

科技部補助

大專學生研究計畫研究成果報告

* *****
* 計畫名稱：大學生社團參與與自我效能、安全依附之關聯：以社會支持作調節變項
* *****

執行計畫學生： 柯汝婷
學生計畫編號： MOST 106-2813-C-040-007-H
研究期間： 106年07月01日至107年02月28日止，計8個月
指導教授： 初麗娟

處理方式： 本計畫涉及專利或其他智慧財產權，2年後可公開查詢

執行單位： 中山醫學大學醫療產業科技管理學系（所）

中華民國 107年03月31日

大學生社團參與與自我效能、安全依附之關聯：

以社會支持作調節變項

壹、摘要

社團是大學生活的必修學分，隨著教育體制的開放與多元，除了在課業上的精進外，學校也期盼大學生能藉由在社團的參與及體驗，使性格與心智更加成熟，並拓展人際關係。在參與社團的過程中，不僅能透過認識朋友建立親密關係，也能培養開放學習的態度並理性地解決問題(柯慧貞等人，2004)。因此，本研究之目的在探討大學生的社團參與是否能提升自我效能及強化與他人間之安全依附；再者，本研究欲進一步探討社會支持是否能有效調節社團參與與自我效能、安全依附間之關係。本研究採網路問卷調查方式，以中台灣大學生為對象，經一個月的調查，扣除無效問卷，總計有效問卷數為 252 份。研究假說均以階層迴模型進行驗證分析。研究結果發現社團參與、自我效能、安全依附及社會支持四者間確實有顯著相關。此外，迴歸分析顯示，社團參與有顯著地正向預測自我效能、負向預測焦慮依附。換言之，參與社團頻次愈高者，除了有較高的自我效能外，因為有較少的焦慮依附，所以會有更多的安全依附。再者，社會支持對社團參與與自我效能及安全依附之關係均具有顯著調節效果。

關鍵詞：社團參與、自我效能、安全依附、社會支持、大學生

貳、研究動機與研究問題

近十年來 3C 產品蓬勃發展，雖然交友圈擴大，現實的人際關係互動卻相對冷漠，甚至有些大學生沉迷於 Facebook、Dcard、Instagram 等社交軟體世界，忽視社團活動參與所能促進他們融入社會與成長機會的重要性。Astin(1999)發表的「學生參與理論」中說明，大學生若投入大量的時間與精力在校園課外或課內活動中，其收穫與經驗也愈大，對校園生活的滿意度也愈高。此外，研究顯示社團學習經驗在社團參與與就業力間扮演重要中介角色。社團參與所累積的學習經驗有助其未來的就業發展(許雅雯、劉維群、李育齊，2012)。柯慧貞等人(2004)研究發現相較參與社團的大專生，未參與社團的大專生在逃避—情緒導向的壓力因應與憂鬱程度、自殺意念的分數較高。然而，採情緒焦點及以逃避因應壓力的學生也偏向利用網路媒介的方式尋求社會支持，造成網路沉迷，導致更不願意接觸人群，形成一個惡性循環(方紫薇，2010)。因此，倘若缺乏實際與人互動的經驗，所可能衍生對個人、家庭或社會的負面衝擊值得大家關注。

自我效能對大學生而言十分重要。無論如何思考、做出什麼行為，小至例行公事，大至往後的職場表現與生涯決策都受自我效能感的影響。藉由績效成就、經驗及改變心理評估等方式，都能使其自

我效能感提升，學生若強化自我效能感，也可調節行為與情緒、促進心理成熟且更容易達成目標 (Bandura, 1997; Maddux, J. E., & Kleiman, E. M., 2012)。現今大學大力推廣學生能多參與社團、接觸人群，透過學習經驗、成果發表會等提升自信心，強化未來職場競爭力。是故，本研究的第一個動機即探討大學生社團參與程度是否有效預測自我效能。

再者，大學時期為青少年轉變為成人的重要時期，從依賴父母、親人，漸漸轉為一個獨立的個體。Blustein、Prezios 與 Schultheiss (1995)指出青少年晚期對於親密關係非常重視，個體若有安全的依附關係，則在未來的生涯探索與決定有良好的適應。Wilkinson(2010)研究認為青少年的依附關係愈屬安全依附，其生活適應較良好且有較低的心理困擾或抑鬱。倘若依附對象是好友，焦慮及逃避依附的得分數愈高，則愈容易伴隨憂鬱的情緒，並且常常以負向態度看待學校。在台灣，依附關係較好的大學生，在情緒、態度上都會比較獨立，也有益於大學生活的適應。若無法在親子關係間取得良好依附，則會傾向往同儕關係尋求，進而提升社會適應(蔡秀玲、吳麗娟，1998)。有鑒於此，本研究想更進一步地了解高程度的社團參與是否能讓大學生從同儕關係中培養出安全的依附關係，幫助學生適應社會，以期在未來生涯有更適當的發展。因此，從社團參與的觀點切入，探討其對大學生建立安全依附的影響，乃本研究欲深入了解的第二個動機。

第三，社團是社會支持的來源之一，社會支持愈多的學生，愈能遠離憂鬱、焦慮等負面情緒 (柯慧貞等人，2004)。相關研究結果顯示社會支持能提升自我效能與人際親密度 (賴美蒨，2009；梁士惠，2011；江春鳳、賴英娟、張楓明，2016；莊文賓，2016)。然而，本研究主要變項社團參與與自我效能、安全依附之正向關係，是否會因社會支持的調節而更加強化，是值得進一步探討。本研究將以社會支持做為調節變項，探討其對社團參與與自我效能、安全依附之關係的調節效果，此為本研究第三個動機。

下面將分別就各個議題作深入探討並提出相關的假說。

一、社團參與與自我效能關係之探討

社團活動是指學生在學業以外的所有學習活動(田瑞良、陳鎰明，2003)。孟羅在教育辭典中將學校社團活動定義為「學校或學生組織、計畫、發起的活動，學校並不授予學分。目的在於教育、娛樂或提供學生發展興趣與能力的機會，此種計畫活動並接受學校某種程度的指導。」(洪國峰、呂秋慧，2002)。張雪梅(2015)指出社團活動參與程度愈高的學生，在學業成績、人際關係以及做事能力的發展都有較佳的表現。社團活動若能提供更多大學生參與的機會，將促使學生在參與過程中成長，激發創新思維，朝向良好的發展。社團參與不僅影響個人之生涯發展，亦有助於和諧的人際關係與社交技巧，且學會尊重自己與他人、提升自信心、獲得歸屬感 (許龍君，2003；陳志銘，2006)。透過大學社團的參與，大學生可以學習人際關係的維持並自我肯定。在生涯決策與發展方面，也可以藉由社團的經驗培養出開放學習的態度，進而有承擔責任、面對難題的自信(呂雅燕，2004)。然而，自我能力與處理難題的信心即為自我效能的概念。

自我效能為個人認知因素中的核心信念，是人類達到某些表現時所需要的自我能力判斷，也是個體相信自己能掌控特定領域能力的程度(Bandura, 1997)。Galyon、Blondin、Yaw、Nalls 與 Williams(2012)發現自我效能不僅和課程的參與程度有相關，甚至能預測他們的表現。自我效能、自我評價對學業成績具有顯著的影響，自我效能愈高則學業成就愈好。此外，自我效能愈高也有助於習得新知與資訊的吸收(Fields, 2005；Amoon & Fuertes, 2011)。反之，自我效能感低落的人會傾向逃避面對現實或是難處理的問題，造成失敗的惡性循環(Cheng, 2014)。再者，相關研究顯示社會參與度較低的人，較有可能產生社會焦慮及社交恐懼的問題，而社會焦慮及社交恐懼和自我效能有高度相關(Muris, 2002；Rudy, Davis, & Matthews, 2012)。換句話說，低程度地接觸人群可能導致害怕社交行為，進而影響到面對、處理問題的信心。自我效能是因為自己的能力被給予誇讚，而認知與行動為了配合情況改變而產生之信念，且其評估會因經驗與資訊的不同或累積而變化，因此，自我效能透過經驗的增強也能改變其認知。當參與社團所獲得的增強經驗與參與社團的程度有關時，學生會增強他們的信念並感知自己對社團的重要性(Wood & Bandura, 1989)。蘇家梅(2017)在社團校友的研究結果中認為社團參與與職場表現兩者間也具有顯著的正相關。而社團校友的社團參與在各個層面也對職場表現有顯著預測力，其中又以參與態度層面的預測力最佳，亦即參與社團態度愈積極與正向，所學習的經驗愈能投射到職場表現。基於上述，隱含參與社團能夠提升學生的自我效能，影響未來行為表現。本研究認為社團活動的參與能有助於自我效能的提升。亦即，大學生藉由高度的社團參與，增加社交的頻率，進而減少社會焦慮與社交恐懼帶來的不安，使個體面對外在環境更有自信，有效強化其自我效能。因此本研究提出以下假說：

假說 1：大學生社團參與有顯著正向預測自我效能

二、社團參與與安全依附關係之探討

大學生的社團參與除了可能提升其自我效能，許龍君(2003)認為大學生參與社團可以拓展其人脈及交際能力，相較未參與社團的學生，參與社團的學生因為常常接觸人群，面對他人較不會感到焦慮。陳秀菁、吳麗娟與林世華(2004)研究大學生的共依附現象(即過度在意他人而失去自我)，指出大學生共依附特質若高，會因為害怕別人的疏離，較無法享受生活樂趣，不論在情感、認知及社交上，都與他人有較低的親密感，並建議可以參加教育性與成長性的團體，以加強人際的互動技巧及學習在獨立及互相依賴中取得適當的平衡。換言之，大學生若想建立良好的依附關係，參與社團應是不錯的方式。

依附是指一個人對另一個特定的人形成情感的聯繫(Ainsworth, 1969)。根據成人依附理論(Hazan & Shaver, 1987)的主張，個體藉由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，這樣的內在運作模式便是造成依附行為的主因。而安全依附(Secure attachment)係指可以自由地依賴他人與被他人依賴，並且認為自己有價值，不會擔心被遺棄，比較容易對別人有正向看法的依附關係。

焦慮依附(Resistant attachment)指常常對與依附對象的分離感到擔憂、難以忍受。逃避依附(Avoidant attachment)則代表會因擔心依附對象不願親近自己，反而刻意與對方疏遠。但此三種依附並不是絕對的分類，過去研究多採取向度化傾向的測量(Collins, 1990)。

Konrath et al.(2014)指出大學生的成人依附有逐漸下降的傾向，且討論到造成依附關係改變的原因可能為網路與科技使用等等原因，由於網路交際相對真實生活簡單，使得學生無法真實地與他人自然地互動。而這也導致學生不能在現實中找到依附對象，而間接使依附關係品質下降。然而，讓大學生接觸社團類的人際互動，能否改善品質下降的成人依附呢？顏若映(1988)在調查大學生的校園疏離感中發現，社團參與的程度對孤立感具顯著負相關，亦即社團參與程度愈高的大學生，其對校園的孤立感愈低。個體若能透過社團參與互相合作，透過凝聚力建立情感關係，有了同儕的陪伴，便會對社團產生歸屬感，比較願意繼續留在社團，進而更了解彼此，對組織的情感依附上會更強烈(張同廟，2009)。此外，黃瓊箴(2012)認為成人依附風格與人際親密度中對於主動/表露與情緒支持具典型相關，也就是說，學生的安全依附傾向愈高，更會主動表露，人際關係會較佳。而好的人際關係常伴隨安全的依附關係(蔡淑慧，2005；江淑瑩，2007)。從上述討論中，不難看出組織與同儕對於個人的人際與歸屬感上有明顯的幫助。然而，參與社團與大學生的依附關係似乎隱含關聯性。因此，本研究試想大學生的社團參與有助於大學生減少焦慮，建立更安全的依附。亦即，透過社團的參與，大學生更頻繁地接觸人群，在參與的過程中對社團形成歸屬感，並且有助於促進同儕關係的發展，以及提升安全依附。基於上述，本研究提出以下假說：

假說 2：大學生社團參與有顯著正向預測安全依附

三、社團參與與自我效能、安全依附之關係：社會支持調節效果之探討

社會支持是一種個體知覺受到他人重視、關心及喜愛程度的構念(Cobb, 1976)。Taylor(2011)將社會支持定義為：對於各種不同的關係或來源，提供情緒性支持、工具性支持、訊息性支持，讓個體對於這些支持的主觀感受或感覺來協助問題的解決，肯定自己的價值，克服生活上的難題。相關研究指出，良好的社會支持能有效的預防個體遭受身心疾病風險，它可以讓個體有較好的抗壓性及降低可能的負面結果(Wenz-Gross & Siperstein, 1997；Viswesvaran, Sanchez, & Fisher, 1999；Compton, Thompson, & Kaslow, 2005；Sinokki et al., 2009)。林志哲(2014)認為社會支持是指引發個體感受到被他人所愛、關心、尊重，促使個體強化個人適應生活的能力，並自我肯定，提升個體認知的自我價值。因此，大學生若是在加入社團或參與社團活動時，能獲得家長的贊同、同儕的支持或協助，知覺到更多社會支持，則能有效提高對自我認知的價值，並且保持著正向情緒，使個體能穩定地投入與適應社團活動。據此，本研究認為，大學生在參與社團所得到的經驗中，個體所接收到的社會支持扮演著極為重要的角色。

如前所述，社團參與是大學生活必修課程，目的在於加強大學生的多元學習。根據柯慧貞等人(2004)的研究結果顯示相較未參與社團的學生，經常參與社團活動的學生其知覺到朋友的社會支持較高。知覺到高度社會支持的個體較易解決所遭遇的問題，獲得成就感與自信。換言之，獲得高度社會支持的大學生，更容易將參與社團的過程轉換成自我效能。此外，其他相關研究也顯示青少年的社會支持有顯著正向預測自我效能(Navarro, Flores, & Worthington, 2007；梁士惠，2011；Lent, Taveira, & Lobo, 2011；江春鳳、賴英娟、張楓明，2016)。綜上所述，本研究認為個體所知覺的社會支持會強化其社團參與與自我效能間之正向關係。因而提出以下假說：

假說 3：社會支持能有效調節大學生社團參與與自我效能之正向關係

社會支持除了作為大學生社團參與與自我效能二者關係間之調節變項，其是否亦能有效調節大學生社團參與與安全依附二者之正向關係？事實上，不同程度的社會支持也和依附理論有關。安全依附的人內在運作模式較正向，肯定自我與他人的價值，所感知到的社會支持會較高(Collins & Feeney, 2004)。White(2000)認為，若父母能提供子女良好的溝通關係，提升社會支持的品質，則能促使其發展正向的情感依附關係。吳秋月與吳麗娟(1999)研究父母對於子女的人際互動的影響，也發現社會支持能夠減緩共依附的特質，特別以情感性支持最為顯著。反之，若子女對社會支持的滿意度越低，則共依附的傾向愈高，愈不容易信賴他人，也無法肯定自我價值。Bernardon, Babb, Hakim-Larson 與 Gragg(2011)在大學生與社交與孤獨感的研究中，其中也發現同儕的社會支持能夠調節孤獨感與依附之間的關係。也就是說，大學生會因為感知到較多同儕的社會支持而傾向減少孤獨感，建立更多的安全依附。綜上所述，本研究認為社會支持亦有可能強化社團參與與安全依附間之正向關係。因而提出以下假說：

假說 4：社會支持能有效調節大學生社團參與與安全依附之正向關係

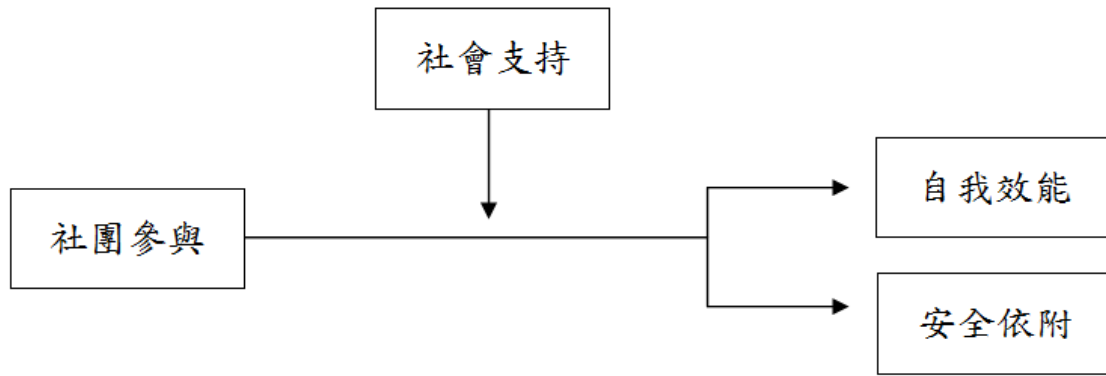
參、研究目的與研究架構

一、研究目的

本研究目的擬以量化方式探討社團參與對大學生自我效能及安全依附的影響。再者，進一步驗證「社會支持」是否有效調節社團參與與自我效能、安全依附間之關係。

二、研究架構

本研究架構如圖一所示。



圖一 本研究之架構

肆、研究方法

一、研究對象

本研究以中部大學生為樣本，採網路問卷之便利抽樣，問卷回收期間（106年11月1日至106年12月1日）共回收290份問卷，扣除38份無效問卷，得有效回卷共252份，有效回卷率為87%。整體而言，本研究的整體樣本女性為多數，有157人，佔全體樣本62.3%；男性則有95人，佔全體樣本37.7%。而就讀年級，整體樣本一年級有52人，佔全體樣本20.6%；二年級有59人，佔全體樣本23.4%；三年級有95人，佔全體樣本37.7%，四年級有43人，佔全體樣本17%，五年級有2人，佔全體樣本約0.8%，七年級有1人，佔全體樣本約0.4%。再來，整體樣本共有38人未參與社團，佔全體樣本15.2%；參與一個社團的人占多數，共有136人，佔全體樣本54%；參與兩個社團的人有65人，佔全體樣本25.8%；參與三個以上的社團人數則有12人，佔全體樣本約5%。社團類別的部分，主要參加學生會/系學會的學生共31人，佔全體樣本12.3%；聯誼性社團也有31人，佔全體樣本12.3%；學術性社團則有23人，佔全體樣本9%；藝術性社團有40人，佔全體樣本15.9%；服務性社團有39人，佔全體樣本15.5%；運動性社團有52人，佔全體樣本20.6%。整體樣本而言，擔任社團幹部的學生有102人，佔全體樣本40.5%；參與社團但未擔任幹部的學生有112人，佔全體樣本44.4%。在社團參與的分數上，整體平均為2.9373，稍低於平均數中間值3。自我效能，整體平均水準為2.7778，高於平均數2.5，表示大部分受測者的自我效能普遍較高。而焦慮依附，整體平均為2.6780，低於平均數中間值3，表示大部分受測者擁有較低的焦慮依附。朋友的社會支持部分整體表現平均3.0730，高於平均數中間值2.5，表示大部分受測者擁有較佳的來自朋友的社會支持。

二、研究工具及變項

本研究採用問卷調查方式，針對文中「社團參與」、「社會支持」、「自我效能」、「安全依附」

等四個研究變項及相關的「人口統計變項」。研究採用適當量表予以衡量，主要量表分述如下：

(一)背景變項之調查

由研究者自編，主要包括學生之性別、就讀年級、參與社團類別、是否擔任幹部。

(二)「社團參與」的衡量

由研究者自編，主要了解學生參與社團的狀況。此量表示以自評方式，衡量個人參與社團的程度，如：「在學期間，我積極參與社團活動」。其計分方式採 Likert 5 點量表計分，從 1「完全不同意」到 5「完全同意」等 5 個選項，為單一向度測量，分數愈高代表學生參與社團情形愈頻繁。

(三)「社會支持」的衡量

社會支持的衡量本研究採王國川、鍾鳳嬌(2014)的「多向度社會支持量表」。該量表是根據 Zimet 等人(1988)的多向度感受性社會支持量表作為編修基礎。共計 13 題，量表採用 Likert 4 點量表計分，從 1「非常不同意」到 4「非常同意」等 4 個選項。這份量表同時調查社會支持的類型與來源，本研究以大學生社會支持來源為「朋友同學」為主，衡量朋友同學對其「情緒性支持」、「工具性支持」、「訊息性支持」的情形。如：「會傾聽我的心事」、「會提供我生活上必要的物質支持」、「會提供我解決問題的相關資訊」。分數愈高代表學生有愈多的社會支持。

(四)「自我效能」的衡量

本研究採一般自我效能量表「The General Self-Efficacy Scale」，是由 Schwarzer 與 Jerusalem (1995)編製，經 Zhang & Schwarzer (1995)編修為中文版本。此量表共 10 題，適用於青少年與成人，主要探討受試者在壓力情境中能夠適應且應對的自信。量表採用 Likert 4 點量表計分，從 1「完全不正確」到 4「完全正確」等 4 個選項。如：「對我來說，堅持理想和達成目標是輕而易舉的」。量表信度 Cronbach's α 係數範圍介於.76 至.90 之間，由於此量表具高信度，故本研究以此評估受試者之自我效能。分數愈高表示受測者有較高的自我效能。

(五)「安全依附」的衡量

本研究安全依附的衡量，採黃玉蓮、陳淑惠(2011)的「成人依戀量表」中的焦慮依附作為構念之反項衡量。其量表編修 Collins(1996)的成人依附量表修訂版之中文版成人依附量表(RAAS-C)，共計 7 題。如：「我發現他人不願意以我想要的程度那般地親近我」。量表採用 Likert 5 點量表計分，從 1「非常不符合」到 5「非常符合」等 5 個選項。分數愈高，顯示有更多的焦慮依附，換言之，是屬於高度不安全依附。相對的，所得分數愈低，表示有較少的焦慮依附，換言之，屬於安全依附較高情形。

三、資料處理

本研究所回收之問卷資料，均以「社會科學統計套裝軟體 (SPSS18.0)」進行各項分析。研究假說均以階層迴模型進行驗證分析，資料分析結果說明如下：

伍、研究結果

研究工具之信度

本研究之量表工具以 Cronbach's alpha 係數來判斷信度。經受查樣本施測後，其中「社團參與量表」之 alpha 係數為 0.89，「自我效能量表」之 alpha 係數為 0.88，「焦慮依附量表」之 alpha 係數為 0.86。「社會支持量表」之 alpha 係數為 0.92。由上述結果顯示，本研究所施測之量表皆有不錯的信度。

主要研究變項間之相關分析

由表一相關分析之結果顯示，社團參與、焦慮依附、自我效能與朋友的社會支持變數間是有顯著相關的。其中，社團參與與焦慮依附呈顯著負相關 ($r = -.23, p < .01$)。而社團參與與自我效能則呈顯著正向相關 ($r = .38, p < .01$)。再者，社團參與與社會支持也呈顯著正相關 ($r = .13, p < .05$)，然而，焦慮依附與社會支持呈顯著負相關 ($r = -.37, p < .01$)，而自我效能與社會支持呈顯著正相關 ($r = .36, p < .01$)。

表一 主要變項間之相關分析表

Variable	1	2	3	4
1.社團參與	.89			
2.焦慮依附	-.23**	.86		
3.自我效能	.38**	-.28**	.88	
4.社會支持	.13*	-.37**	.36**	.92
Mean	2.94	2.68	2.78	3.07
SD	0.98	0.84	0.44	0.51

註:角線上的值為各個主要變項之 α 值

* $p < .05$; ** $p < .01$

階層迴歸分析

由上述相關分析中得知，社團參與、焦慮依附、自我效能、社會支持等變數間具有某種程度之相關性，為進一步探討主要變項的預測能力與調節效果，本研究採階層迴歸分析來驗證相關的研究假說。在控制背景變項(如性別、就讀年級)後，分別驗證社團參與對焦慮依附、自我效能之預測效果。如表二之階層迴歸分析所示。自我效能之模型 step1 顯示，控制變項的解釋力為 2%，其中「就讀年級」對「自我效能」呈顯著正向預測 ($\beta = 0.13, p < .05$)，表示就讀年級愈高，其自我效能較高。在控制人口統計變數下，加入社團參與變數，如自我效能之模型 step2 所示，其解釋力增加為 15%，呈顯著正向預測 ($\beta = 0.37, p < .01$)，表示社團參與程度愈高者，其自我效能愈高。因此，假說 1 獲得支

持。再者，焦慮依附之模型在控制人口統計變數下，社團參與有顯著負向預測焦慮依附 ($\beta = -0.24, p < .01$)。表示大學生社團參與程度愈高者，其焦慮依附程度較低。換言之，高程度的社團參與，有助降低其依附焦慮，形成更安全的依附關係。因此，假說 2 獲得支持。

當社會支持加入自我效能之模型後 (step 3)，其解釋力提高為 26%，其對「自我效能」之預測呈正向顯著 ($\beta = 0.32, p < .01$)，表示社會支持愈高者，其自我效能也愈高。再者，社團參與與社會支持之交互作用有正向預測自我效能 ($\beta = 0.11, p < .05$)。進一步，我們以圖示來了解調節效果 (請參照圖二)。首先我們就社會支持平均值加減一個標準差，將樣本群分為高度社會支持與低度社會支持二群。在高度社會支持樣本中，社團參與對自我效能有顯著正向預測，其預測係數 $\beta = .62, p < .01$ 。在低度社會支持樣本中，社團參與對自我效能亦呈正向預測，其預測係數 $\beta = .35, p < .05$ 。換言之，社會支持程度愈高者，其社團參與與自我效能二者間之正向關係會被強化。因此，假說 3 獲得支持。

當社會支持加入焦慮依附之模型後 (step 3)，其解釋力提高為 17%，其對「焦慮依附」之預測呈負向顯著 ($\beta = -0.34, p < .01$)，表示社會支持愈高者，其焦慮依附愈低。再者，社團參與與社會支持之交互作用有負向預測焦慮依附 ($\beta = -0.12, p < .05$)。進一步，我們以圖示來了解調節效果 (請參照圖三)。首先我們就社會支持平均值加減一個標準差，將樣本群分為高度社會支持與低度社會支持二群。在高度社會支持樣本中，社團參與對依附焦慮有顯著負向預測，其預測係數 $\beta = -.50, p < .01$ 。在低度社會支持樣本中，社團參與對依附焦慮則呈正向預測，惟未達顯著效果。顯示社會支持程度愈高者，其社團參與與依附焦慮二者間之負向關係會被強化。依附焦慮愈低即表示安全依附關係愈高。換言之，社會支持能確實能有效調節大學生社團參與與安全依附之正向關係。因此，假說 4 獲得支持。

表二 社團參與與自我效能、焦慮依附之關係：社會支持調節角色之探討

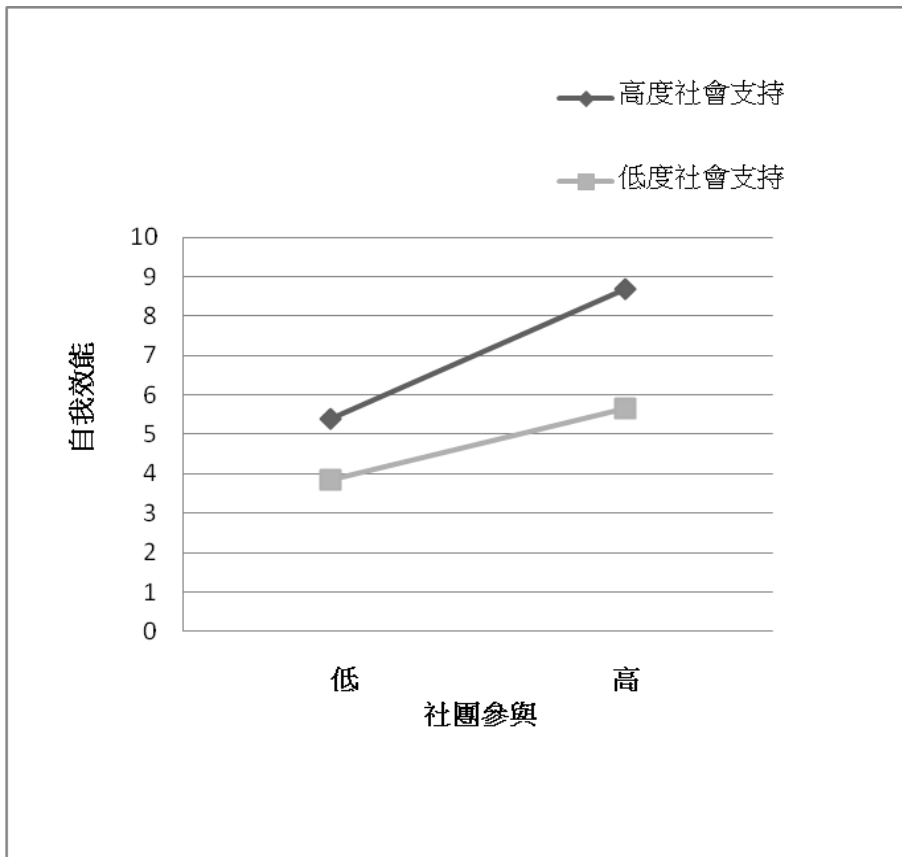
依變項	自我效能				焦慮依附			
	step 1	step 2	step 3	step 4	step 1	step 2	step 3	step 4
自變項	Beta值	Beta值	Beta值	Beta值	Beta值	Beta值	Beta值	Beta值
性別	-.06 (-.96)	-.03 (-.46)	-.06 (-.99)	-.05 (-.96)	-.04 (-.56)	-.06 (-.93)	-.03 (-.48)	-.03 (-.53)
就讀年級	.13 (1.99)*	.11 (1.87)	.12 (2.12)*	.11 (1.98)*	.02 (.30)	.03 (.47)	.02 (.37)	.03 (.51)
Z社團參與		.37 (6.23)**	.32 (5.78)**	.33 (5.99)**		-.24 (-3.90)**	-.20 (-3.32)**	-.21 (-3.52)**
Z社會支持			.32 (5.79)**	.33 (6.00)**			-.34 (-5.77)**	-.35 (-5.97)**
Z社團參與× Z社會支持				.11 (2.07)*				-.12 (-2.03)*
R^2	.02	.15	.26	.27	.00	.06	.17	.19
Adjusted R^2	.01	.14	.24	.25	.00	.05	.16	.17
ΔR^2	.02	.13**	.10**	.01*	.00	.06**	.11**	.01*
F	2.69	15.02**	21.13**	17.99**	.22	5.23**	12.75**	11.15**

註：1、括弧內為 t -value。

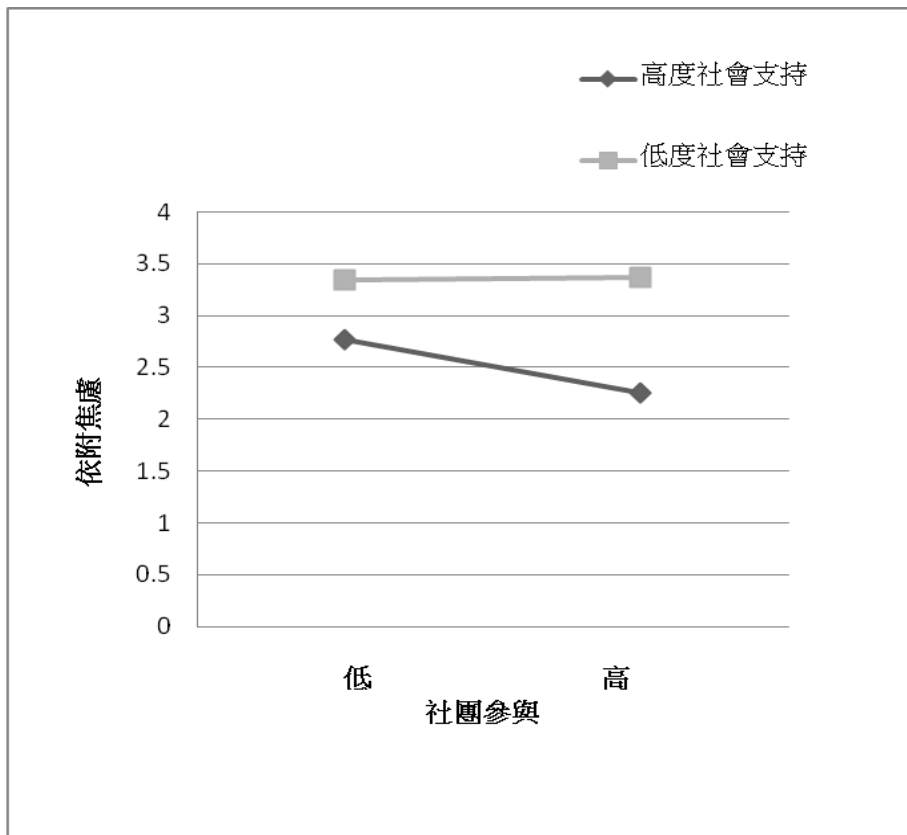
2、* 表示 5% 顯著水準時 t 值顯異於 0。

** 表示 1% 顯著水準 t 值顯異於 0。

3、性別:1 男;2 女



圖二 社團參與與社會支持交互作用對自我效能之影響



圖三 社團參與與社會支持交互作用對焦慮依附之影響

陸、研究討論

本研究主要探討大學生是否能藉由社團活動的參與，來提升其自我效能與安全依附關係。此外，本研究也進一步探討社會支持在主要變項間之調節效果。經分析結果發現，本研究之理論架構（如圖一所示）大致獲得支持。在人口統計變項控制下，大學生社團參與有顯著正向預測自我效能，此項結果與呂雅燕(2004)的研究結果相似，也呼應國外 Astin(1999)提出的「學生參與理論」：大學生若主動投入時間與精力在校園課內外活動中，其收穫與經驗愈大，愈能促進學習與個人發展，預測較佳的表現與成就。大學時期的社團參與，就猶如培育自我效能的搖籃，影響學生未來交際、職場行為。換言之，社團活動的參與對大學生而言，或許是一門重要且必修的課外學分。再者，本研究證實社會支持能有效調節大學生社團參與與自我效能之正向關係。相較於低度社會支持的大學生，高度社會支持的大學生，其社團參與與自我效能二者間之正向關係會被強化，此結果符合柯慧貞等人(2004)與江春鳳等人(2016)的研究結果，高程度的社團參與容易伴隨高度的社會支持，而社會支持也影響其自我效能。

此外，研究結果顯示大學生社團參與有顯著負向預測焦慮依附，高程度的社團參與會降低焦慮依附的可能。學生透過社團活動與人接觸互動，形成較佳的安全依附關係。而產生此結果有可能是因為學生經常曝露在人群中，在與人交流的過程中若建立起默契，則會更熟悉與適應互動的方式，比較不會擔憂失去朋友。再者，本研究證實社會支持能有效調節大學生社團參與與焦慮依附之負向關係。相較於低度社會支持的大學生，高度社會支持的大學生，其社團參與與焦慮依附二者間之負向關係會被強化。然而，在低度社會支持大學生，社團參與對依附焦慮則呈正向預測，惟未達顯著效果。本研究推測大學生若無法充分地感受社會支持時(如與他人關係疏離或遭致霸凌)，則容易降低對人的信賴，即使這些學生參與社團活動，在社會支持的匱乏，這些大學生仍會產生更多的焦慮依附。換言之，社會支持對焦慮依附的預測力更勝社團參與對焦慮依附的預測。

雖然本研究之研究假說多數獲得支持。惟仍有部份研究限制，藉此提出以作為未來後續相關研究之參考。首先，受限人力、物力、時間等因素，研究對象僅針對中部大學生進行網路問卷之便利抽樣，因而研究結果可能無法推估至其他地區甚至全台灣之大專院校生。再者，因採取橫斷面一次式問卷調查方式，可能導致共同方法的偏誤，並且所得結果亦不能進行因果推論。其次，本研究衡量安全依附之測量工具，僅針對焦慮依附量表做討論，藉由社團參與減少其焦慮依附的狀況，推估其安全依附之情形。並未全面性地探討安全依附，究竟社團參與是否能改善整體依附關係之品質，有待未來進一步的研究。最後，此研究採自陳量表方式測量大學生之自我效能、焦慮依附和社會支持，受試者的作答反應可能受社會期望或是自身反應偏誤的影響而有所偏誤，運用研究結果時需納入考量。

柒、建議

一、對實務應用的建議

本研究可提供未來實務工作者推行社團發展之參考。針對社團，本研究建議學校可加強資源分配與拓展社團發展，加強師資與設備，並且適時提供輔導，使得社團得以正向地發展。對於未參與社團的學生，校方也能進一步地關心，適當地鼓勵他們參與社團活動，以促進學生處理事件之能力及人際關係。再者，針對學生，根據本研究發現，社團參與有效地透過高度的社會支持的調節，提升自我效能及依附關係，因此，我們鼓勵學生多方嘗試比賽、活動，提高在社團的曝光度，以獲得更多的社會支持。此外，學生也要致力於經營社團，不僅對外參加比賽，也可在社團時間彼此交流，例如舉辦社聚、送舊、為社員慶生或是共同穿上代表社團的社服等等，助長團體氣氛及拉近社員間的關係，促進社團凝聚力，讓學生感受社團就是自己第二個家，藉由如此，社員間更容易形成較高品質的依附關係。

二、對未來相關研究的建議

首先，本研究受限於時間、人力等因素，僅對中部大學生進行便利抽樣，因此建議未來相關研究若有足夠的資源，可更廣泛地收集樣本，以便提升外在效度。再者，本研究也鼓勵未來可著重在各變項做更細節的處理，透過背景變項的比較，剖析社團活動與學生間的交互作用，甚至深入探討大學生在社團中人際互動的狀況，釐清其中歷程以及自我效能、安全依附是如何經社團參與以及社會支持的調節被有效提升。此外，本研究採橫斷性研究，雖發現社團參與程度與自我效能、依附關係之相關性，但無法推論其因果關係，產生相關的原因可能是大學生原本就有較低的自我效能或焦慮依附，導致直接減少社團參與甚至沒有參與社團。然而，若欲知其因果關係，應透過縱貫性研究，持續追蹤與測量受試者參與社團及其自我效能、依附關係較為恰當。最後，雖然研究結果顯示社團參與有效預測大學生之自我效能、依附關係，不過大學生在社團中的溝通、互動所帶來的影響可能不單只有這些，未來研究仍可以繼續探討其他可能的變項。

捌、計畫結果自評

本研究成果的學術或應用價值，可包括下列幾方面：

一、經由此次的研究調查發現，社團參與是影響大學生之自我效能、安全依附間重要因素。換言之，學校當局應鼓勵大學生多參與社團活動。

二、經由台灣樣本的實證結果，我們發現社會支持確實能有效調節社團參與與自我效能、安全依附之關係，因而學校當局應培養大學生良好的人際關係能力，以獲得更多的社會支持。

玖、參考文獻

- 王國川、鍾鳳嬌(2014)。多向度社會支持量表之心理計量特質探討—以遭受莫拉克風災青少年為例。*中華心理學刊*，56(3)，291-311。
- 方紫薇(2010)。網路沉迷，因應，孤寂感與網路社會支持之關係：男女大學生之比較。*教育心理學報*，41(4)，773-797。
- 田瑞良、陳鎰明(2003)。大學生參與社團活動之影響因素初探。*雲科大體育*，6，137-142。
- 江春鳳、賴英娟、張楓明(2016)。幼兒教保系學生之社會支持、自我效能、結果預期及興趣對職業意向之影響。*中華輔導與諮商學報*，45，123-148。
- 江淑瑩(2007)。大學生服務性社團參與、人際關係及人生目標之相關研究。國立臺北教育大學國民教育學系碩士班學位論文，未出版，臺北。
- 呂雅燕(2004)。大學社團參與經驗對其畢業後生涯發展影響之研究—以東吳大學畢業生為例。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，未出版，臺北。
- 李靜如、林邦傑、修慧蘭(2011)。成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱之關係：以有戀愛經驗的大學生為例。*教育心理學報*，43(1)，155-174。
- 林志哲(2014)。感恩、社會支持及幸福感之研究：中介效果模式之驗證。*中華心理衛生學刊*，27(3)，453-482。
- 吳秋月、吳麗娟(1999)。子女知覺父母婚姻暴力經驗，社會支持和共依附之關係。*教育心理學報*，31(1)，63-88。
- 柯慧貞、林美芳、廖聆岑、蘇鈴茱、林旻沛、丁建谷、...何進財(2004)。南區大專校院學生之社團活動參與程度及其與社會支持、壓力因應型態、憂鬱、自殺之關係。*中華心理衛生學刊*，17(2)，43-66。
- 洪國峰、呂秋慧(2002)。大學社團活動與潛在課程之關係探討研究。*學生事務*，41(1)，34-42。
- 孫頌賢、修慧蘭(2007)。成人依附的測量：成人世界中不同依附對象的測量差異與關連。*中華心理衛生學刊*，20(1)，31-51。
- 張同廟(2009)。大專校院學生社團參與動機對社團凝聚力之影響—以組織承諾為中介變項。*新竹教育大學教育學報*，26(1)。
- 張雪梅(2015)。大三學生學校社團參與經驗及參與效益研究。*學生事務與輔導*，53(4)，25-45。
- 莊文賓(2016)。參與動機，社會支持與自我效能關係之研究—以臺南市高中職社團為例。台南應用科技大學商學與管理研究所學位論文，未出版，臺南。
- 梁士惠(2011)。青少年社會支持、自我效能與生活滿意度之研究。大葉大學教育專業發展學系碩士論文，未出版，彰化。
- 許雅雯、劉維群、李育齊(2012)。大學生社團參與與就業力因果模式研究—社團學習經驗的中介效

- 果。彰化師大教育學報，(21)，1-19。
- 許龍君(2003)。大學生社團參與及其人際關係之研究。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文，未出版，彰化。
- 陳志銘(2006)。大學生參與社團活動之自我導向學習歷程研究。國立暨南國際大學成人與繼續教育系碩士論文，未出版，南投。
- 陳秀菁、吳麗娟、林世華(2004)。大學生的共依附特質，人際親密能力與親密感之相關研究。教育心理學報，36(2)，145-164。
- 黃玉蓮、陳淑惠(2011)。成人依戀量表台灣修訂版的心理計量特性與預測心理適應之探討。中華心理學刊，53(2)，209-227。
- 黃璿箴(2012)。大學生成人依附風格、自尊與人際親密能力之相關研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，臺中。
- 蔡秀玲、吳麗娟 (1998)。不同性別大學生的依附關係、個體化與適應之關係。教育心理學報，30(1)，73-90。
- 蔡淑慧(2005)。不同社交地位之大學生孤立感、依附關係、人際行為之相關研究。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，臺北。
- 賴美蓓(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。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 賴英娟(2010)。教師支持、數學自我效能及數學興趣對職業意向之影響。中華輔導與諮商學報，28，1-27。
- 顏若映(1988)。影響大學生校園疏離感變項之研究。國立政治大學教育學系碩士論文，未出版，臺北。
- 譚子文、范書菁(2010)。依附關係、參與傳統活動、社會緊張因素與台灣地區青少年外向性偏差行為及內向性偏差行為關聯性之研究。中華輔導與諮商學報，32(1)，17-42。
- 蘇家梅(2017)。人格特質，社團參與及職場表現關係之研究-以南部科技大學校友為例。台南應用科技大學商學與管理研究所學位論文，未出版，臺南。
- Alexander W. Astin. (1999). Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518-529.
- Amoon, P.B. & Fuertes, I.N. (2011). Self-Efficacy, Self-Rated Abilities, Adjustment, and Academic Performance. *Journal of Counseling Development*, 89, 431-438.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and health*, 13(4), 623-649.

- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 40.
- Blustein, D. L., Prezioso, M. S., & Schultheiss, D.P. (1995). Attachment theory and career development: current status and future directions. *The 112 Counseling Psychologist*, 23, 416-432.
- Cheng, S.T., & Chan, A.C.M. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: Dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(2004), 1359-1369.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Collins, N. L., & Read, S. J.(1990). "Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples," *Journal of Personality and Social Psychology* 58, 644-663.
- Compton, M. T., Thompson, N. J., & Kaslow, N. J. (2005). Social environment factors associated with suicide attempt among low-income African Americans: The protective role of family relationships and social support. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 40, 175-185.
- Fields, A. M. (2005). Self-efficacy and the first-year university student's authority of knowledge: an exploratory study. *Journal of Academic Librarianship*, 31(6), 539-545.
- Galyon, C.E., Blondin, C.A., Yaw, J.S., Nalls, M.L., Williams, R.L. (2012). The relationship of academic self-efficacy to class participation and exam performance. *Social Psychology of Education*, 15(2), 233-249.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- John Bowlby and Mary Ainsworth. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Johnson, J. V. and E.M. Hall. (1988). Job Strain, Work Place Social Support, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Study of a Random Sample of the Swedish Working population. *American Journal of Public Health*, 78(10), 1336-1342.
- Konrath, S. H., Chopik, W. J., Hsing, C. K., & O'Brien, E. (2014). Changes in adult attachment styles in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 326-348.
- Lent, R.W., Brown, S.D. and Hackett, G., (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
- Lent, R. W., Taveira, M. do C., & Lobo, C. (2012). Two tests of the social cognitive model of well-being in Portuguese college students. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 362-371.

- Maddux, J. E., & Kleiman, E. M. (2012). Self-efficacy. *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*, 89-101.
- Mary Ainsworth (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychological Association*, 44(4),709-716.
- Muris, P.(2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences* , 32(2) , 337-348.
- Nancy L. Collins, Santa Barbara Brooke C. Feeney (2004).Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383.
- Navarro, R. L., Flores, L. Y., & Worthington, R. L. (2007). Mexican American middle school students' goal intentions in mathematics and science: A test of social cognitive career theory. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 320-335.
- Rudy, B.M., Davis, T.E, and Matthews, R.A. (2012). The Relationship among self-efficacy, negative self-referent cognitions, and social anxiety in children: A multiple mediator model. *Behavior Therapy*, 43(3), 619-628.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35-37.
- Shelley E. Taylor. (2011). Social Support: A Review. *The handbook of health psychology*, 189-214.
- Sinokki, M., Hinkka, K., Ahola, K., Koskinen, S., Kivimäki, M., Honkonen, T., ... & Virtanen, M. (2009). The association of social support at work and in private life with mental health and antidepressant use: the Health 2000 Study. *Journal of affective disorders*, 115(1), 36-45.
- Viswesvaran, C., Sanchez, J. I., & Fisher, J. (1999). Social support, locus of control, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20), 1842-1859.
- Wenz-Gross, M., & Siperstein, G. N. (1997). Stress, social support, and adjustment of adolescents in middle school. *Journal of Early Adolescence*, 17(2), 129-152.
- White, F. A. (2000). Relationship of family socialization processes to adolescent moral thought. *Journal of Social Psychology*, 140, 75-91.
- Wilkinson, R. B. (2010). Best friend attachment versus peer attachment in the prediction of adolescent psychological adjustment. *Journal of Adolescence*, 33(5), 709-717.
- Yuh-Ming Cheng, Sheng-Huang Kuo, & E-Liang Cheng. (2014). Mobile Learning Achievement from the Perspective of Self-efficacy: A Case Study of Basic Computer Concepts Course. *Intelligent Data analysis and its Applications, Volume I Volume 297 of the series Advances in Intelligent Systems and Computing*, 403-410.
- Zhang, J. X., & Schwarzer, R. (1995). Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General Self-Efficacy Scale. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 38 (3), 174-181.