

人際依附與生活滿意度： 自我效能之中介效果

THE MEDIATING INFLUENCE OF SELF-EFFICACY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLE AND LIFE SATISFACTION

陳婉瑜*

環球科技大學企業管理系助理教授

王美玲

弘光科技大學健康事業管理系副教授

吳建明

環球科技大學行銷管理系副教授

Wan-Yu Chen

*Assistant Professor, Department of Business Administration,
Transworld University*

Mei-Ling Wang

*Associate Professor, Department of Health Business Administration,
Hungkuang University*

Chien-Ming Wu

*Associate Professor, Department of Marketing Management,
Transworld University*

摘要

本研究旨在探討成人依附、生活滿意度和自我效能之間的關係，並檢驗自我效能
在人際依附與生活滿意度所扮演的中介角色，以 644 名科技大學在職進修女學生進行
研究。研究發現：1.安全性依附者有助於在職進修女學生自我效能的提升和生活滿意

*通訊作者，地址：雲林縣斗六市嘉東里鎮南路 1221 號，電話：(05)537-0988 轉 8115
E-mail：wychen@twu.edu.tw

度。2.安全依附與排除依附會透過自我效能而間接影響生活滿意度。3.焦慮依附會透過自我效能完全影響生活滿意度。因此，自我效能對於在職進修女學生之依附關係和生活滿意度之間扮演很重要的中介角色。

關鍵字：在職進修、依附關係、自我效能、生活滿意度

ABSTRACT

The main purpose of this research was to explore the mediating influence of self-efficacy in the relationship between attachment style and life satisfaction. The participants of the study were 644 female student enrolled in-service education in Taiwan. The main results were as follows: (a) secure attachment and dismissing attachment indirectly affect life satisfaction through self-efficacy; (b) preoccupied attachment completely affects life satisfaction through social self-efficacy. Therefore self-efficacy plays an important role for female student enrolled in-service education.

Keywords: In-Service Education, Attachment Style, Self-Efficacy, Life Satisfaction

壹、緒論

隨著時代的變遷與社會進步，成人繼續的教育人數遽增，世界各地倡導終身學習之潮流下，引起許多學者關注成人繼續學習的探討（胡惟喻、陳依婷、劉素真，2016）。終身學習的理念在於提升生活品質，讓每一個人終其一生能充滿學習的機會與樂趣，並滿足其對知識的嚮往和學習的動力（邵蘭馨，2015）。近幾年台灣地區就業者之教育程度逐年提昇，再加上工業技術不斷進步，台灣在職進修與第二專長再教育的需求迫切，因此高等教育大量擴增，並朝向更普遍化與多元化的終身學習發展。回流教育的趨勢及在職專班的成立，對有心進修的成人無疑是件美事，但由於參與進修將使成人學生的社會角色更趨於多元與複雜（張清源、邱聯榮、王梅子，2015）。伴隨著女性意識的抬頭，女性在各領域的工作表現受到肯定，為了圓自己的夢想，女性投入在職進修活動的比例也大幅提升；而中國女性自五千多年以來處於「男尊女卑」的父權社會，造成女性長期被限制與阻礙其發展，女性要走出家庭參與社會活動，獲得一定的社會地位和經濟獨立的同時，相對於男性而言則更為辛苦。劉鶯釧（1989）也指出台灣勞動市場對女性的歧視，使得女性循教育途徑提升地位的過程比男性曲折而辛苦。因此，在職進修女學生面臨多重角色的壓力源，心中一定渴望有個肩膀可以依附。

人的一生在人際關係互動中，不斷的與他人建立與維持依附的關係，以維持身心的健康。依附理論由嬰兒的依附行為拓展到成人的探討。許多學者也發現依附關係對於個人的發展與適應有極顯著的影響；安全依附者比不安全依附者更能表現出正面的人際關係互動。Bowlby (1988) 認為人際間的依附關係品質是影響一個人心理健康的最大因素。依附不僅在個人人格與生活品質影響深遠，對於自我生命歷程和行為之發生及認知、感受和情緒等生命元素也都扮演重要的關鍵角色。目前已有許多研究發現依附關係與個人發展及適應的關係密切，個體的自尊、自我概念、以及人際、社會等各方面的適應都會受到個體依附關係的影響 (Cassidy, 1988; Cooper, Shaver, & Collins, 1998; McCormick & Kennedy, 1994)。安全依附者，其在人際或社會關係中會較有自信、對世界持有正向看法，其社會適應較佳 (Bartholomew & Horowitz, 1991)。焦慮依附傾向較高者因為害怕被拒絕與遺棄，對自我會產生負向運作模式，與人互動時較沒有安全感與自信，因而社交自我效能可能會較低。而高度逃避依附的個人則較會害怕親密與依賴，對他人採用負向運作模式 (Pietromonaco & Barrett, 2000; 李靜如、林邦傑、修慧蘭, 2011)。

Bandura (1977) 主張個體的心理運作受到個人認知的影響，此種認知機制就是自我效能，個體的工作動機強弱，取決於個體對自己自我效能的評估；因此，自我效能就是個體能否成功的信念。當自我效能信念越強者，越能激勵其內在動機並增強個體對於活動的投入、堅持和努力，進而產生好的行為。Bandura (1982) 指出具有高自我效能者，其行為成功機率也比較高，而成功的經驗也能促進生活的滿意度 (糠明珊, 2012)。

根據依附理論，當個體處在非安全依附關係下，安全感較低，可能懷疑自我效能和他人，因此也可能對於生活滿意度造成影響。過去以依附為主題的國內外研究很多，然大多數研究都以幼兒依附到青少年為探討的重點，而對於成年依附的探討在國內外較不多見；相關成人依附的研究包含探究大學生的愛情觀 (王郁茗、王慶福, 2007)；網路成癮傾向 (林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞, 2005)；憂鬱症 (謝玲玉、柯慧貞, 2000) 和外遇後的情緒創傷 (王韋琇、王智弘, 2015) 等議題。而在終身學習、回流教育盛行的今日，同時要兼顧工作和課業，甚至承受來自家庭等諸多角色壓力的技職體系在職進修女學生，其依附風格究竟是如何？自我效能對於促進其生活滿意度和支撐其面對多項壓力又扮演何種角色，值得我們予以探究；查閱過去文獻，少有文獻探討依附關係，自我效能與生活滿意度三者之間的關係。因此，引發本研究想藉由在職進修女學生的角度探討依附關係與自我效能的關聯性，並檢視自我效能在依附關係與生活滿意度之間的中介效果為何？期盼本研究嘗試建立一套有助於瞭解技職體系回流教育中在職進修女學生的依附風格和實徵架構。

貳、文獻探討

一、依附關係 (attachment style)

依附是一種原始的驅力，也是一種相互關係，最早由 Bowlby (1969) 所提出。個體會利用依附行為與他人接觸（特別是照顧自己的人），藉此維持親密關係以獲得安全感 (Sroufe & Waters, 1977)。當依附對象給予善意的回應，將會促進兩者的關係更為密切。許多研究證實了依附關係會有延續性，在環境沒有重大事件的影響下，個體的依附風格會來自幼年的依附經驗延續下去。早期的依附關係會持續影響往後的認知發展、人際關係和對自我的看法 (Steele, Steele, & Fonagy, 1996)。Ainsworth, Blehar, Waters, and Wall (1978)；Hazan and Shaver (1987) 都提出三類型依附風格，將人際依附風格分為安全依附、逃避依附與焦慮／矛盾依附三種類型，研究結果顯示，三種依附風格中在成人中的比例以安全依附最高佔 56%，其次是逃避依附 (25%)，最後為焦慮和矛盾依附 (19%)，和嬰兒依附類型的調查比例相當接近。

然而，Bartholomew and Horowitz (1991) 認為依附風格的三種類型不夠周延，於是根據 Bowlby (1980) 所提出的二向度內在運作模式（自我－他人）為基礎，以「內在自我意象」與「內在他人意象」兩個知覺向度的正負向做為衡量標準，發展出四種不同的人際依附型態，四種依附風格分別為：安全依附型態 (secure attachment)、焦慮／過度專注型依附型態 (preoccupied attachment)、逃避／懼怕型依附型態 (fearful attachment) 和排除／疏離型依附型態 (dismissing attachment)。安全依附型將自己伴侶視為安全堡壘，擁有較為滿意且成功的人際關係。焦慮／過度專注型傾向緊黏著自己伴侶，對彼此關係的相關訊息過份關心與警覺，傾向將訊息解讀成伴侶會離開自己或關係出現威脅，常感受到強烈的痛苦。逃避／懼怕型依附害怕被拒絕，且對伴侶掌握性不具信心。疏離型與自己伴侶保持距離，對自己伴侶需求降到最低。整體而言後面三型不安全依附皆難以在人際關係有信任感或產生親密感，難以發展出滿意的關係 (Pistole & Arricale, 2003)。Bowlby (1980) 發現安全依附者在人際交往和應對技巧上都比不安全依附者好。許多研究發現，安全依附與各種社交能力有關，包括安全依附者能展現較佳的人際親密能力 (Mayseless & Scharf, 2007)、社會適應與社交自我效能較佳 (Rice, Cunningham, & Young, 1997)。不同個體的生長背景會形塑出不同的依附類型，由於在職進修女學生，必須要同時兼顧課業、工作與家庭，因此進修的學習角色，而多了許多人際資源與升遷潛力。當面對時間資源有限的狀況下，必須啟動了家人、朋友之間的活絡交流；由於安全性依附者在人際關係中可保有與他人親密又可自我獨處兩個特性；且具有較佳的社會適應能力，因此大多數在職進修女學生的依附關係類型應以安全依附型居多。

二、自我效能 (self-efficacy)

依據 Bandura 的自我效能理論，自我效能是指個人對於自己完成任務的一種能力判斷，也是影響行為最重要的自我管理機制 (self-regulatory) 之一 (Bandura, 1995)。高自我效能者通常具有正向自我概念和自我評價、期望成功。若個體抱持自我懷疑將預期自我行為表現較差，將導致負面結果。Sharf (2006) 指出個體對其能否成功執行某些任務的信念 (belief)，對實際的表現具有關鍵性的影響力，而其中的核心概念之一就是自我效能 (self-efficacy) (Bandura, 2001; Pintrich & Schunk, 2002)，決定於個體如何看待他們自己的能力，以採取行動達到他們所要的目標 (施宇峰、譚子文，2011)。

三、生活滿意度

生活滿意度是用來測量生活品質的一個指標，也是一種個人主觀幸福感的判斷。生活滿意是指個體如何在個人、家庭和社會環境中得到主觀情緒的滿足，也是大家努力追尋的目標。生活滿意包含了生活是否符合期望、是否已得到生命中重要事務、是否想要改變生活等，是對整體生活滿意度的認知評價 (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)。個體生活的兩大部分就是工作與家庭，兩者之間是相輔相成的，當工作滿意度越高時，對家庭的滿意度也會較高，生活品質就會比較好。但當在職進修女學生同時扮演多重角色，而產生角色衝突，這樣對於工作和家庭角色產生混亂，則會造成生活滿意度較低 (鄭忍嬌、陳皎眉，1994)。

四、依附關係、自我效能和生活滿意度之關係

Shaver & Mikulincer (2005) 指出個體與依附對象的互動會深烙在記憶中，形成對依附對象 (他人運作模式) 與自我效能及價值 (自我運作模式) 的心理表徵，此種模式可使個體預測未來與伴侶的互動。安全依附型的個體有著較高的自我概念，而且有較高安全依附經驗比不安全依附經驗的人，有著較高的自尊。逃避依附或焦慮依附傾向強者，其社交自我效能都較低 (李靜如、林邦傑、修慧蘭，2011)。因此，大多數研究支持良好的依附關係會促進個人自我認知和自我效能。

安全依附者通常有較高的自尊、自我效能、且較能接納別人，擁有較多的支持網絡系統，在面對生活事件時，較能自我控制，能順利的排除生活事件所造成的壓力，因此在幸福感、生活滿意度上明顯高於不安全依附者，且較不會感到沮喪和焦慮。安全依附型若遭遇壓力時，會適當表達自己的情緒以尋求他人的支援，並發展出建設性的因應策略，以處理外在的壓力和情緒困擾。因此，安全依附有助於生活滿意度。過去研究指出，一般自我效能高者，其生活滿意較高，對就業女生來說，高自我效能可

以預測高生活滿意（糠明珊，2012）。Atchley（1988）指出，愈積極進取之人，其生活滿意度愈高，所以，擁有高自我效能者，其生活滿意度也會越高。因此，安全的依附風格可以促進自我效能提升，生活滿意度也會比較高。而不安全的依附關係，會造成壓力和負面情緒，但個人自我調整機制的自我效能若能將壓力轉為動力，也可能獲得生活滿意。但當自我效能失效時，則可能引發身心疾病和生活不滿意。因此本研究推論，個人內在的自我調整機制－自我效能在個體依附關係和生活滿意度間扮演很重要的中介角色。

參、研究方法

一、研究對象

綜觀過去在職進修的研究，主要為探討幼教教師或是國小、國中女教師在職進修為主。然而我國目前在職進修學生人數最多的是四技、二專、二技的學生，相較於在職進修女教師而言，一般職業婦女沒有所謂的寒暑假可言，所擁有的自由時間相較於教師者可能較少，因此本研究將重心轉至非擔任教職的一般在職進修的上班族女學生。而在職進修女學生，在有限的時間與精力下，要兼顧工作與家庭的多重角色，往往心力交瘁，如何藉由內在自我調整機制，協助在職進修女學生解決多重角色的壓力困境，達到生活滿意正是本研究的重點。

為了取得適當的樣本，本研究透過電話與信件聯繫北、中、南科技大學有意願協助本研究施測之教師，進行專家座談並說明本研究目的與問卷施測注意事項。最後共計 9 間科技大學參與本研究的問卷施測，包含德明科技大學、長庚科技大學、台中科技大學、朝陽科技大學、弘光科技大學、雲林科技大學、虎尾科技大學、環球科技大學和崑山科技大學等學校；於 2016 年 6 月 10 日～7 月 30 日進行問卷發放。請助理於隨機抽樣的班級中，尋找有意願參與研究的同學進行填答，並贈給小禮物做為回饋。最後，再由各校負責教師將問卷裝入事先準備好的信封寄回。本研究共發出 800 份問卷，扣除無效樣本，共計回收 644 份有效問卷，有效回收率為 81%。受訪者年齡以 21 至 25 歲居多，有 325 位，佔 50.47%；婚姻以未婚居多，有 440 位，佔 69.07%；全職工作者有 451 位，佔 70.03%；職業以服務業居多，有 178 位，佔 28.53%，其次為醫護人員，有 175 位，佔 28.04%；月收入以 20,001 至 30,000 元居多，有 265 位，佔 42.00%；總工作年資以 2 年至 5 年居多，有 174 位，佔 27.32%，3 個月至 2 年有 155 位，佔 24.33%。

二、研究工具

1. 依附關係

本研究採用王慶福、林幸台與張德榮(1997)根據 Bartholomew and Horowitz(1991)的四種人際風格理論架構所編製的「人際依附風格量表」,共 24 題。「人際依附風格量表」包含「安全依附(6 題)」、「焦慮依附(6 題)」、「逃避依附(6 題)」及「排除依附(6 題)」等四構面,其內部一致性 α 係數分別為 0.79、0.83、0.81、0.71,表示信度良好。安全型表示對自己和他人均傾向正向的看法,其問項如「我發現自己很容易跟別人親近」;排除/拒斥型表示對自己有正向想法,但對他人不信任,其問項如「即使沒有任何親近的情感關係,我仍過得很自在」;焦慮型為對自己負向看法,對他人較為正向看法,其問項如「我會擔心別人並不那麼想跟我在一起」;逃避型式對自己負向看法,對他人也不信任,其問項如「我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害」。本研究所有量表均以 Likert 五點量表區分不同的程度。

2. 自我效能

自我效能有 8 題項構成,採用 Chen, Gully, and Eden (2001)發展的新一般性自我效能量表(New General Self-efficacy Scale)(Scherbaum, Cohen-Charash, & Kern, 2006),該量表內在一致性介於.85-.90 之間,再測相關為.67 具穩定性,具高內容效度,建構效度也是呈現單一構面(Chen, Gully, & Eden, 2001)。該量表也被譯成中文,在 Liao, Liu, and Loi(2010)的中國施測結果內在一致性也高達.90 到.96 之間(糠明珊,2012)。因此本研究擬採用 Chen, Gully, and Eden (2001)的自我效能量表作為衡量。量表問項如「我能達到為自己所訂的大多數目標」、「我能成功克服許多挑戰」。

3. 生活滿意度

本研究生活滿意度採用 Diener et al.(1985)發展的生活滿意量表(satisfaction with life, SWLS)作為測量工具,該量表是測量生活滿意度最常被使用的量表,以測量研究對象的整體生活滿意度,判斷取決於個人將外在生活狀況和自身期待進行比較,包含生活情形是否符合期望、是否已得到生命中重要的事物、是否想改變生活和對生活狀況及生活滿意度的評價等(Diener, Emmons, Larsen, & Friffin, 1985; Pavot & Diener, 1993)。此量表具有良好信效度,加上只有五題的題項,適用於各年齡層(Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991; 糠明珊,2012);量表問項如「我很滿意我目前的生活」。

肆、研究結果

一、各研究變項之信度分析

由表 1 發現，所有變項各構面信度皆高於 0.7，為高可信度，顯示各量表具有良好信度。

二、各變項之相關及效度分析

表 2 為各變項之平均數、標準差、相關分析及區別效度。在人際依附與生活滿意間的相關性上，人際依附之「安全依附」($r=0.436$, $p<0.001$)、「排除依附」($r=0.240$, $p<0.001$) 與生活滿意呈顯著正相關；人際依附之「焦慮依附」($r=-0.148$, $p<0.001$) 與生活滿意呈顯著負相關；人際依附之「逃避依附」($r=-0.039$, $p>0.05$) 與生活滿意則無顯著相關。在自我效能與生活滿意間的相關性上，「自我效能」($r=0.438$, $p<0.001$) 與生活滿意呈顯著正相關。

張偉豪（2011）建議組成信度（Composite Reliability, CR）在 0.7 以上，平均變異數抽取量（Average Variance Extracted, AVE）應大於 0.5，表示該模式的品質良好。本研究各構面之收斂效度其 CR 及 AVE 皆分別大於 0.7 及 0.5 以上，表示表示各構面之收斂效度良好。

三、自我效能對人際依附與生活滿意間之中介效果分析

本研究以階層迴歸分析來檢驗在職女學生的「自我效能」對「人際依附」與「生活滿意」關係間的中介效果。在迴歸分析裡，控制變數的數量和種類會影響到迴歸係數的變化。生活滿意度會受到社會結構（人口特徵）、社經地位、生理健康、組織的參與與支持和休閒活動等的影響（George, Okun, & Landerman, 1985）。Larson（1978）回顧了美國在 1980 年代 30 年間所作的相關研究，指出收入、職業地位與教育程度三者都與福利和生活滿意度有關，但其中以收入的影響最為顯著，在各個研究的結果也非常一致；而且當收入被控制以後，會降低年齡的影響力。此外，本次樣本鎖定大專院校的在職進修女學生，從樣本分布來看年齡層也較為接近。因此，本研究依循過去學者在生活滿意度的相關研究發現，將收入列為控制變項，以使研究結果更為精確。

表 1 各研究變項之整體信度分析

研究變項	構面	題數	Cronbach's α
人際依附	安全依附	5	0.841
	焦慮依附	6	0.912
	逃避依附	6	0.901
	排除依附	5	0.846
自我效能	自我效能	8	0.934
生活滿意	生活滿意	5	0.873

表 2 各研究變項之平均數、標準差、相關分析及區別效度

構面	平均數	標準差	1	2	3	4	5	6
1.安全依附	3.613	0.622	0.722					
2.焦慮依附	3.027	0.783	-0.265***	0.802				
3.逃避依附	2.638	0.760	-0.308***	0.350***	0.778			
4.排除依附	3.222	0.753	0.173***	-0.207***	0.265***	0.727		
5.自我效能	3.657	0.600	0.533***	-0.234***	-0.225***	0.222***	0.801	
6.生活滿意	3.159	0.712	0.436***	-0.148***	-0.039	0.240***	0.438***	0.773

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ；所有研究變項均為五點尺度；對角線為 AVE 開根號值。

1.安全依附

本研究以階層迴歸分析來檢驗在職女學生的「自我效能」對人際依附之「安全依附」與「生活滿意」關係間的中介效果，結果如表 3 所示。根據 Baron and Kenny (1986) 建議，以迴歸模式驗證中介效果時，中介效果成立需有幾項條件，包括：(1)自變項與中介變項間存在顯著關係。由表 3 模型 1 顯示人際依附之「安全依附」對「自我效能」具有顯著正向影響 ($\beta = 0.512$, $p < 0.001$)；(2)自變項與中介變項分別均與依變項間存在顯著關係。模型 2 顯示人際依附之「安全依附」對「生活滿意」具有顯著正向影響 ($\beta = 0.416$, $p < 0.001$)，另外，由模型 3 可看出「自我效能」對「生活滿意」具有顯著正向影響 ($\beta = 0.416$, $p < 0.001$)；(3)置入中介變項後，會降低自變項對依變項之關係，自變項對依變項的關係會因為中介變項的存在而減弱，為部份中介效果；若變得不顯著時，則為完全中介效果。模型 2 在未加入中介變項「自我效能」前，人際依附之「安全依附」對「生活滿意」具有顯著正向影響 ($\beta = 0.416$, $p < 0.001$)，但模型 4 加入中介變項「自我效能」後，人際依附之「安全依附」對「生活滿意」的影響減弱 (β 值由 0.416 降到 0.276)。綜合上述結果可知，在職女學生的「自我效能」在人際依附之「安全依附」與「生活滿意」間為部份中介效果。

表 3 自我效能在安全依附與生活滿意間之階層迴歸分析

	自我效能	生活滿意	生活滿意	生活滿意
	M1	M2	M3	M4
控制變項				
月收入	0.072*	0.128***	0.122**	0.108**
自變項				
安全依附	0.512***	0.416***		0.276***
中介變項				
自我效能			0.416***	0.275***
R ²	0.276	0.202	0.202	0.254
Adjusted R ²	0.273	0.200	0.199	0.250
F	119.552***	79.622***	79.298***	72.449***

註 1：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

註 2：Beta 值是標準化迴歸係數

2. 焦慮依附

本研究以階層迴歸來檢驗在職女學生的「自我效能」對人際依附之「焦慮依附」與「生活滿意」關係間的中介效果，結果如表 4 所示。根據 Baron and Kenny (1986) 建議，以迴歸模式驗證中介效果時，中介效果成立需有幾項條件，包括：(1) 自變項與中介變項間存在顯著關係。由表 4 模型 1 顯示人際依附之「焦慮依附」對「自我效能」具有顯著負向影響 ($\beta = -0.212, p < 0.001$)；(2) 自變項與中介變項分別均與依變項間存在顯著關係。由模型 2 顯示人際依附之「焦慮依附」對「生活滿意」具有顯著負向影響 ($\beta = -0.123, p < 0.01$)，另外，由模型 3 可看出「自我效能」對「生活滿意」具有顯著正向影響 ($\beta = 0.416, p < 0.001$)；(3) 置入中介變項後，會降低自變項對依變項之關係，自變項對依變項的關係會因為中介變項的存在而減弱，為部份中介效果；若變得不顯著時，則為完全中介效果。由模型 2 在未加入中介變項「自我效能」前，人際依附之「焦慮依附」對「生活滿意」具有顯著負向影響 ($\beta = -0.123, p < 0.01$)，當模型 4 加入中介變項「自我效能」後，人際依附之「焦慮依附」對「生活滿意」的影響減弱 (β 值由 -0.123 降到 -0.036 ，且 $p < 0.05$ 變為 $p > 0.05$)。綜合上述結果可知，在職女學生「自我效能」在人際依附之「焦慮依附」與生活滿意間為完全中介效果。

表 4 自我效能在焦慮依附與生活滿意間之階層迴歸分析

	自我效能	生活滿意	生活滿意	生活滿意
	M1	M2	M3	M4
控制變項				
月收入	0.095*	0.155***	0.122**	0.117**
自變項				
焦慮依附	-0.212***	-0.123**		-0.036
中介變項				
自我效能			0.416***	0.409***
R²	0.061	0.046	0.202	0.203
Adjusted R²	0.058	0.043	0.199	0.199
F	20.443***	15.096***	79.298***	15.096***

註 1：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

註 2：Beta 值是標準化迴歸係數。

3. 排除依附

本研究以迴歸分析來檢驗在職女學生的「自我效能」對人際依附之「排除依附」與「生活滿意」關係間的中介效果，結果如表 5 所示。根據 Baron and Kenny(1986) 建議，以迴歸模式驗證中介效果時，中介效果成立需有幾項條件，包括：(1)自變項與中介變項間存在顯著關係。由模型 1 顯示人際依附之「排除依附」對「自我效能」具有顯著正向影響 ($\beta=0.207, p<0.001$)；(2)自變項與中介變項分別均與依變項間存在顯著關係。由模型 2 顯示人際依附之「排除依附」對「生活滿意」具有顯著正向影響 ($\beta=0.218, p<0.001$)，另外，由模型 3 可看出「自我效能」對「生活滿意」具有顯著正向影響 ($\beta=0.416, p<0.001$)；(3)置入中介變項後，會降低自變項對依變項之關係，自變項對依變項的關係會因為中介變項的存在而減弱，為部份中介效果；若變得不顯著時，則為完全中介效果。由模型 2 未加入中介變項「自我效能」前，人際依附之「排除依附」對「生活滿意」具有顯著正向影響 ($\beta=0.218, p<0.001$)，當模型 4 加入中介變項「自我效能」後，人際依附之「排除依附」對「生活滿意」的影響減弱 (β 值由 0.218 降到 0.138)。綜合上述結果可知，在職女學生的「自我效能」在人際依附之「排除依附」與「生活滿意」間為部份中介效果。

4. 逃避依附

表 6 以階層迴歸分析來檢驗在職女學生的「逃避依附」與「生活滿意」的關係，從模型 2 顯示人際依附之「逃避依附」對「生活滿意」未達顯著影響 ($\beta=-0.032, p>0.05$)。根據 Baron and Kenny(1986) 建議，以迴歸模式驗證中介效果時，中介效果成立需有幾項條件，包括：自變項與中介變項分別均與依變項間存在顯著關係，因此自我效能在逃避依附和生活滿意度間的中介效果驗證未達顯著。

表 5 自我效能在排除依附與生活滿意間之階層迴歸分析

	自我效能	生活滿意	生活滿意	生活滿意
	M1	M2	M3	M4
控制變項				
月收入	0.110**	0.154***	0.122**	0.111**
自變項				
排除依附	0.207***	0.218***		0.138***
中介變項				
自我效能			0.416***	0.388***
R ²	0.060	0.078	0.202	0.220
Adjusted R ²	0.057	0.076	0.199	0.216
F	19.986***	26.738***	79.298***	58.844***

註 1：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

註 2：Beta 值是標準化迴歸係數

表 6 逃避依附與生活滿意間之階層迴歸分析

依變項 預測變項	生活滿意	
	M1	M2
控制變項		
月收入	0.177***	0.176***
自變項		
逃避依附		-0.032
R ²	0.031	0.032
Adjusted R ²	0.030	0.029
F	20.343***	10.502***

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

伍、結論

對於地狹人稠缺乏天然資源的台灣來說，透過終身學習提高整體人力素質，厚植國家的實力是極其重要的（邵蘭馨，2015）。過去攸關在職進修的研究大多集中於探究教育人員或軍警人員，對於技職體系的在職進修學生的探討很少。大部分的技職體系學生在求學期間常遭受到較多的課業挫折導致自信心較為不足，加上家庭的經濟因素之故，常常必須以半工半讀的方式完成學業，同時要兼顧工作和課業，加上進修後也無法確認是否能為未來的工作發展增加競爭優勢，因此必須承受較大的壓力。加上傳統的性別角色分工中，女性角色在父權文化的影響下，被期待賦予的任務多是養

育、照顧與支持的性質，然而，隨著社會環境的改變以及職場上的需要，愈來愈多女性渴望以進修及獲得職位的升遷來展現自我的主體性。因此，本研究以扮演多重角色的在職進修女性為研究對象，由實證研究來探究依附關係、自我效能和生活滿意度之間的關係。

本研究發現良好的依附關係（安全性依附者）有助於在職進修女學生自我效能的提升和生活滿意度。這與過去學者提出的觀點符合；Bowlby（1980）指出安全依附者在人際交往和應對技巧上都比不安全依附者好；安全依附者較能展現較佳的人際親密能力（Maysless & Scharf, 2007）；社會適應與社交自我效能較佳（Rice, Cunningham, & Young, 1997）。因此，本研究認為在職進修女學生因此進修的學習角色，可以多了許多人際資源。但因為必須兼顧工作、課業與家庭，面對時間資源有限的狀況下，必須啟動和家人、朋友之間的活絡交流；而安全性依附者在人際關係中可保有與他人親密又可自我獨處兩個特性；對於在職進修的女性而言可以具有較佳的社會適應能力，並促進生活滿意度。

此外，本研究發現自我效能高者，生活滿意度也較高；Christensen（1997）及 Millers（1997）即強調要能夠做到個人全面性的工作及家庭生活，要看其個人在自我方面的管理和不同角色之間的斡旋的調整等都是相當重要的因素。當個人面臨角色衝突時，並不是逃離工作上或是家庭方面的角色，而是看如何能找到適當的途徑，自我調整以兼顧家庭及工作的需求。自我效能是一種個人的認知態度，這種態度能促使個人盡最大可能發揮其潛能，這種自我的信心，是促使個人有所行動的最佳力量。楊淑涵、田秀蘭、吳欣倫與朱惠瓊（2015）發現現代的女性職場工作者在工作上愈來愈不覺得困難，生涯自我效能也較男性為高，打破過去認為女性在職場上較為弱勢的傳統刻板印象看法。因此，本研究呼應了過去學者的發現，當在職進修女學生自我效能高者，生活滿意度也較高。

再者，本研究發現自我效能是依附關係和生活滿意度的中介角色。在職女學生的「自我效能」在人際依附之「安全依附」、「排除依附」與「生活滿意」間為部份中介效果。當在職女學生人際依附為安全依附和排除依附時，會透過自我效能的部分中介效果影響了生活滿意度。安全依附和排除依附對自己抱持較為正面的看法，會對自我效能產生正向效果，而間接影響了生活滿意度。而在職女學生的「自我效能」在人際依附之「焦慮依附」與生活滿意間則為完全中介效果。也就是在職女學生的焦慮依附會透過自我效能的完全中介效果而影響生活滿意度。焦慮依附者對自己容易形成負向看法，因此會對自我效能產生懷疑，而影響了生活滿意度。由於在職進修女學生必須扮演多重角色的要求和進行角色間的協調。當其工作地位與權力提升了，但家庭間所能獲得的資源只能緩慢配合的情形下，就會增加在職進修女學生在角色轉換間的複

雜。而且當她所能獲得的資源（如實質與心理的支持等）不足夠時，就必須進行自我調整。Barnett（1998）指出由於人們因具備多重角色，而多了許多自我成長的機會和資源，在不同的生活領域中表現得更好，角色之間的能量是可以互相增強的。許多研究均已驗證了多重角色的正面效益，它可帶來如安全感、生活意義、自尊提升、社會支持和緩衝某一角色失敗所帶來的傷害（Lu, 2011；吳珮瑀、吳佳慧、蕭高明，2013）。因此，在職進修女學生因為一方面工作，一方面在學校學習，這樣的背景和人際資源的轉換，將有助於個人自我效能的提升與運作，也能在依附關係和生活滿意度間形成了有效的潤滑劑。

在學術上，過去針對依附關係和各項滿意度間的研究已有研究支持，但對於其中的中介和調節模式鮮少有研究進行探究，Abela et al.（2005）進行依附關係和憂鬱之間的探究時，提出認知因素可被視為中介變項進行研究；因此，本研究以依附理論為基礎，探究如何可以提升在職進修女學生的生活滿意度，因此提出自我效能在依附理論中所扮演的重要中介角色。就實務面來說，可藉由本研究的實證結果了解，在職女學生個人本身的自我效能扮演很重要的角色，當在職女學生其自我效能越高，可以藉由自我調整機制可以促進工作滿意度。也可以做為依附關係和生活滿意度之重要中介因素，本研究發現可以提供個人、學校的教育如何提升在職進修女學生自我效能改善的切入點。因此，為了增強在職進修女學生的自我效能，本研究提出以下幾點建議：一、學校在入學前的新生說明會，儘可能提供有關於修業期間課程以及訓練要求之各項資訊，讓在職進修女學生能夠充分掌握求學階段的要求和自我安排工作和家庭間的協調。二、提供其他的成功經驗，請在職進修的學長姊分享求學的成功經驗，讓新生能產生替代經驗，加強自信心。三、求學過程可提供充分的資源，讓在職女學生有能力克服學習困境。藉由本研究使大家更關心在職進修女學生所面臨家庭和工作各項壓力的困境應要如何化解，並如何提升在職進修女學生的自我效能，希望研究結果能提供家庭、社會和學校做為參考。然影響在職進修女學生生活滿意度的因素很多，礙於研究的有限性，本研究主要探討藉由自力如何改善依附關係和生活滿意度的關係，未來研究可以探究外力，例如社會支持對其間的影響。

誌謝

本文感謝科技部提供研究經費贊助，計畫編號：MOST 104-2629-S-265-001，謹此誌謝。

參考文獻

一、中文部分

1. 王郁茗、王慶福(2007)，大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響，教育心理學報，38(4)，397-415。
2. 王韋琇、王智弘(2015)，外遇風暴後－以情緒取向伴侶治療探究外遇所引起的依附創傷，輔導季刊，51(2)，14-20。
3. 王慶福、林幸台、張德榮(1997)，人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之衡量，中國測驗學會測驗年刊，44，63-78。
4. 吳珮瑀、吳佳慧、蕭高明(2013)，博士媽媽向前走－女性多重角色與進修博士的困境與進路，應用心理研究，57，31-75。
5. 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、寂寞與憂鬱的關係：以有戀愛經驗的大學生為例，教育心理學報，43(1)，155-174。
6. 林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞(2005)，不同成人依附型態大學生在網路成癮傾向上之差異，中華心理衛生學刊，18(4)，93-119。
7. 邵蘭馨(2015)，我國終身教育的發展歷程與未來趨勢，臺灣教育評論月刊，4(5)，40-43。
8. 施宇峰、譚子文(2011)，依附關係和自我概念之關聯性研究，臺中教育大學學報，教育類，25(1)，1-27。
9. 謝玲玉、柯慧貞(2000)，依附型態與婦女的憂鬱症與焦慮症，台灣精神醫學，14(4)，301-312。
10. 胡惟喻、陳依婷、劉素真(2016)，國民小學教師在職進修動機、專業知能成長與教學效能關係之研究，中華科技大學學報，66，103-120。
11. 張偉豪(2011)，SEM 論文寫作不求人，台北：鼎茂圖書出版股份有限公司。
12. 張清源、邱聯榮、王梅子(2015)，在職進修學生自由時間管理與生活品質關係之研究－以建國科大進修學院為例，運動健康休閒學報，6，122-132。

13. 楊淑涵、田秀蘭、吳欣倫、朱惠瓊(2015)，職場工作者生涯自我效能、生涯調適力與工作適應之因素模式驗證，輔導與諮商學報，37(1)，21-42。
14. 劉鶯釧(1989)，台灣地區受雇員工薪資的性別歧視，經濟論文叢刊，17(3)，359-388。
15. 鄭忍嬌、陳皎眉(1994)，已婚職業婦女的生活壓力與自我狀態對身心健康之影響，婦女與兩性學刊，5，47-67。
16. 糠明珊(2012)，家有學齡前子女之已婚就業女性其家務工作、支薪工作與自我效能對生活滿意之影響：自我效能的中介效果，國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系未出版博士論文。

二、英文部分

1. Abela, J. R. Z., Hankin, B. L., Haigh, E. A. P., Adams, P., Vinokuroff, T., & Trayhern, L. (2005). Interpersonal Vulnerability to Depression in High- Risk Children: The Role of Insecure Attachment and Reassurance Seeking. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 34(1), 182-192.
2. Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns Of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
3. Atchley, R.C. (1988). Social Forces and Aging. (5th ed.). California: Wadsworth.
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.
5. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 37(2), 122-147.
6. Bandura, A. (1995). On rectifying conceptual ecumenism. In J. E. Maddux (Ed.), Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research and Application, 347-375. New York: Plenum.
7. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. Annual Review of Psychology, 52(1), 1-26.
8. Barnett, R. C. (1998). Toward a review and reconceptualization of the work/family literature. Genetic, Social & General Psychology Monographs, 124, 125-182.

9. 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.
10. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults : A Test of a Four-Category Model. Journal of Personality and Social Psychology, *61*(2), 226-244.
11. Bowlby, J. (1969, 1980). Attachment and Loss, (Vol.1 Attachment; Vol.2 Separation: anxiety and anger; Vol.3: Loss: sadness and depression). New York: Basic Books.
12. Bowlby, J. (1988). A secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory, London: Routledge.
13. Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. Child-Development, *59*, 121-134.
14. Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new General Self-Efficacy Scale. Organizational Research Methods, *4*, 62-83.
15. Christensen, P. M. (1997). Toward a comprehensive work/ life strategy. In S. Parasuraman & J. H. Greenhaus (Eds.), Integrating Work and Family: Challenges and Choices for a Changing World, 25-37. Westport, CT: Quorum Books.
16. Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. Journal of Personality and Social Psychology, *74*(5), 1380-1397.
17. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, *49*(1), 71-75.
18. George, L. K., Okun, M. A., & Landerman, R. (1985). Age as a moderator of the determinants of life satisfaction. Research on Aging, *7*(2), 209-233.
19. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, *52*(3), 511-524.
20. Lason, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. Journal of Geontology, *33*(1), 109-125.

21. Liao, H., Liu, D., & Loi, R. (2010). Looking at both sides of the social exchange coin: A social cognitive perspective on the joint effects of relationship quality and differentiation on creativity. Academy of Management Journal, 53(5), 1090-1109.
22. Lu, L. (2011). A Chinese longitudinal study on work/family enrichment. Career Development International, 16(4), 385-400.
23. Mayseless, O., & Scharf, M. (2007). Attachment representations of adolescents and their capacity for intimacy in close relationships. Journal of Research on Adolescence, 17, 23-50.
24. McCormick, B., & Kennedy, H. (1994). Parent-child attachment working models and self-esteem in adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 23(1), 1-18.
25. Millers, S. (1997). The role of a juggler. In S. Parasuraman & J. H. Greenhaus (Eds.), Integrating Work and Family: Challenges and Choices for a Changing World, 38-47. Westport, CT: Quorum Books.
26. Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. Journal of Personality Assessment, 57(1), 149-161.
27. Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. Psychological Assessment, 5(2), 164-172.
28. Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? Review of General Psychology, 4(2), 155-157.
29. Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. (2nd ed.). New Jersey: Prentice Hall.
30. Pistole, M. C., & Arricale, F. (2003). Understanding attachment: Beliefs about conflict. Journal of Counseling and Development, 81(3), 318-328.
31. Rice, K. G., Cunningham, T. J., & Young, M B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White adolescents. Journal of Counseling Psychology, 44(1), 89-101.

32. Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring General Self-Efficacy: A Comparison of Three Measures Using Item Response Theory. Educational and Psychological Measurement, *66*(6), 1047-1063.
33. Sharf, R. S. (2006). Applying Career Development Theory to Counseling. Thomson: Brooks/Cole.
34. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. Journal of Research in Personality, *39*(1), 22-45.
35. Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational perspective. Child Development, *48*, 1184-1199.
36. Steele, H., Steele, M., & Fonagy, P. (1996). Associations among attachment classifications of mothers, fathers, and their infants. Child Development, *67*, 541-555.

105 年 12 月 30 日收稿

106 年 02 月 07 日初審

106 年 03 月 20 日複審

106 年 03 月 27 日接受

作者介紹

Author's Introduction

姓名 陳婉瑜
Name Wan-Yu Chen
服務單位 環球科技大學企業管理系助理教授
Department Assistant Professor, Business Administration, Transworld University
聯絡地址 雲林縣斗六市嘉東里鎮南路 1221 號
Address No.1221, Zhennan Rd., Douliu City, Yunlin County 640, Taiwan (R.O.C.)
E-mail wychen@twu.edu.tw
專長 組織行為，人力資源管理
Specialty Organization Behavior, Human Resource Management

姓名 王美玲
Name Mei-Ling Wang
服務單位 弘光科技大學健康事業管理系副教授
Department Associate Professor, Health Business Administration, Hungkuang University
聯絡地址 43302 臺中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號
Address No.1018, Sec.6, Taiwan Boulevard, Shalu District, Taichung City 43302, Taiwan
E-mail mlwang@sunrise.hk.edu.tw
專長 組織行為，人力資源管理
Specialty Organization Behavior, Human Resource Management

姓名 吳建明
Name Chien-Ming Wu
服務單位 環球科技大學行銷管理系副教授
Department Associate Professor, Marketing Management, Transworld University
聯絡地址 雲林縣斗六市嘉東里鎮南路 1221 號
Address No.1221, Zhennan Rd., Douliu City, Yunlin County 640, Taiwan (R.O.C.)
E-mail joseph.m.wu@gmail.com
專長 組織行為，人力資源管理
Specialty Organization Behavior, Human Resource Management