

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討大學生依附風格、愛情關係品質與寂寞感之相關情形。首先透過文獻探討來瞭解大學生依附風格、愛情關係品質與寂寞感的內涵，作為研究架構的基礎與研究工具選擇的依據，並以 99 學年度國內五所大學學生為施測對象，進行「依附風格量表」、「愛情關係品質量表」與「寂寞感量表」問卷施測，共得 503 份有效問卷，之後進行統計分析，除描述統計外，並對主要變項進行 t 檢定、單因子變異數分析、二因子變異數分析及逐步多元迴歸分析。本章共分為兩節，第一節將根據研究所得之主要發現提出結論，第二節根據研究過程所得結果與經驗，提出研究限制及具體建議，以作為後續研究參考之用。

### 第一節 結論

本節先就大學生依附風格、愛情關係品質以及寂寞感之現況進行說明，再分別探討男女大學生於依附風格上的差異，並瞭解依附風格、愛情關係品質與寂寞感之間的相關情形。最後則呈現性別、依附風格和愛情關係品質對寂寞感的預測情形。茲將本研究結論說明如下。

#### 一、男女大學生依附風格、愛情關係品質及寂寞感之現況分析

##### (一) 本研究中大學生之愛情關係品質狀況以「親密」和「照顧」最高

就愛情關係品質而言，愛情關係品質包含了愛情關係中的幾個特質激情、親密、照顧、尊重、衝突和滿意度，本研究大學生在愛情關係品質各層面來說，

以「親密」、「照顧」層面為最高，「激情」層面最低。

## **(二) 本研究中大學生寂寞感狀況以「缺乏知心朋友」最高，「疏離感」最低**

本研究大學生在寂寞感各層面的現況上，以「缺乏知心朋友」的寂寞感最高，其次為「外向性」，「疏離感」最低。

## **(三) 本研究中大學生不同學院別分別在愛情關係品質和寂寞感上有顯著差異。**

本研究結果發現在愛情關係品質方面，人文社會院別學生的愛情關係品質較理工學院的學生高；而在寂寞感方面，人文社會學院大學生寂寞感低於理工學院的學生。

## **二、不同性別大學生在依附風格上之分配比例情形**

### **(一) 大學生依附風格類型顯示安全依附型比例最高**

本研究發現大學生依附風格分佈狀況為安全依附型佔 46.3%、焦慮依附型佔 33.8%、防衛依附型佔 16.9%及逃避依附型佔 3%，分佈狀況以安全依附型最高，逃避依附型則最低。

### **(二) 不同性別大學生依附風格類型上的分配比例有顯著差異情形**

不同性別大學生在依附風格類型分配類型上有顯著差異，不同性別大學生在依附風格類型分配類型上有顯著差異，安全依附型分佈比例以男性大學生稍高於女性大學生，而焦慮依附型之比例則以女性大學生比例明顯偏高。

### 三、大學生不同性別和依附風格，在愛情關係品質上之差異

#### (一) 性別和依附風格在愛情關係品質上沒有交互作用

本研究不同性別及不同依附風格在愛情關係品質整體得分上的交互作用未達顯著，不同性別與不同依附風格在愛情關係品質整體得分上無交互作用，男性和女性其愛情關係品質不因不同的依附風格而有顯著差異。

#### (二) 大學生在愛情關係品質上沒有性別差異

在分別比較不同性別和不同依附風格主要效果下，不同性別在愛情關係品質整體得分上的主要效果未達顯著，顯示不同性別在愛情關係品質上無顯著差異。

#### (三) 不同依附風格大學生在愛情關係品質上有差異，且安全依附型為最高

在比較不同依附風格主要效果下，不同依附風格在愛情關係品質整體得分上有達到顯著，發現不同依附風格在愛情關係品質上有差異，且以安全依附型得分最高，高於焦慮依附型、逃避依附型和防衛依附型。

#### (四) 不同性別和依附風格在衝突/矛盾上有交互作用

本研究發現不同性別及不同依附風格在衝突/矛盾得分上的交互作用達顯著，在男性中，男性安全依附型在衝突/矛盾高於男性逃避依附型和排除依附型，在女性中，在衝突/矛盾上焦慮依附型高於防衛依附型；而在焦慮依附型中，女性焦慮依附型在衝突/矛盾上高於男性焦慮依附型，而研究發現安全依附型在接納/尊重、親密、照顧、整體滿意度皆高於其他類型依附者，同時，從研究結果發現安全依附型和焦慮依附型在激情方面會大於其他兩種類型依附風格者。

## 四、大學生不同性別和依附風格，在寂寞感上之差異

### (一) 不同性別和依附風格對寂寞感的交互作用，並未有顯著差異

本研究不同性別及不同依附風格在寂寞感整體得分上的交互作用未達顯著，顯示不同性別與不同依附風格在寂寞感整體得分上無交互作用。

### (二) 男女大學生在寂寞感整體得分上有顯著差異

本研究在不同性別大學生在寂寞感方面，在比較不同性別主要效果下，在不同性別上有達顯著，且男性的寂寞感得分稍高於女性。

### (三) 不同依附風格大學生在寂寞感上有顯著差異

本研究結果發現比較不同依附風格主要效果，不同依附風格在寂寞感整體得分上有達顯著，不同依附風格在寂寞感有顯著差異，且以焦慮依附型在寂寞感的得分高於防衛依附型、安全依附型。

## 四、大學生性別、依附風格與愛情關係品質對寂寞感之預測情形

### (一) 愛情關係品質皆能預測寂寞感各層面

本研究結果發現最具有預測力的是愛情關係品質，愛情關係品質越差，能預測較高的寂寞感，且愛情關係品質能有效預測孤立感、缺乏社會支援、缺乏知心朋友、自我標示、外向性、疏離感、缺乏情緒依附等寂寞感各層面，即感受較差的愛情關係品質，能預測較高的各層面寂寞感。

### (二) 安全依附型皆能預測整體寂寞感和寂寞感各層面

本研究結果發現越不傾向安全依附型越能預測整體寂寞感和寂寞感各層面，顯示越傾向安全依附型會越低的寂寞感和寂寞感各層面感受。

### **(三) 焦慮依附型能預測孤立感、缺乏社會支援、缺乏知心朋友、**

#### **自我標示、疏離感和整體寂寞感**

本研究結果發現焦慮依附型不僅較能有效預測寂寞感，且焦慮依附型也能有效預測較高的孤立感、缺乏社會支援、缺乏知心朋友、自我標示、疏離感等寂寞感層面。

### **(四) 逃避依附型、防衛依附型分別能預測寂寞感分量表**

本研究結果發現逃避依附型能預測自我標示、外向性、缺乏情緒依附等層面寂寞感；防衛依附型則能預測孤立感、缺乏社會支援、缺乏知心朋友、外向性等層面寂寞感，顯示越傾向逃避依附型或越傾向防衛依附型分別會在以上不同層面寂寞感感受較高。

### **(五) 男性相較於女性能預測在缺乏社會支援、疏離感、缺乏情緒依附層面以及整體寂寞感**

本研究結果得知男性較女性能夠預測寂寞感的缺乏社會支援、疏離感、缺乏情緒依附等寂寞感層面以及整體寂寞感，顯示男性相較於女性有能預測較高的寂寞感且在缺乏社會支援、疏離感、缺乏情緒依附等層面上，也較女性能預測較高的寂寞感。

# 第一節 研究限制

## 一、研究對象方面

本研究之研究對象僅限於就讀全國五所公私立大專院校一至四年級的大學生，所以推論的範圍僅限於與樣本相近之群體，無法擴及其他年齡層之學生，而又樣本年級分佈不均，故無法了解在不同年級上之差異情形。

## 二、研究變項方面

在依附風格中的逃避依附型和防衛依附型人數較少，可能使得在比較四種依附風格時，會較不易顯現其兩者的差異，而在依附類型的區辨上，不是非黑即白，因個人可能在每個依附風格都有或多或少的程度，無法明確將個人完全區分為某一類別，故在個人不同依附風格類型上的推論需小心謹慎，而大學生愛情關係品質、寂寞感的相關因素甚多，除了本研究所探討的性別、學院別與依附風格外，可能還有社會、文化、思考方式等因素，而這些可能影響之其它因素並未全然列入研究當中。

## 三、研究方法方面

本研究採用問卷調查的方式，透過自陳式量表來測量，可能因受試者填答時的情緒、態度、自我防衛心理或對問卷內容認知與解釋不同等主觀因素影響；而問卷施測時，可能受同儕間互相討論或社會期許的影響，使結果產生偏誤。此外，本研究並未針對受試者以質性方式進行深度的訪談，因此恐怕無法充分的掌握個人之完整資訊。

## 第三節 建議

本節將依據上述之發現與結論，提出具體建議，以供大學生、諮商輔導人員及日後從事相關研究者之參考。

### 一、對於大學生之建議

本研究發現不同依附風格大學生在愛情關係品質和寂寞感上有差異，因此建議大學生可參加相關自我探索團體或工作坊，以及接受個別心理諮商了解自己的依附風格對於愛情關係和寂寞感受的可能影響，以重建其安全的依附經驗，並了解自我內在的不安全感緣由，增進彼此愛情關係品質和降低個人的寂寞感受。

### 二、對諮商輔導人員之建議

#### (一) 透過依附觀點了解大學生在愛情關係上的看法

本研究發現不同依附風格在愛情關係品質有些微的差異存在，因此，建議相關諮商輔導人員在愛情關係諮商時，可幫助案主探索其依附風格與內在運作模式，以增進案主的自我覺察，並了解依附風格對其在愛情關係中的看法和對寂寞感可能的影響，藉此幫助案主透過覺察產生改變的可能。

#### (二) 針對不同依附風格特徵進行心理諮商

因依附風格在成年之後不輕易改變，而會影響個體在對於外在事務的反應和行為，諮商輔導人員在對於焦慮依附型和逃避依附型諮商輔導人員可藉由營造安全的氛圍，建立正向支持的諮商關係，使當事人在過程能產生安全信任的感受，了解安全信任的經驗對自我在關係期待上影響，並且在過程中增進其正向自我意象和自我概念，藉此矯正性經驗重建案主的依附關係，而協助案主整合內在經驗，發展內在資源，增加自我價值，而防衛依附型則了解其對他人意象的看法，逃避親密的期待和感受，及增加其在關係中的彈性，而能以較健康的方式經營愛

情關係和減少寂寞感受。

### **(三) 辦理相關性別或依附風格主題之團體或工作坊**

本研究結果得知，男女大學生依附風格在愛情關係品質和寂寞感有差異，因此可於相關主題團體或工作坊，可以探討性別的不同以及早期與主要照顧者的依附經驗，輔以依附理論為主的相關活動，使成員能夠自我覺察，不同性別的差異下，或是早年依附經驗如何形成個人內在依附風格，對於未來的愛情關係和自我寂寞感感受可能造成的影響，以覺察自我的情緒和認知，逐漸修正內在運作模式中的不安全感，增進其健康的愛情關係相處模式。

## **三、對於未來相關研究者之建議**

### **(一) 在研究對象的選取方面**

本研究的研究樣本中，逃避依附型和防衛依附型人數比例較少，可能使得此兩類型大學生在愛情關係品質和寂寞感的差異較不顯著，因此建議未來研究能夠增加不安全依附風格的樣本，或僅針對安全依附者或不安全依附者進行相關研究。

### **(二) 在研究變項方面**

本研究探討的重點，只著重於性別、學院別、依附風格、愛情關係品質和寂寞感之間的關係。而在實際的情形上，仍有很多可能的影響因素存在，例如自我價值感、人際互動模式和社會資源等等，都是值得探索的方向。又對於學院別的分類亦可再細緻一些，研究結果可能會提供更多愛情關係品質或寂寞感的訊息。



### (三) 在研究方法方面

本研究以問卷調查法來了解大學生依附風格、愛情關係品質與寂寞感之相關問題，未來的研究可增加個別深入訪談的質性資料做為輔助，以便更深入了解之間的關係及影響。此外，愛情關係品質是個別為填寫對象，蒐集的面向屬於單方面資料，如能在人力許可及受試者願意配合之下，做情侶配對研究，或許會有更進一步的成果，使隱含於研究變項間的因子及關係更清晰呈現出來。

### (四) 在研究工具方面

寂寞感量表傾向於負向感受，未來的研究可擴展至正向情緒感受加以探討，以更進一步了解不同情緒感受對大學生於各情緒方面的影響。而在愛情關係品質量表的使用上宜向研究參與者說明清楚受測內容及目的，以減少其抗拒心理，增進結果之可信度。

