

# 大學生困擾揭露、非社會支持反應與憂鬱之關係研究

藍菊梅<sup>1</sup> 戴嘉南<sup>2</sup> 鄭如安<sup>3</sup>

## 摘 要

本研究目的為探討大學生困擾揭露、非社會支持反應與憂鬱之關係，並探討憂鬱的重要預測因子。研究對象為南區 11 所大學院校之 1,540 位大學生。研究工具為結構式問卷，包括自編之「困擾揭露量表」、「非社會支持量表」、「社會支持量表」及「貝氏憂鬱量表第二版」。研究資料使用 SPSS 12.0，進行積差相關分析及逐步迴歸分析。研究結果如下：大學生的「揭露情緒」、「揭露對象」及「揭露意圖」，皆與憂鬱達顯著負相關；大學生的「保持距離」、「責備」及「無效的」非社會支持反應，皆與憂鬱達顯著正相關。預測「憂鬱」的重要預測因子為「無效的」、「揭露對象」、「責備」、「揭露意圖」及「揭露意圖與非社會支持反應之交互作用」等，可達 18.9% 的解釋量。本研究並根據以上研究結果提出建議，期待對大學情緒困擾的防治工作有所助益。

**關鍵詞：**大學生、困擾揭露、非社會支持反應、憂鬱

---

藍菊梅<sup>1</sup> 長榮大學建康心理學系  
戴嘉南<sup>2</sup> 高雄師範大學輔導與諮商研究所  
鄭如安<sup>3</sup> 美和技術學院社工系（通訊作者，hope.cheng@msa.hinet.net）

## 緒 論

憂鬱情緒是近幾年來，在大專院校學生輔導中心，非常被關注的處理議題，憂鬱也是大部分國家的主要公共衛生問題，它很常見若不治療會有嚴重的後果（賴仁德，2008）。葉雅馨和林家興（2006）研究台灣 18 歲以上的成年人 7,888 位，發現有 11.74% 達嚴重憂鬱程度。唐子俊（2006）的研究顯示：校園中的青少年有 13.14% 中到重度憂鬱。大專院校學生有 1/2 至 1/3 有憂鬱情形（吳家楹，2006；許雅惠、辛宜津，2006；張淑紅、蕭芝殷、吳思儀、張嫚純、林婉如，2005）。董氏基金會在 2005 年及 2006 年，以台灣 43 所及 58 所大學院校，共 5,950 及 6,543 名大學生為研究對象，發現憂鬱情緒嚴重、需專業協助者的比例達 24.1% 及 24.3%。吳淑偵（2007）研究大學生憂鬱症的點盛行率（施測時間點，樣本有疾病的比率）為 2.33%，終身盛行率為 4.65%，憂鬱傾向的盛行率因使用工具不同，盛行率在 9.49% 至 36.05% 之間，可見憂鬱之盛行率頗高，是極需要被重視的議題。

憂鬱不僅是最普遍的心理健康問題，也是最嚴重的議題（藍菊梅，2008）；Klerman（1986）在流行病學及臨床發生率的研究中，發現焦慮、憂鬱和行為障礙是最常發生在青少年時期的問題。情緒本身是一個主觀經驗，並具有相當的個別性，而負向情緒是諮商輔導工作中最常碰到的個案困擾，尤其是憂鬱是常見負向情緒之一（藍菊梅、戴嘉南、汪素貞，2006）。

困擾揭露憂鬱的關係研究相當少（Kahn & Hessling, 2001），國內關於困擾揭露的相關研究，僅有學者研究個人在日常生活或網路中自我揭露的情形（邱文彬，1998；邱文彬、林美珍，1999，2000；楊牧貞，1981；薛怡青，2001；薛幸楷，2006），對於日常生活中的困擾揭露對憂鬱的研究闕如。

國外研究非社會支持反應與憂鬱或心理困擾者，近期有較多的研究（Ingram, Betz, Mindes,

Schmitt, & Smith, 2001; Ingram, Jones, Fass, & Neidig, 1999; La Greca & Harrison, 2005; Lakey, Tradiff, & Drew, 1994; Mindes, Ingram, Klierer, & James, 2002）。國內關於非社會支持反應與憂鬱的研究，較接近者為吳美惠、翁麗禎、李明濱和王秀紅（2006）曾研究重鬱症病患的社會支持、互惠性、衝突與憂鬱的關係，其中「衝突」的概念與非社會支持反應類似。張如杏（1992）及施雅薇（2004）的研究證實人際互動與憂鬱或心理健康有關。測量來自他人的負向或無益的反應是較少被關注的議題（Ingram et al., 2001; Manne & Schnoll, 2001）。故國內研究在非社會支持反應、困擾揭露與憂鬱關係的領域，是尚待發展及探索的領域。故研究者選擇憂鬱當本研究之依變項，希望能將困擾揭露與非社會支持反應對憂鬱之關係做進一步的探討以下先就困擾揭露、非社會支持反應及憂鬱之相關文獻陳述於後。

### 一、困擾揭露

困擾揭露是一個自我揭露特定內容的形式（Kahn & Hessling, 2001）。自我揭露簡單的定義是指某人對另一人做個人資訊的口語溝通（Cozby, 1973）。Omarzu（2000）將自我揭露的定義擴展，並將非語言的資訊如：關於社會互動的所有行為納入，認為揭露不限於口語的溝通，也包括文書的揭露或其他所有互動過程中的資訊。困擾揭露係指個人表達不舒服的感受（Coates & Winston, 1987），當我們感到沮喪和不快樂時，假如我們跟別人討論問題或負向感受，而不是保有這些感受，可能會更能成功的因應；一般人傾向於認為揭露問題和負向情緒，是一個好的減輕問題的策略（Coates & Winston, 1987; Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993），而大學生會尋找好友傾聽內心負向感受（江文慈，2004），故困擾揭露也是一般大學生會使用的情緒處理策略之一。

困擾揭露係指個人表達不舒服的感受（Coates & Winston, 1987）。困擾揭露包含自我隱藏及揭露每天困擾的獨特行為（Kahn &

Hessling, 2001)，內容包括：(1)揭露個人困擾的資訊如：談論令人沮喪的問題，或令人困窘的秘密等(Cozby, 1973)，即對他人揭露困擾的傾向(Kahn & Hessling, 2001)；(2)個人在挫折的情境中，能揭露個人的挫折或痛苦(Stein & Brodsky, 2001)；(3)個人揭露相關的心理健康問題包括：憂鬱、焦慮和一般日常生活中對悲傷的處理(Williams & Healy, 2001)；(4)自我陳述相關的壓力事件或創傷(Derlega et al., 1993)。文獻上關於困擾揭露模式，有所謂的發燒模式及心理歷程模式，Stiles、Schuster 和 Harrigan(1992)基於揭露的發燒模式(fever model of disclosure)，揭露個人主觀資訊與心理困擾的關係類似發燒與身體感染的關係，兩者皆為潛在困擾的指標，也是復原健康的一部份；揭露可直接或間接的協助抒解心理困擾。

Altaman 於 1973 年認為：成人與青少年揭露的過程，皆有一套心照不宣的規則在形塑，青少年決定要揭露，是被相互關係(reciprocity)的規則、不確定感的衝擊和揭露者目標所影響(引自 Quatman & Swanson, 2002, p. 48)。相互關係包含彼此的親密程度、強度和其他人揭露的內容，是一套一報還一報的人際歷程(Derlega et al., 1993)。不確定感是自我揭露中怕受傷害的感覺，以及無法預期傾聽者反應的一種焦慮，假如青少年感覺到的不確定感較低，預期的負向結果的焦慮較低，信任感就會伴隨著預期正向交換而增加(Quatman & Swanson, 2002)。

對他人的困擾揭露是雙向的概念，從很少揭露困擾到很常揭露困擾的兩極性連續體；文獻回顧部分對於個人要決定是否說出自己的問題，有兩個焦點，一部份是描述對他人的自我隱藏，一部份是描述自我揭露，相關研究在方法學上存在，但無法獲取隱藏及揭露的共通性(commonality)；特定的揭露是一種人際的行為，常發生在特定的社會互動中(Kahn & Hessling, 2001)。Kahn、Acter 和 Shambaugh (2001)認為困擾揭露與個案相關壓力有關。Stein 和 Brodsky(2001)使用情緒揭露量表

(Emotional Self-Disclosure Scale, ESDS)來測量研究對象願意揭露挫折或困擾的意願。本研究採 Coates 和 Winston(1987)對困擾揭露的定義，為個人表達其不舒服的感受，主要是因為研究者的諮商經驗中，發現大學生有負向感受時，常需找人揭露，負向感受是較清楚及簡單的困擾揭露之內涵。本研究之困擾揭露向度包括：揭露情緒、對象、議題及意圖。

## 二、非社會支持反應

本研究使用「非社會支持反應」一詞，在文獻上類似的名詞包括：非支持性反應(unsupportive responses)(Ingram et al., 2001; Manne & Schnoll, 2001)、非支持性的社會互動(unsupportive social interactions)(Figueiredo, Fires, & Ingram, 2004; Ingram et al., 2001)、負向社會互動(negative social interactions)(Shinn, Lehmann, & Wong, 1984)、社會負向性(social negativity)(Okun, Finch, & Kasje, 2000)、負向社會交換(negative social exchange)(Ingram et al., 2001)、社會衝突(social conflict)(Okun & Lockwood, 2003)，這些是文獻中常見的名詞，通常代表著人際互動過程中出現的負向感受。

社會負向性包括：人際衝突、人際壓力、負向社會交換、負向社會緊張、負向互動和社會破壞、敵意、不敏感性、嘲笑、妨礙、負向情感及負向評價等(Finch, Okun, Pool, & Ruehlman, 1999; Okun et al., 2000; Okun & Lockwood, 2003)。Ingram 等人(2001)認為非支持性的社會互動，是人們知覺到生活中來自他人的非支持性，及失望反應的一種壓力事件。Okun 等人(2000)對於「社會負向性」的定義只在「負向互動（不敏感性、負向情感、負向評價）」的意義部分，較接近研究者所接觸到的大學生在困擾揭露之後的經驗，其他內涵則較少被經驗，而根據研究者諮商經驗，發現「社會衝突」，對於嚴重的憂鬱症個案揭露困擾經驗時，有可能出現在個案與其家庭成員互動中；但因本研究對象為一般大學生，雖然可能包含憂鬱的個案，但應屬於少數，因為本研究強調

在受試者揭露困擾後，接收者反應出的口語或非口語反應，讓揭露者知覺是負向感受的部份，所以本研究目的較接近 Ingram 等人(2001)的「非支持性的社會互動」的定義。

本研究使用「非社會支持反應」，定義為：大學生主觀知覺到不屬於社會支持的一種社會反應。包括：(1)縮小事件的衝擊、(2)強迫對方高興些、(3)避免與個人接觸、(4)避免溝通或表達對於事件的感覺、(5)批判性評論或行為表現、(6)對待個人用照顧或過份保護的態度、(7)表達過多的擔憂和悲觀、(8)採無理或無感覺的評論、(9)表達對於個人調適歷程的不合理期待(Ingram et al., 2001)。本研究中所指的非社會支持反應，採用 Ingram 等人(2001)測量非社會支持反應的四個向度：保持距離、無效的、縮小化及責備等；經預試修訂問卷後，刪除「縮小化」向度，包含：保持距離、責備及無效的三種因素。

### 三、憂鬱

憂鬱患者的中心議題就是失落，個人認為他喪失了讓他快樂及平靜的必要元素，他預期任何事情都有負向結果，並且無法完成重要的目標，形成負向的自我想像、生活經驗的負向詮釋，與對未來感到虛無的認知三角；這種不可逆的失落與負向期待，導致憂鬱的典型情緒包括：哀傷、失望和淡漠；這是一種陷在不愉快的情境中，被無法解決的問題所絆住，造成動機消失，會想要經由自殺來逃離這種無法忍受的情境(Beck, 1967)。

憂鬱可被下面特徵所定義：(1)一種特定心情的變動，包括：哀傷、寂寞、淡漠；(2)伴隨自我譴責及自我責備的負向自我概念；(3)退縮和自我懲罰的意念：想要逃走、躲藏或死亡；(4)生理上的改變：食慾缺乏、失眠及喪失性慾；(5)活動量改變：動作遲緩或急躁。憂鬱患者的哀傷情緒，是悲觀及自我批評所誘發，此為不可逆的結果，淡漠則是因為患者完全的放棄自己；而無望感會導致缺乏動機，最後因充滿無望感導致自殺意念(Beck, 1967)。本研究中

所指的憂鬱是指情緒低落為主的症狀，伴隨有負向認知、行為及生理的改變，採用 Beck、Steer 和 Brown 於 1994 年出版貝氏憂鬱量表第二版(Beck Depression Inventory- Second Edition; BDI-II)量表(陳心怡譯，1996)。

大學生憂鬱傾向的表現，以情緒困擾及認知偏差為主(陳清泉，1990；Cho & Telch, 2005)。影響大學生憂鬱情緒的因子包括：負面事件往內在或不能控制的歸因者，過份概化(黃慧貞，1981)、高標準及自我批評(陳若璋，1987)、個人對自己、對生活經驗及對未來的認知偏差思考方式(陳清泉，1990)、性別(吳淑偵，2007；葉美玲，1993)、生活壓力較高(吳家楹，2006；葉美玲，1993)、自主性較低、越願意求助者(葉美玲，1993)，無運動習慣、自覺可利用時間較少、自覺課業壓力及自覺健康狀況較差(張淑紅等，2005)、外向者較不憂鬱、神經質之人格特質、負向社會交換及採取逃避的因應策略者較為憂鬱(Cho & Telch, 2005; Finch et al., 1999)。大學生的人際親密、自尊內涵及自尊較高者(吳元蓉，2006)，以及越能做困擾揭露，越不易自我隱藏，社會滿意度較佳者較不憂鬱(Kahn & Hessling, 2001)。社會支持可使憂鬱症狀獲得緩解，來自日常生活中家人、同學朋友及學校師長的人際支持越強的大學生越不憂鬱(吳家楹，2006；董氏基金會，2006；Kahn & Hessling, 2001)。

### 四、困擾揭露、非社會支持反應及憂鬱之關係研究

困擾揭露與憂鬱及負向情緒有中度的負相關(Coates & Winston, 1987; Kahn & Hessling, 2001)，對壓力事件、疾病相關議題及感受揭露程度較低者，其心理困擾較高(Major & Gramzow, 1999; Porter, Keefe, Hurwitz, & Faber, 2005)。Evans 和 Wertheim(2002)發現不願意自我揭露特定議題者較為憂鬱。Radcliffe、Lumley、Kendall、Stevenson 和 Beltran(2007)發現大學生將壓力寫出揭露之後，不管是找人分享或保密，都比控制組能降低憂鬱，較少認

知性侵入症狀(對特定壓力源的思考內容),但只有分享揭露者能降低生理症狀。大學生的憂鬱症狀與對他人的困擾揭露下降有關,但困擾揭露並不能預測憂鬱症狀的改變,但憂鬱症狀可能導致困擾揭露下降,憂鬱患者傾向於隱藏憂鬱症狀及其疾患(Kahn & Hessling, 2001)。自我隱藏與憂鬱有顯著正相關(Larson & Chastain, 1990),但也有研究顯示:大學生越常揭露個人資訊者,其憂鬱程度越高(吳元蓉, 2006)。

非社會支持反應與憂鬱的關係,在許多不同研究對象的實證結果,皆發現兩者有顯著正相關(Antonucci et al., 2002; Haley, LaMonde, Han, Burton, & Schonwetter, 2003; Ingram et al., 1999; La Greca & Harrison, 2005; Lunsky & Bramston, 2006; Smith & Ingram, 2004; Song & Ingram, 2002)。非社會支持性互動可預測病人的憂鬱狀況(Ingram et al., 1999; Ingram et al., 2001);重鬱症病患的社會衝突與憂鬱成正相關(吳美惠等, 2006)。憂鬱者顯著比無憂鬱者較易拒絕他們的夥伴(Strack & Coyne, 1983)。知覺到他人的非支持性反應較高者情緒困擾較多(Song & Ingram, 2002),心理健康與人際互動不良有關(張如杏, 1992)。非社會支持反應與憂鬱症狀、整體心理困擾有關(Finch et al., 1999; Lakey et al., 1994; Mindes et al., 2002)。憂鬱患者的衝突與憂鬱成正相關(吳美惠等, 2006)。憂鬱的大學生顯著比無憂鬱者較易拒絕他們的夥伴(Strack & Coyne, 1983);但也有研究顯示:非社會支持反應量表和負向情緒特質或心理困擾沒有相關(Ingram et al., 2001; Okun et al., 2000)。

國內外有關大專院校學生之憂鬱相關研究變項以性別、內外控信念、人格特質、更年期症狀與態度、學制、學院別、人際行為、因應策略、自我隱藏、困擾揭露、社會支持及滿意度、社會衝突或負向社會交換等,而研究方法多採用調查研究法(李佩珊, 2006; 許雅惠、辛宜津, 2006; 董氏基金會, 2006; 葉美玲, 1993; Abby, Abramis, & Caplan, 1985; Finch et al., 1999; Kahn & Hessling, 2001; Larson &

Chastain, 1990; Sacco, Milana, & Dunn, 1985)。上述研究中,僅 Kahn 和 Hessling 探討大學生困擾揭露與憂鬱的關係,對於大學生的困擾揭露及非社會支持反應與憂鬱之研究探討較少。

研究者認為困擾揭露是減輕憂鬱的因應策略之一,大學生於日常生活中有情緒困擾時,先與周遭的朋友、同學或家人敘說,並尋求支持與協助,是最常用也是最方便的管道;如此的求助過程中,雖然一般人大部分都願意提供幫忙或支持,但很多時候,自己提供的支持卻讓接收者覺得是傷害,反而情緒困擾更高的情形也常出現,困擾揭露與情緒困擾的關係,兩者哪一個是因哪一個是果,文獻中很難確定其因果關係。因為研究者較有興趣的是揭露困擾之後,知覺到的非社會支持反應,與憂鬱情緒的關係,故研究者先將困擾揭露與非社會支持反應放在自變項,憂鬱情緒當做依變項,研究目的為探討困擾揭露、非社會支持反應與憂鬱的關係為何?並探討憂鬱的重要預測因子。

## 研究方法

本研究探討大學院校學生困擾揭露、非社會支持反應與憂鬱之關係,下面就將研究樣本及研究步驟、研究假設、研究工具、資料處理部分依序介紹。

### 一、研究樣本及研究步驟

#### (一) 研究樣本

本研究樣本之研究母群體為,台灣南區各公私立一般體系及技職體系之日間部大學在校生。本研究採分層叢集隨機抽樣(stratified and cluster random sampling)及立意取樣(purposive sampling)方式採樣,研究方法為調查研究法。首先,研究者自教育部南區大專院校輔導工作協調諮詢中心(2007),找出屬於南區且有招收日間部大學生之 46 所大學院校,配合教育部全球資訊網(2007)的各級學校的資料,大專

院校部分將母群體依不同學校性質，分為一般院校及技職院校共兩大類，再將前兩種學校分為公私立兩類，一般院校，有 9 所公立及 9 所私立學校（公私立學校比例：1：1）；技職院校有 8 所公立，20 所私立學校（公私立學校比例：2：5）。依比例抽樣，一般院校及技職院校（1：1.6），各需抽出 4 及 7 所學校。一般及技職院校，再依公私立學校的比例，隨機抽樣一般院校 2 所公立及 2 所私立學校，技職院校抽取 2 所公立及 5 所私立學校，總共抽 11 所大學；每校抽取日間部大學生 150 人，合計 11 校共 1,650 名。最後研究的有效樣本為 1,540 份（見表 1）。

## （二）研究步驟

研究者於民國 95 年 6 月開始收集相關文獻資料，並將研究問題、假設、目的、架構確認，並將研究工具完成初步修訂。96 年 4 至 5 月做問卷之專家效度，修改問卷完成預試量表，於

96 年 6 月進行預試，於南區某一所一般大學及某一所技職院校，請通識課程老師分別施測 60 位共 120 位受試者，最後得有效問卷 94 份。預試資料用來修訂量表完成研究正式工具。96 年 11 月起，研究者將隨機抽樣的學校，進各校網路的通識中心及學生輔導中心，尋找合適施測的老師，寄出電子信件邀請函，若沒有回應則再打電話邀請，最後確定每個學校負責施測老師的名單及其通訊資料。自 96 年 11 月中至 12 月初，開始發出問卷，依老師方便的時間地點，與施測老師會面，再將問卷、小禮物、施測費用送去，並與施測老師討論施測的對象、時間、注意事項、施測流程，採團體施測方式，並依施測老師需求解釋量表的意義，協助其施測後做心理衛生的宣導。問卷自 96 年 12 月中開始回收，回收率 98%。至 97 年 3 月初回收完畢，共得有效問卷 1,540 份。

表 1 施測人數統計表

| 學校代號   | 公／私立 | 一般／技職 | 發出份數  | 回收份數  | 回收率  | 廢卷                    | 有效卷   |
|--------|------|-------|-------|-------|------|-----------------------|-------|
| 1      | 私立   | 技職    | 150   | 148   | 99%  | 2                     | 146   |
| 2      | 公立   | 一般    | 150   | 150   | 100% | 1                     | 149   |
| 3      | 私立   | 技職    | 150   | 149   | 99%  | 4                     | 145   |
| 4      | 私立   | 技職    | 150   | 146   | 97%  | 1                     | 145   |
| 5      | 私立   | 一般    | 150   | 139   | 93%  | 7                     | 132   |
| 6      | 公立   | 一般    | 150   | 136   | 91%  | 2                     | 134   |
| 7      | 公立   | 技職    | 150   | 150   | 100% | 5                     | 145   |
| 8      | 公立   | 技職    | 150   | 148   | 99%  | 2                     | 146   |
| 9      | 私立   | 一般    | 150   | 146   | 97%  | 6                     | 140   |
| 10     | 私立   | 技職    | 150   | 150   | 100% | 37<br>(33 份五專生<br>所填) | 113   |
| 11     | 私立   | 技職    | 150   | 150   | 100% | 5                     | 145   |
| 公立：4 所 |      |       | 600   | 584   | 97%  | 10                    | 574   |
| 私立：7 所 |      |       | 1,050 | 1,028 | 98%  | 62                    | 966   |
| 總計     |      |       | 1,650 | 1,612 | 98%  | 72                    | 1,540 |

## 二、研究假設

依據研究目的與問題，依次列出具體的研究假設如下，以使研究問題可使用統計分析方法驗證。(1)假設一：大學生的困擾揭露與憂鬱有顯著相關；(2)假設二：大學生的非社會支持反應與憂鬱有顯著相關；(3)假設三：大學生的困擾揭露、非社會支持反應對憂鬱具有顯著預測力。

## 三、研究工具及信、效度

研究工具包括：「困擾揭露量表」、「非社會支持量表」及「憂鬱量表」。其中自擬量表為「困擾揭露量表」、「非社會支持量表」，兩者亦使用 Kahn 和 Hessling(2001)的「困擾揭露量表」及修訂自徐靜芳(2003)之「社會支持量表」，做效標關連效度分析。「困擾揭露量表」及「非社會支持量表」在編製過程依據文獻內容，擬出變項的構念後，發展題目後經兩次共十位輔導與諮商相關之專家，協助修改題目內容，再經過預試及正式研究，發展問卷信效度，使用項目分析的刪題標準為：(1)每一個項目與問卷總分的校正性積差相關係數在.3 以上者，予以保留；(2)決斷值(CR 值)在 3 以上，且 t 檢定達顯著統計水準者，予以保留(邱皓政, 2006)；(3)若刪除該題後，內部一致性的  $\alpha$  值會提高者，予以刪除；(4)以主成分分析之後，各題目之因素負荷量偏低者，予以刪除(連廷嘉, 2004)。以下簡述量表內容：

### (一) 困擾揭露量表

本量表由研究者參照楊牧貞(1981)、邱文彬(1998)、邱文彬和林美珍(1999)、Coates 和 Winston(1987)、Dallinger 和 Prisbell(1981)、Larson 和 Chastain(1990)，以及 Snell、Miller 和 Belk(1988)的研究問卷，並參酌諮商實務經驗編修而成。困擾揭露係指表達不舒服的感受(Coates & Winston, 1987)，在本研究中是指研究對象在近兩星期內，日常生活中對於所感受到情緒或困擾會揭露給別人知道的情形。本研究使用自編之困擾揭露量表測量，測量研究對

象在近兩星期內，日常生活中對於所感受到的困擾會揭露給別人知道的情形。困擾揭露量表依文獻查證結果將之分為四個向度，分別為：(1)揭露情緒：個人對憂鬱、快樂、嫉妒、焦慮、生氣、平靜、淡漠、害怕等八種情緒會向人揭露的頻率(Snell, Miller, & Belk, 1988)，量表經項目分析後將「淡漠」刪除，剩下七種情緒；(2)揭露對象：個人對於困擾或問題會向父母、兄弟姊妹、朋友、同學、老師、醫療或諮商專業人員揭露的頻率；量表經項目分析後將「父親」刪除；(3)揭露議題：個人對於困擾內容會向人揭露的頻率，議題分為：生活、時間管理、生涯、學習、家庭、人際、感情、情緒、精神及生理困擾等(朱錦鳳, 2002)；(4)揭露意圖：個人對於揭露困擾之前的心理歷程，包括：風險評估或期待揭露之後可獲得支持的頻率。量表整體得分越高代表越願意向他人做困擾揭露，願意做困擾揭露之意圖越正向。

### (二) 非社會支持反應量表

本量表由研究者參考 Ingram 等人(1999)的非支持性社會互動問卷、Eskin(1999)的社會支持反應問卷、Manne 和 Schnoll(2001)配偶對癌症的反應問卷，吳美惠等人(2006)的研究結果，並參酌諮商實務經驗編修而成。非社會支持反應，係指研究對象在近兩星期內自覺自己與人揭露自己的問題或困擾後，知覺到對方非支持性的反應。本研究使用自擬之非社會支持量表測量，採用 Ingram 等人(2001)測量非社會支持反應的四個向度：保持距離、無效的、縮小化及責備等。經預試修訂問卷後，因考量在文獻中顯示有些非社會支持反應之因子，原是屬於非社會支持的反應者，在實際資料中卻顯示為社會支持性反應(Manne & Schnoll, 2001)，故研究者將修訂後的整份量表 25 題，做第二次項目分析，發現：「縮小化」向度的每個題目皆與「總量表」呈現負相關，故刪除「縮小化」向度，只剩下三個因素：(1)保持距離：當一個人聽到困擾揭露者關心的生活壓力事件時，在行為及情感上表現出不投入；(2)責備：

批評和發現錯誤；(3)無效的：行為表現出笨拙、不舒服、強制性或是不合適的聚焦在「調整」困擾揭露者。量表總分越高代表個人在困擾揭露之後，知覺到的非社會支持反應越多。

### (三) 憂鬱量表

憂鬱量表內容包括：情緒低落、負向認知、行為及生理的改變，採用 Beck、Steer 和 Brown 於 1994 年出版貝氏憂鬱量表第二版(Beck Depression Inventory- Second Edition, BDI-II)量表有 21 個情緒低落的指標，包括：悲傷、悲觀、失敗經驗、失去樂趣、罪惡感、受懲罰感、討厭自己、自我批評／自責、自殺念頭、哭泣、心煩意亂、失去興趣、優柔寡斷／猶豫不決、無價值感、失去精力、睡眠習慣的改變、煩躁易怒、食慾改變、難以專注、疲倦或疲累、失去對性方面的興趣；量表可評估病人憂鬱嚴重程度及偵測一般人的憂鬱狀況，總分越高代表憂鬱情形越高(陳心怡譯，1996；Beck, 1967)。

此份量表適用於測試 13 歲以上的青少年及成人憂鬱嚴重度的工具，受測者可自行填

答，選擇一個最能表達最近兩星期來所感受的句子，每題分為四個選項，依題本內容描述的嚴重程度給予 0、1、2、3 分。施測結果 0 至 13 分為正常範圍，14 至 19 為輕度憂鬱，20 至 28 為中度憂鬱，29 至 63 為重度憂鬱(陳心怡譯，1996；Beck, 1967)。

茲將整份研究工具修訂後的題數及信效度說明於表 2。研究正式工具，困擾揭露量表有 28 題，非社會支持反應量表有 20 題，在正式研究資料中，全部量表的內部一致性  $\alpha$  值在 .641 至 .947 間，KMO 值在 .630 至 .966 間，顯示研究工具有不錯的信度及抽樣適當性。而本研究之困擾揭露量表與 Kahn 和 Hessling(2001)的「困擾揭露量表」( $r=.479$  至 .680)、非社會支持反應量表與修訂自徐靜芳(2003)之「社會支持量表」( $r=-.155$  至 -.253)，皆有顯著相關性，顯示兩者的效標關連效度皆佳。

表 2 大學生困擾揭露、非社會支持反應與憂鬱關係研究之量表信度

| 量表                        | 內部一致性 $\alpha$ 值 |      | KMO 值 |      | 預試量表題數        | 正式量表題數 |
|---------------------------|------------------|------|-------|------|---------------|--------|
|                           | 正式               | 預試   | 正式    | 預試   |               |        |
| <b>困擾揭露量表<sup>a</sup></b> | .903             | .925 | .933  | .843 | 36            | 28     |
| 揭露情緒                      | .761             | .749 | .835  | .737 | 8             | 7      |
| 揭露對象                      | .661             | .792 | .630  | .749 | 8             | 6      |
| 揭露議題                      | .882             | .884 | .911  | .845 | 10            | 10     |
| 揭露意圖                      | .667             | .801 | .705  | .771 | 10            | 5      |
| <b>非社會支持反應</b>            | .860             | .910 | .913  | .836 | 32 (含縮小化 8 題) | 20     |
| 保持距離                      | .641             | .800 | .750  | .819 | 8             | 6      |
| 責備                        | .757             | .810 | .809  | .796 | 8             | 7      |
| 無效的                       | .760             | .845 | .821  | .795 | 8             | 7      |
| <b>社會支持量表</b>             | .947             | .956 | .966  | .886 | 28            | 26     |
| 情緒性支持                     | .878             | .927 | .899  | .890 | 7             | 7      |
| 尊重的支持                     | .886             | .926 | .909  | .879 | 7             | 7      |
| 訊息的支持                     | .850             | .881 | .863  | .867 | 7             | 5      |
| 工具性支持                     | .811             | .853 | .850  | .810 | 7             | 7      |
| <b>困擾揭露量表<sup>b</sup></b> | .868             | .870 | .900  | .831 | 12            | 12     |
| <b>貝氏憂鬱量表</b>             | .906             | .911 | .954  | .850 | 21            | 21     |

註：<sup>a</sup>表示本研究發展之困擾揭露量表；<sup>b</sup>表示 Kahn 和 Hessling(2001)發展之困擾揭露量表。



#### 四、資料分析

研究預試資料使用 SPSS 12.0 程式進行資料建檔，之後進行主成分分析及項目分析，刪除預試題目中與所屬層面相關較低及鑑別度較差之題目，並建立初步的信度分析，修訂量表題目，再使用積差相關(product-moment correlation)，分別將新建構的量表之各分向度與效標量表作相關分析。

正式研究資料使用 SPSS 12.0 建檔，以 SPSS 12.0 進行分析，先確定其是否為常態分佈，再依研究假設使用之統計分析，茲敘述如下：(1)假設一以積差相關探討困擾揭露與憂鬱之關係、(2)假設二以積差相關探討非社會支持反應與憂鬱之關係、(3)假設三以逐步迴歸分析(stepwise regression)探討困擾揭露、非社會支持反應對憂鬱是否有顯著預測力。

### 結果與討論

#### 一、大學生困擾揭露與憂鬱之關係

大學生的困擾揭露與憂鬱的關係部分，檢定研究假設一：大學生的困擾揭露與憂鬱有顯著相關，研究者先就研究變項資料，於 P-P Plot 圖形顯示為常態分佈後，進行積差相關分析，分析結果見表 3。

表 3 顯示：大學生的「揭露情緒」( $r = -.146$ )、「揭露對象」( $r = -.225$ )及「揭露意圖」( $r = -.280$ )與憂鬱有顯著負相關，「揭露議題」與憂鬱無顯著相關( $r = -.078$ )。顯示大學生對各種情緒揭露的頻率越高、與各個揭露對象的整體揭露頻率越高、揭露意圖越正向，其憂鬱程度就越低，

此結果與 Kahn 和 Hessling(2001)、Porter 等人(2005)及 Radcliffe、Lumley、Kendall、Stevenson 和 Beltran(2007)的研究結果類似；尋找好友傾聽內心的感受，宣洩心中的苦悶，尋求心靈上的安慰與支持，是大學生因應憂鬱的方式之一（江文慈，2004）。困擾揭露與憂鬱呈顯著負相關的結果，顯示面對憂鬱患者時可鼓勵使用困擾揭露的方式因應。

研究結果亦顯示，大學生的揭露憂鬱、快樂、嫉妒、焦慮、生氣、平靜、害怕等情緒，皆有助於憂鬱情緒的降低。揭露對象包括：母親、兄弟姊妹、朋友、同學、老師、醫療或諮商專業人員等，亦有助於憂鬱情緒的抒解。大學生認為揭露之後可獲得支持，或可接受揭露所冒的風險者，其憂鬱程度也較低，顯示對於大學生有憂鬱情緒者，鼓勵其多揭露情緒，多找揭露對象、提高困擾揭露的意願，可能有助於憂鬱情緒的減輕，但是揭露議題與憂鬱無關的結果，顯示對於憂鬱學生來說，鼓勵其大量說出困擾議題，並無助益，可能需配合其他方式抒解情緒。

總而言之，大學生揭露情緒的頻率越高，與各個揭露對象的整體揭露頻率越高，及揭露意圖越正向，其憂鬱程度越低；大學生對各種困擾議題揭露的頻率與憂鬱無顯著相關。結果顯示困擾揭露與憂鬱皆有顯著關係存在。

#### 二、大學生非社會支持反應與憂鬱之關係

此部分研究者在資料檢視呈現常態分佈下，使用積差相關分析，檢定假設二大學生的非社會支持反應與憂鬱有顯著相關，分析結果見表 4。

表 3 大學生的困擾揭露與憂鬱之積差相關分析表

| 量表向度／r 值 | 揭露情緒     | 揭露對象     | 揭露議題  | 揭露意圖     |
|----------|----------|----------|-------|----------|
| 憂鬱       | -.146*** | -.225*** | -.078 | -.280*** |

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

表 4 大學生的非社會支持反應與憂鬱之積差相關分析表

| 量表向度／r 值 | 保持距離    | 責備      | 無效的     |
|----------|---------|---------|---------|
| 憂鬱       | .150*** | .294*** | .313*** |

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

表 4 顯示：「保持距離」、「責備」及「無效的」非社會支持反應，分別與憂鬱呈現顯著正相關，其相關係數  $r$  分別為：.150、.294 及 .313，顯示大學生的「保持距離」、「責備」、「無效的」、「非社會支持反應」得分較高時，其憂鬱得分增加；上述結果與 Mindes 等人(2002)、Ingram 等人(1999, 2001)、La Greca 和 Harrison(2005)、Smith 和 Ingram(2004)等人的研究結果相似；皆認為非社會支持反應與憂鬱有顯著相關，顯示非社會支持反應對於大學生的憂鬱情緒有所貢獻，這是大學校園內要防治憂鬱情緒，建立支持脈絡網路過程中，應幫學生準備非社會支持反應較少的環境，以有利於憂鬱防治。

研究者認為社會支持與非社會支持反應為一個動態的過程，Hupcey(1998)將社會支持分為：支持提供的形式、接收者知覺的支持、提供者的意圖或行為、相互支持及社會網絡等；認為社會支持並非是一個具體的概念，而是一個動態的歷程，包括提供者和接收者，個別的變異及彼此的互動；因為提供者及接收者各有其特性及知覺，因此，社會支持互動的其他觀點（如：彼此關係、潛在的壓力性關係、負向或傷害性支持的提供，及缺乏相互的關係等），主張社會支持的潛在模式(potential models of social support)，而接收者不能去回報對方的需要，就在這樣的觀點下被檢視(Hupcey, 1998)，文獻顯示社會支持與非社會支持反應之動態關係，故研究者後面亦將社會支持與憂鬱結果討論。

目前在已知的研究證實：社會支持與憂鬱成負相關（江信男，2004；吳文嘉，2007；施雅薇，2004；高立人，2005；唐珊，2006；蔡春金，2005；鄭蕙萍，2003；Petrak, Doyle, Smith,

Skinner, & Hedge, 2001)，故我們在協助大學生因應憂鬱情緒時，較清楚要提供社會支持，社會支持的內涵也有文獻作許多討論（徐靜芳，2003；Shinn et al., 1984）；本研究結果對於非社會支持反應的內涵，有了較清楚明確的定義，也給我們提供對待大學生憂鬱情緒的另一個方向，就是要減少出現非社會支持反應的行為，而這個行為主要內涵是：保持距離（不關心他人生活狀況）、責備（批評及發現他人錯誤）及無效的反應（強迫他人調整自己）。總而言之，「保持距離」、「責備」、「無效的」、「非社會支持反應」，分別與憂鬱呈現顯著正相關。

雖然大學生的困擾揭露、非社會支持反應與憂鬱都呈現顯著相關性，但從相關係數可看其相關性甚低，故應考量有其他更重要的憂鬱影響因素，例如：人格特質。而大學生使用困擾揭露，或其知覺到的非社會支持反應與憂鬱降低的效果並不大的研究結果，可能顯示大學生需發展其他更有效的解決憂鬱之策略。

### 三、大學生憂鬱的預測因子

此部分檢驗假設三：大學生的困擾揭露、非社會支持反應對憂鬱具有顯著預測力，分析結果見表 5。

表 5 顯示預測「憂鬱」( $Y_1$ )的重要預測因子為「無效的」( $\chi_1$ )、「揭露對象」( $\chi_2$ )、「責備」( $\chi_3$ )、「揭露意圖」( $\chi_4$ )、「揭露議題」( $\chi_5$ )及「非社會支持反應」( $\chi_6$ )等，方程式如下： $Y_1 = 13.644 + .716\chi_1 - .620\chi_2 + .671\chi_3 - .552\chi_4 + .117\chi_5 - .216\chi_6$ ，可達 18.4% 的解釋量(Adjusted R Square: 18.1%)。進行殘差分析結果顯示，標準化殘差常態機率分佈圖，及標準化殘差直方圖皆顯示樣本觀察值接近常態分佈。

表 5 大學生的困擾揭露、非社會支持反應預測憂鬱之逐步多元迴歸分析摘要表（無交互作用變項）

| 選取的變項<br>順序 | 多元相關係數 $R$ | 決定係數 $R^2$ | 增加解釋量 $\Delta R^2$ | 模式 $F$ 值   | 原始 $B$ | 標準化 $\beta$ | $t$ 值     |
|-------------|------------|------------|--------------------|------------|--------|-------------|-----------|
| 截距          |            |            |                    |            | 13.644 |             | 7.307***  |
| 無效的         | .313       | .098       | .098               | 167.100*** | .716   | .263        | 5.192***  |
| 揭露對象        | .381       | .145       | .047               | 130.475*** | -.620  | -.195       | -6.926*** |
| 責備          | .405       | .164       | .019               | 100.689*** | .671   | .262        | 4.775***  |
| 揭露意圖        | .422       | .178       | .014               | 83.369***  | -.552  | -.163       | -5.912*** |
| 揭露議題        | .426       | .181       | .003               | 68.005***  | .117   | .069        | 2.404     |
| 非社會支持<br>反應 | .429       | .184       | .003               | 57.706***  | -.216  | -.191       | -2.294    |

$R=.429$   $R\text{ Square}=.184$   $Adjusted\ R\ Square=.181$

| 檢定值     | 容忍度(tolerance) | 變異數波動因素(VIF) | 特徵值(eigenvalue) | 條件指數(CI) |
|---------|----------------|--------------|-----------------|----------|
| 無效的     | .207           | 4.839        | .110            | 7.875    |
| 揭露對象    | .672           | 1.488        | .032            | 14.684   |
| 責備      | .176           | 5.666        | .022            | 17.470   |
| 揭露意圖    | .700           | 1.428        | .021            | 17.857   |
| 揭露議題    | .639           | 1.566        | .009            | 26.812   |
| 非社會支持反應 | .077           | 13.007       | .002            | 57.535   |

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

Durbin-Waston(D-W)考驗統計量為 1.907，顯示誤差之間幾乎完全沒有線性相關；共線性診斷發現自變項的容忍度在.077 至.700 之間，變異數波動因素(variance inflation factor, VIF)在 1.428 至 13.007 之間，非社會支持反應之 VIF 為 13.007，超過 10，表示該變項與預測變項有共線的問題。特徵值(eigenvalue)在.002 至.110 之間，條件指數(conditional index, CI)在 7.875 至 57.535 之間，非社會支持反應的 CI 為 57.535，代表迴歸模式有中度共線性（邱皓政，2006），故預測憂鬱之方程式，在共線性假設上有疑慮；故研究者再將所有可能的交互作用變項放入，分析結果見表 6。

表 6 預測「憂鬱」( $Y_2$ )的重要預測因子為「無效的」( $\chi_1$ )、「揭露對象」( $\chi_2$ )、「責備」( $\chi_3$ )、「揭露意圖」( $\chi_4$ )、「揭露意圖與非社會支持反應之交互作用」( $\chi_5$ )等方程式如下： $Y_2=13.802+.484\chi_1-.637\chi_2+.449\chi_3-.544\chi_4-.040\chi_5$ ，

可達 18.9%的解釋量，其中「無效的」及「責備」，與憂鬱呈顯著正相關，「揭露對象」、「揭露意圖」及「揭露意圖與非社會支持反應之交互作用」與憂鬱呈顯著負相關。其中「揭露議題」及「保持距離」變項雖進入迴歸式，但因迴歸式  $F$  值沒有達顯著差異水準故刪除。

憂鬱之預測變項，進行殘差分析結果顯示，樣本觀察值接近常態分佈，Durbin-Waston(D-W)考驗統計量為 1.934，顯示誤差之間幾乎完全沒有線性相關。共線性診斷發現自變項的容忍度在.568 至.990 之間，變異數波動因素(VIF)在 1.010 至 1.762 間，未超過 10，表示該變項與預測變項間較無共線性的問題（陳正昌等，2005）；特徵值(eigenvalue)在.009 至.917 之間。條件指數(CI)在 2.736 至 17.892 之間，CI 值皆低於 30，代表共線性問題緩和（邱皓政，2006），顯示此預測憂鬱之方程式可以符合多元迴歸分析的假設（見表 6）。

表 6 大學生的困擾揭露、非社會支持反應預測憂鬱之逐步多元迴歸分析摘要表（有交互作用變項）

| 選取的變項順序           | 多元相關係數 $R$ | 決定係數 $R^2$ | 增加解釋量 $\Delta R^2$ | 模式 $F$ 值   | 原始 $B$ | 標準化 $\beta$ | $t$ 值     |
|-------------------|------------|------------|--------------------|------------|--------|-------------|-----------|
| 截距                |            |            |                    |            | 13.802 |             | 7.433***  |
| 無效的               | .313       | .098       | .098               | 167.100*** | .484   | .178        | 5.917***  |
| 揭露對象              | .381       | .145       | .047               | 84.751***  | -.637  | -.200       | -7.158*** |
| 責備                | .405       | .164       | .019               | 35.295***  | .449   | .176        | 5.774***  |
| 揭露意圖              | .422       | .178       | .014               | 26.411***  | -.544  | -.161       | -5.858*** |
| 揭露意圖與非社會支持反應之交互作用 | .435       | .189       | .011               | 20.516***  | -.040  | -.101       | -4.379*** |
| 揭露議題              | .438       | .192       | .003               | 4.922      | .110   | .065        | 2.264     |
| 保持距離              | .441       | .194       | .002               | 4.595      | -.201  | -.060       | -2.144    |

$R=.441$   $R\text{ Square}=.194$   $Adjusted\ R\text{ Square}=.191$

多元共線性檢定

| 檢定值               | 容忍度(tolerance) | 變異數波動因素(VIF) | 特徵值(eigenvalue) | 條件指數(CI) |
|-------------------|----------------|--------------|-----------------|----------|
| 無效的               | .581           | 1.721        | .917            | 2.736    |
| 揭露對象              | .671           | 1.491        | .105            | 8.101    |
| 責備                | .568           | 1.762        | .031            | 14.777   |
| 揭露意圖              | .700           | 1.428        | .030            | 15.090   |
| 揭露意圖與非社會支持反應之交互作用 | .990           | 1.010        | .021            | 17.892   |
| 揭露議題              | .638           | 1.568        | .021            | 17.951   |
| 保持距離              | .666           | 1.502        | .009            | 27.599   |

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

「憂鬱」的重要預測因子共四個變項，可達 18.9% 的解釋量，此結果比林擎寰（1994）的預測力要高，與 Kilmann、Carranza 和 Vendemia(2006)及 Ingram 等人(2001)的研究結果接近，比張如杏（1992）、黃金昌（2007）及 Raktis、Koese 和 Tereshko (1995)的預測力低。表 7 為憂鬱相關研究預測結果比較。

從表 7 之預測變項及研究對象來看；似乎對於有特定壓力對象（如精神科門診求助婦女或家屬）者，預測力較高，但對大學生的憂鬱預測力不高。是否代表有特定困擾者之憂鬱情緒比一般人高也更易被預測？從預測變項內容來看，非理信信念對精神科求助婦女的解釋量

相當高，可能那是維持憂鬱持續的因素所致。自我隱藏可預測 7.4% 的憂鬱(Larson & Chastain, 1990)，上述結果與本研究在困擾揭露的次向度：「揭露對象」、「揭露意圖」在逐步迴歸過程，可解釋 6.1% 對憂鬱的解釋量接近；此結果與 Kahn 和 Hessling(2001)發現困擾揭露在研究一顯示：困擾揭露不能預測憂鬱症狀（兩個月前測的困擾揭露，對兩個月後的憂鬱症狀做預測）；但研究二可預測 2% 的憂鬱（近兩個月困擾揭露預測目前憂鬱症狀），其結果有同有異，不同的是困擾揭露無法預測憂鬱，相同的是困擾揭露是憂鬱之重要預測因子，但預測力都很低。

表 7 憂鬱相關研究預測結果摘要表

| 研究者                     | 研究對象        | 預測變項                                                                               | 憂鬱解釋變異量                                |
|-------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 本研究 (2008)              | 大學生         | 「無效的」、「揭露對象」、「責備」、「揭露意圖」及「揭露意圖與非社會支持反應之交互作用」等                                      | 18.9%                                  |
| 張如杏 (1992)              | 五專生         | 社會關係 (22.6%)、內外控 (3.62%)                                                           | 26.38%                                 |
| 林擎寰 (1994)              | 大學生         | 有六項認知因子 (主要為：概括歸因的組型、對正向事件的內在歸因) 進入迴歸式                                             | 14.9%                                  |
| 黃金昌 (2007)              | 求診於精神科之已婚婦女 | 非理性信念之屈服外控及過度依賴                                                                    | 54.9%                                  |
| Ingram 等人 (2001)        | 大學生         | 社會支持 (8%)、非社會支持性互動 (10%)                                                           | 18%                                    |
| Kahn 和 Hessling(2001)   | 大學生         | 困擾揭露不能預測憂鬱症狀的改變                                                                    | 0%                                     |
| Kilmann 等人 (2006)       | 大學生         | 預測因子為：非暴力管教、心理攻擊、輕微身體攻擊、嚴重身體攻擊、及嚴重身體攻擊、正向知覺、負向知覺、情緒有效性 (availability; 知覺父母給的情緒支持)， | 可解釋 18% 的憂鬱變異量，只有心理攻擊、正向知覺、負向知覺為顯著預測因子 |
| Larson 和 Chastain(1990) | 大學生         | 1.自我隱藏<br>2.創傷的痛苦、創傷的揭露、社會支持及社會網絡、自我揭露、自我隱藏等可解釋 26.5%變異量                           | 1.自我隱藏可增加 7.4% 的解釋量<br>2.26.5%         |
| Raktis 等人(1995)         | 嚴重精神疾病之家屬   | 負向社會互動                                                                             | 28%                                    |

上述研究比較相異的部分研究者認為，Kahn 和 Hessling(2001)的困擾揭露量表，主要是探索近兩個月個人對於揭露的傾向，而其預測的憂鬱症狀，乃是兩個月後的憂鬱症狀，此外本研究量表的「揭露對象」、「揭露意圖」的題目，則包含近兩星期實際揭露的頻率，與知覺到的揭露後的益處；預測的憂鬱是測近兩個星期的。故兩者研究顯示：同時測揭露情形及憂鬱症狀時，困擾揭露才可能成為憂鬱的顯著預測因子。這樣的結果似乎也顯示，在困擾揭露與憂鬱的因果關係上，似乎是憂鬱時影響人際活動故困擾揭露較低(Kahn & Hessling, 2001)。而要使用困擾揭露當做減輕憂鬱的因應策略，似乎效果不佳。故協助憂鬱情緒學生，除鼓勵學生做困擾揭露之外應再使用其他方法輔助。

本研究顯示「無效的」及「責備」，與憂鬱呈顯著正相關，「揭露對象」、「揭露意圖」及「揭

露意圖與非社會支持反應之交互作用」與憂鬱呈顯著負相關。以上研究結果顯示：影響憂鬱的因素裡，主要是「無效的」及「責備」的聯合預測力不高，與 Ingram 等人(2001)的結果類似；顯示非社會之反應的內涵主要為無效及責備，這樣的態度也是接觸憂鬱學生時要避免的態度。

上述結果也顯示，對於憂鬱情緒的大學生來說，若社會支持能減輕情緒困擾（吳家楹，2006；高立人，2005；唐珊，2006；葉美玲，1993；蔡春金，2005；Abbey et al., 1985; Song & Ingram, 2002）。在所有的非社會支持反應中，「保持距離」不是憂鬱的重要預測因子。研究者認為可能「保持距離」內涵為：對他人生活壓力事件表現出行為及情感上的不投入，這樣的意涵，也許與社會支持之「尊重的支持」（徐靜芳，2003），有一些部分意義重疊，也就是相信個人可能有能力自我處理的部分，並給

予尊重及不干涉，這樣的態度在中華文化傳統上，對家人有較多的情感涉入的部分，尤顯得彌足珍貴；似乎也呼應了楊永瑞（2004）認為家人實際支持，主要是透過降低父母情感過度涉入，來降低子女的情緒苦惱的結果。故建議對於憂鬱學生，不要採取的非社會支持反應主要為：責備及無效的非社會支持反應。若真不知如何面對學生的困擾揭露時，保持距離也許是另一個較不加重學生憂鬱的方式。

Manne 和 Schnoll(2001)認為鼓勵保持距離與自我壓抑是正向支持因子；故建議「非社會支持量表」再做更精細的修改，再考慮「保持距離」到底是否屬於非社會支持反應，並思考是否如 Manne 和 Schnoll(2001)所言，負向支持只有一個因子，就是批評和退縮；本研究結果顯示「非社會支持量表」，應有「責備」及「無效的」兩個因素；而「保持距離」因子可在修正量表內涵，或是再思考是否放入。

本研究顯示：「憂鬱」的重要預測因子為：「無效的」、「揭露對象」、「責備」、「揭露意圖」及「揭露意圖與非社會支持反應之交互作用」等。顯示要瞭解大學生的憂鬱情形，可從以上這些變項的變化去瞭解，責備與無效的非社會支持反應，會增加憂鬱情緒，而對各種揭露對象做困擾揭露的頻率越多，及揭露意圖越正向則其憂鬱情緒越低的結果，顯示對於大學生來說，若有許多社會支持網絡，可傾聽大學生訴說困擾，並減少支持網絡出現無效的支持及責備的反應，這樣的過程對於困擾揭露者的情緒改善是有助益的。而大學生揭露的情緒及議題的頻率多寡，對於憂鬱情緒的改善無關，傾聽困擾揭露的人出現保持距離的反應，也不影響揭露者的憂鬱情緒，所以當大學生支持網絡的人，對於無法負荷大量的困擾揭露內涵時，可以考慮使用保持距離的方式，對於困擾揭露者並不會造成情緒上的負荷。

## 結論及建議

以下就研究結果、建議及其限制敘述如下：

### 一、結論及建議

從揭露情緒、揭露對象及揭露意圖與憂鬱成顯著負相關，而揭露議題與憂鬱無顯著相關的結果，建議大學輔導相關人員，與學生建立信任的關係，協助學生將困擾情緒做抒發，也鼓勵學生與周遭生活脈絡的人做困擾揭露，增加學生可揭露困擾的對象，可減輕學生的憂鬱情緒。而在困擾議題較多時，應鼓勵學生多採取揭露之外的處理方式因應困擾。例如：尋求專業人員的協助、尋找問題解決的方法、改變認知思考的習慣、接納所有的負向感受。輔導人員也應評估案主的揭露效果，適時給予會談之外的其他協助。

從非社會支持反應皆與焦慮及憂鬱成正相關的結果，建議大學輔導相關人員，協助案主建立其支持網絡，教育支持網絡的人與案主相處時的態度，最好不要用保持距離及責備的方式，並瞭解案主所需的支持為何再提供支持。並盡量讓學校所有工作人員，尤其是非輔導專業人員知道，非社會支持反應會增加情緒困擾，協助有情緒困擾學生周圍的人，如何避免與學生負向互動，及不增加學生的情緒壓力。

從本研究預測憂鬱的解釋量只達 18.9%的結果來看，鼓勵做困擾揭露及瞭解其非社會支持反應的感受，不應是協助學生的唯一方式，應多採用困擾揭露之外的方式。因困擾揭露、非社會支持反應對焦慮及憂鬱有顯著影響，故建議諮商員教育課程加入上述理論模式及概念，讓準諮商員對於困擾揭露及非社會支持反應有相當的認識，以增加日後實務工作中處理情緒的能力。

對於未來研究的建議為：困擾揭露量表有再修訂的空間，從研究結果顯示：「揭露意圖」，應是困擾揭露的重要構念，可再修改構念因素使其更能有效的測量該變項。而非社會支持量

表部分，屬於非社會支持反應的構念因素可再探討。從憂鬱預測力較低的結果，建議在未來研究在預測焦慮變項時，應將人格特質或再尋找其他重要變項放入較佳。

## 二、限制

本研究之樣本採自南區大學院校（教育部南區大專院校輔導工作協調諮詢中心，所負責協助之學校）之 11 所大學生，依技職及一般院校，再分公私立院校，按校數比例分層叢集方式，隨機取得樣本，並未依各校學生數取樣，故研究結果較適合推論南區的大學生。研究問卷在焦慮及憂鬱量表部分，因研究者將自編問卷置於前面，之後放憂鬱、焦慮量表的順序，可能導致焦慮、憂鬱問卷間的互相影響，有可能測到互相影響後的情緒狀態。

（本論文係藍菊梅提高雄師範大學輔導與諮商研究所之博士論文的部份內容，在戴嘉南指導下完成，未發表。）

## 參考文獻

- 江文慈（2004）。大學生的情緒調整歷程與發展特徵。**教育心理學報**，35(3)，49-268。
- 江信男（2004）。罹病嚴重度、自覺健康、社會支持與台灣地區老人憂鬱之關係。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文，未出版。
- 朱錦鳳（2002）。大學生身心適應調查表：指導手冊。台北：心理。
- 李佩珊（2006）。更年期婦女之內外控人格特質、更年期態度、更年期症狀與憂鬱之相關性研究。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版。
- 吳元蓉（2006）。大學生憂鬱、人際親密與自尊之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版。
- 吳文嘉（2007）。不同依附風格老人之憂鬱與社會支持的關係。東吳大學心理系碩士論文，未出版。
- 吳美惠、翁麗禎、李明濱、王秀紅（2006）。重症病患社會支持、互惠性、衝突與憂鬱程度之相關性研究。**台灣精神醫學**，20(2)，116-123。
- 吳家楹（2006）。北部地區大專院校護理系學生生活壓力、社會支持與憂鬱程度調查研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版。
- 吳淑偵（2007）。大學生憂鬱現象與相關因素的探討。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版。
- 林擎寰（1994）。認知偏誤與負向情緒之關係探討。中原大學心理學系碩士論文，未出版。
- 邱文彬（1998）。後形式思考的發展及其與人際關係之容忍性、同理心、自我揭露、自主性之關係。國立政治大學心理系博士論文，未出版。
- 邱文彬、林美珍（1999）。大學生發展成熟的人際關係中親密性能力的發展：自我揭露與自主性之年級與性別差異的探討。**教育心理學報**，31(1)，37-62。
- 邱文彬、林美珍（2000）。後形式思考與人際關係之容忍性、同理心、自我揭露、自主性之關係。**教育心理學報**，32(1)，67-94。
- 邱皓政（2006）。量化研究與統計分析。台北：五南。
- 施雅薇（2004）。國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關連。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 唐子俊（2006）。校園青少年自殺防治模式比較研究。國立台灣師範大學教育與教育學系博士論文，未出版。
- 唐珊（2006）。門診精神分裂病患憂鬱之相關因素探討。台北醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版。
- 徐靜芳（2003）。研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。

- 高立人 (2005)。探討憂鬱青少年的社會支持系統：父親、母親、好朋友、男朋友以及師長的正向支持之保護效果。東吳大學心理學系碩士論文，未出版。
- 張如杏 (1992)。台北地區高職五專在學青少年之內外控歸因、社會關係及心理健康狀況之探討。國立台灣大學社會學系碩士論文，未出版。
- 張淑紅、蕭芝殷吳思儀、張嫚純、林婉如 (2005)。運動與憂鬱症狀相關之研究－以台大學生為例。醫護科技學刊，7(3)，258-266。
- 教育部南區大專校院輔導工作協調諮詢中心 (2007)。瞭！南諮。2007年10月2日，取自 <http://www.nknu.edu.tw/~counsel/index.htm#>
- 教育部全球資訊網 (2007)。各級學校。2007年10月2日，取自 <http://140.111.1.22/school/index.htm?open>
- 許雅惠、辛宜津 (2006)。科技大學學生憂鬱情緒之調查研究。正修通識教育學報，3，223-246。
- 連廷嘉 (2004)。高危險群青少年衡鑑量表編製及其應用之研究。國立高雄師範大學輔導研究所博士論文，未出版。
- 陳心怡譯 (1996)。A. T. Beck, R. A. Steer 和 G. K. Brown (著)。貝氏憂鬱量表第二版指導手冊 (Beck Depression Inventory-Second Edition)。台北：中國行為科學社。(原著第二版出版於1994)
- 陳若璋 (1987)。大學生憂鬱症類別與過去重要生活經驗間關係之研究。行政院國家科學委員會專題研究成果計畫報告(NSC 76-0301-H002-17)。
- 陳清泉 (1990)。大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版。
- 黃金昌 (2007)。已婚婦女非理性信念與焦慮、憂鬱傾向關係之探討－以求助精神科門診個案為例。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版。
- 黃慧貞 (1981)。生活壓力歸因型及社會支援與大學生的憂鬱症。國立台灣大學心理學系碩士論文，未出版。
- 楊永瑞 (2004)。家人支持對降低考試焦慮與憂鬱的效果：父母情感過渡涉入與親子關係親密度的角色。國立台灣大學心理學系碩士論文，未出版。
- 楊牧貞 (1981)。自我揭露的楔型模式及其相關變項之探討。國立台灣大學心理研究所博士論文，未出版。
- 葉美玲 (1993)。憂鬱情緒成因研究－再探「心理衛生」程式之可行性。國立台灣大學心理學系碩士論文，未出版。
- 葉雅馨、林家興 (2006)。台灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究。中華心理衛生學刊，19(2)，125-148。
- 董氏基金會 (2005)。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。2007年9月11日，取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>
- 董氏基金會 (2006)。大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性調查。2007年9月11日，取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66&Page=1>
- 蔡春金 (2005)。脊椎損傷者自我概念社會支持與憂鬱症狀之相關研究。美和技術學院健康照護研究所碩士論文，未出版。
- 鄭惠萍 (2003)。雙親教養態度、人格特質、社會支持、生活事件與青少年心理健康。國立成功大學護理學系碩士論文，未出版。
- 賴仁德 (2008)。台灣憂鬱症防治協會－關於協會。2008年12月25日，取自 <http://www.depression.org.tw/about/capter.asp>
- 薛幸楷 (2006)。由線上遊戲探討虛擬社群中信任與自我揭露的相關問題。淡江大學管理學院碩士論文，未出版。
- 薛怡青 (2001)。台灣 BBS 使用者之自我揭露、名片檔自我呈現意願與暱稱認知之初



- 探。國立交通大學傳播所碩士論文，未出版。
- 藍菊梅（2008）。大學生困擾揭露、非社會支持反應與焦慮及憂鬱之關係研究。國立師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版。
- 藍菊梅、戴嘉南、汪素真（2006）。醫院護理人員情緒經驗與求助態度研究。*美和學報*，25(2)，123-140。
- Abby, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic and Applied social Psychology*, 6(2), 111-129.
- Antonucci, T. C., Lansford, J. E., Akiyama, H., Smith, J., Baltes, M. M., Takahashi, K., Furher, R., & Dartigues, J. F. (2002). Differences between men and women in social relations, resource, deficits, and depressive symptomatology during later life in four nations. *Journal of Social Issue*, 58(4), 767-783.
- Beck, A. T. (1967). *Depression causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Cho, Y., & Telch, M. J. (2005). Testing the cognitive content- specificity hypothesis of social anxiety and depression: An application of structural equation modeling. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4), 399-416.
- Coates, A., & Winston, T. (1987). The dilemma of distress disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.). *Self-disclosure* (pp. 229-256). New York: Plenum.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79, 73-91.
- Dallinger, J. M., & Prisbell, M. (1981, November). *The relationship between uncertainty level and self-disclosure over time*. Paper presented at the annual meeting of the speech communication association, Anaheim, CA.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure* (pp. 44-112). Newbury Park, CA: Sage. Document Reproduction Service No. ED 212 022 )
- Eskin, M. (1999). Social reactions of Swedish and Turkish adolescents to a close friend's suicidal disclosure. *Social Psychiatry Epidemiology*, 34, 492-497.
- Evans, L., & Wertheim, E. H. (2002). An examination of willingness to self-disclose in women with bulimic symptoms considering the context of disclosure and negative affect levels. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 344-348.
- Figueiredo, M. I., Fries, E., & Ingram, K. M. (2004). The role of disclosure patterns and unsupportive social interactions in the well-being of breast cancer patients. *Psycho-Oncology*, 13, 96-105.
- Finch, J. F., Okun, M. A., Pool, G. J., & Ruehlman, L. S. (1999). A comparison of the influence of conflictual and supportive social interactions on psychological distress. *Journal of Personality*, 67, 581-621.
- Haley, W. E., LaMonde, L. A., Han, B., Burton, A. M., & Schonwetter, R. (2003). Predictors of depression and life satisfaction among spousal caregivers in hospice: Application of a stress process model. *Journal of Palliative Medicine*, 6(2), 215-224.
- Hupcey, J. E. (1998). Clarifying the social support theory-research linkage. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 1231-1241.
- Ingram, K. M., Betz, N. E., Mindes, E. J., Schmitt, M. M., & Smith, N. G. (2001). Unsupportive responses from others concerning a stressful life event: Development of the unsupportive social interactions in-

- ventory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 173-207.
- Ingram, K. M., Jones, D. A., Fass, R. J., & Neidig, J. L. (1999). Social support and unsupportive social interactions: their association with depression among people living with HIV. *AIDS Care*, 11(3), 313-329.
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20 (1), 41-65.
- Kahn, J. H., Acter, J. A., & Shambaugh, E. J. (2001). Client distress disclosure, characteristics at intake, and outcome in brief counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 203-211.
- Kilman, P. R., Carranza, L. V., & Vendemia, J. M. C. (2006). Childhood discipline, perceptions of parents, and current functioning in female college students. *Journal of Adolescence*, 29, 73-88.
- Klerman, G. L. (1986). Emotional and personality development in normal adolescents and young adults. In G. L. Klerman (Ed.), *Suicide and depression among adolescents and young adults* (pp. 19-52). Boston: American Psychiatric Press.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Larson, D. G., & Chastain, R. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 9(4), 439-455.
- Lakey, B., Tradiff, T. A., & Drew, J. B. (1994). Negative social interactions: Assessment and relations to social support, cognition, and psychological distress. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 13(1), 42-62.
- Lunsky, Y., & Bramston, P. (2006). A preliminary study of perceived stress in adults with intellectual disabilities according to self-report and informant ratings. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 31(1), 20-27.
- Major, B., & Gramzow, R. H. (1999). Abortion as stigma: Cognitive and emotional implications of concealment. *Journal of Personality & Social Psychology*, 77(4), 735-745.
- Manne, S., & Schnoll, R. (2001). Measuring Supportive and unsupportive responses during cancer treatment: A factor analytic assessment of the partner responses to cancer inventory. *Journal of Behavioral Medicine*, 24(4), 297-321.
- Mindes, E. J., Ingram, K. M., Kliewer, W., & James, C. A. (2002). Longitudinal analyses of the relationship between unsupportive social interactions and psychological adjustment among women with fertility problems. *Social Science & Medicine*, 56, 2165-2180.
- Okun, M. A., Finch, J. F., & Kasje, W. N. (2000). Does age moderate the relation between social negativity and psychological distress?: A meta-analytic investigation. *Journal of Clinical Geropsychology*, 6(4), 233-247.
- Okun, M. A., & Lockwood, C. M. (2003). Does level of assessment moderate the relation between social support and social negativity? A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(1), 15-35.
- Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 174-185.

- Quatman, T., & Swanson, C. (2002). Academic self-disclosure in adolescence. *Genetic General Psychology Monographs*, 128(1), 47-75.
- Petrak, J. A., Doyle, A. M., Smith, A., Skinner, C., & Hedge, B. (2001). Factors associated with self-disclosure of HIV serostatus to significant others. *British Journal of Health Psychology*, 6, 69-79.
- Porter, L. S., Keefe, F. J., Hurwitz, H., & Faber, L. S. (2005). Disclosure Between patients with gastrointestinal cancer and their spouses. *Psycho-Oncology*, 14, 1030-1042.
- Radcliffe, A. M., Lumley, M. A., Kendall, J., Stevenson, J. K., & Beltran, J. (2007). Written emotional disclosure: Testing whether social disclosure matters. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 26(3), 362-384.
- Raktis, M. E., Koese, G. F., & Tereshko, O. (1995). Negative social interactions, distress, and depression among those caring for a seriously and persistently mentally III relative. *American Journal of Community Psychology*, 23(2), 279-299.
- Sacco, W. P., Milana, S., & Dunn, V. K. (1985). Effect of depression level and length of acquaintance on reactions of others to a request for help. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1728-1737.
- Shinn, M., Lehmann, S., & Wong, N. W. (1984). Social interaction and social support. *Journal of Social Issues*, 40(4), 55-76.
- Smith, N. G., & Ingram, K. M. (2004). Work-place heterosexism and adjustment among lesbian, gay, and bisexual individuals: The role of unsupportive social interaction. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 57-67.
- Snell, W. E., Miller, R. S., & Belk, S. S. (1988). Development of the emotional self-disclosure scale. *Sex Roles*, 18(1-2), 12-73.
- Song, Y. S., & Ingram, K. M. (2002). Unsupportive social interactions, availability of social support, and coping: Their relationship to mood disturbance among African Americans living with HIV. *Journal of Social & Personal Relationships*, 19(1), 67-87.
- Stein, L. B., & Brodsky, S. L. (2001). When infants wail: Frustration and gender as variables in distress disclosure. *The Journal of General Psychology*, 122(1), 19-27.
- Stiles, W. B., Schuster, P. L., & Harrigan, J. A. (1992). Disclosure and anxiety: A test of the fever model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 980-988.
- Strack, S., & Coyne, J. C. (1983). Social confirmation of dysphoria: Shared and private reactions to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 798-806.
- Williams, B., & Healy, D. (2001). Disclosure of minor mental health problems: An exploratory theoretical study. *Journal of Advanced Nursing*, 35(1), 108-116.

# Study of the Relationship among Distress Disclosure, Non-supportive Social Responses and Depression in College Students

Chu-Mei Lan<sup>1</sup> Chia-Nan Tai<sup>2</sup> Ju-An Cheng<sup>3</sup>

## Abstract

This study aims to explore the relationships among distress disclosure, non-supportive social responses and depression, and predictors for depression in college students. The subjects were 1540 college students from 11 universities in southern Taiwan. The instruments used were structured questionnaires, including self-report for distress disclosure, non-supportive social responses and social support, and Beck Depression Inventory II. Using SPSS12.0, the product-moment correlation and stepwise regression of the data were analyzed. The results are as follows: Disclosing emotion, disclosing subjects and disclosing intent showed significant negative correlations to depression in college students. Non-supportive social responses such as keeping distance, blaming and invalid responses showed significant positive correlations to depression in college students. Invalid responses, disclosing subjects, blaming, disclosing intents, and the interaction between disclosing intent and non-supportive social responses are important predictors of depression, with up to 18.9% interpretative value. Based on these findings, suggestions for the prevention of emotional distress in colleges are made.

**Keywords:** college students, distress disclosure, non-supportive social responses, depression

---

Chu-Mei Lan<sup>1</sup> Department of Health Psychology, Chang Jung Christian University  
Chia-Nan Tai<sup>2</sup> Graduate Institute of Guidance and Counseling, National Kaohsiung Normal University  
Ju-An Cheng<sup>3</sup> Department of Social Work, Meiho Institute of Technology(hope.cheng@msa.hinet.net)