	.40	.02	188.96**	-.45	.09	-.21	.49	2.02

$^{**}p < .01$

分析結果顯示有二種類型的社會支持達到顯著預測水準，投入變項依序為情緒性支持（F = 344.61，p < .01）、工具性支持（F = 188.96，p < .01）。該模式的多元相關係數 R 為 .63，決定系數 R^2 為 .40，共可以解釋寂寞感 40%的變異量。情緒性支持（β = -.46）、工具性支持（β = -.21）的標準化迴歸係數 *βeta* 值皆為負值，顯示這二種類型的社會支持對寂寞感皆屬於負向預測，即當大學生感受到的情緒性支持、工具性支持愈高，寂寞感會愈低；其中又以情緒性支持的負向預測力最高。本迴歸模式中，二個變項的允差值皆大於 0.2，*VIF* 值皆小於 10，表示未存有嚴重之多元共線性問題。

二、 寂寞感、社會支持對幸福感的預測分析

為瞭解大學生寂寞感、社會支持對幸福感的預測情形，以大學生寂寞感、社會支持為預測變項，幸福感為效標變項進行逐步多元迴歸分析，並將社會支持分為不同來源社會支持與不同類型社會支持，分別探討其在迴歸模式中的預測力，以檢驗研究假設 4-11、4-12。

（一）寂寞感、不同來源社會支持對幸福感的預測結果

首先以寂寞感、不同來源社會支持做為自變項，幸福感為效標變項進行逐步多元迴歸分析，表 4-11 為寂寞感、不同來源社會支持對幸福感的預測情形。

表 4-11

寂寞感、不同來源社會支持對幸福感的預測分析摘要表

投入變項順序	R	R^2	$\triangle R^2$	F 值	*Beta*	SE_B	β	允差	*VIF*
寂寞感	.68	.46	.46	474.76**	-.61	.05	-.53	.56	1.79
朋友支持	.70	.49	.04	275.15**	.32	.06	.18	.75	1.33
家人支持	.71	.50	.01	187.50**	.20	.08	.11	.50	2.01

$^{**}p < .01$

結果顯示共有三個變項達到顯著預測水準，投入變項依序為寂寞感（F = 474.76， p < .01）、朋友支持（F = 275.15，p < .01）、家人支持（F =187.50，p < .01）。三個變項與幸福感的多元相關係數 R 為 .71，決定系 R^2 為 .50，共可解釋幸福感 50%的變異量。以標準化迴歸係數 *βeta* 值而言，寂寞感（β = -.53）可以負向預測幸福感，即大學生的寂寞感受愈低，幸福感愈高；朋友支持（β = .18）、家人支持（β = .11）的 *βeta* 值皆為正值，顯示二者可以正向預測幸福感，即大學生的朋友與家人社會支持愈高，幸福感愈高。本迴歸模式的結果顯示，當大學生寂寞感愈低，朋友支持、家人支持愈高時，幸福感愈高，其中又以寂寞感的負向預測力最高，表示寂寞感是該模式中最能有效預測幸福感的因子。本迴歸模式中，變項的允差值皆大於 0.2，*VIF* 值皆小於 10，顯示未有嚴重之多元共線性問題。

(二) 寂寞感、不同類型社會支持對幸福感的預測結果

本部分以寂寞感、不同類型社會支持做為自變項，幸福感為效標變項進行逐步多元迴歸分析，表 4-12 為寂寞感、不同類型社會支持對幸福感的預測情形。

表 4-12

寂寞感、不同類型社會支持對幸福感的預測分析結果摘要表

投入變項順序	R	R^2	$\triangle R^2$	F 值	B	SE_B	*Beta*	允差	*VIF*
寂寞感	.68	.46	.46	474.76**	-.58	.04	-.51	.61	1.64
情緒性支持	.70	.49	.04	276.21**	.37	.10	.18	.38	2.64
訊息性支持	.71	.50	.01	187.05**	.21	.09	.10	.44	2.29

$^{**}p < .01$

分析結果中共有三個變項達到顯著預測水準，投入變項依序為寂寞感（F = 474.76，p <.01）、情緒性支持（F = 276.21，p < .01）、訊息性支持（F = 187.05，p < .01）。三個變項與幸福感的多元相關係數 R 為 .71，決定系數 R^2 為 .50，共可以解釋幸福感 50%的變異量。以標準化迴歸係數 *βeta* 值而言，寂寞感（β = -.51）可以負向預測幸福感，表示大學生的寂寞感受愈低，幸福感愈高；情緒性支持（β = .18）、訊息性支持（β = .10）的 *βeta* 值皆為正值，顯示二者可以正向預測幸福感，當大學生的情緒性與訊息性社會支持愈高，幸福感愈高。本迴歸模式的結果指出，當大學生寂寞感愈低，情緒性支持、訊息性支持愈高時，幸福感愈高，其中又以寂寞感的負向預測力最高，表示寂寞感是該模式中最能有效預測幸福感的因子。本迴歸模式中，三個變項的允差值皆大於 0.2，*VIF* 值皆小於 10，表示未存在嚴重多元共線性問題

第四節　中介模式分析

本節為中介模式之分析，主要呈現社會支在寂寞感與幸福感間的中介效果考驗結果。本研究的中介模式中，寂寞感為自變項，幸福感為依變項，社會支持為中介變項，並以多元迴歸分析進行社會支持之中介效果檢驗，驗證研究假設 5-1。下圖 4-1 及表 4-13 分別為中介模式示意圖、中介模式之迴歸分析摘要表。

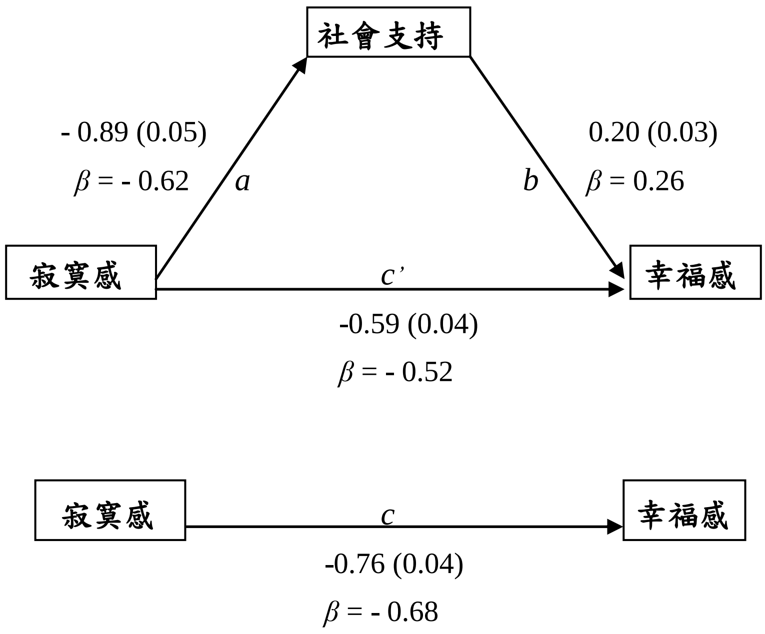

圖 4-1　中介模式結果示意圖

表 4-13

中介模式之迴歸分析摘要表

依變項	投入變項	*B*	SE_B	*βeta*	*t*
	路徑 c				
幸福感	寂寞感	-.76	.04	-.68	-21.79**
	路徑 a				
社會支持	寂寞感	-.89	.05	-.62	-18.87**
	路徑 b				
幸福感	社會支持	.20	.03	.26	6.76**
	寂寞感	-.59	.04	-.52	-13.53**

$^{**}p < .01$

在中介模式的檢驗過程中，首先確認寂寞感對幸福感的預測效果達顯著（β = -.68，$p < .01$）。接著則確認寂寞感可以有效預測社會支持（β = -.62，$p < .01$）；而在寂寞感對幸福感的預測模式中加入社會支持（β = .26，$p < .01$）後，寂寞感對幸福感的解釋力雖然仍達顯著，但是有所下降（β = -.52，$p < .01$），因此雖然

社會支持未能完全中介寂寞感與幸福感，仍具有部分中介之效果。

為確認社會支持的中介效果是否達顯著水準，進一步以 Sobel 檢定進行考驗，得到結果為 Sobel’s $z = -6.24 < -1.96$，此結果表示社會支持之中介效果達顯著水準，也表示社會支持可以部分中介寂寞感與幸福感，且其中介效果具顯著性。本研究假設 5-1 得到支持，即大學生寂寞感與幸福感間的關係會受到社會支持的部份中介。

第五章　討論

本章將根據第四章的統計分析結果進行相關討論。第一節討論不同背景變項大學生在寂寞感、社會支持、幸福感上之現況與差異情形；第二節討論大學生社會支持、寂寞感的相關與預測情形；第三節則討論大學生寂寞感、社會支持、幸福感之相關與預測情形。

第一節　寂寞感、社會支持、幸福感之現況與差異討論

一、大學生寂寞感、社會支持、幸福感之現況

本研究中，大學生在寂寞量表的得分狀況為中間偏低，其寂寞感受程度介於「很少如此」到「時常如此」之間，顯示雖然大學生會面臨寂寞感的困擾情形，但是整體而言，該情形並未達到十分嚴重的程度；本研究的描述統計結果亦與寂寞量表編製者 Russell（1996）以大學生樣本施測所得結果相當。

在社會支持的部分，大學生在社會支持量表上之得分狀況為中間偏高，知覺到的整體社會支持的程度約為「時常如此」；除了師長支持的程度約介於「很少如此」到「時常如此」外，知覺到其他來源或各類型之社會支持的程度皆接近「時常如此」，顯示目前的大學生認為自己在有需要時能夠得到期望的支持類型，或是能夠自重要他人處取得支持，擁有不錯之社會支持系統。

而在幸福感的部分，本研究中大學生在幸福感量表的平均表現稍低於中間值，幸福感呈現中間稍低之程度；國內亦有其他研究者使用相同工具測量大學生之幸福感（陸洛、高旭繁、陳芬憶，2006），本研究與其在幸福感的描述統計上有相當之結果，同時也顯示目前大學生的幸福感仍有提升的空間。

二、不同背景變項大學生之寂寞感的差異情形討論

（一）不同性別大學生在寂寞感上無顯著差異

本研究結果亦顯示，大學生的寂寞感在不同性別間未存在顯著差異，研究假

設未獲得支持。過去研究在寂寞感的性別差異上並未達到完全一致的結果（Borys & Perlman, 1985; De Jong Gierveld, 1998; Heinrich & Gullone, 2006）。不僅國外研究無一致結果，國內針對大學生樣本所做的寂寞相關研究中，在性別差異上也呈現不一致的情形，部分研究顯示男大生的寂寞感較女大生高（方紫薇，2008；黃鈺婷，2010），也有研究則顯示男女大學生間的寂寞感無顯著差異（王以仁，1989；李靜如，2006）。過去以與本研究相同之寂寞量表進行之性別差異比較，則大多顯示男女間無顯著差異（Borys & Perlman, 1985; Russell, 1996），本研究亦有相同結果。

Borys 與 Perlman（1985）、De Jong Gierveld（1998）等人皆曾對寂寞感的性別差異狀況提出解釋，認為測量工具與測量方式皆有所影響。先前研究則指出寂寞感的性別差異，較常反應在社會性寂寞的感受程度上（Nicolaisen & Thorsen, 2014），不過不同類型寂寞感的測量則須採用多向度的測量工具。所採用的量表為單向度之測量工具，測量的是整體寂寞感受程度，可能是未如預期發現寂寞感的性別差異的原因之一。

在測量方式上，寂寞感的測量方式，又可以分為直接測量或間接測量。直接方式中，題項會直接呈現「寂寞」一詞（例如：你是否寂寞?），根據過去研究，在表露自己的寂寞感受上，女性較男性坦率，男性則可能將之歸類為自己的失敗與懦弱，所以性別差異結果會顯示男性寂寞感低於女性（王以仁，1989；Borys & Perlman, 1985）。本研究所使用的寂寞量表採間接測量方式，也可能是寂寞感未有顯著性別差異的另一原因。

（二）不同年級大學生的寂寞感無顯著差異

探討年級與寂寞感之關係的相關研究，大多聚焦於大一新生的寂寞感受上（Cutrona, 1982; Eshbaugh, 2008; Wei, Russell, & Zakalik, 2005）。因此本研究假設不同年級大學生的寂寞感會有顯著差異存在，並預期一年級大學生的寂寞感會高於其他三個年級。分析結果顯示，不同年級大學生的寂寞感無顯著差異，先前假設並未獲得支持。推測此研究結果可能與本研究問卷的發放時間有關。本研究的正

式問卷發放時間為下學期，一年級學生也已經入學半年以上，對初次離家的大學生而言，可能已經度過離家的陣痛期，對於新的生活型態、校園環境、系上同學及師長也較為熟悉與適應，因此大一學生的寂寞感受與二、三、四年級大學生並未有顯著差異。Cutrona（1982）過去的研究也指出大一新生在入學後第七個月的寂寞感，顯著低於較入學第二週、第七週時的寂寞感，施測時間可能是解釋本研究假設未得到支持的原因。

（三）不同居住情形之大學生的寂寞感有顯著差異

本研究結果顯示，不同居住情形的大學生的寂寞感有顯著差異，研究假設得到支持，其中獨自在外租屋的大學生，其寂寞感顯著高於與家人同住、住在學校宿舍、與朋友在外租屋者。本研究的結果與過去國內相關研究並未完全一致，蔡鳳薇(2006)的研究結果顯示，不同居住情形的大學生在寂寞感受上無顯著差異；王以仁（1989）的研究則指出，在校外租屋的大學生較住在學校宿舍者不寂寞。研究者認為研究結果並未完全一致，可能與對居住情形分類之不同，以及年代間隔久遠有關。

本研究中，獨自在外租屋的大學生是所有組別中寂寞感最高者，也是四種居住情形中唯一未與人同住的組別，推測可能是由於獨自在外租屋的大學生，較難發展充分的社交網絡關係，或對群體、場所產生歸屬感。他們離開學校回到租屋處後，獨處或獨自行動的時間較長，而當他們自覺與他人的社會連結較弱時，也較容易有自己被孤立於所處的環境中的感受。Weiss（1987）認為未能擁有滿意的社交網絡者，容易產生無聊、無目的，甚至是被孤立、邊緣化的感受，亦有研究顯示，獨自居住者對人際關係的不滿意程度高於與他人共同居住者（Mellor et al., 2008），也可能會進而提高他們的寂寞感受程度。

三、不同背景變項大學生在社會支持上的差異討論

（一）女大學生的社會支持顯著高於男大學生

過去研究結果大多顯示女性得到的社會支持高於男性（Taylor et al., 2000;

Thoits, 1995）。本研究結果亦顯示女大學生的整體社會支持顯著高於男大學生，與過去以大學生為對象的研究有一致結果(李金治、陳政友，2004；林志哲，2010；Cecen, 2008)；在不同來源社會支持的部分，研究結果顯示女大學生在朋友支持、家人支持的部分顯著高於男大學生，而在不同類型社會支持的部分，女大學生在情緒性支持與工具性支持上顯著高於男大學生，過去國內外研究也有類似結果（蘇育萱，2007；de la Iglesia et al., 2014; Dwyer & Cummings, 2001）。

Taylor（2011）曾對女性在社會支持的獲益程度高於男性提出相關解釋，認為女性的社會支持來源較男性多，且在有需要的時候，女性較會尋求社會支持來因應問題。本研究中，女大學生的社會支持高於男大學生，一方面可能與女性較男性擅長利用其社會網絡中不同來源之社會支持有關，另一方面則可能如林志哲（2010）所提出的解釋，女性較會表露自己的困擾，當旁人得知其有所需求時，更能提供協助，而當獲得的支援較多時，所知覺到的社會支持程度也就愈高。

（二）一年級大學生的社會支持顯著高於四年級大學生

在本研究的分析結果中，不同年級大學生在整體社會支持、朋友支持與工具性支持上有顯著差異，研究假設得到部分支持；其中一年級大學生在此三項社會支持上皆顯著高於四年級大學生。過去探討年級差異之研究，有些顯示大學生的社會支持並不會因為年級的不同而有所差異（李靜如，2006；梁恩慈，2009），也有顯示低年級大學生的社會支持顯著高於高年級者（林志哲，2010；賴美蒨，2009），本研究結果與後者相符。

大一新生在適應新生活的過程中，對新的生活型態、環境仍處於探索階段，可能會遇到許多未曾面臨的處境，或是產生徬徨不安的心情，提高他們向生活中的重要他人尋求各種類型的支持或協助的需求，也因此較容易感受到社會支持。除此之外，大一學生可能仍然較依賴家人，會慣性尋求家人的支持與協助，因此家人支持較高。相較之下，大四學生已經很熟悉大學生活型態，面臨相同問題時，可以仰賴過去經驗解決；在需要支持或協助時，也可能就近自校園的社會關係網絡中尋求支援。

（三）不同居住情形大學生的社會支持有顯著差異

根據差異分析結果顯示，除了師長支持外，整體社會支持及其他來源與類型之社會支持皆會因為居住情形的不同而有顯著差異。大學生中與家人同住、住在學校宿舍以及與朋友在外租屋者，在整體社會支持、朋友支持、家人支持、訊息性支持、工具性支持上皆高於獨自在外租屋者，與過去國內以大學生為對象之研究有類似結果（莊惠雯，2004；賴美蒨，2009）。而在情緒性支持的部份，住在學校宿舍以及與朋友在外租屋者亦皆高於獨自在外租屋者。

本研究中，不論是與家人同住、住在學校宿舍或是與朋友在外租屋者，知覺到的社會支持都較獨自租屋的大學生高，推測可能是由於這三組大學生，在居住狀態上都處於「與他人同住的狀態」，需要支持或協助時，可以較快找到目標對象，或是即時得到援助。

四、不同背景變項大學生之幸福感的差異討論

（一）不同性別大學生在幸福感上無顯著差異

本研究結果顯示大學生的幸福感在不同性別間未存在顯著差異，研究假設未獲得支持。Diener 與 Ryan（2009）認為男性和女性雖然在情緒感受的頻率與強度上有差異，但是性別對整體幸福感的影響並不大，本研究結果與此一論點較相符。

（二）一年級大學生的幸福感顯著高於四年級大學生

本研究結果顯示不同年級大學生的幸福感有顯著差異，其中大一學生幸福感顯著高大四學生，推測可能是由於一年級正是對大學生活的探索階段，對於學校的課程、活動、社團等都有較高的好奇心，也有較強的投入動機；而校園生活中，也有許多專為一年級學生舉辦的講座與活動，他們也因此有較多的參與機會，並透過參與活動的過程，得到較多的正向情緒感受與個人需求的滿足，也正如幸福感的活動理論所指出的，參與活動的過程有助於提升個體的幸福感（Diener, Lucas, & Oishi, 2002）。

（三）不同居住情形大學生的幸福感有顯著差異

不同居住情形大學生的幸福感有顯著差異，其中與家人同住、住在學校宿舍以及與朋友在外租屋者，幸福感皆顯著高於獨自在外租屋者，也就是說，與他人同住的大學生，較獨自居住者有較高的幸福感。

過去研究指出，人們一天中最愉快的時刻是與他人互動時，而與他人在一起時，表達出的正向情感也較高，顯示與他人的互動相處與幸福感有正向關係（Diener & Ryan, 2009）。本研究中與他人同住的大學生，能夠與他人互動相處的機會並不只侷限在校園內，比起獨自居住者，有較多的機會透過與他人的互動得到正向情感，可能因此而表現出較高的幸福感。

第二節　社會支持、寂寞感之相關與預測結果之討論

本節將討論社會支持與寂寞感之關係。本研究結果顯示，整體社會支持與寂寞感有顯著負相關，即大學生社會支持愈高，寂寞愈低；反之，當大學生的社會支持愈低，寂寞感愈高，這個結果也與過去研究一致（Kong & You, 2013）。誠如第二章文獻探討中所言，有些研究著重於瞭解社會支持來源與寂寞感間的關係，有些則是探討社會支持功能與寂寞感的關係。本研究對二種情況進行統計分析，以下將分別討論不同來源、不同類型社會支持與寂寞感的相關程度及預測情形。

一、不同來源社會支持、寂寞感的相關情形與預測結果之討論

（一）不同來源社會支持與寂寞感間皆為負向相關

本研究中，大學生的朋友支持、師長支持、家人支持皆與寂寞感有顯著負相關，過去研究也在不同來源社會支持與寂寞感間發現負相關（Cavanaugh & Buehler, 2015; Eshbaugh, 2008; Green et al., 2001; Segrin & Passalacqua, 2010），顯示不同來源社會支持與寂寞感間有穩定的負向關係，其中又以朋友支持與寂寞感

間的關聯程度最強。

（二）不同來源社會支持皆對寂寞感有負向預測力

預測分析結果顯示，三種來源的社會支持皆能有效負向預測寂寞感，預測力依序為朋友支持、師長支持、家人支持，表示當大學生的朋友、師長、家人支持愈高，寂寞感愈低。三者中以朋友支持的預測力最高，過去研究亦指出朋友支持對大學生寂寞感有最大的預測效果（Eldeleklioglu, 2008; Eshbaugh, 2008）。

Weiss（1982, 1987）認為人們從不同的社會關係中會得到不同需求的滿足，無法單靠一種社會關係就滿足所有需求，這些需求得經由建立各種社會關係而得到滿足，彼此之間無法互相取代；也因此即使同樣是生活中的重要他人，不同對象提供的社會支持，對寂寞感的預測力也會有所不同。本研究結果顯示，朋友支持最能有效預測大學生的寂寞感，表示與朋友的關係在大學生的社會網絡關係中，是相當重要的一環，是否能夠經由與朋友的互動滿足個人需求，對個人的寂寞感受程度而言十分重要。另外，在大學生的校園生活中，與朋友相處的時間最長，不論是學業課程、系上活動、休閒活動，都時常有機會共同參與、互相協助，共同的經歷使他們對彼此的需求較為瞭解，可以因應不同情境需求提供最合適的協助，使社會支持發揮最大的效益（Taylor, 2011）。因此當大學生能夠發展良好的朋友關係網絡，從朋友處得到充分的社會支持，滿意於與朋友的社會關係時，寂寞感受程度也就會較低。

除此之外，本研究中朋友支持的「朋友」一詞，所指的是包含好友、班上同學、社團同學、男女朋友、學長姐等在內之對象，在這些關係中，男女朋友的社會關係屬於較為親密的範疇，Weiss（1987）認為只有這種類型的親密依附對象可以減低個體的情緒性寂寞，其他社交網絡中的重要他人亦難以取代這種關係；李靜如（2006）比較戀愛中與非戀愛中大學生的寂寞感受程度，結果也顯示戀愛中大學生寂寞感較低。本研究中朋友社會支持預測力最高的原因可能也與朋友所包含的對象範疇有關。

本研究發現師長支持可以負向預測大學生寂寞感，推測可能是由於師長與大

學生亦同處於校園脈絡中，因此除了前面討論的朋友支持外，由師長所提供的支持與協助也和大學生在校園中的需求較一致。Larose 與 Bernier（2001）以剛入學的大一新生為研究對象，指出大一新生在適應大學生活的過渡期中，或多或少會經驗到寂寞感受，會希望得到來自同儕與師長的支持與協助。另一方面，Taylor（2011）認為當支持者所提供的社會支持，符合接收者的需求時，社會支持才會發揮最大效益；而師長所提供的支持，主要與學生在課業與校園適應上的需求有關（李金治、陳政友，2004；Malecki & Demaray, 2003），亦與學生的期待與需求相符。由朋友與師長組成的校園支持系統，不僅可以即時提供所需要的資源與協助，解決問題與滿足個人需求，也可以幫助大學生建立與學校、班級的連結，提升個人對校園的歸屬感，從而減低寂寞感的發生（Chipuer, 2001; Nicpon et al., 2006）。因此，當大學生有較完善的校園關係網絡，知覺到的朋友、師長社會支持較充分時，較不會覺得在所處的環境中孤立無助，寂寞感較低。

本研究中家人支持雖然也可以有效預測寂寞感，不過預測力偏低。家人支持在過去研究中被發現是社會支持中最能夠預測青少年寂寞感的因子，但是在以大學生為主的研究中，家人支持則非最主要之預測變項（Cavanaugh & Buehler, 2015; Eldeleklioglu, 2008; Eshbaugh, 2008），顯示與家人的互動可能已非滿足大學生關係需求的最主要來源，推測這樣的轉變可能與大學生社會需求的改變及所處環境有關。進入大學後，校園成為他們平日活動與生活的重心，大學生逐漸自家庭環境中獨立，也會有與其他人發展親密關係的需求與渴望，如：同儕、戀愛交往對象等，可以透過與他人的互動滿足社會關係的需求（王以仁，2007）。雖然家人支持非最主要之預測因子，不過仍可以負向預測大學生的寂寞感，即知覺到較高家人支持之大學生，寂寞感受程度仍較低。

二、不同類型社會支持、寂寞感的相關情形與預測結果之討論

（一）不同類型社會支持與寂寞感間皆屬於負向相關

本研究結果顯示，大學生社會支持量表中的情緒性支持、訊息性支持、工具

性支持等三個層面皆與寂寞感有顯著負相關，其中情緒性支持與寂寞感的負相關最高，與過去研究結果一致（Larose, Guay, & Boivin, 2002; Sherbourne & Stewart, 1991）。

（二）情緒性支持、工具性支持能負向預測寂寞感

在對寂寞感的預測結果上，僅有二種類型的社會支持能有效負向預測寂寞感，二者分別為情緒性支持、工具性支持，其中又以情緒性支持有較高的預測力。本預測模式表示，大學生知覺到的情緒性支持、工具性支持可以聯合預測寂寞感，當大學生的情緒性支持、工具性支持愈高，寂寞感愈低。過去研究亦顯示不同類型的社會支持中，情緒性支持的不足，是預測寂寞感最有效的因素（Larose, Guay, & Boivin, 2002），情緒性支持愈低者，其寂寞程度愈高。

Thoits（2011）認為重要他人的情感關懷與慰藉，可以減輕負向情緒或心理上的不適，而歸屬感、陪伴則是個人社會連結緊密程度的表現，Thoits 並將寂寞感解釋為缺乏歸屬感或陪伴，也就是所期待的社會連結與實際連結間的落差，顯示對情感的需求及被關愛的感受，與寂寞感有十分密切的連結，當個人獲得的情緒性支持愈多時，寂寞感愈低。Larose、Guay 與 Boivin（2002）亦認為情緒性支持是最能夠解釋大學生寂寞程度的支持類型；並指出情緒性支持尋求行為與寂寞程度有負向相關，且對降低寂寞感受有效果，顯示大學生的確會有情緒性支持的需求，需求的滿足與否也會影響他們經驗到寂寞感受的程度，當期望的情緒性支持需求未能透過社會關係得到滿足時，就會感受到較高的寂寞感。

充分的情緒性支持可以讓大學生感受到生活中重要他人給予的關懷、鼓勵與陪伴，覺得自己與他人親近、有歸屬感，這些正向的情感支持，有助於滿足個人情感上的需求，帶來心理上的依靠與鼓勵。除了情感慰藉外，個體也可經由他人對自己言行的理解與認同，得到尊重感與自我肯定，對於自己與他人間的關係也會有較正向的看法。因此當大學生的情緒性支持愈高時，寂寞感愈低。

工具性支持亦能夠有效預測寂寞感。推測可能是由於當大學生知覺能夠自社會網絡中得到物質或實際協助時，較不會有孤立無援、無人可以求助的困擾，也

會對自己所擁有的社會關係較有信心；當個人較滿意於自己的社會關係時，寂寞程度較低。在三種類型的社會支持中，僅有訊息性支持對寂寞感之預測力未達顯著，推測可能是由於訊息性支持提供的協助，主要與資訊的指導與分享有關，雖然能夠促進大學生對情境問題的認知，但是並不一定能夠幫助大學生直接解決問題，或直接得到行動或物質上的支援，因此未能如其他二者般有效預測與解釋寂寞感。

本節討論了不同來源、不同類型社會支持與寂寞感的關係。總結來說，當大學生認為自己能夠從不同對象處得到不同功能的社會支持時，充分的支持能夠使他們對自己的社會關係抱持正面的看法與信心；不同來源與類型的社會支持愈多，寂寞感愈低；反之，如果不能從重要他人處取得社會支持，無法透過社會關係滿足特定種類的個人需求時，會對自己所擁有的社會關係數量、品質較不具信心，也可能因此發現實際擁有的社會關係與內心期待的不符合，這類認知上的落差以及人際關係功能的缺失，可以解釋較高的寂寞感。綜合而論，大學生的社會支持系統與大學生之寂寞感受有密切關係，當個人能夠自社會關係網絡得到充分支持，滿足個人需求時，寂寞感愈低。

第三節　寂寞感、社會支持、幸福感之關係討論

本節主要討論寂寞感、社會支持與幸福感間的關係，以下將依序就其相關情形、預測情形與中介模式進行討論。

一、寂寞感、社會支持分別與幸福感有不同方向的顯著相關

本研究的相關分析結果顯示，寂寞感與幸福感間有顯著負相關，表示大學生寂寞感受愈高時，幸福感會愈低；整體社會支持與幸福感間為顯著正相關，不同層面的社會支持與幸福感間亦有顯著正相關。整體而言，大學生的社會支持愈高，幸福感愈高。

二、寂寞感、社會支持對幸福感的預測情形之討論

為了更加瞭解寂寞感、社會支持對幸福感的預測力，接著將分別討論（1）寂寞感、不同來源社會支持對幸福感的預測結果；（2）寂寞感、不同類型社會支持對幸福感的預測結果。

（一）寂寞感、朋友支持、家人支持可以有效預測幸福感

在對幸福感的預測結果上，共有三個有效變項被選入模式中，分別是寂寞感、朋友支持、家人支持，其中寂寞感是預測力最高之變項，且對幸福感為負向預測，表示大學生寂寞感愈低，幸福感愈高；朋友支持、家人支持對幸福感為正向預測，表示來自朋友、家人的支持愈多時，其幸福感也愈高。

寂寞感是預測模式中對幸福感預測力最強的變項，顯示大學生的寂寞感在幸福感的預測上十分重要。根據寂寞感的定義，寂寞感是因為社會關係的匱乏、人際親密需求的不滿足、或實際與期望的人際落差所引起的負向情緒感受；當人際需未能得到滿足時，大學生感受到的寂寞感會較高；並且根據幸福感的需求與目標理論（Diener, Lucas, & Oishi, 2002），大學生也能夠藉由這類需求與目標的滿足提高幸福感。除此之外，陸洛（1998）認為影響個人幸福感的心理歷程可能有「加強」與「消弱」兩種，其中幸福感的削弱歷程是經由負向情緒或事件所引起，會負向影響幸福感。以本研究結果而言，當大學生感受到寂寞感時，這種負向情緒感受可能會減弱他們在正向層面上的主觀感受，因此當大學生感受到的寂寞程度愈高時，幸福感愈低。

在不同來源社會支持的部分，朋友支持與家人支持皆可以有效預測大學生的幸福感。朋友與家人是大學生的社交網絡中，較為親密的重要他人，Thoits（2011）認為個體與朋友、家人間的關係，比起其他社會關係而言，是更具緊密與義務性的社會連結，由他們所提供的社會支持內容，也與社會網絡中他人的支持內容有所區分。比起他人較常提供之一般性的情緒性支持，例如：理解、尊重等，重要他人更能提供愛與關懷、溫情的陪伴、實質的接納等需要親密感情或實際付出的

支持，當人們能夠擁有較多數量或品質良好的社會關係時，也會感受到較高的幸福感（Diener & Ryan, 2009），因此當大學生感受到的朋友、家人支持愈高，幸福感愈高。

（二）寂寞感、情緒性支持、訊息性支持可以有效預測幸福感

在對幸福感的預測結果上，共有三個有效變項被選入模式中，依照其預測力依序為寂寞感、情緒性支持、訊息性支持，其中寂寞感對幸福感為負向預測，情緒性支持與訊息性支持可以正向預測幸福感，整個預測模式顯示當大學生寂寞感愈低、情緒性支持與訊息性支持愈高時，其幸福感會愈高。與不同來源社會支持中的預測模式一樣，寂寞感在此預測模式中亦是對幸福感預測力最強的變項，不僅顯示寂寞感對預測大學生幸福感的重要性，也顯示負向因子對幸福感的影響可能大於正向因子，與陸洛（1998）對正負向事件對幸福感的影響歷程之看法一致。

在不同類型社會支持中，情緒性、訊息性支持皆可以有效正向預測大學生的幸福感，表示大學生的情感、訊息支持需求的滿足，有助於提升他們正向、愉快的感受，以及對生活的滿意度。Thoits（2011）認為情緒性支持中，重要他人提供的愛與關懷、同理心、陪伴與安慰等情感層面的慰藉，會透過確信自己對他人的重要性、維持自我價值、提供歸屬感等三個心理機制的運作，來達到對個體心理健康的保護作用。本研究結果亦顯示，當大學生有較充分的情緒性支持時，幸福感愈高。

本模式中另一個預測變項為訊息性支持。過去研究指出，得到與目標相關的資源可以預測幸福感，因為這些資源可以協助達成個人目標。而達成個人追求的目標，也是提升幸福感的因素之一（Diener, 2000）。當大學生有愈充分的訊息性支持時，表示他們愈容易從他人處得到需要的資訊，掌握較多訊息也有利於解決問題或達成目標，得到成就感與提升個人幸福感受。

三、社會支持可以部分中介寂寞感與幸福感

在前述的預測模式中，寂寞感是幸福感的重要預測變項，顯示大學生的寂寞

感與幸福感間的關係密切，當寂寞感受程度愈高，幸福感愈低，二者間的負向關係與過去研究有一致結果（Kong & You, 2013; Fiori & Consedine, 2013）；本研究另外進一步指出社會支持在二者間的中介效果。

在本研究的中介模式中，於寂寞感對幸福感的預測中加入社會支持後，寂寞感對幸福感的解釋力雖然仍達顯著，但明顯有所下降，顯示社會支持在二者間的部分中介效果，同時也表示寂寞感與幸福感間的關係可由兩個路徑解釋；一是寂寞感與幸福感間的直接負向關係，另一歷程則是透過社會支持進而影響個人的幸福感程度。

根據社會支持的緩衝效果假說（buffer effect hypothesis）與相關研究結果，社會支持具有壓力緩衝的特性，可以幫助個體緩衝或降低壓力帶來的負向影響與不適，也能夠減少其中產生的不良情緒，進而改善個體的心理健康（邱文彬，2001；黃寶園、林世華，2008；Cohen & Syme, 1985; Thoits, 2011）。近年來研究顯示社會支持對負向情緒亦具有緩衝特性（王齡竟、陳毓文，2010；Kapikiran, 2013; Stroebe et al., 1996），本研究亦有一致結果。在中介模式中，當寂寞感透過社會支持間接影響幸福感時，寂寞感的解釋力降低，可能是因為其對幸福感的負向影響會受到社會支持的緩衝而降低。

除此之外，社會支持亦被視為個人的外在資源，可以帶來正向的人際互動訊息，使支持的接收者感到自己是有價值且受喜愛的個體，這類正向訊息對緩衝負向情緒，或降低負向情緒對個人心理健康的傷害皆有所助益（Segrin & Passalacqua, 2010; Thoits, 2011）。大學生若能與社會網絡中的重要他人保持良好互動關係，鞏固個人的社會關係網絡與社會支持系統，在有需要的時候，即能夠從不同來源處取得合適的社會支持。在校園生活中，朋友與師長是大學生最常接觸到的社會支持來源，可以藉由不同的機會主動與同學、師長們互動，增加彼此的熟悉度，建立適當的校園社會關係網絡，當個人在校園中遇到問題需要協助時，可以就近取得支持，不僅有助於平緩個人寂寞無助的感受，其中的正向訊息也有助於提升個人的正向情緒。而幸福感是個人對生活的主觀評價與感受，容易受到

個人認知評價方式的影響，當個人習慣以較正向的認知方式評估整體生活時，會呈現較高的幸福感，反之亦然（Compton & Hoffman, 2013; Sirgy, 2012）。個人可能會因為負向情緒而對生活有較負向的主觀評價，透過前述之社會支持的緩衝歷程，個人對生活的認知評價也會有所改變。簡言之，本研究結果中，雖然寂寞感對大學生的幸福感有較強的預測力，不過社會支持則可以在其中有部分中介之效果，降低寂寞感對個人幸福感的負向預測力。

四、小結

本節討論寂寞感、社會支持與幸福感三者間的關係，雖然幸福感是個人的主觀經驗感受，但是不只是個人的情緒感受會對心理健康有所影響，個人與他人及與社會環境間的互動，都與心理健康狀況有關（陳李綢，2012）。以本研究結果而言，是否能夠營造正向互動環境，建立良好的人際關係網絡與支持系統以滿足個人需求，減少負向感受並促進正向情緒與經驗，是大學生心理健康發展的重要關鍵。

第六章　結論與建議

本章將對本研究結果進行歸納整理，全章共分為三節，第一節為研究結果歸納而成之結論，第二節為研究貢獻與限制，第三節為依據相關結果提出之研究建議。

第一節　結論

本研究探討大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係，本節將呈現本研究之結果。

一、不同背景變項大學生的寂寞感、社會支持、幸福感有顯著差異

（一）不同居住情形之大學生在寂寞感上有顯著差異

獨自在外租屋之大學生的寂寞感顯著高於與家人同住、住在學校宿舍、與朋友在外租屋的大學生。

（二）不同性別、年級、居住情形之大學生的社會支持有顯著差異

1. 性別差異中，女性在「整體社會支持」、「朋友支持」、「家人支持」、「情緒性支持」上顯著高於男性。
2. 年級差異中，一年級大學生在「整體社會支持」、「家人支持」、「工具性支持」上顯著高於四年級大學生。
3. 在居住情形的差異上，與家人同住、學校宿舍、與朋友在外租屋的大學生，在「整體社會支持」、「朋友支持」、「家人支持」、「訊息性支持」、「工具性支持」顯著高於獨自在外租屋的大學生；住在學校宿舍、與朋友在外租屋的大學生的「情緒性支持」，顯著高於獨自在外租屋的大學生。

（三）不同年級、居住情形的大學生在幸福感上有顯著差異

1. 年級差異中，一年級大學生在「幸福感」上顯著高於四年級大學生。
2. 在居住情形的差異上，與家人同住、學校宿舍、與朋友在外租屋的大學生，在「幸福感」上顯著高於獨自在外租屋的大學生。

二、大學生寂寞感、社會支持與幸福感間的相關性與預測情形。

（一）大學生寂寞感與幸福感間有顯著負相關

（二）大學生寂寞感與社會支持有顯著負相關

1. 大學生寂寞感與整體社會支持有顯著負相關。
2. 大學生寂寞感與「朋友支持」、「家人支持」、「師長支持」間有顯著負相關；大學生寂寞感與「情緒性支持」、「訊息性支持」、「工具性支持」間，也都分別呈現顯著負相關。

（三）大學生社會支持與幸福感間有顯著正相關

1. 大學生整體社會支持與幸福感間有顯著正相關。
2. 大學生「朋友支持」、「家人支持」、「師長支持」與幸福感間有顯著正相關；大學生「情緒性支持」、「訊息性支持」、「工具性支持」與幸福感間有顯著正相關。

（四）大學生社會支持可以負向預測寂寞感

1. 大學生不同來源社會支持可以負向預測寂寞感

大學生不同來源社會支持對寂寞感的預測模式中，「朋友支持」、「師長支持」、「家人支持」可以負向預測寂寞感，其中朋友支持的預測力最高，其次依序為師長支持、家人支持。

2. 大學生不同類型社會支持可以負向預測寂寞感

大學生不同類型社會支持對寂寞感的預測模式中，「情緒性支持」、「工具性支持」可以負向預測寂寞感，其中情緒性支持的預測力最高，其次為工具性支持。

（五） 大學生寂寞感、社會支持對幸福感的預測情形

1. 大學生寂寞感、不同來源社會支持對幸福感的預測情形

此預測模式中，大學生「寂寞感」、「朋友支持」、「家人支持」可以顯著預測幸福感，其中以寂寞感的預測力最強，其次依序為朋友支持、家人支持。

2. 大學生寂寞感、不同類型社會支持對幸福感的預測情形

此預測模式中，大學生「寂寞感」、「情緒性支持」、「訊息性支持」可以顯著預測幸福感，其中以寂寞感的預測力最強，其次依序為情緒性支持、訊息性支持。

三、社會支持在寂寞感與幸福感間的中介效果

社會支持在寂寞感與幸福感間有部分中介的效果，且中介效果達顯著，表示社會支持是寂寞感與幸福感間的中介變項。

第二節　研究貢獻與限制

一、研究貢獻

（一）過去研究中較少探討師長支持與大學生寂寞感的關係，本研究發現其與寂寞感間為負向相關，且對大學生寂寞感有顯著預測力，顯示大學生是否能從師長處得到充份社會支持，也是預測其寂寞感的因素之一；除此之外，本研究亦釐清家人支持與寂寞感間有顯著負相關，亦是有效預測大學生寂寞感的因子之一。

（二）社會支持在寂寞感與幸福感間扮演中介變項的角色。

（三）居住情形與大學生心理健康之關係：獨自在外租屋的大學生與其他居住情形大學生相比，寂寞感較高，社會支持、幸福感較低。

二、研究限制

（一）本研究以國內大學生為研究對象，但是各地區樣本數量分布不均，例如：在東部地區的樣本數較少，使樣本代表性受到限制，相關研究結果可能無法有效推論至該地區。

（二）本研究以 UCLA 寂寞量表做為寂寞感的測量工具，該量表屬於單向度的寂寞感測量工具，相關結果主要以整體層面的寂寞感程度為解釋依據，未能針對不同類型之寂寞感作進一步的探討、解釋。

第三節　建議

本節將依據本研究之結果與部分限制之處，分別就研究對象、工具與主題提出相關研究建議，以作為未來研究者參考之用。

一、研究對象與問卷發放

由於本研究是採便利取樣方式蒐集樣本，在樣本資料蒐集過程上未能有效控制各地區的樣本數量，本研究的樣本大多來自臺灣北部、中部與南部，東部地區樣本數量極少，樣本代表性較不足。建議未來研究者可以透過直接與該地區學校、班級聯絡，改善樣本分布不均之狀況。

二、研究工具

在研究工具的部分，本研究在寂寞感與幸福感之測量工具的選擇上，皆以單向度之測量工具為主，目的在於瞭解大學生在此二個變項上的程度表現，但是在細究變項的不同類型與層面時則會有所限制。建議未來研究者可使用多向度的寂寞感測量工具，以瞭解不同類型的寂寞感（例如：社會性寂寞、情緒性寂寞等）的表現情況。而在幸福感的測量上亦是如此，若希望究幸福感的不同層面（例如：正負向情意、生活滿意度等）進行探討，則可採用多向度之測量工具。未來研究者也可使用多向度測量工具，深入探討寂寞感、社會支持、幸福感間的關係，透過瞭解不同類型寂寞感、不同層面社會支持及不同層面幸福感間的關係，進一步釐清彼此間的關係，以及前二者對幸福感的影響。

三、研究主題與變項

在背景變項的部分，本研究亦發現不同居住情形者在寂寞感、社會支持、幸福感等三個變項上有顯著差異存在，不過國內相關研究對於這部分的探討仍不多，未來研究者可以持續探討居住情形與心理健康之關係。

在社會支持的部分，本研究主要是以實際生活中的社會支持為主，不過近年來隨著網路社群的發展，網路社會支持也逐漸受到重視，因此未來對社會支持的探討亦可加入網路社會支持的部分。

就整體主題而言，本研究主要從個人情緒與人際互動的層面對大學生的心理健康狀況進行探討，未來建議亦可加入個人特質（例如：依附、正向、社交特質等）變項，探討個人特質、情緒、社會情境間的交互作用與大學生正向經驗或心理健康之關係。

參考文獻

一、中文部分

王以仁（2007）。**人際關係與溝通**。臺北：心理出版公司。

王以仁（1989）。大學生寂寞之相關研究。**嘉義師院學報，3**，1-53。

王齡竟、陳毓文（2010）。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。**中華心理衛生學刊，23**（1），65-97。

方紫薇（2008）。大一學生網路上不同來源之社會支持、網路沉迷及孤寂感之研究。**中華心理衛生學刊，21**（2），139-168。

江穎盈（2008）。**大學生的生活壓力、社會支持與生命意義之研究**（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。

邱文彬（2001）。社會支持因應效果的回顧與展望。**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，11**（4），311-330。

李金治、陳政友（2004）。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。**學校衛生，44**，1-31。

李靜如（2006）。**大學生的成人依附、社交能力、社會支持、寂寞與憂鬱之關係**（未出版之博士論文）。國立政治大學，臺北市。

吳明隆（2010）。**SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務**。臺北：五南出版公司。

吳家楹（2005）。**北部地區大學院校護理系學生生活壓力、社會支持與憂鬱程度調查研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

吳靜吉（1987）。**害羞、寂寞、愛**。臺北：遠流出版公司。

林千立、林美珍（2007）。中文版寂寞量表之效度與信度研究－以老年人為例。**輔導與諮商學報，29**（2），41-50。

林志哲（2010）。**大學生感恩特質及其與社會支持、因應型態及幸福感之關係**（未出版之博士論文）。國立政治大學，臺北市。

施建彬（1995）。**幸福感來源與相關因素之探討**（未出版之碩士論文）。私立高雄

醫學大學，高雄市。

施懿真（2008）。**喪偶老人社會支持與寂寞感之關係及其調節變項之研究**（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。

陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8**（1）， 115-137。

陸洛、高旭繁、陳芬憶（2006）。傳統性、現代性、及孝道觀念對幸福感的影響：一項親子對偶設計。**本土心理學研究，25**，243-278。

梁恩慈（2009）。**大學生之社會支持、情緒調節與生活壓力之相關研究**（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。

黃鈺婷（2009）。**虛擬社群中的人際關係與寂寞感之研究－以 facebook 為例**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

黃寶園、林世華（2008）。人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究：結合統合分析與結構方程模式二計量方法。**教育心理學報，39**（2），263-294。

陳李綢（2012）。大學生心理健康與多元生理回饋。**教育心理學報，44**（1），159-184。

陳李綢（2014）。中學生正向心理健康量表之編製研究。**教育研究與發展期刊，10**（4），1-22。

陳斐柔（2012）。**大學生人際親密能力、寂寞感與憂鬱之關係**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。

莊惠雯（2004）。**大學生時間分配、社會支持來源、心理狀態、健康行為與自覺安適狀態之相關因素研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

曾文志（2007a）。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。**教育心理學報，38**（4），417-441。

曾文志（2007b）。大學生的樂觀、社會支持與幸福感的關聯：結構方程模式取向之研究。**教育與心理研究，30**（4），117-146。

葉在庭（2001）。青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係。**中華輔導學報，10**，151-178。

傅瓊儀、陸偉明、程炳林（2002）。以結構方程模式探討制握信念及社會支持在國中生壓力知覺的作用。**教育心理學報，34**（1），61-82。

郭娉如（2008）。**大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感及網路使用時間之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立交通大學，新竹市。

賴美蒨（2009）。**大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究**（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。

蔡玉慧（2007）。**青少年的孤獨及其相關因素之研究**（未出版之博士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

蔡鳳薇（2006）。**大學生親子互動模式與其寂寞感之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。

羅立人（1999）。**大學生的依附風格與寂寞感之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。

蘇育萱（2008）。**大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之關係**（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。

張文哲（譯）（2013）。**教育心理學：理論與實際**（原作者：R. E. Slavin）。臺北：學富文化。

二、英文部分

Allen, R. L., & Oshagan, H. (1995). The UCLA loneliness scale: Invariance of social structural characteristics. *Personality and Individual Differences, 19*(2), 185-195.

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.

Bennett, D. H., & Morris, I. (1983). Support and rehabilitation. In F. N. Watts & D. H. Bennett (Eds.), *Theory and practice of psychiatric rehabilitation* (pp. 189-211). *New York: Chichester.*

Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*(1), 63-74.

Bramston, P., Pretty, G., & Chipuer, H. (2002). Unravelling subjective quality of life: An investigation of individual and community determinants. *Social Indicators Research, 59*(3), 261-274.

Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology, 8*(1), 65-75.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55*(1), 15-23.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2005). People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind. In K.D Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 91-108). New York: Psychology Press.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Loneliness. In M. R. Leary & R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 227-240). New

York, NY: Guilford Press.

Cavanaugh, A. M., & Buehler, C. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-21. http://dx.doi.org/10.1177/0265407514567837

Cecen, A. R. (2008). The effects of gender and loneliness levels on ways of coping among university students. *College Student Journal*, *42*(2), 510-516.

Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence, 25*(3), 327-339.

Chipuer, H. M. (2001). Dyadic attachments and community connectedness: Links with youths' loneliness experiences. *Journal of Community Psychology, 29*(4), 429-446.

Chipuer, H. M., Bramston, P., & Pretty, G. (2003). Determinants of subjective quality of life among rural adolescents: A developmental perspective. *Social Indicators Research, 61*(1), 79-95.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300-314.

Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology, 13*(2), 99-125.

Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 3-22). Orlando, Fl: Academic Press.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310-357.

Compton, W.C., & Hoffman, E. (2013). Subjective well-being. In *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (pp. 51-78). Belmont, CA: Wadsworth.

Copeland, E. P., & Hess, R. S. (1995). Differences in young adolescents' coping strategies based on gender and ethnicity. *Journal of Early Adolescence*, *15*(2), 203-219 .

Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 291-309). New York: Wiley.

De Freitas, L. H. W. (2014). The influence relations among three traditions of well-being and social support, and the associations with age and health. In A. Castro Solano (Ed.), *Positive psychology in Latin America* (pp. 255-273). Dordrecht: Springer Netherlands.

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology, 8*, 73-80.

De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 485-500). Cambridge, England: Cambridge University Press.

De la Iglesia, G., Beatriz Stover, J., & Fernandez Liporace, M. (2014). Perceived Social Support and Academic Achievement in Argentinean College Students. *Europe's Journal of Psychology, 10*(4), 637-649.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist, 55*(1), 34-43.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford, England: Oxford University Press.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of* *psychology, 54*(1), 403-425.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, *125*(2), 276-302.

DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement, 64*(1), 99-119.

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35*(2), 303-312.

DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences, 22*(3), 417-427.

Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling,35*(3), 208-220.

Eldeleklioglu, J. (2008). Gender, romantic relationships, internet use, perceived social support and social skills as the predictors of loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, *33*, 127-140.

Eshbaugh, E. M. (2008). Brief Report: Gender, social support, and loneliness among residence hall students. *Journal of College and University Student Housing, 35*(2), 24-33.

Fiori, K. L., & Consedine, N. S. (2013). Positive and negative social exchanges and mental health across the transition to college Loneliness as a mediator. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(7), 920-941.

Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of counseling psychology, 51*(1), 115-134.

Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, *69*(5), 511-520.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(3), 281-288.

Hall, A., & Wellman, B. (1985). Social networks and social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 23-41). Orlando, Fl: Academic Press.

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695-718.

House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 83-108). Orlando, Fl: Academic Press.

House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology, 14*, 293-318.

Hsu, L. R., Hailey, B. J., & Range, L. M. (1987). Cultural and emotional components of loneliness and depression. *The Journal of psychology, 121*(1), 61-70.

Kapikiran, S. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, *111*(2), 617-632.

Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, *28*(4), 762-770.

Koenig, L. J., & Abrams, R. F. (1999). Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 296-322). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, *110*(1), 271-279.

Larose, S., & Bernier, A. (2001). Social support processes: Mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment and Human Development*, *3*(1), 96-120.

Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*(5), 684-693.

Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness studies*, *14*(2), 571-590.

Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies, 5*(3), 269-291.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator?. *Personality and Individual Differences, 22*(2), 249-256.

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly, 18*(3), 231-252.

Medora, N., & Woodward, J. C. (1986). Loneliness among adolescent college students at a midwestern university. *Adolescence, 21*, 391-402.

Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality* *and Individual Differences, 45*(3), 213-218.

Mounts, N. S. (2004). Contributions of parenting and campus climate to freshmen adjustment in a multi-ethnic sample. *Journal of Adolescent Research, 19*(4), 468-491.

Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(1), 71-80.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56-67.

Nicpon, M. F., Huser, L., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Befort, C., & Kurpius, S. E. R. (2007). The relationship of loneliness and social support with college freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention, 8*(3), 345-358.

Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using Two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development, 78*(3), 229-257.

Peplau, L. A. (1988). Loneliness: New directions in research. Participate in the challenge of mental health and psychiatric nursing in 1988 (pp. 127-142). Proceedings of the 3rd National Conference on Psychiatric Nursing, Montreal, Quebec, Canada.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 123-134). New York: Wiley.

Pilgrim, D. (2009). *Key concepts in mental health*. London: Sage.

Pittman, L. D., & Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *The Journal of Experimental Education, 76*(4), 343-361.

Rojas, M. (2012). Happiness in Mexico: The importance of human relations. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures: Views of happiness and quality of life in non-western cultures* (pp. 241-252). Dordrecht: Springer Netherlands.

Rokach, A., Matalon, R., Rokach, B., & Safarov, A. (2007). The effects of gender and marital status on loneliness of the aged. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *35*(2), 243-254.

Rokach, A. & Sharma, M. (1996). The loneliness experience in cultural context. *Journal of Social Behavior and Personality, 11*(4), 827-839.

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20-40.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472-480.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.

Segrin, C., & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of loneliness, social support, health behaviors, and stress in association with poor health. *Health Communication*, *25*(4), 312-322.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science and Medicine, 32*(6), 705-714.

Shumaker, S. A., & Hill, D. R. (1991). Gender differences in social support and physical health. *Health Psychology*, *10*(2), 102-111.

Sirgy, M. J. (2012). Further distinctions among major subjective QOL concepts. In M. J. Sirgy (Ed.), *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (pp. 31-43). Dordrecht: Springer Netherlands.

Solano, C. H. (1987). Loneliness and perceptions of control: General traits versus specific attributions. *Journal of Social Behavior and Personality, 2*(2, Pt 2), 201-214.

Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1241-1249.

Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(2), 288-307.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 2-30.

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 192-217). New York, NY: Oxford University Press.

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review, 107*(3), 411-429.

Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in Studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and*

Social Behavior, *23*(2), 145-159.

Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 416-423.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior, 35*(extra issue), 53-79.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior,52*(2), 145-161.

Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 71-80). New York: Wiley.

Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and applications* (pp. 1-16). Newberry Park, CA: Sage.

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*(4), 602-614.

Wills, T. A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 61-82). Orlando, Fl: Academic Press.

Wiseman, H., Guttfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance and Counselling, 23*(2), 231-243.

Wortman, C. B., & Conway, T. L. (1985). The role of social support in adaptation and recovery from physical illness. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 281-302). Orlando, Fl: Academic Press.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-405). New York: Wiley.

附錄

附錄一　量表授權同意書一

RE: Request authorization for the UCLA Loneliness Scale (version 3)

You have my permission to use the UCLA Loneliness Scale in your research. I have attached a paper on the latest version of the scale that includes a copy of the measure with scoring instructions. Also attached is a discussion of how to interpret scores on the measure.

Daniel W. Russell, Ph.D.

Professor, Department of Human

Development & Family Studies

Iowa State University

(515) 294-4187

Fax: 294-2502

From: 謝明均
Sent: Thursday, December 25, 2014 8:55 PM
To: Russell, Daniel W
Subject: Request authorization for the UCLA Loneliness Scale (version 3)

Dear Professor Russell,

I am a graduate student of Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University, in Taiwan. Recently, I am working on my master thesis, a study of the relationship between loneliness, social support, and well-being among college students. I've read your researches discussing issues about measuring loneliness, and considered the UCLA Loneliness Scale (version 3) a well-validated instrument in measuring loneliness. I'd like to request your authorization for me to translate the UCLA Loneliness Scale (version 3) into Chinese version. I promise that the loneliness scale will only be used for academic purpose only.

I look forward to your reply. : D

Sincerely,

Ming-Chun Hsieh

附錄二　量表授權同意書二

同意書

茲　同意國立臺灣師範大學教育與心理輔導學系研究生謝明均於其論文研究「大學生寂寞感、社會支持與幸福感之相關研究」中，使用本人所修訂之「中國人幸福感量表」作為研究工具。

同意人：陸洛

同意日期：29/12/2014