



依附風格的情境依賴性與變化：以社會比較為中介探討依附轉變及依附與情緒健康的關聯

Dynamic Transitions of Attachment Styles in College Students: Exploring the Mediating Mechanism of Social Comparison on Mental Health

Yen-Ning Hsu, Jyun-Hong Chen | 國立成功大學心理學系 Department of Psychology, National Cheng Kung University

研究動機與目的

Why This Matters

為什麼要做這個研究

依附關係雖穩定，卻在成年初顯期出現動態轉變（McConnell & Moss, 2011）；對大學生而言，同儕更取代父母成為社會比較的主要對象（Lin, 1999）。過去研究多以「整體平均分數」描述依附焦慮／逃避，忽略了個體的異質性，如「對父母安全、對同儕卻極度不安」等真實存在的組合——不同組合的學生，可能需要截然不同的介入方式。

研究提問

「愛比較」真的等於不健康嗎？低社會比較，是心理健康的象徵，還是一種被忽略的警訊？

研究缺口 Research Gap

	過去研究 Prior Research	本研究 Present Study
焦點 Focus	變項平均值	細分不同個體類型
假設 Assumption	假設母群同質	捕捉異質關係群組

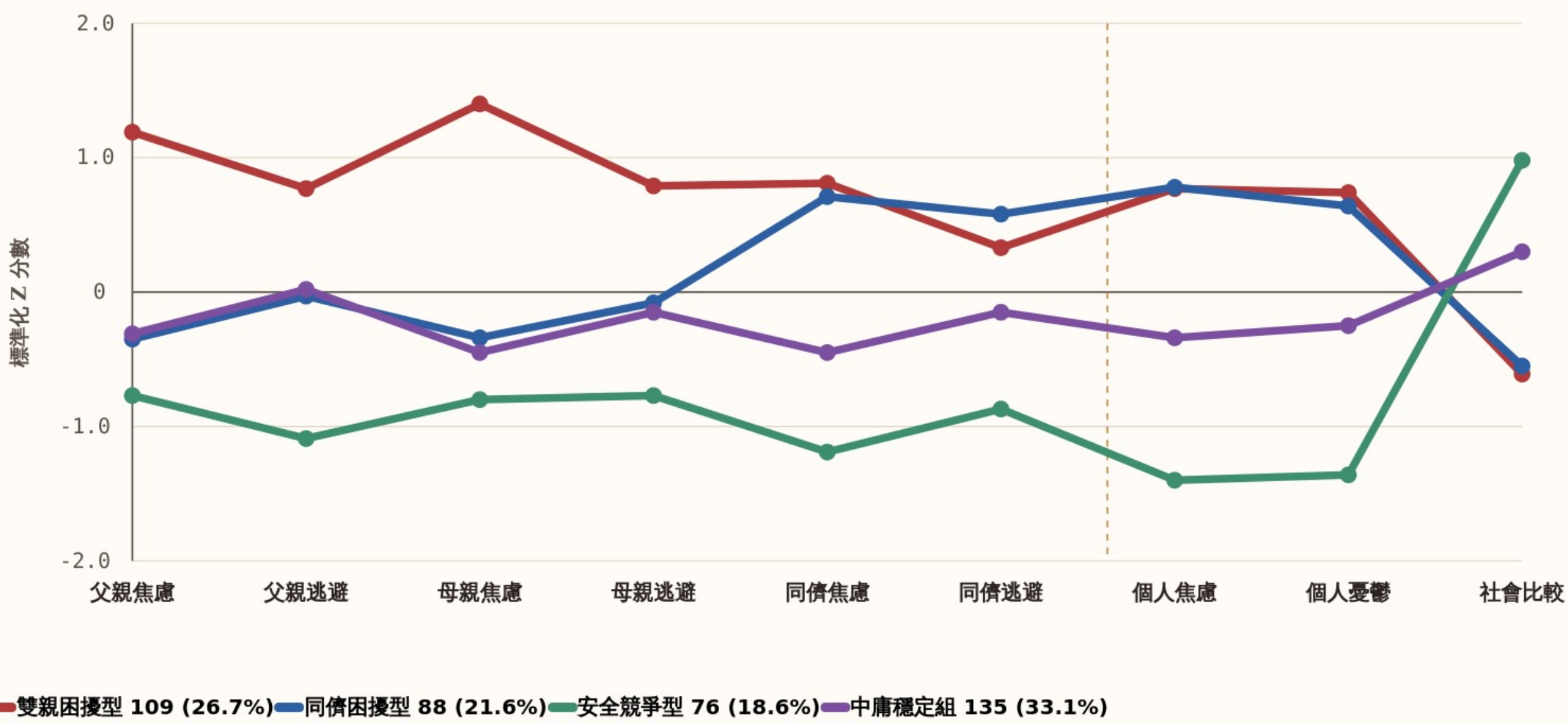
研究目的 Aims

- 以潛在剖面分析（LPA）辨識大學生獨特的親子／同儕關係分群。
- 檢驗社會比較如何中介這些群體通往焦慮與憂鬱的路徑，並釐清「比較」的心理意涵。

主要研究發現

Key Findings

圖一、四種關係依附亞型剖面 (N = 408)



同儕困擾型 21.6%

對父母依附安全，但在校園同儕關係上出現適應困難。

雙親困擾型 26.7%

對父母依附焦慮／逃避程度最高，憂鬱與焦慮亦最高。

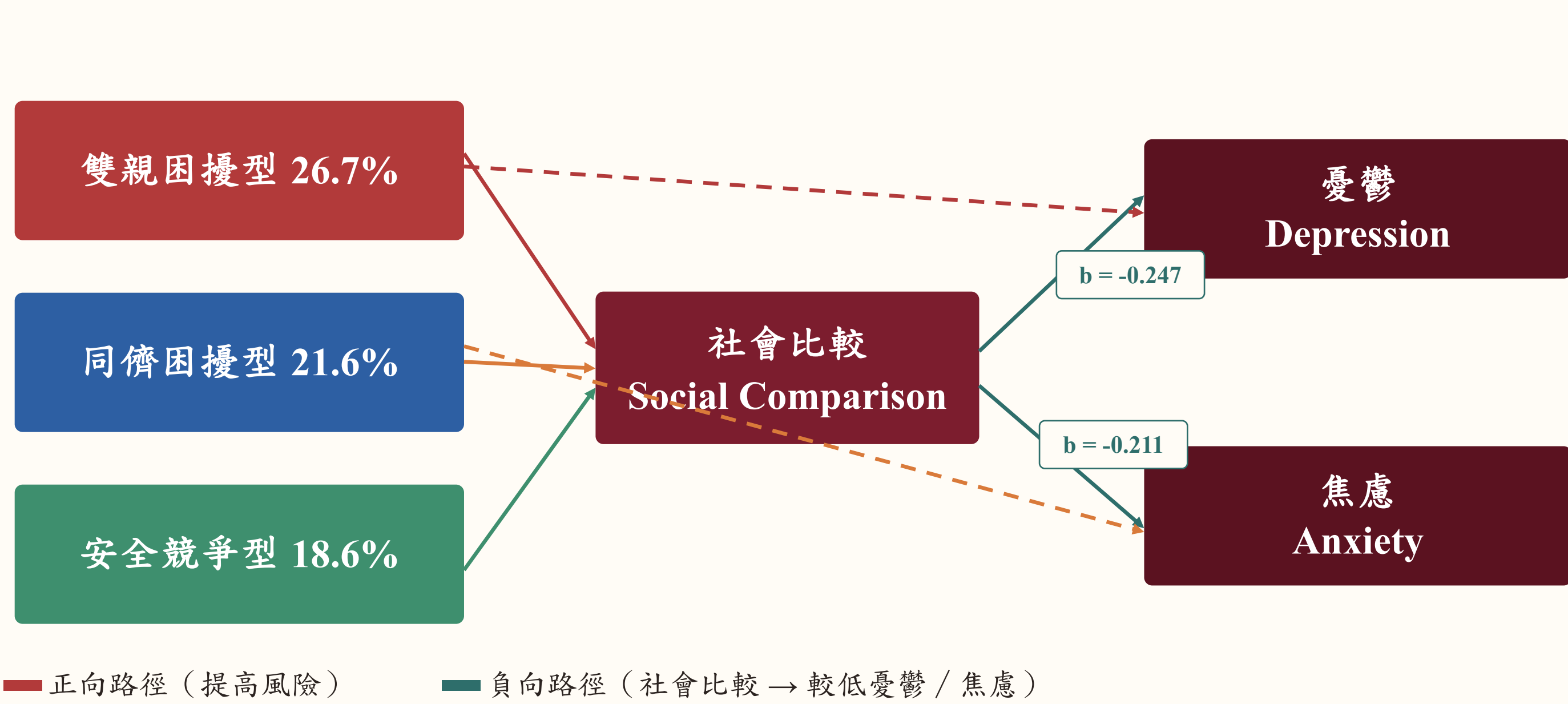
中庸穩定組 33.1%

多數人的基準型態，心理功能穩定健康。

安全競爭型 18.6%

在各對象關係間皆安全依附，焦慮及憂鬱程度最低、社會比較程度卻最高。

圖二、憂鬱與焦慮之 SEM 中介模型



註：以中庸穩定組為參照組。所有路徑係數皆經標準化，於 5,000 次拔靴抽樣下達 $p < .001$ 顯著水準。相對於穩定基準，雙親困擾型與同儕困擾型皆顯著預測較高的憂鬱與焦慮；社會比較程度愈高，則顯著預測較低的憂鬱 ($b = -0.247$) 與焦慮 ($b = -0.211$)。

低社會比較，可能不是心理平靜——而是一種防衛性疏離？

Low social comparison might not be psychological peace — is it a defensive withdrawal shield?

綜合討論

Discussion

回到研究之初的提問——

「愛比較」真的等於不健康嗎？結果顯示答案更細緻：適應性催化劑（Adaptive Catalyst）——中等程度的社會比較其實驅動自我提升與認同整合，是一種適應工具，而非單純的壓力來源。

防衛性疏離（Defensive Detachment）——對雙親壓力組與同儕壓力組而言，他們展現的「低比較」並非心理健康的表現，而是為了避免再次受到評價、拒絕，所啟動的退出式防衛。正呼應了本研究一開始想挑戰的假設：低比較 ≠ 健康。並且避免以往使用平均數忽略個體差異的性質，使用 LPA 識別不同亞型，使評估及介入能更精確細分。瞭解不同子群體的個別特徵。

臨床意涵 Clinical Implication

- 介入策略屏東「不要跟別人比較」這種過度簡化的常見說法——對防衛性疏離的學生而言，這種建議可能強化其孤立與退縮。
- 應協助不安全依附的學生，將社會比較重新框架為自我實現的媒介，同時處理其親子內在運作模式。

研究限制與未來方向

Limitations & Future Directions

橫斷式設計 Cross-Sectional Design

因果路徑仍屬理論推論。

其他可能性：低社會比較也可能是憂鬱／焦慮的結果而非成因（反向因果）；兩者也可能同受第三變項（如自尊、情緒調節能力）所驅動。未來需縱貫研究（如大學至職場轉銜階段）釐清實際因果方向。

樣本同質性 Sample Homogeneity

樣本僅限台灣大學生，跨年齡層、跨文化推論須謹慎。

其他可能性：集體主義文化下的比較行為意涵也可能與個人主義文化不同，須以跨文化樣本檢驗結果是否為文化特定建構。

MIRT 模型限制 MIRT Constraints

GRM 模型適配度未達最佳，暗示跨目標間存在局部依賴。

其他可能性：此局部依賴也可能反映父母與同儕依附題項間共享的社會期許或共同方法變異，而非單純測量目標間的心理重疊；未來模型可加入方法因子或改用雙因子模型分離特定變異。

共同方法變異 Common Method Bias

全數變項皆採自陳量表測量。

建議：未來可搭配他評資料（如同儕評定、諮商師觀察）進行三角驗證，降低自我覺察程度與社會期許對測量結果的干擾。

TAKE-HOME

每位學生的依附組合與比較策略都不同——識別「誰在用比較保護自己、誰在用比較成長」，才能提供真正精準、分眾化的心理健康介入，而非「不要比較」的萬用建議。