

國立臺灣大學理學院心理學系

碩士論文

Department of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master's Thesis



青少年憂鬱傳染機制：

探討人我分化、友誼品質與心理負擔之角色

Exploring the Mechanism of Depression Contagion in  
Adolescents: The Roles of Self-Other Differentiation,  
Friendship Quality and Psychological Burden

黃子銘

Tzu-Ming Huang

指導教授：陳淑惠 博士

Advisor: Sue-Huei Chen, Ph.D.

中華民國 114 年 1 月

January 2025

國立臺灣大學理學院心理學系

論文口試委員會審定書

黃子銘 先生所提論文 青少年憂鬱傳染機制：探討  
人我分化、友誼品質與負擔之角色

經本委員會審議，符合碩士學位標準，特此證明。

論文考試委員會

主席 黃子銘

委員 洪福建

陳淑惠

黃子銘

指導教授：陳淑惠

所主任：周泰立

中華民國 114 年 01 月 06 日



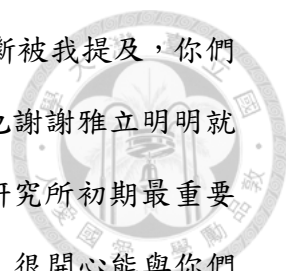
## 誌謝

在台大讀了七年半的書，終於熬到論文完成的這天了。想趕緊交出論文畢業的同時，這篇誌謝不知怎麼卻遲遲無法下筆，或許還有些捨不得，畢竟完成的同時，也意味著學生生涯正式結束了。

從帶著青少年憂鬱的研究計畫推甄進入碩班開始，不停修正、實際收案（中間經歷一年瘋狂實習後）到撰寫完成；即便結果並不盡如人意，還是很開心自己有堅持將自己最初有興趣的題目付諸實行。碩班一路走來並不容易，課業、實習、論文都讓自己吃了不少苦頭，想感謝的人很多，但總覺得要先謝謝自己努力挺過來了。

謝謝指導教授陳淑惠老師，在老師身上學習到最多的就是對研究嚴謹的態度，同時無論在臨床研究與實務層面上都提供了我不小的協助。不過我想最感謝老師的是能看見我身上的優點，且不吝於給予正向評價；我從小到大遇到的老師們幾乎沒能用這種方式對待我，能在讀書階段的最後一哩路碰上願意如此對待我的老師，是既開心又感動的一件事，讓我更認識自己的同時，也能對自己更有信心。

謝謝有溫暖的406研究室，為我在研究所生涯中提供了一個充滿歸屬的地方。蔚群、慈怡、欣烜在我初入研究室時便為我提供不少幫助，也讓起初不怎麼適應的我很快地融入了這個溫暖的小天地；總會協助處理我到現在還不太了解的行政問題，被各種甜點、零食餵食，聊著亂七八糟的天，能被你們這樣照顧真的很幸福。也感謝洛涵、余絮在研究室的陪伴、關懷與協助。宜琳、黃蓉在我撰寫論文階段給予了非常多建議及幫忙，若不是你們的鼎力相助，我想我無法如此順利並



快速地將論文完成。畢業的祁峻、潘言在我撰寫論文時總時不斷被我提及，你們在你們不知情的情況下也幫助了我完成這篇論文XD。另外，也謝謝雅立明明就讀不同學校，卻常出現在406陪我讀書、聊天、抱怨，妳是我研究所初期最重要也最想感謝的朋友。還有聖斌、高莉、劉靜及其他R10同學們，很開心能與你們成為同學，一路上的患難與共，我想也會是很特別的回憶。

當然除了研究所的同學外，還有一群好朋友們總是給予我許多關心與幫助，鄧鄧、友慈、翔龍、翔騏、筠旋、鈞霓、知穎、奕霆，在我需要放鬆時帶我出去玩，低潮難過時給予鼓勵。還有很多人不及備載，但我由衷感謝這段期間每位珍視我的朋友們。

最後謝謝我最重要的家人們，最感謝爸媽的就是能給予我關心的同時，又不會讓我感到很有壓力；我想說我很幸運即便選擇了心理系，也能在求學路上有你們的支持，更讓我不愁吃穿地度過了25年的日子。謝謝媽媽讓我總是過著安適的生活，不管是工作、家事還是我的心事都要處理，這樣無微不至地照顧大家真的辛苦妳了。謝謝爸爸默默地給予不少關心與協助，雖然總是板著一張臉，但我知道你也是很關心跟照顧我們。

謝謝研究所一路上遇到的所有人事物，也慶幸我這段日子裡有這些老師、家人、同學、朋友們的陪伴，讓我能順利完成論文及畢業。再一次深深地感謝，有你們真好。



## 摘要

青少年的心理健康可能受到同儕心理健康狀況的影響。過去許多研究指出，青少年朋友的憂鬱症狀可能使自身的憂鬱症狀加劇，此等現象被稱為「憂鬱傳染」(depression contagion)；然相關研究結果並不一致，同時其發生機制與調節因素仍有待釐清。本研究旨在探討心理負擔是否能中介憂鬱傳染效果，並檢驗人我分化程度及友誼品質對憂鬱傳染的調節作用。本研究採縱貫前瞻性的研究設計，間隔4至6週進行兩次施測，研究對象包括207名來自臺北兩所高中的學生(平均年齡為 $16.82 \pm 1.09$ 歲，女性佔44.9%)，以「台灣版兒童與青少年憂鬱量表」、「照顧者負擔量表-12題修訂版」、「人我分化量表」和「友誼品質量表」作為研究工具。結果顯示，朋友的憂鬱症狀與青少年自身的憂鬱症狀具顯著正相關，但在跨時間的預測上未達顯著水準。其次，心理負擔在青少年朋友憂鬱與自身憂鬱之間未呈現顯著中介效果。最後，於橫斷分析中，友誼品質越高，青少年自身憂鬱症狀與朋友憂鬱症狀的相關性越強；然於縱貫分析中，人我分化與友誼品質皆未能有效調節憂鬱傳染的效果。整體而言，本研究結果顯示青少年朋友間之憂鬱症狀確實可能相互影響，然不見得全然透過憂鬱傳染之途徑，反映出友誼中的憂鬱社會化現象更為複雜，可能受社會文化及個體差異之影響。本研究之發現有助於深化對憂鬱傳染現象的理解，並為未來青少年心理健康之介入提供理論依據與實務參考。

**關鍵字：**憂鬱傳染、心理負擔、人我分化、友誼品質、青少年

# **Exploring the Mechanism of Depression Contagion in Adolescents:**

## **The Roles of Self-Other Differentiation, Friendship Quality and**

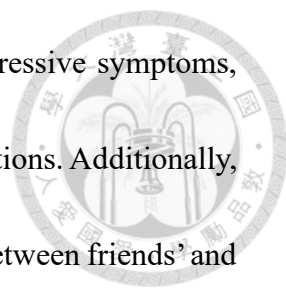
### **Psychological Burden**

Tzu-Ming Huang



### **Abstract**

Adolescent mental health may be influenced by the mental health status of their peers. Previous research has suggested that adolescents' depressive symptoms can be exacerbated by their friends' depressive symptoms, a phenomenon known as depression contagion. However, empirical studies have resulted inconsistently, and the underlying mechanisms and moderating factors remain unclear. This study aimed to investigate whether psychological burden mediates the effect of depression contagion and to examine the moderating roles of self-other differentiation and friendship quality. Using a longitudinal design with a 4- to 6-week interval, 207 students from two high schools in Taipei (mean age =  $16.82 \pm 1.09$  and 44.9% female) participated in two waves of assessments. The study employed the Taiwanese Version of the Children's Depression Inventory, 12-item Zarit Burden Interview - Revised, Self-Other Differentiation Scale, and Friendship Quality Scale as research tools. Results show that friends' depressive



symptoms were significantly correlated with adolescents' own depressive symptoms, but this relationship did not reach significance in longitudinal predictions. Additionally, psychological burden did not exhibit a significant mediating effect between friends' and adolescents' depressive symptoms. In cross-sectional analyses, the higher friendship quality, the greater correlation between adolescents' depressive symptoms and their friends' depressive symptoms. However, longitudinal analyses indicated that neither self-other differentiation nor friendship quality significantly moderated the effect of depression contagion. In conclusion, the findings suggest that while friends' depressive symptoms may influence adolescents' own symptoms, this effect does not necessarily occur through depression contagion pathways. The complexity of depressive socialization in friendships of adolescents may reflect broader social, cultural, and individual differences. This study contributes to a deeper understanding of the mechanisms underlying depression contagion and provides theoretical and practical insights for adolescent mental health interventions.

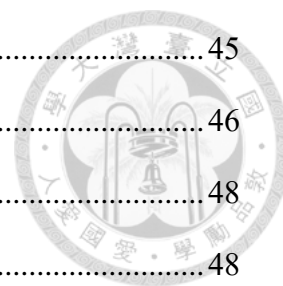
*Keywords:* depression contagion, psychological burden, self-other differentiation, friendship quality, adolescents



## 目次

第一章 緒論.....	1
第一節 憂鬱人際理論回顧.....	2
第二節 青少年友誼中的憂鬱傳染.....	4
第三節 憂鬱傳染現象之中介效果：心理負擔.....	5
第四節 憂鬱傳染現象之調節因子：人我分化與友誼品質.....	7
第五節 研究目的與假設.....	10
第二章 研究方法.....	13
第一節 研究對象與研究程序.....	13
第二節 研究工具.....	14
第三節 統計分析程序.....	17
第三章 研究結果.....	19
第一節 友誼品質量表之因素分析.....	19
第二節 描述統計與相關分析.....	22
第三節 差異檢定分析.....	25
第四節 橫斷資料分析.....	26
第五節 縱貫資料分析.....	34
第四章 綜合討論.....	42
第一節 青少年友誼間之憂鬱傳染.....	42
第二節 心理負擔之中介效果.....	44

第三節 友誼品質於青少年憂鬱症狀發展之作用.....	45
第四節 人我分化於青少年憂鬱症狀發展之作用.....	46
第五章 研究貢獻、限制及未來方向.....	48
第一節 研究貢獻.....	48
第二節 研究限制及未來研究方向.....	50
參考文獻.....	52
附錄.....	61
附錄一 參與研究同意書.....	61
附錄二 基本資料與朋友提名問卷.....	65
附錄三 台灣版兒童與青少年憂鬱量表.....	66
附錄四 照顧者負擔量表-12 題.....	68
附錄五 友誼品質量表.....	69
附錄六 人我分化量表.....	71





## 圖次

圖 1-1 研究假設模型（調節變項為人我分化） .....	12
圖 1-2 研究假設模型（調節變項為友誼品質） .....	12
圖 3-1 陡坡圖 .....	20
圖 3-2 以人我分化為調節變項之模型圖 .....	29
圖 3-3 朋友憂鬱與正向支持對自身憂鬱之交互作用圖 .....	32
圖 3-4 以正向支持為調節變項之模型圖 .....	32
圖 3-5 以負向衝突為調節變項之模型圖 .....	33
圖 3-6 以人我分化為調節變項之模型圖 .....	38
圖 3-7 以正向支持為調節變項之模型圖 .....	40
圖 3-8 以負向衝突為調節變項之模型圖 .....	41



## 表次

表 3-1 各題項之因素負荷量 .....	21
表 3-2 各變項之描述統計量 .....	23
表 3-3 各變項之相關係數矩陣 .....	24
表 3-4 性別對各變項之獨立樣本 <i>t</i> 檢定摘要表 .....	25
表 3-5 各變項對於憂鬱之階層迴歸分析表 .....	27
表 3-6 各變項對於憂鬱之階層迴歸分析摘要表 .....	27
表 3-7 心理負擔對朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果檢驗 .....	29
表 3-8 人我分化對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 .....	29
表 3-9 心理負擔對朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果檢驗 .....	30
表 3-10 正向支持對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 .....	31
表 3-11 負向衝突對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 .....	31
表 3-12 各變項對於 T2 憂鬱之階層迴歸分析表 .....	34
表 3-13 各變項對於 T2 憂鬱之階層迴歸分析摘要表 .....	35
表 3-14 心理負擔對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱之中介效果檢驗 .....	37
表 3-15 人我分化對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 .....	37
表 3-16 心理負擔對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱之中介效果檢驗 .....	39
表 3-17 正向支持對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱效果之調節效果檢驗 .....	39
表 3-18 負向衝突對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱效果之調節效果檢驗 .....	40



## 第一章 緒論

青少年相對其他族群，發展出憂鬱症狀的風險較高，使得青少年憂鬱的成因一直是廣為討論之議題(Hilt & Nolen-Hoeksema, 2009)。青少年憂鬱症狀的產生，除了與認知、行為以及生理學病因等有所相關外 (Gotlib & Hammen, 2014; Hyde et al., 2008)，環境因素亦為重要因子。其中，同儕對於青少年憂鬱症狀的影響更是不容小覷，相比於兒童或成年人，青少年更容易受到同儕的影響 (Steinberg et al., 2015)。在青少年時期，個體必須面對許多發展階段任務，例如將自己與父母切割、認明自己為獨立個體、並與同儕建立新的社會關係 (Buhrmester & Furman, 1987)，在此階段中，若其與同儕關係不佳、經歷負面相處經驗，如同儕拒絕 (peer rejection) 或同儕加害歷程 (peer victimization) 等，皆可能提升青少年發展憂鬱症狀之風險 (Liu et al., 2013; Platt et al., 2013)。除此之外，朋友的憂鬱症狀亦會對青少年自身的憂鬱症狀造成影響，朋友的憂鬱症狀越嚴重，則越有可能使得青少年的憂鬱症狀加劇，此現象稱為「憂鬱傳染」(depression contagion) (Hogue & Steinberg, 1995; van Zalk et al., 2010)。近年來，即便已有些許研究探討憂鬱傳染背後的影响因子與機制 (Prinstein, 2007; Schwartz-Mette & Rose, 2012; Schwartz-Mette & Smith, 2018; Stevens & Prinstein, 2005)，此現象卻仍未獲得完整的解釋，同時其相關研究之結果亦存在不一致性，部分研究並不支持青少年友誼間憂鬱傳染現象之存在 (Bernasco et al., 2023; DeLay et al., 2017)。因此，本研究期許在重新檢驗青少年友誼間之憂鬱傳染效果的同時，能建立更完整的理論模型以瞭解憂鬱傳染現象背後的機制與其可能之影響因子；在更認識同儕對於青少年憂鬱的影

響後，能在實務上為青少年提供更良好且精確的預防與介入策略，甚是發展或制定相關規範。



## 第一節 憂鬱人際理論回顧

憂鬱傳染現象的發生可以利用 Coyne (1976) 提出的憂鬱人際模式 (Interpersonal Theory of Depression) 之概念架構解釋，其內容提及與憂鬱症患者有所互動為憂鬱症的風險因子之一。該模式描繪著一透過與周遭他人互動而影響憂鬱的循環系統；人際關係上的困難 (interpersonal difficulties) 導致個體憂鬱症狀的發展，憂鬱再使得個體衍生出許多令人厭惡的人際行為 (aversive interpersonal behaviors)，而這些行為又會導致個體人際關係上的困難增加。在此理論基礎之上，有學者指出無論是令人厭惡的人際行為、社交拒絕 (interpersonal rejection) 以及憂鬱傳染，皆與憂鬱症的人際互動方面有關，且彼此相互影響 (Joiner & Timmons, 2009)，這說明了個體憂鬱所導致的種種人際行為，皆可能與憂鬱傳染的發生有關。因此，本節將先回顧並討論過去關於憂鬱人際理論之概念與研究。

Coyne (1976) 的憂鬱人際理論模型關注於憂鬱者與其重要他人間的人際互動，以及此互動對憂鬱者症狀之維持或惡化的影響。當個體處於憂鬱時，身旁他人會表現出關心與幫忙之意圖以鼓勵或幫助心情低落個體，進而使憂鬱者之負向情緒得以稍微改善。然而，當憂鬱症狀與行為持續出現，周圍的人會因無法理解、接受此情況而致使負向情緒油然而生；儘管在口頭上仍給予憂鬱者支持，不過在非口語的部分卻會表露出逃避、拒絕等負向線索。他人語言與非口語訊息之不一致，令憂鬱者無法理解，遂導致其不安全感升高；而為了控制他人與維持安全感，憂鬱者便會展現更多的憂鬱症狀。此歷程最終形成一循環增強的機制，憂鬱者透過不斷展現出憂鬱症狀，使其身旁他人表現出敵意、拒絕，而他人的反應反過來

加深憂鬱者之不安全感，進而展現更多憂鬱症狀，這使得憂鬱者與他人陷入一無法跳脫的惡性循環。

在 Coyne 提出此理論之後，Joiner 等人 (1992, 1999) 為了完善此理論不足之處，也就是究竟是憂鬱個體的什麼特性引發了他人的負向情緒與拒絕，進而提出以「過度尋求再保證」(excessive reassurance seeking, ERS) 作為該理論之核心建構。此概念之定義為「過度、持續地要求重要他人對其價值與是否被接納做出一再保證之傾向，無論其重要他人是否已提供再保證皆然。」舉例而言，具有 ERS 傾向之憂鬱者可能會反覆詢問其朋友是否真的關心他，抑或只是出於同情或義務而表現出友好。朋友最初可能會提供他們關心憂鬱者的再保證，但其仍會懷疑真實性，使得他們反覆地向朋友尋求更多的再保證。而在過往的研究中發現，無論是成人或是兒童，個體之 ERS 與憂鬱症狀具有正相關 (Starr & Davila, 2008)，並且個體之 ERS 亦與他人之負向情緒與拒絕有正向關聯 (Joiner et al., 1992)，這彰顯了 ERS 是為一憂鬱成人或兒童之行為特徵，並且與其是否會遭受人際拒絕有很大關係。

除了 ERS 之外，負向回饋尋求 (negative feedback seeking, NFS) 亦為憂鬱者所具有的人際行為特徵之一，此概念導源於自我驗證理論 (self-verification theory)，其被定義為積極探詢他人批評或其他負面人際回饋之傾向 (Swann, 1990)。根據自我驗證理論，個體希望得到與其自我概念一致之人際回饋，即使個體之自我概念是負面的亦然，因這能夠增進其預測與控制環境的能力 (Swann et al., 1992)。而對具負向自我概念的個體而言，即便獲得他人的負向人際回饋會造成心理上的痛苦，但其對自我驗證反饋之需求往往強烈到戰勝了那樣的苦楚。同樣在過往橫斷式與前瞻式的研究中可見，無論是成人或兒童，個體之 NFS 與憂鬱症狀具一定程度之相關 (Giesler et al., 1996)，並且能夠預測爾後遭到同儕拒絕的情形 (Borelli & Prinstein, 2006)。

綜合以上討論可知，憂鬱之個體可能會展現出過度尋求再保證或負向回饋尋求等令人厭惡之人際行為，進而使得身旁重要他人亦有所負向情緒並展現出拒絕

行為。

儘管諸多西方的研究與文獻資料皆指稱，憂鬱者種種令人厭惡之人際行為會使得身旁重要他人有拒絕、離去之行為，不過這樣的結果似乎與本土之臨床現象與研究結果有所出入。過去研究者在與本地憂鬱病患親友接觸經驗發現，憂鬱者確實會因沒有安全感而持續尋求再保證，親友亦會因病患之病情感到憂心，或因其不斷尋求在保證而感到生氣或厭煩。然而大部分親友並未見如 Coyne 理論所提及之拒絕、離去行為，反而是即使在充滿負面情緒的情況下，仍會陪伴憂鬱者就診、生活等以助其走出憂鬱困境。在王偉信（2004）的研究中，亦發現成人憂鬱患者之親友確實會覺知到許多來自患者的尋求再保證，並且會因此而有各種負面情緒，包括憂鬱、焦慮、憤怒，不過無論是親友之覺知尋求再保證或是負面情緒都不見得能有效預測其之拒絕行為。是故，即便憂鬱人際理論的推論於西方文化中成立，但似乎不適合直接套用於本土憂鬱者與其重要他人關係之上；憂鬱者之重要他人對其憂鬱症狀與行為之反應更可能是呈現較多包括憂鬱在內之負面情緒。

## 第二節 青少年友誼中的憂鬱傳染

本土之現象與研究上有如此發現應當與我國集體主義、關係取向之文化有所關係。在這樣的文化概念中，個體於人際關係中可能存有一定的人際義務，且強調與追求所有人際關係中的均衡與和諧，並對於不和諧或衝突的關係形成一種焦慮或恐懼，也因此脫離或是切斷原有關係時存有一定的困難性（危芷芬，2000）。由此可知，即便過去本土相關之臨床發現與研究是建立於成人憂鬱症患者與其照顧者之關係上，理當應也能套用於青少年與其朋友之關係，畢竟文化之影響應當是廣泛而全面的。此外，朋友與同儕的存在對於青少年的重要性高過於其他的群體，且於青少年之身心發展中扮演極為重要之角色（Hilt & Nolen-Hoeksema,


2009)。

基於以上二點，青少年可能因其憂鬱朋友之種種不適應行為而展現憂鬱等負面情緒，亦可能於認知風格上受到朋友之影響 (Rudolph et al., 2016)，甚至可能模仿這些不適應的行為及互動模式，以提升自己於同儕間之社會地位或獲得同儕接納 (Prinstein & Giletta, 2016)；同時，由於青少年對同儕之影響尤為敏感，這樣的影響於該階段可能會更加顯著地展現，特別是在長期且穩定的友誼關係中 (Laursen & Veenstra, 2021)。

近年研究亦發現，青少年朋友間之憂鬱症狀水準往往較相似，部分原因是因為青少年會傾向選擇與自己較相似之朋友，並結束與自己差異較大的同儕間之友誼 (van Zalk et al., 2010)，此即為同儕間之選擇過程；另一原因則為當青少年與憂鬱症狀較嚴重的朋友相處，隨著時間的推移，可能會因此增加青少年自身的憂鬱症狀 (Reynolds & Crea, 2015)；此類受到身旁他人憂鬱症狀影響，而使得自己憂鬱症狀更為嚴重的現象即稱為「憂鬱傳染」，且部分研究表明這樣的現象於青少年不同的年齡與性別間皆穩定存在 (Schwartz-Mette & Smith, 2018)。諸多研究結果皆彰顯了朋友的憂鬱症狀在青少年憂鬱發展中的重要性，並拓展了友誼互動可能對青少年心理病理的發展產生負向影響的觀點。

### 第三節 憂鬱傳染現象的中介效果：心理負擔

透過上述之文獻回顧與討論可以發現，過去在探討憂鬱者引發他人憂鬱症狀機制的研究不多，且多數都將重點放在「憂鬱者的何種症狀、行為造成了他人的憂鬱情緒」，譬如過度尋求再保證與負向回饋尋求等。然而，本研究希望能從不一樣的角度出發，從憂鬱青少年的朋友之特性來探究憂鬱傳染之機制，並提出使用照顧者負擔 (caregiver burden) 來作為青少年朋友之憂鬱症狀影響青少年自身憂鬱症狀之中介變項研究。



負擔 (burden) 之概念原先用於思覺失調症患者、慢性病患者與年長者的主要照顧者之上 (Grad & Sainsbury, 1968; Montgomery et al., 1985); 這些患者家庭中的照顧者在經歷患者長期的病程並給予照護的同時, 不得不面對照護所帶來的心理、社會、生理與經濟壓力 (Hagell et al., 2017)。而 Coyne 等人 (1987) 亦將此概念用於憂鬱症患者與其主要照顧者之研究當中, 並發現到與過去患有憂鬱症的主要照顧者相比, 憂鬱症患者主要照顧者的負擔較高, 而這樣的負擔同樣包含了心理、社會、生理與經濟等不同層面。此外, 該研究亦發現照顧者所具之負擔能夠正向預測其心理壓力 (psychological distress); 其負擔越大, 便可能具有更高程度之心理壓力與負面情緒。

青少年之朋友應不需背負如此多責任與壓力, 且本研究之對象並非臨床上真正患有憂鬱症之青少年, 而是從一般社區樣本中選取, 也因此其朋友應當不需背負過去研究所提及長期照護所帶來之生理與經濟負擔。不過在與憂鬱症狀較為嚴重朋友的互動過程中, 青少年亦可能存有一些心理與社會層面之負擔, 包括不確定如何給予其適當的幫助, 思考應多做些什麼才能夠幫助對方, 為何自己會落入如此負向的人際關係中等 (Joiner & Katz, 1999)。同時, 過往研究顯示, 即便於非臨床憂鬱診斷之情況下, 青少年友誼間之憂鬱傳染現象亦存在 (e.g., Giletta et al., 2011)。

基於上述緣由, 本研究將將照顧者負擔更名為心理負擔 (psychological burden) 以更符合青少年與其友人相處情形, 並納入本研究變項中。青少年個體在與其憂鬱朋友互動之歷程中, 可能接收到朋友更高程度的尋求再保證與負向回饋尋求, 這便更可能加重青少年自身之心理負擔, 並進而使其憂鬱症狀更為嚴重。此外, 青少年與其憂鬱朋友間可能存有過多的問題討論, 從而導致青少年自身更瞭解到朋友的憂鬱症狀, 進而使其心理負擔增加, 並導致自身之憂鬱症狀加劇。個體由於瞭解到關係親近他人的困難或問題, 自己也可能感到困擾或倍感壓力, 此現象在女性身上尤其明顯 (Hampton et al., 2015)。青少年能夠覺察到朋友的情緒困擾 (emotional distress), 並分擔之, 甚至會視為自己的困擾來承受, 是為愁苦同理

(empathic distress; Smith, 2015; Smith & Rose, 2011)；而若青少年不斷地透過問題討論接收朋友的情緒困擾，其心理負擔亦可能因此加深，最終導致憂鬱症狀的加劇。最後，青少年亦有可能在與憂鬱症狀較為嚴重朋友的互動過程中，接收朋友格外悲觀的觀點，屢次經驗便使得自己的心理負擔增加，從而導致憂鬱症狀變得更為嚴重 (Schwartz-Mette & Rose, 2012)。

綜上所述，本研究將檢驗在青少年友誼中，朋友的憂鬱症狀能否透過青少年自身心理負擔的中介，進而使得青少年自身的憂鬱症狀加劇，並預期此中介效果存在。

#### 第四節 憂鬱傳染現象的調節因子：人我分化與友誼品質

即便過去探討憂鬱傳染現象中介變項之文獻較少，探討憂鬱傳染調節變項之研究卻不在少數。Prinstein (2007) 指出青少年自身特質即參與憂鬱傳染之調節，像是青少年女性自身的社交焦慮 (social anxiety) 便具調節憂鬱傳染的效果；社交焦慮程度越高，自身越容易受到憂鬱傳染的影響。另外，若青少年的朋友於同儕中受歡迎的程度較高，青少年較容易受朋友憂鬱症狀的影響，而使自己的憂鬱症狀惡化 (Prinstein, 2007)。亦有研究檢驗友誼相互性 (friendship reciprocity) 是否能作為調節憂鬱傳染的因子之一，然並未發現友誼相互性具有顯著之調節效果 (Stevens & Prinstein, 2005)。綜上所述，過去研究發現共有三類變項能調節憂鬱傳染，分別為與受影響青少年有關的特質 (如社交焦慮)、其朋友的特質 (如受歡迎程度) 以及兩者間友誼的關係 (如友誼相互性)。

然而，仍有諸多可能的潛在調節變項未被過往研究深入探討，且即便許多研究證實了青少年友誼中憂鬱傳染之存在，亦有部分研究不支持此現象；在 Neal 與 Veenstra (2021) 之系統性回顧研究中表明，在 7 篇過往青少年憂鬱傳染之研究中，其中的 4 篇顯示當控制青少年自身的先前憂鬱症狀後，朋友的憂鬱症狀仍

能預測青少年的憂鬱症狀，但無法完全解釋為何研究結果存在如此之不一致性，也未能完善該現象其中可能之調節因素。

因此，由於並非所有青少年對憂鬱傳染之敏感性均相同，本研究參照並改進過往的相似研究 (Prinstein, 2007; Schwartz-Mette & Smith, 2018)，納入青少年與朋友的友誼關係以及其自身特質此兩類調節變項，分別為友誼品質與青少年自身的人我分化，以探索二變項於憂鬱傳染現象中之調節作用。

## 壹、人我分化

人我分化 (self-other differentiation) 指個體在人我關係中，能夠維持獨立分離自我感，擁有清楚人我界線的程度，亦即在與他人的互動關係中，能保持親密，又可以擁有適切的自主性及距離，而不會過度涉入或抽離的程度 (Olver et al., 1989)。過去研究發現，人我分化與同理心、自尊、問題解決能力等心理適應因子呈正相關 (Frank et al., 1990)；並且與情緒傳染 (emotion contagion)、飲食疾患與認同障礙呈負相關 (Ingoglia et al., 2016; Perosa & Perosa, 2010)。


當一青少年之人我分化程度較低時，其在受到人際壓力時較無法保有獨立判斷或堅守個人信念，同時不利於維持自我與他人之間的情感分離以及自己的個性 (Ingoglia et al., 2018)。過去相關研究指出，具有較強自我概念清晰度 (self-concept clarity) 之青少年受朋友在外化問題行為方面的影響較低 (Levey et al., 2019)；而若青少年能更清楚地區分自己與他人在友誼中之界線，可能受到朋友負面情緒、不適應之應對方式或互動模式的影響亦會較低 (Schwartz-Mette & Rose, 2012)。青少年在許多情境下容易對於朋友之困難與需求過度涉入，並因此使得自己有更重的情緒壓力 (Byrom, 2019)；而若能在與同儕相處時，先設立清楚的人我界線，是為一有助於防範導致負面情緒或壓力之保護因子 (Peters, 2018)，從而降低憂鬱傳染之風險。

經上述討論，本研究將檢驗人我分化能否有效地調節憂鬱傳染效果，並推測此調節效果存在，亦即，當青少年自身的人我分化程度越低時，朋友的憂鬱症狀的嚴重程度更能夠去預測青少年自身的憂鬱症狀；而當自身的人我分化程度較高時，朋友憂鬱症狀預測自身憂鬱症狀之效果便會相對較弱。

## 貳、友誼品質

在兒童與青少年發展的過程當中，友誼扮演相當重要之角色。友誼能提供其情感與親密之需求，特別是對青少年而言，友誼甚至可能比親子關係更能滿足此需求；擁有良好友誼品質之青少年，不容易產生寂寞感的同時，能更善用情緒調節策略並有效控制情緒，擁有較佳之情緒適應 (Bukowski et al., 1993)，並與主觀幸福感有一定程度之正相關 (Way & Pahl, 2001)；而若缺乏親密之友誼關係，則更可能產生憂鬱等負面情緒 (Parker & Asher, 1993)。

友誼品質在先前偏差行為之同儕影響與憂鬱傳染的相關研究中，都曾被當作調節變項檢驗，然而其調節效果在過去諸多文獻中並不穩定。有研究指出，若青少年與其朋友之友誼品質越高，則憂鬱傳染的現象會更為嚴重 (Giletta et al., 2012)；反之亦有研究發現，憂鬱傳染現象更容易發生在友誼品質低的青少年之中 (Prinstein, 2007)。而兩種互斥的研究結果，卻都能被不同的理論所解釋。Rose (2002) 於一份針對國中小學生之橫斷式研究發現，兒童及青少年之友誼品質與「共同反芻」具有顯著之正相關，意味著在一段友誼品質高的關係中，朋友們有更多機會能夠針對一些行為或是態度的話題進行討論，彼此間會有更多自我揭露及負面情緒或問題之討論，進而更可能促進某些行為或是內化症狀的同儕影響。另一派學者則認為，若青少年個體想與他人擁有更緊密的關係或是有更高品質的友誼，那麼便可能會模仿或是學習該名個體的一些行為 (Heilbron & Prinstein, 2008)，而這些行為亦可能進而導致某些內化症狀的加劇 (Prinstein, 2007)。



考慮到諸多研究皆表明當青少年間的友誼品質越高，往往會有更多關於內心想法與感受的討論、經驗更多較為親密的情感以及對彼此運用更多的同理心（Buhrmester & Furman, 1987; Rose, 2002; Smith, 2015），本研究認為友誼品質的調節效果應會較接近 Rose（2002）之論點。本研究將檢驗友誼品質能否有效地調節憂鬱傳染效果，並推測此調節效果存在：當友誼品質越高時，朋友憂鬱症狀的嚴重程度更能夠去預測青少年自身憂鬱症狀嚴重度；而當友誼品質越低時，朋友憂鬱症狀預測青少年自身憂鬱症狀嚴重度之效果可能較差。

## 第五節 研究目的與假設

### 壹、研究目的

綜上所論，青少年朋友之憂鬱症狀於其自身憂鬱之病理機制可能扮演相當重要之角色，由於過去研究對憂鬱傳染現象具不一致之結果，本研究旨在延伸過去關於憂鬱人際模式之研究，主要研究對象與內容鎖定於青少年及其彼此間的憂鬱傳染，重複驗證該現象的同時，也期待能為此議題提供更完整之理論模型。透過縱貫式研究設計，探討青少年自身之心理負擔對於朋友憂鬱症狀影響青少年自身憂鬱症狀（即憂鬱傳染）的中介效果，並於模型中納入人我分化與友誼品質兩個調節變項，檢驗兩者對於憂鬱傳染效果的調節影響。



## 貳、研究假設

綜整前述文獻回顧與研究目的，本研究假設如下，假設模型如圖 1-1 與圖 1-2 所示，圖 1 是以「友誼品質」為調節變項之模型圖，圖 2 是以「人我分化」為調節變項之模型圖。

### 一、各研究變項對憂鬱之預測性

假設 1-1：朋友憂鬱正向預測自身憂鬱。

假設 1-2：自身心理負擔正向預測自身憂鬱。

假設 1-3：自身人我分化與友誼品質負向預測自身憂鬱。

### 二、模型路徑之預測效果

假設 2-1：朋友憂鬱正向預測自身心理負擔，正向預測自身憂鬱。

假設 2-2：自身心理負擔正向預測自身憂鬱。

### 三、模型中朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果

假設 3-1：自身心理負擔中介朋友憂鬱與自身憂鬱的關係。

### 四、模型中朋友憂鬱與自身憂鬱之調節效果

假設 4-1：自身人我分化調節朋友憂鬱與自身憂鬱的關係。當自身人我分化低時，朋友憂鬱對自身憂鬱之正向預測力較強；當自身人我分化高時，朋友憂鬱對自身憂鬱之正向預測力較弱。

假設 4-2：友誼品質調節朋友憂鬱與自身憂鬱的關係。當友誼品質高時，朋友憂鬱對自身憂鬱之正向預測力較強；當友誼品質低時，朋友憂鬱對自身憂鬱之正向預測力較弱。



圖 1-1

研究假設模型 (調節變項為人我分化)

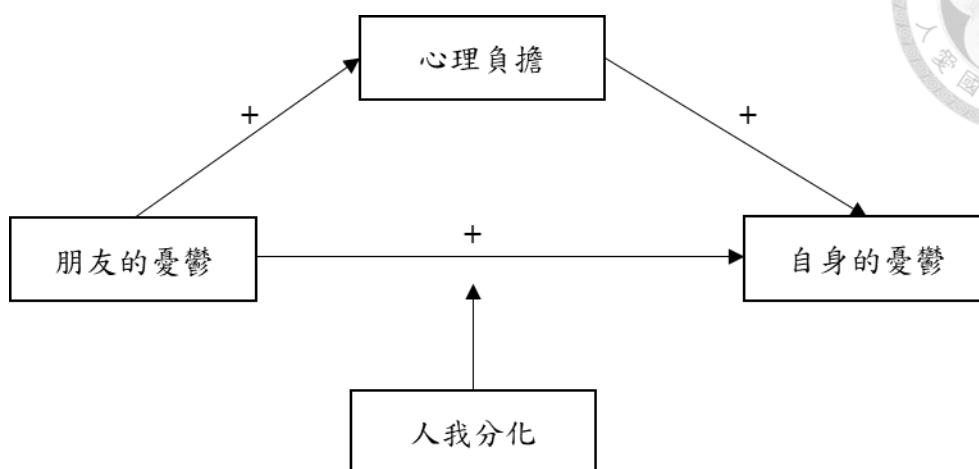
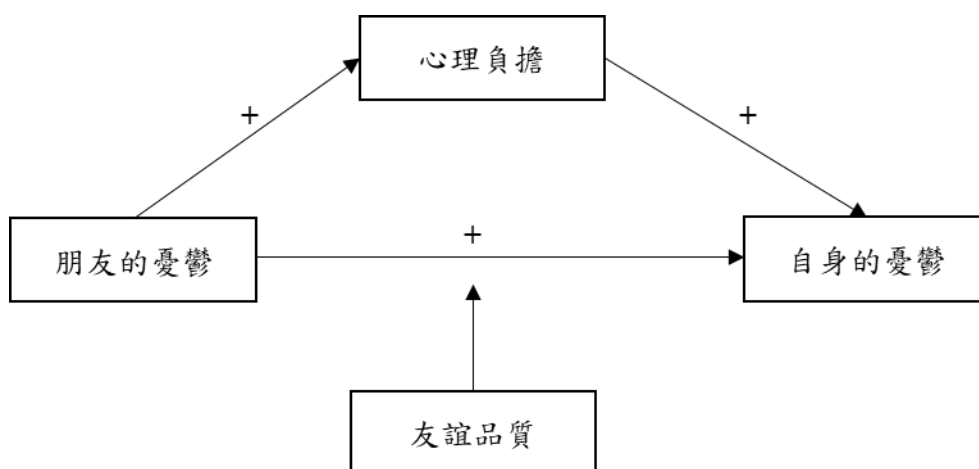


圖 1-2

研究假設模型 (調節變項為友誼品質)





## 第二章 研究方法

### 第一節 研究對象與研究程序

#### 壹、研究對象

本研究以方便取樣形式招募研究對象，參與者來自臺北市兩所公立高中學生，共 231 位，全員皆完成兩階段受測。排除所填之好友未參加本研究者共 24 位，有效樣本共 207 位，包括 114 位男性 (55.1%) 與 93 位女性 (44.9%)，年齡介於 15 歲至 18 歲間 ( $M = 16.82, SD = 1.09$ )。

#### 貳、研究程序

本研究於 2023 年 2-6 月間進行，正式測驗開始前，研究者入班向學生說明研究目的、流程、參與權益義務等，同時發放學生版及家長版兩式知情同意書；本研究為保障青少年權益採主動知情同意，兩式同意書皆需繳回，同時參與者及其家長皆簽署同意，方納為本研究之正式參與者。本研究共分兩個時間點進行問卷施測。同意書收回後，便開始第一階段施測，研究者入班進行紙本問卷施測，並於開始施測前由研究者及班級導師共同控管班級秩序及說明研究注意事項，以確

保學生皆能於瞭解填答方式及互不干擾之狀況下完成問卷填答。施測問卷內容包括個人基本資料表、台灣版兒童與青少年憂鬱量表 (Children's Depression Inventory\_Taiwan Version, CDI\_TW)、照顧者負擔量表-12 題 (12-item Zarit Burden Interview, ZBI-12)、友誼品質量表 (Friendship Quality Scale, FQS)、人我分化量表 (Self-Other Differentiation Scale, SODS)。接著，於 4-6 週後進行第二階段施測，程序與第一階段相同，此階段施測問卷僅包含台灣版兒童與青少年憂鬱量表 (Children's Depression Inventory\_Taiwan Version, CDI\_TW)。所有完成兩階段施測之參與者皆可獲得 150 元之超商禮券作為酬勞。

## 第二節 研究工具

### 壹、基本資料與朋友提名問卷

基本資料之調查內容包含就讀學校、班級、座號、年齡、性別。除了基本資料外，基於研究目的，本研究後續將配對參與者與好友資料以利分析處理，每位參與者亦需填上其於班上最要好朋友之座號，蒐集其就讀學校、班級與座號。若未填寫朋友或填寫之朋友未參與研究者，其所填之問卷資料將不會納入本研究之統計分析。

### 貳、台灣版兒童與青少年憂鬱量表 (Children's Depression Inventory\_Taiwan Version, CDI\_TW)

本研究採用陳淑惠 (2008) 之台灣版兒童與青少年憂鬱量表 (Children's Depression Inventory\_Taiwan Version)，此量表翻譯與修訂自 Kovacs (1992) 所編

纂之兒童與青少年憂鬱量表 (Children's Depression Inventory)，其適用年齡為 8 至 16 歲的兒童與青少年；雖本研究部分參與者年齡為 17 與 18 歲，然其仍與其他參與者同樣處於高中階段，且皆包含於世界衛生組織定義之青少年發展階段之年齡範圍內 (10 歲至 19 歲)，因此仍應適用此份問卷。此量表為自陳式量表，題目共有 27 題，包含負向情緒、效率低落、負向自尊、人際問題、失去興趣五個分量表。填答方式採李克氏三點量尺，依序為 0 分 (無症狀)、1 分 (輕微症狀或是可能有症狀)、2 分 (症狀較明顯或嚴重)；受測者必須根據近兩週內之自身情況進行填答。此量表之內部一致性信度介於 .80 至 .86 之間，全量表再測信度為 .85，皆反映出量表的穩定性 (陳淑惠，2008)。以本研究樣本進行分析，全量表內部一致性信度表現良好 ( $\alpha = .83$ )。

### 參、照顧者負擔量表-12 題修訂版 (12-item Zarit Burden Interview - Revised)

本研究在青少年關照其朋友之心理負擔的評量上，修改自楊涓惇 (2018) 之照顧者負擔量表-12 題，此量表翻譯自 Bédard 等人 (2001) 所編纂之照顧者負擔量表-12 題 (12-item Zarit Burden Interview, ZBI-12)。題目共有 12 題，包含個人壓力與角色壓力二因素。填答方式採李克氏五點量尺，從 0 分 (完全不會) 至 4 分 (幾乎總是)，總得分越高，即代表心理負擔越重。全量表內部一致性信度為 .88，相隔平均 21.15 天之再測信度為 .87，具良好之心理計量特性。

本研究的修訂包括，參與者需按照與其於個人基本資料表中所填答之朋友的相處狀況來填答。原量表問題中的「親人」以「朋友」進行替換。此外，由於青少年並不會覺得自己是在照顧朋友或是為朋友之照顧者 (Thomas et al., 2015)，因此量表問題中的「照顧」以「關心」進行替換。最後，原量表第 9 題 (你會不會覺得自從這位親人生病以來，你失去了對自己生活的掌控?) 稍作修正 (改為

「你會不會覺得自從這位朋友變成好友以來，你失去了對自己生活的掌控？」)  
以適用於本研究之研究對象。修訂後，以本研究樣本進行分析，內部一致性信度  
表現亦可接受 ( $\alpha = .77$ )。



## 肆、友誼品質量表 (Friendship Quality Scale, FQS)

本研究採用林慧姿、程景琳 (2006) 所編製的友誼品質量表，此量表以 Bukowski 等人 (1994) 所編製的友誼品質量表 (Friendship Quality Scale) 為主要架構，並參考 Parker 與 Asher (1993) 的友誼品質問卷 (Friendship Quality Questionnaire)、Ladd 與 Kochenderfer (1996) 的兒童友誼特質訪談 (Friendship Features Interview for Young Children)、以及國內相關量表 (陳若男, 1993; 陳玲玲, 1991)，最後考量國情文化不同加以修訂完成。題目共有 32 題，其中包括幫助、衝突與爭執、安全與信任、陪伴、以及親密五個分量表；採李克氏五點量表，從 1 分 (從來沒有) 至 5 分 (總是如此)，其中衝突與爭執分量表需反向計分，全量表得分越高，代表其友誼品質越高。此量表具可接受至良好程度的內部一致性信度，介於 .74 至 .86 之間。以本研究樣本進行分析，亦有良好之內部一致性信度表現 ( $\alpha = .92$ )。參與者填答此部分問卷時，需按照與其於個人基本資料表中所填寫之朋友的相處狀況進行填答。

然而當時編製量表時，該研究者提及有部分跨因素之題項並未刪除，同時過去亦有研究之因素分析結果發現 Bukowski (1994) 之 FQS 僅有兩個因素支持，分別為正向支持與負向衝突 (Furman, 1996)。因此，本研究再次對該量表進行探索性因素分析 (exploratory factor analysis, EFA) 與驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis, CFA) 之檢驗 ( $n = 207$ )，結果呈現於下一章研究結果部分。



## 伍、人我分化量表 (Self-Other Differentiation Scale, SODS)

本研究將使用蔡秀玲、吳麗娟(1998)之個體化量表之人我分化分量表,此分量表翻譯自 Olver 等人(1998)所編製之人我分化量表(Self-Other Differentiation Scale, SODS)。題目共有 11 題,填答方式採李克氏五點量尺,從 1 分(非常不符合)至 5 分(非常符合)。量表中所有題目皆具反向題設計,故需將所有題目反向計分後加總後,得分越高,則說明其人我分化程度越高。該量表具良好之心理計量特性,內部一致性信度為.86。以本研究樣本進行分析,亦有內部一致性信度表現良好( $\alpha = .87$ )。

### 第三節 統計分析程序

本研究首先使用 R 軟體進行友誼品質量表之因素分析檢驗,再使用 SPSS25.0 統計軟體進行後續之資料處理與統計分析。

本研究目的為檢驗青少年自身之憂鬱、朋友之憂鬱、心理負擔、友誼品質、人我分化所建構之模型。以下將「第一階段收案時間」簡稱為 T1,「第二階段收案時間」簡稱為 T2。

在正式分析之前,先進行朋友之配對以利後續分析之執行。配對之步驟將依下列二步驟實行。第一,若參與者填寫之朋友並未參與本次研究,則其資料將不會被納入分析。第二,若參與者填寫之朋友有參與本次研究,則將其所填之朋友之 CDI 分數作為其朋友之憂鬱分數納入統計分析。統計分析程序如下:

一、友誼品質量表之因素分析:使用 R 軟體進行 EFA 與 CFA 之分析檢驗。

二、描述統計與相關分析:納入兩階段時間點之所有主要變項分析其平均值、標準差、最小值、最大值、偏態、峰度等描述統計資料,並使用皮爾森相關係

數 (Pearson correlation coefficient) 檢驗兩兩變項間之統計相關性。T1 變項包括「青少年自身之憂鬱」、「朋友之憂鬱」、「心理負擔」、「友誼品質」、「人我分化」，T2 變項則為「青少年自身之憂鬱」。

**三、差異檢定與分析：**根據參與者性別分為男女組，利用獨立樣本 t 檢定，判斷男女組間於各個變項上是否存在顯著差異。

**四、橫斷資料分析：**因本研究僅在第一階段施測蒐集所有變項資料，故此部分分析使用 T1 之資料進行分析。分析時，首先使用階層迴歸分析檢驗各個預測變項對青少年自身憂鬱之影響。再者，以心理負擔作為中介變項，並分別以友誼品質與人我分化做為調節變項，使用 Hayes (2017) 的 PROCESS 分析模組中的模型 5 檢驗以上變項對青少年朋友之憂鬱與自身之憂鬱間關係的中介效果與調節效果；使用 5000 次的拔靴法 (bootstrapping) 校正取樣偏態造成之誤差，並以 95% 信賴區間為標準檢驗心理負擔之中介效果，並以自變項與調節變項之交互項對依變項之預測是否達顯著以檢驗友誼品質與人我分化之調節效果。

**五、縱貫資料分析：**將 T2 之變項納入進行分析，首先採用階層迴歸分析，檢視各預測變項 (包含 T1 青少年自身憂鬱、T1 朋友之憂鬱、心理負擔、友誼品質、人我分化) 對結果變項 (T2 青少年自身憂鬱) 之預測效果。其次，利用 PROCESS 分析模組中的模型 5 檢驗心理負擔對 T1 青少年朋友憂鬱與 T2 青少年自身憂鬱關聯之中介效果，並分別檢驗友誼品質與人我分化對 T1 朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱之調節效果；使用 5000 次的拔靴法 (bootstrapping) 校正取樣偏態造成之誤差，並以 95% 信賴區間為標準檢驗中介效果，並以自變項與調節變項之交互項對依變項之預測是否達顯著以檢驗調節效果。進行上述中介及調節效果分析時，T1 青少年自身憂鬱症狀將被視為控制變項。



## 第三章 研究結果

### 第一節 友誼品質量表之因素分析

為再次檢驗友誼品質量表之建構效度，本研究將對該量表再次進行探索性因素分析（Exploratory Factor Analysis, EFA）與驗證性因素分析（Confirmatory Factor Analysis, CFA）之檢驗，並利用該結果進行後續之分析。

#### 壹、探索性因素分析

首先檢驗 Bartlett 球形檢定 ( $X^2 = 183.25, df = 31, p < .001$ ) 與 KMO (.85) 之結果，球形檢定支持資料適合進行因素分析，KMO 之結果亦可接受。其次，分別進行探索性因素分析與驗證性因素分析。在開始進行分析前，先將樣本隨機均分為兩組，一組  $n = 104$ ，另一組  $n = 103$ ；一組資料以 EFA 建立因素結構，另一組則用於 CFA 以檢驗 EFA 結果之因素模型適配度，該流程共進行 10 次。

EFA 方面，分別以特徵值大於 1 準則、陡坡檢定、平行分析、最小平均淨相關法，同時考量過去理論與合理性後，估計合適之因素數量。結果顯示，根據特徵值大於 1 準則，建議取 2 個因素；陡坡檢定則建議取 2-3 個因素（如圖 3-1 所示）；平行分析與最小平均淨相關法皆建議取 2 個因素。綜上所述，EFA 結果建議取 2-3 個因素，本研究於考量過去研究與因素結構之可解釋性後，決定以二因

素為最終結果。各題項於二因素之因素負荷量如表 3-1。在因素負荷量之萃取以超過.40 為標準，將第 3、15、22 題進進行刪除，且第 31 題有顯著且數值相近之跨因素負荷量（cross-loading）而同樣將其刪除；上述刪除之題目將不納入後續驗證性因素分析。

## 貳、驗證性因素分析

整體而言，CFA 結果亦建議二因素模型為最適之因素架構。在模型適配度方面，以其中一次分析結果為例，二因素模型的適配度指標為  $X^2 = 743.54$ ,  $df = 376$ ,  $p < .001$ , CFI = .83, TFI = .81, RMSEA = .07, SRMR = .06，CFI 與 TFI 值可能因樣本數較少而表現相對較差，然尚於可接受範圍內。最終結果量表 29 題，並有兩個分量表，分別取名為正向支持(positive support)與負向衝突(negative conflict)，其分別共包含 25 題與 4 題。

圖 3-1  
陡坡圖

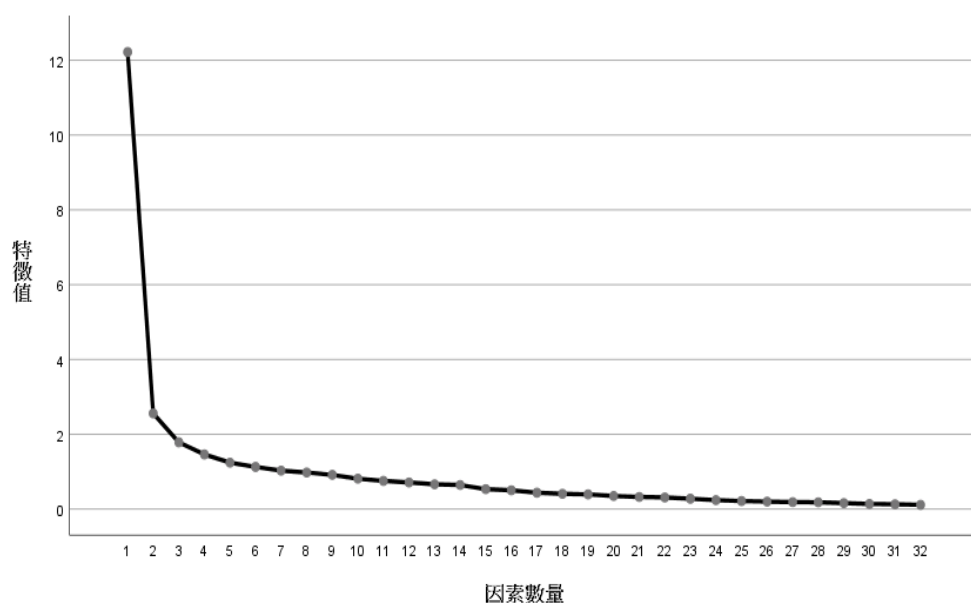
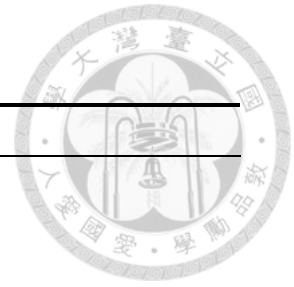


表 3-1

各題項之因素負荷量

題號	負荷量		題目內容
10	<b>.77</b>	.05	我和他(她)在一起時，我會覺得很開心。
28	<b>.76</b>	.13	當我表現不錯時，他(她)會為我高興。
23	<b>.71</b>	-.04	如果他(她)要轉學了，我會想念他(她)。
24	<b>.70</b>	.22	如果我有需要時，他(她)會來幫助我。
20	<b>.70</b>	-.20	即使他(她)不在身邊，我也會想起他(她)。
12	<b>.69</b>	-.09	如果別人找我麻煩時，他(她)會維護我。
1	<b>.67</b>	-.05	我會重視他(她)。
32	<b>.66</b>	-.01	我和他(她)有空時都會在一起。
26	<b>.66</b>	-.16	我和他(她)會分享彼此的秘密或個人的想法。
27	<b>.65</b>	.00	當我遇到事情不知道該怎麼辦時，他(她)會幫我想辦法。
2	<b>.65</b>	-.08	當他(她)遇到困難時，我會幫助他(她)。
17	<b>.65</b>	-.11	我會關心他(她)過得好不好。
11	<b>.64</b>	-.01	我會常常找他(她)聊天。
14	<b>.63</b>	.00	我很信任他(她)。
18	<b>.61</b>	.22	答應我的事，他(她)會遵守約定。
5	<b>.59</b>	.12	他(她)會在乎我的感受。
6	<b>.57</b>	-.00	當我們意見不合時，他(她)會聽我說。
16	<b>.56</b>	.02	他(她)會想些有趣的事讓我們一起做。
9	<b>.54</b>	.20	我和他(她)會閒聊一些有關學校、運動和我們感興趣的事。
7	<b>.53</b>	-.08	在學校如果他(她)忘了帶東西(如：文具)，我會借給他(她)。
21	<b>.53</b>	-.14	如果我有煩惱的事不想告訴別人，我會告訴他(她)。
4	<b>.52</b>	-.14	如果我在學校或家裡遇到困難，我會跟他(她)說。
19	<b>.51</b>	-.06	有兩人一組的活動時，他(她)會選我和他(她)一組。
30	<b>.50</b>	-.02	當我和他(她)吵架時，我們可以互相道歉就沒事了。
29	-.14	<b>.62</b>	他(她)會指使我。
13	-.10	<b>.54</b>	他(她)會向我炫耀或證明他(她)比我好。
8	.21	<b>.53</b>	他(她)會跟別人說我的壞話。
25	.02	<b>.46</b>	他(她)會取笑我。
3	.11	.28	我和他(她)會為一些事而打架。
15	.01	.36	我和他(她)會常常發生爭吵。
22	-.01	.27	我和他(她)對許多事意見不合。
31	.52	.31	我和他(她)會彼此協助課業上的問題。





## 第二節 描述統計與相關分析

本研究所關注之所有變項之描述統計資料，包含總分範圍、最小值、最大值、平均數、標準差、項目平均數、項目標準差、偏態、峰度，如表 3-2 所示。

表 3-3 則呈現了主要變項間的皮爾森相關值。T1 與 T2 青少年自身的憂鬱皆與其朋友之憂鬱呈顯著正相關 ( $r = .22, p = .001$ ;  $r = .17, p = .016$ )，與心理負擔呈顯著正相關 ( $r = .285, p < .001$ ;  $r = .25, p < .001$ )，並與人我分化呈顯著負相關 ( $r = -.39, p < .001$ ;  $r = -.33, p < .001$ )。朋友的憂鬱則與青少年自身之心理負擔呈顯著正相關 ( $r = .14, p = .039$ )。

心理負擔與人我分化則呈顯著負相關 ( $r = -.33, p < .001$ )，與負向衝突呈顯著負相關 ( $r = -.17, p = .016$ )，然與整體友誼品質未有顯著相關性 ( $r = .05$ )，與正向支持亦未顯著相關 ( $r = .08$ )。其中，心理負擔中之角色壓力與友誼品質具有顯著正相關 ( $r = .29, p < .001$ )，與正向支持具有顯著正向關 ( $r = .29, p < .001$ )，亦與人我分化呈顯著負相關 ( $r = -.38, p < .001$ )。

整體友誼品質則與人我分化呈顯著負相關 ( $r = -.17, p = .016$ )，與正向支持亦呈顯著負相關 ( $r = -.16, p = .026$ )。



表 3-2

各變項之描述統計量

變項	樣本數	總分範圍	最小值	最大值	平均數	標準差	偏態	峰度
T1 憂鬱 (CDI <sup>T1</sup> )	207	0-54	1	37	15.50	6.90	0.36	-0.36
T2 憂鬱 (CDI <sup>T2</sup> )	207	0-54	1	39	14.33	7.04	0.73	0.45
朋友的憂鬱 (CDI-F)	207	0-54	2	37	15.21	6.91	0.42	-0.40
心理負擔 (PB)	207	0-48	0	22	8.34	5.07	0.52	-0.26
個人壓力 (PB-P)	207	0-36	0	15	4.11	3.60	0.89	0.94
角色壓力 (PB-R)	207	0-12	0	11	4.22	2.44	0.17	-0.26
友誼品質 (FQ)	207	28-140	52	140	106.11	16.00	-.45	.44
正向支持 (FQ-PS)	207	24-120	32	120	89.33	15.69	-.51	.46
負向衝突 (FQ-NC)	207	4-20	7	20	16.78	2.85	-.94	.75
人我分化 (SOD)	207	11-55	11	55	29.93	8.20	0.53	0.39

註：T1 = 第一階段施測。T2 = 第二階段施測。

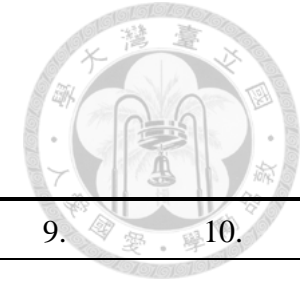


表 3-3

各變項之相關係數矩陣

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. CDI <sup>T1</sup>	-									
2. CDI <sup>T2</sup>	.85***	-								
3. CDI-F	.22**	.17*	-							
4. PB	.29***	.25***	.14*	-						
5. PB-P	.24***	.21**	.11	.90***	-					
6. PB-R	.23**	.22**	.13	.76***	.39***	-				
7. FQ	-.09	-.09	-.06	.05	-.13	.29***	-			
8. FQ-PS	-.10	-.10	-.06	.08	-.08	.29***	.81***	-		
9. FQ-NC	.06	.06	.03	-.17*	-.27***	.05	.20***	.02	-	
10. SOD	-.39***	-.33***	-.00	-.33***	-.20**	-.38***	-.17*	-.16*	-.09	-

註：CDI = 憂鬱。CDI-F = 朋友的憂鬱。PB = 心理負擔。PB-P = 個人壓力。PB-R = 角色壓力。FQ = 友誼品質。FQ-PS = 正向支持。FQ-NC = 負向衝突。SOD = 人我分化。<sup>T1</sup> = 第一階段施測。<sup>T2</sup> = 第二階段施測。

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .



### 第三節 差異檢定分析

以獨立樣本  $t$  檢定檢驗性別差異對各變項之影響，分析結果如表 3-4 所示。女性 T1 憂鬱與朋友憂鬱顯著高於男性，然 T2 憂鬱則無顯著差異。女性於心理負擔全量表分數顯著較男性為高，但其中分向度僅有角色壓力女性顯著較高，個人壓力二者間無異。友誼品質中，無論全量表或分向度，女性之分數皆顯著高於男性。男性之人我分化得分則顯著高於女性。

**表 3-4**  
性別對各變項之獨立樣本  $t$  檢定摘要表 ( $n = 207$ )

	男 ( $n = 114$ )		女 ( $n = 93$ )		$t$	$df$	Cohen's $d$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
CDI <sup>T1</sup>	14.51	6.44	16.72	7.28	-2.32*	205	0.32
CDI <sup>T2</sup>	13.63	6.40	15.18	7.72	-1.57	205	0.22
CDI-F	14.07	6.30	16.62	7.38	-2.63**	181.58	0.37
PB	7.36	5.03	9.54	4.88	-3.15*	205	0.44
PB-P	3.79	3.54	4.52	3.54	-1.45	205	0.21
PB-R	3.57	2.39	5.03	2.26	-4.47***	205	0.63
FQ	100.51	14.98	112.97	14.54	-6.03***	205	0.84
FQ-PS	84.32	14.90	95.47	14.46	-5.43***	205	0.76
FQ-NC	16.19	2.93	17.50	2.58	-3.37**	205	0.47
SOD	31.97	8.51	27.42	7.09	4.13***	205	0.58

註：CDI = 憂鬱。CDI-F = 朋友的憂鬱。PB = 心理負擔。PB-P = 個人壓力。PB-R = 角色壓力。FQ = 友誼品質。FQ-PS = 正向支持。FQ-NC = 負向衝突。SOD = 人我分化。<sup>T1</sup> = 第一階段施測。<sup>T2</sup> = 第二階段施測。

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## 第四節 橫斷資料分析



考量本研究僅於第一階段收案時蒐集所有問卷資料，因此橫斷資料分析皆使用 T1 之資料進行分析。將分別檢驗各變項對青少年憂鬱之預測效果、心理負擔對於朋友憂鬱預測自身憂鬱之中介效果、友誼品質與人我分化對於朋友憂鬱預測自身憂鬱之調節效果。

### 壹、各變項對青少年憂鬱之預測效果檢驗

為探索不同變項對於青少年憂鬱之預測效果，以多元迴歸分析檢驗性別、朋友的憂鬱、心理負擔、人我分化對自身憂鬱程度之預測效果，其中因友誼品質未與憂鬱有顯著相關，因此未將其納入該迴歸模型中。分析結果如表 3-5 所示，在考慮全部變項情況，朋友的憂鬱與心理負擔皆顯著正向預測憂鬱，人我分化則顯著負向預測憂鬱；性別則對憂鬱無顯著預測效果。

進一步以階層迴歸分析，結果可見如表 3-6。性別可解釋憂鬱  $\beta$  變異中的 2.6%， $F(1, 205) = 5.37$ ， $p < .05$ 。控制性別後，以朋友的憂鬱單獨預測其自身憂鬱程度，可顯著解釋憂鬱程度變異量的 3.7%， $F(2, 204) = 6.84$ ， $p < .01$ 。將朋友的憂鬱控制後，心理負擔可增加 5.6% 的憂鬱程度變異解釋量，解釋力改變顯著， $F(3, 203) = 9.16$ ， $p < .001$ 。而在控制朋友的憂鬱及心理負擔後，人我分化仍可顯著增加 9.7% 的憂鬱程度變異解釋量， $F(4, 202) = 13.96$ ， $p < .001$ ；朋友的憂鬱及心理負擔預測力仍維持顯著，然性別之預測力則未達顯著。

表 3-5

各變項對於憂鬱之階層迴歸分析表 (n = 207)

變項	T1 憂鬱		
	B	SE B	β
性別	-0.02	0.92	-0.00
朋友的憂鬱	0.20	0.06	0.20**
心理負擔	0.20	0.09	0.14*
人我分化	-0.29	0.06	-0.34***
R <sup>2</sup>	.22***		
Total Adj R <sup>2</sup>	.20***		
F	13.962		
df	(4, 202)		

\*p < .05. \*\*p < .01. \*\*\*p < .001.

表 3-6

各變項對於憂鬱之階層迴歸分析摘要表 (n = 207)

模型	T1 憂鬱	
	ΔR <sup>2</sup>	β
Step 1	.03*	
性別		.16*
Step 2	.04**	
性別		.12
朋友的憂鬱		.20**
Step 3	.06***	
性別		.08
朋友的憂鬱		.17*
心理負擔		.24***
Step 4	.10***	
性別		-.00
朋友的憂鬱		.20**
心理負擔		.14*
人我分化		-.34***
Total Adj R <sup>2</sup>	.20***	

\*p < .05. \*\*p < .01. \*\*\*p < .001.



## 貳、研究假設模型檢驗

進行假設模型之檢驗前，由前段各變項之相關分析可見（見表 3-3），友誼品質兩分量表間的相關性雖達顯著然相關值不高（ $r=.29, p<.01$ ），且負面衝突之分量表與友誼品質全量表得分之相關未達顯著（ $r=.05$ ）。因此進行此階段分析時，分別將正向支持、負向衝突兩友誼品質之分量表，各自分別視為調節變相進行檢驗。

統計分析分別檢驗三個研究假設模型：其一，以心理負擔作為朋友憂鬱與自身憂鬱間之中介變項，以正向支持為調節變項之模型；其二，以心理負擔作為朋友憂鬱與自身憂鬱間之中介變項，以正向支持為調節變項之模型；其三，則同樣以心理負擔作為朋友憂鬱與自身憂鬱間之中介變項，並將人我分化視為調節變項之模型。

### 一、以人我分化為調節變項之模型檢驗

以 PROCESS 模型 5 檢驗心理負擔對朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果，並檢驗人我分化之於朋友憂鬱與自身憂鬱關係之調節效果。中介效果之檢驗結果如表 3-7 所示，顯示於人我分化作為調節變項之模型中，心理負擔未能對朋友憂鬱預測自身憂鬱具顯著中介效果（Completely standardized indirect effect = .02, 95% CI [-.001 .056]）。

人我分化對朋友憂鬱預測自身憂鬱該直接效果之調節效果檢驗結果如表 3-8 所示，顯示朋友憂鬱與人我分化之交互作用項無法預測自身憂鬱（ $\beta=.05, p=.44$ ），意即人我分化未能有效調節朋友憂鬱與自身憂鬱之關聯。其整體研究結果模型圖如圖 3-2 所示。

表 3-7

心理負擔對朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果檢驗 ( $n = 207$ )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
以人我分化作為調節變項之模型： $R^2 = .22^{***}$		
直接效果 (CDI_F $\rightarrow$ CDI)	.20	[.07, .32]
間接效果 (CDI_F $\rightarrow$ PB $\rightarrow$ CDI)	.04	[-.00, .06]

註：CDI = 憂鬱。CDI-F = 朋友的憂鬱。PB = 心理負擔。 $***p < .001$ 。

表 3-8

人我分化對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 ( $n = 207$ )

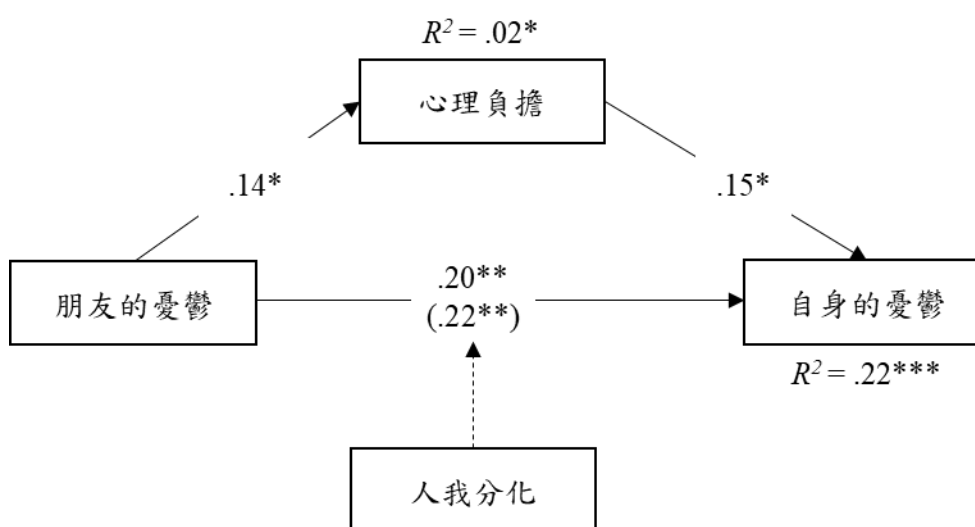
變項	T1 憂鬱		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
朋友的憂鬱	0.02	0.23	.20**
心理負擔	0.20	0.09	.15
人我分化	-0.38	0.14	-.35***
CDI-F x SOD	0.01	0.01	.05
$R^2$	.22		
<i>F</i>	14.15		
<i>df</i>	(4, 202)		

註：CDI-F x SOD = 朋友憂鬱與人我分化之交互作用。

\*\* $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

圖 3-2

以人我分化為調節變項之模型圖 ( $n = 207$ , 時間點一)



註：實線表示路徑顯著，虛線表示路徑未顯著。線上數值為標準化係數  $\beta$ 。

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .



## 二、分別以正向支持與負向衝突為調節變項之模型檢驗

同樣以 PROCESS 模型 5 檢驗心理負擔對朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果，並分別檢驗正向支持與負向衝突之於朋友憂鬱與自身憂鬱關係之調節效果。中介效果檢驗結果如表 3-9 所示，顯示心理負擔無論於正向支持（Completely standardized indirect effect = .04, 95% CI [.001 .086]）或負向衝突（Completely standardized indirect effect = .04, 95% CI [.001 .088]）作為調節變項之模型中皆對朋友憂鬱預測自身憂鬱具顯著之中介效果。

正向支持與負向衝突之調節效果檢驗結果分別如表 3-10 與表 3-11 所示。顯示朋友憂鬱與正向支持之交互作用項能顯著正向預測自身憂鬱 ( $\beta = .13, p < .05$ )，意即正向支持能顯著調節朋友憂鬱預測自身憂鬱該直接效果；然朋友憂鬱與負向衝突之交互作用項未能顯著正向預測自身憂鬱 ( $\beta = .03$ )。

進一步檢驗朋友憂鬱與正向支持之交互作用效果，根據正向支持之高低水準（平均值正、負一個標準差）分別檢視朋友憂鬱預測自身憂鬱之效果。結果如圖 3-3 所示，在低正向支持之情況，朋友憂鬱無法顯著預測自身憂鬱 ( $\beta = .02, p = .806$ )；在高友誼品質情況下，朋友憂鬱則可顯著預測正向預測自身憂鬱 ( $\beta = .29, p < .01$ )。其整體研究結果模型圖如圖 3-4 與圖 3-5 所示。

表 3-9

心理負擔對朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果檢驗 ( $n = 207$ )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
以正向支持作為調節變項之模型： $R^2 = .14^{***}$		
直接效果 (CDI_F → CDI)	.16	[.05, .31]
間接效果 (CDI_F → PB → CDI)	.04	[.00, .09]
以負向衝突作為調節變項之模型： $R^2 = .12^{***}$		
直接效果 (CDI_F → CDI)	.18	[.04, .31]
間接效果 (CDI_F → PB-P → CDI)	.04	[.00, .09]

註：CDI = 憂鬱。CDI-F = 朋友的憂鬱。PB = 心理負擔。

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

表 3-10

正向支持對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 ( $n = 207$ )

變項	T1 憂鬱		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
朋友憂鬱	-0.59	0.38	.16*
心理負擔	0.36	0.09	.26***
正向支持	-0.19	0.07	-.15*
CDI-F x FQ-PS	0.01	0.00	.13*
$R^2$	.14***		
$F$	8.52		
$df$	(4, 202)		

註：CDI-F x FQ-PS = 朋友憂鬱與正向支持之交互作用

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

表 3-11

負向衝突對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 ( $n = 207$ )

變項	T1 憂鬱		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
朋友憂鬱	0.02	0.42	.18**
心理負擔	0.38	0.09	.28***
負向衝突	0.09	0.42	-.10
CDI-F x FQ-NC	0.09	0.02	.03
$R^2$	.12***		
$F$	7.13		
$df$	(4, 202)		

註：CDI-F x FQ-NC = 朋友憂鬱與負向衝突之交互作用

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

圖 3-3

朋友憂鬱與正向支持對自身憂鬱之交互作用圖 ( $n = 207$ )

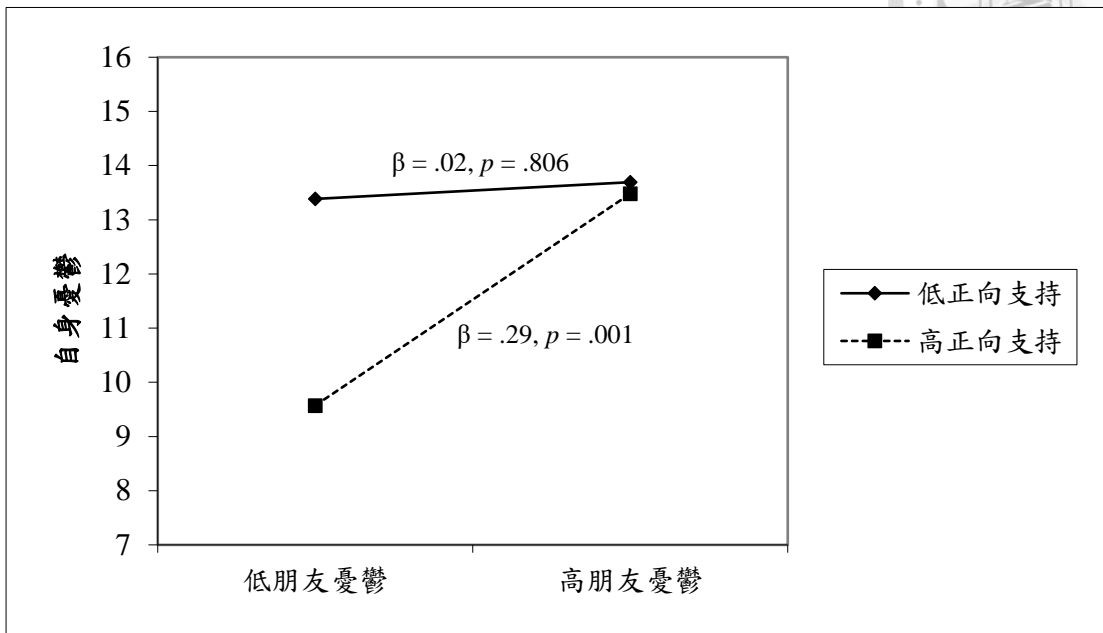
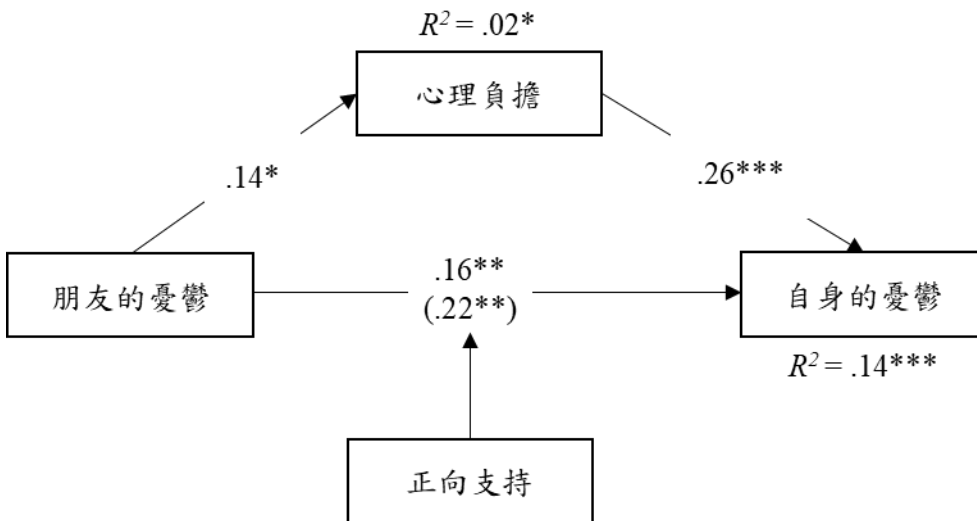


圖 3-4

以正向支持為調節變項之模型圖 ( $n = 207$ , 時間點一)



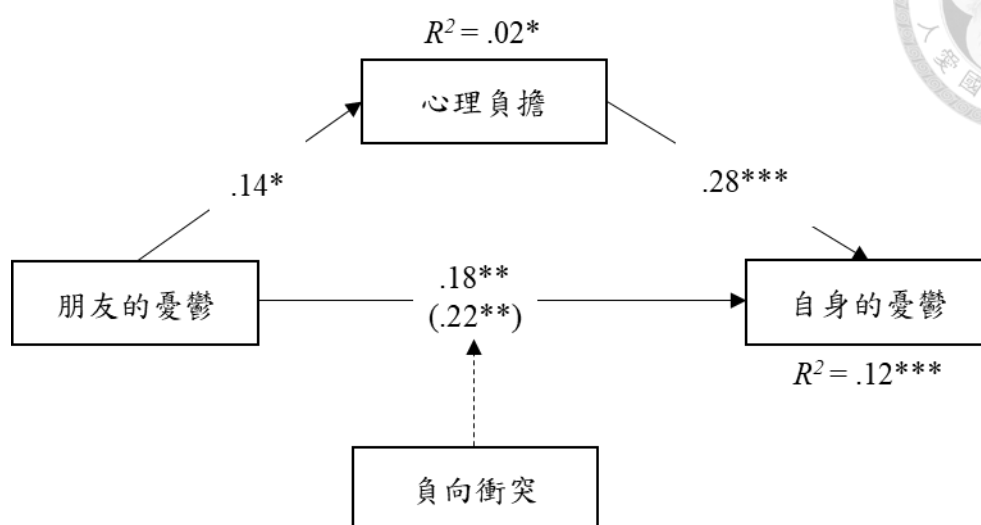
註：實線表示路徑顯著。線上數值為標準化係數  $\beta$ 。

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .



圖 3-5

以負向衝突為調節變項之模型圖 ( $n = 207$ , 時間點一)



註：實線表示路徑顯著。線上數值為標準化係數  $\beta$ 。

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

### 參、橫斷資料分析小結

統整上述分析結果，部分符合原研究假設，部分不一致。各變項預測憂鬱之效果方面，朋友憂鬱、心理負擔可顯著正向預測青少年自身憂鬱，人我分化則顯著負向預測，與原先假設大致相同。中介效果方面則部分與原先假設不同，雖於整體模型中路徑之預測效果與假設相符，然心理負擔於以人我分化為調節變項之模型中，對於朋友憂鬱預測自身憂鬱並無顯著中介效果。調節效果部分則同樣有些不符研究假設，正向支持可顯著調節朋友憂鬱與自身憂鬱之關係，當正向支持高時，朋友憂鬱可顯著預測正向預測自身憂鬱，當正向支持低時，朋友憂鬱則無法顯著預測自身憂鬱；負向衝突與人我分化則對朋友憂鬱預測自身憂鬱無顯著調節效果。



## 第五節 縱貫資料分析

### 壹、各變項對青少年憂鬱之預測效果檢驗

為探索不同變項對於青少年憂鬱之預測效果，在控制 T1 憂鬱與性別後，以多元迴歸分析檢驗朋友的憂鬱、心理負擔、人我分化對自身憂鬱程度之預測效果，其中因友誼品質未與 T2 憂鬱有顯著相關，因此未將其納入該迴歸模型中。分析結果如表 3-12 所示，在考慮全部變項情況，只有 T1 憂鬱能顯著預測 T2 憂鬱 ( $\beta = .856, p < .001$ )。進一步以階層迴歸分析，結果可見如表 3-13，在控制性別與 T1 憂鬱後，隨後加入之變項皆無法顯著增加解釋 T2 憂鬱之變異量。

表 3-12

各變項對於 T2 憂鬱之階層迴歸分析表 ( $n = 207$ )

變項	T2 憂鬱		
	B	SE B	$\beta$
性別	-.395	.554	-.028
T1 憂鬱	.874	.042	.856***
T1 朋友的憂鬱	-.018	.039	-.018
心理負擔	.022	.056	.016
人我分化	-.001	.037	-.001
$R^2$	.853***		
Total Adj $R^2$	.728***		
$F$	107.637		
$df$	(5, 201)		

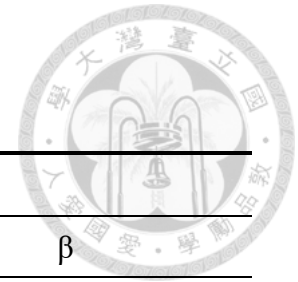
\*\*\* $p < .001$ .

表 3-13

各變項對於 T2 憂鬱之階層迴歸分析摘要表 (n = 207)

模型	T2 憂鬱	
	$\Delta R^2$	$\beta$
Step 1	.85***	
性別		-.03
T1 憂鬱		.86***
Step 2	.00	
性別		-.03
T1 憂鬱		.86***
朋友的憂鬱		-.02
Step 3	.00	
性別		-.03
T1 憂鬱		.86***
朋友的憂鬱		-.02
心理負擔		.02
Step 4	.00	
性別		-.03
T1 憂鬱		.86***
朋友的憂鬱		-.02
心理負擔		.02
人我分化		-.00
Total Adj R <sup>2</sup>	.73***	

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





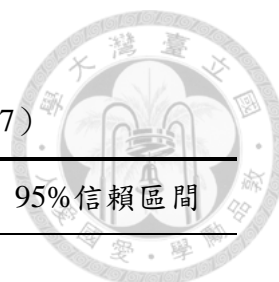
## 貳、研究假設模型檢驗

本階段統計分析分別檢驗三個研究假設模型。其一為以心理負擔作為朋友憂鬱與 T2 自身憂鬱間之中介變項，以正向支持為調節變項之模型；其二為以心理負擔作為朋友憂鬱與 T2 自身憂鬱間之中介變項，以正向支持為調節變項之模型；其三則同樣以心理負擔作為朋友憂鬱與 T2 自身憂鬱間之中介變項，並將人我分化視為調節變項之模型

### 二、以人我分化為調節變項之模型檢驗

於控制 T1 憂鬱之情況下，以 PROCESS 模型 5 檢驗心理負擔對朋友憂鬱與自身憂鬱之中介效果，並檢驗人我分化之於朋友憂鬱與自身憂鬱關係之調節效果。中介效果之檢驗結果如表 3-14 所示，顯示於人我分化作為調節變項之模型中，心理負擔未能對朋友憂鬱預測 T2 憂鬱具顯著中介效果（Completely standardized indirect effect = .00, 95% CI [-.01 .01]）。

人我分化對朋友憂鬱預測自身憂鬱該直接效果之調節效果檢驗結果如表 3-15 所示，顯示朋友憂鬱與人我分化之交互作用項無法預測自身憂鬱（ $\beta = .05, p = .44$ ），意即人我分化未能有效調節朋友憂鬱與自身憂鬱之關聯。其整體研究結果模型圖如圖 3-6 所示。



**表 3-14**

心理負擔對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱之中介效果檢驗 ( $n = 207$ )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
以人我分化作為調節變項之模型： $R^2 = .73^{***}$		
直接效果 (CDI_F $\rightarrow$ CDI <sup>T2</sup> )	.02	[-.09, .05]
間接效果 (CDI_F $\rightarrow$ PB $\rightarrow$ CDI <sup>T2</sup> )	.00	[-.01, .01]

註：CDI = 憂鬱。CDI-F = 朋友的憂鬱。PB = 心理負擔。

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

**表 3-15**

人我分化對朋友憂鬱預測自身憂鬱效果之調節效果檢驗 ( $n = 207$ )

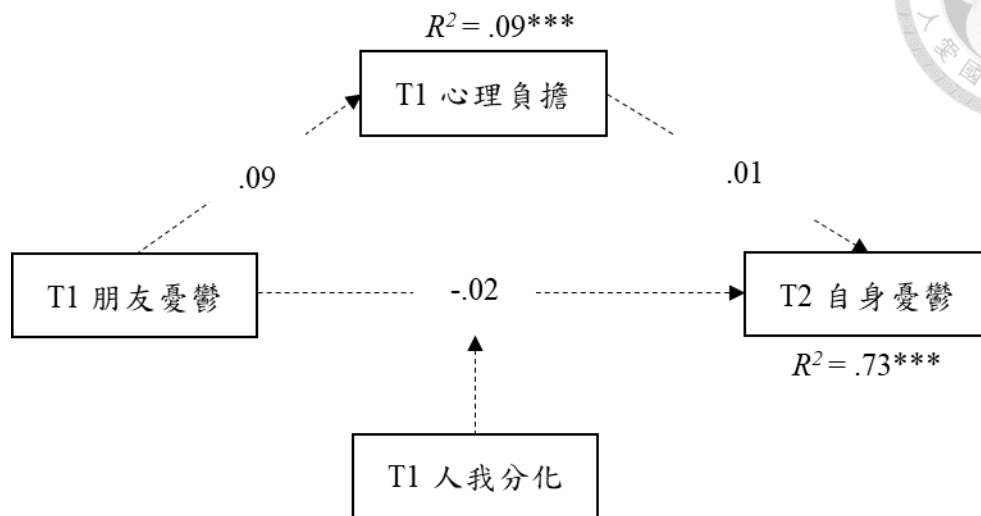
變項	T2 憂鬱		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
T1 憂鬱	0.87	0.04	.86***
朋友憂鬱	0.01	0.14	-.02
心理負擔	0.02	0.06	.01
友誼品質	0.03	0.08	.01
CDI-F x SOD	-0.00	0.00	-.01
$R^2$	.73***		
<i>F</i>	107.32		
<i>df</i>	(5, 201)		

註：CDI-F x SOD = 朋友憂鬱與人我分化之交互作用。分析時已控制 T1 憂鬱。

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

圖 3-6

以人我分化為調節變項之模型圖 (n = 207)



註：虛線表示路徑未顯著。線上數值為標準化係數β。分析時已控制 T1 憂鬱。

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

## 二、分別以正向支持與負向衝突為調節變項之模型檢驗

同樣在控制 T1 憂鬱之情況下，以 PROCESS 模型 5 檢驗心理負擔對朋友憂鬱與 T2 自身憂鬱之中介效果，並分別檢驗正向支持與負向衝突之於朋友憂鬱與 T2 憂鬱關係之調節效果。中介效果檢驗結果如表 3-16 所示，顯示心理負擔無論於正向支持 (Completely standardized indirect effect = .00, 95% CI [-.01 .01]) 或負向衝突 (Completely standardized indirect effect = .00, 95% CI [-.01 .01]) 作為調節變項之模型中皆對朋友憂鬱預測 T2 憂鬱未具顯著之中介效果。

正向支持與負向衝突之調節效果檢驗結果分別如表 3-17 與表 3-18 所示，顯示無論朋友憂鬱與正向支持之交互作用項或朋友憂鬱與負向衝突之交互作用項皆未能顯著預測 T2 憂鬱，意即二變項對朋友憂鬱預測 T2 憂鬱之調節效果皆不存在。其整體研究結果模型圖如圖 3-7 與圖 3-8 所示。

表 3-16

心理負擔對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱之中介效果檢驗 ( $n = 207$ )

假設路徑	效果量	95%信賴區間
以正向支持作為調節變項之模型： $R^2 = .73^{***}$		
直接效果 (CDI_F $\rightarrow$ CDI <sup>T2</sup> )	.02	[-.09, .06]
間接效果 (CDI_F $\rightarrow$ PB $\rightarrow$ CDI <sup>T2</sup> )	.00	[-.01, .01]
以負向衝突作為調節變項之模型： $R^2 = .73^{***}$		
直接效果 (CDI_F $\rightarrow$ CDI <sup>T2</sup> )	.02	[-.09, .05]
間接效果 (CDI_F $\rightarrow$ PB-P $\rightarrow$ CDI <sup>T2</sup> )	.00	[-.01, .01]

註：CDI = 憂鬱。CDI-F = 朋友的憂鬱。PB = 心理負擔。PB-P = 個人壓力。  
 PB-R = 角色壓力。所有統計分析均控制 T1 憂鬱。  
 $***p < .001$ .

表 3-17

正向支持對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱效果之調節效果檢驗 ( $n = 207$ )

變項	T2 憂鬱		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
T1 憂鬱	0.88	0.04	.86 <sup>***</sup>
朋友憂鬱	0.30	0.22	-.02
心理負擔	0.19	0.05	.01
正向支持	0.06	0.04	.00
CDI-F x FQ-PS	-0.00	0.00	-.05
$R^2$	.73 <sup>***</sup>		
<i>F</i>	109.07		
<i>df</i>	(5, 201)		

註：CDI-F x FQ-PS = 朋友憂鬱與正向支持之交互作用。分析時已控制 T1 憂鬱。  
 $***p < .001$ .

表 3-18

負向衝突對朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱效果之調節效果檢驗 ( $n = 207$ )

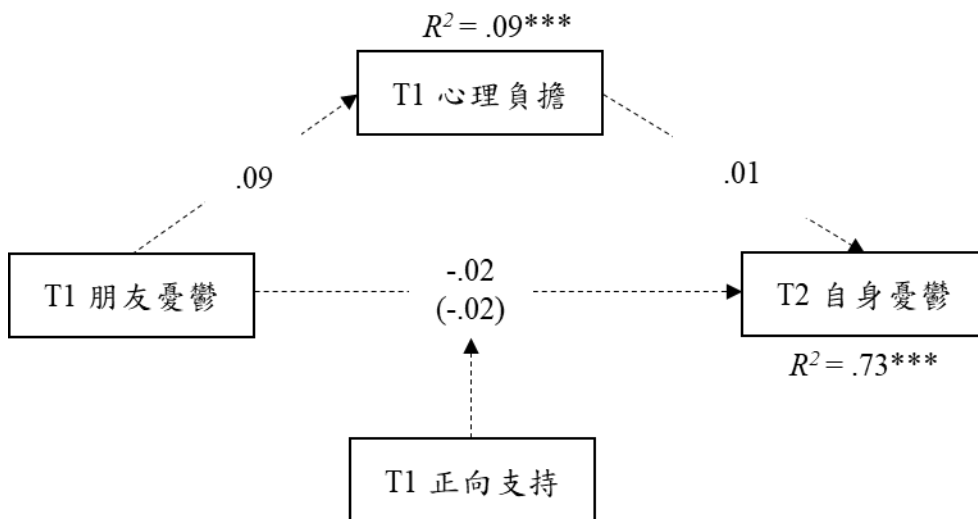
變項	T2 憂鬱		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
T1 憂鬱	0.87	0.04	.85***
朋友憂鬱	-.11	0.24	-.02
心理負擔	0.02	0.05	.01
負向衝突	-0.06	0.23	.01
CDI-F x FQ-NC	0.00	0.01	.01
$R^2$	.73***		
<i>F</i>	107.40		
<i>df</i>	(5, 201)		

註：CDI-F x FQ-NC = 朋友憂鬱與負向衝突之交互作用。分析時已控制 T1 憂鬱。

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

圖 3-7

以正向支持為調節變項之模型圖 ( $n = 207$ )



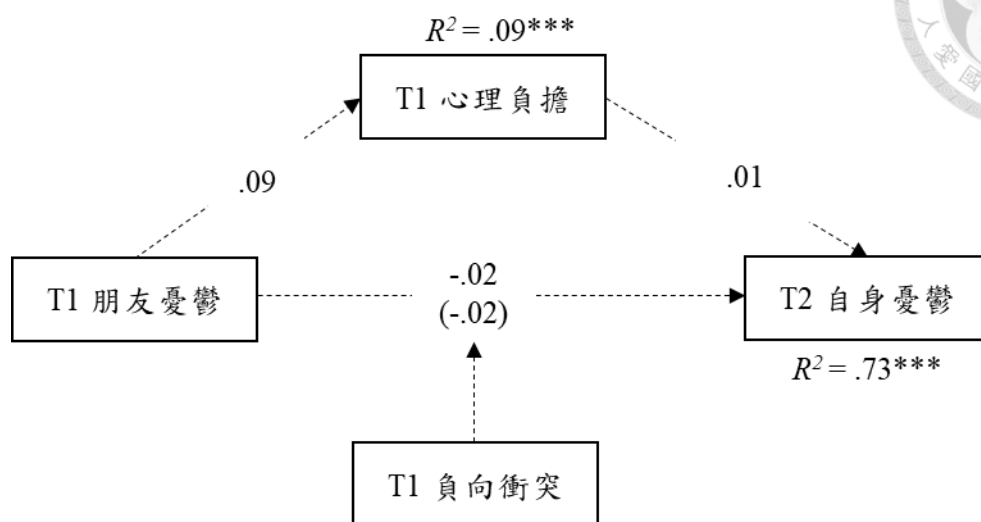
註：虛線表示路徑未顯著。線上數值為標準化係數  $\beta$ 。分析時已控制 T1 憂鬱。

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



圖 3-8

以負向衝突為調節變項之模型圖 ( $n = 207$ )



註：虛線表示路徑未顯著。線上數值為標準化係數  $\beta$ 。分析時已控制 T1 憂鬱。

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

### 參、縱貫資料分析小結

統整上述分析結果，在納入 T2 憂鬱變項，並於統計分析時控制 T1 憂鬱後，結果與原先研究假設有諸多不符之處。各變項預測 T2 憂鬱方面，唯獨 T1 憂鬱對 T2 憂鬱有顯著之預測立。中介效果方面，無論於人我分化、正向支持或負向衝突作為調節變項之模型中，心理負擔皆無法顯著中介朋友憂鬱與 T2 自身憂鬱間之關係，各路徑之預測效果也皆未顯著。調節效果方面，無論人我分化、正向支持或負面衝突皆對朋友憂鬱預測 T2 憂鬱皆無調節效果。



## 第四章 綜合討論

青少年如果有一位經歷較高度憂鬱之親近朋友，隨著與其相處之時間越來越長，可能會因此展現更多的憂鬱症狀（Schwartz-Mette & Smith, 2018），然針對此種於青少年友誼中憂鬱傳染現象之研究結果並不一致（Neal & Veenstra, 2021）。本研究進一步探討了臺灣高中青少年之憂鬱傳染現象，檢驗朋友的憂鬱症狀是否會隨時間推移，影響青少年自身憂鬱程度，同時檢驗心理負擔是否能作為該現象背後之中介因子，及友誼品質與人我分化兩變項是否能有效調節憂鬱傳染之現象。橫斷資料分析結果發現，青少年與其朋友之憂鬱程度具一定程度相關，心理負擔可中介二者之關係，友誼品質亦有顯著之調節效果。然而，縱貫資料分析結果不支持青少年友誼間之憂鬱傳染現象存在，在控制青少年自身 T1 之憂鬱後，無論青少年朋友憂鬱預測自身 T2 憂鬱之預測效果、心理負擔之中介效果、友誼品質與人我分化之調節效果皆未達顯著。本章將針對上述之研究結果進行之整合與延伸討論，對於友誼互動對青少年心理病理之發展亦會有更進一步之思考。

### 第一節 青少年友誼間之憂鬱傳染

本研究嘗試驗證過往青少年憂鬱傳染研究之發現，並針對過往研究中較不足及不一致之處進行探討；然結果與原先之研究假設相反。本研究結果顯示，在控制 T1 青少年自身憂鬱的情況下，青少年最好朋友之憂鬱症狀，未能跨時間地預

測 T2 青少年自身之憂鬱症狀。儘管憂鬱較嚴重之青少年可能透過不適應之互動模式（例：過度尋求再保證）與其朋友相處（Joiner, 1999），然這些互動可能並不直接地對朋友之憂鬱症狀造成影響；或許這樣的情緒傳染現象僅限於兩人相處期間中存在，未必對長期之情緒或憂鬱程度產生進一步影響；又或這樣不適應之互動模式是雙方互動中的共同特徵，可能更多的是雙方共同憂鬱產生的結果，而並非造成其中一人憂鬱的原因（Bernasco et al., 2023）。此外，某些青少年可能較善於隱藏其憂鬱症狀（例如：認知功能較佳之青少年；Jackson & Peterson, 2003）；由於其負面情緒或症狀不易被察覺，導致其友誼間之憂鬱傳染效果比憂鬱症狀較外顯的青少年更不明顯。即便本研究未能實際量測研究對象之認知功能，然所有受測學生皆來自臺北學業表現中上之學校，可能為導致憂鬱傳染現象不顯著的原因之一。

回顧過往研究與本研究設計上之差異，最大不同處在於兩階段收案之時間間隔與未限制青少年與其好友之友誼必須具有友誼相互性（friendship reciprocity），意即確認雙方都認定對方為彼此之朋友。過去多數相關研究兩次收案時間間隔通常為 3 至 6 個月左右（Neal & Veenstra, 2021），然本研究兩次間隔時間僅為 4 至 6 週，而 T1 與 T2 之青少年憂鬱亦達高度相關，兩次量測憂鬱症狀的穩定性說明可能較短的時間無法彰顯憂鬱傳染現象之發生。而友誼相互性方面，儘管本研究未限制青少年與其朋友必須相互提名為彼此之朋友，不過回顧本研究參與者所填寫之問卷資料，多數之友誼關係仍為雙向的，且過往研究亦說明了友誼相互性並不影響憂鬱傳染之效果（Stevens & Prinstein, 2005）。

儘管在縱貫資料的檢驗上，朋友之憂鬱症狀未能顯著預測自身之憂鬱症狀，不過在橫斷資料分析發現，青少年自身之憂鬱症狀與其朋友之憂鬱症狀有顯著正相關；這與過往研究結果相似，青少年多會選擇與自己較相近之同儕做朋友，也因此朋友間往往會有更相似程度之憂鬱症狀（Stone et al., 2013）。這樣的結果說明青少年憂鬱的社會化歷程不一定是透過「傳染」之途徑發生，而可能透過「聚合」（convergence）之途徑發生，意即青少年與其朋友之憂鬱程度會隨著時間推

演而越來越相似，除了憂鬱程度高之青少年使其朋友之憂鬱症狀加劇外，憂鬱之青少年亦可能因與憂鬱程度低之同儕相處而變得更為相似而使其憂鬱程度降低 (Kiuru et al., 2012)。青少年可能因其憂鬱朋友傳遞對自我之負向看法，或為了增強關係中之親密與歸屬感模仿其朋友憂鬱導致的行為 (Prinstein et al., 2005)，從而使自己憂鬱症狀加劇。同時這樣的機制可能以反向運作，憂鬱之青少年長期接觸抱持正向積極想法之朋友可能減少其反芻行為，進而減輕其憂鬱症狀；另一種可能原因為，持續與參與正向、愉快活動的同儕進行交流，亦可能改善憂鬱青少年之情緒狀況。當前研究中並未發現憂鬱傳染之現象，這表明在高中時期友誼間之憂鬱傳染並非必然發生，可能青少年友誼間之憂鬱不僅是透過單純的傳染現象由一方對另一方造成影響，而是一更為複雜之雙向互動歷程。

## 第二節 心理負擔之中介效果

本研究於心理負擔是否能中介青少年朋友憂鬱與自身憂鬱關係上具不一致之發現。橫斷資料顯示，心理負擔能部分中介朋友憂鬱與自身憂鬱間之關係，然於縱貫資料的分析上並未顯示同樣結果，心理負擔對朋友憂鬱跨時間地預測自身憂鬱並無中介效果。青少年可能因其憂鬱朋友不適應之互動模式或持續過度討論負面議題而有更沉重之負擔，進而影響自己的憂鬱症狀 (Schwartz-Mette & Rose, 2012)，然情況可能不見得總是如此。

心理負擔之中介效果於縱貫資料分析上不顯著，除了上節提及之受兩次收案時間間隔對 T1 與 T2 憂鬱高相關之影響外，所有受試青少年之憂鬱程度亦可能於其中扮演重要角色。本研究所招募的受試者並非真實臨床憂鬱之個案，在所有 207 位受試者當中，朋友憂鬱之平均分數僅為 15.21 分，其中唯有約 12 位達 CDI\_TW 指導手冊所說明之可能達憂鬱診斷之標準(T 分數 > 65; 陳淑惠, 2008); 參考過往使用相同工具之青少年研究，平均憂鬱分數則落於 10.27 至 12.5 分間

(施柏任, 2023; 鍾燕宜等人, 2013), 說明一般社區樣本之青少年憂鬱分數普遍不高。因此, 即便青少年在許多情境中容易過度投入於朋友的困境與需求, 導致自身承受不小的情緒壓力 (Bytom, 2019), 然在本研究中多數青少年憂鬱程度偏低之情況下, 可能意味著其所遭遇之困難並未過於嚴重, 朋友多能妥當關照其壓力而不會有過重負擔, 進而對自身憂鬱情緒影響較小。

此外, 本研究雖要求受試者提名班級內最要好的朋友, 但這些朋友未必是青少年在面對困難或心事時最常依賴的「真正」摯友; 儘管班級內的好友可能是與其相處時間最長的對象, 但未必需承擔因對方情緒或心理狀態而產生的過重壓力。

值得注意的是, 即便於縱貫分析上心理負擔未能顯著中介憂鬱傳染, 青少年自身知覺關照朋友之負擔與其自身之憂鬱仍具顯著正相關, 這與過去於臨床憂鬱成人之研究發現一致 (Joiner & Katz, 1999), 青少年若自覺於友誼互動中承受較重之心理社會負擔, 仍可能對自身情緒狀況造成不良影響。而基於本研究之結果, 青少年所知覺之負擔可能不見得完全為受其朋友憂鬱症狀之影響, 亦可能與其他個人特質或社會情境有關。

### 第三節 友誼品質於青少年憂鬱症狀發展之作用

在友誼品質調節青少年朋友憂鬱與自身憂鬱關係上之調節效果上, 本研究發現於橫斷資料分析上, 友誼品質之正向支持對二者憂鬱之關係具有顯著之調節效果; 於高正向支持之友誼中, 青少年朋友憂鬱與自身憂鬱具顯著相關, 然於低正向支持之情況下, 二者之憂鬱程度並無相關性。不過這樣的調節效果於縱貫資料之分析上並不存在, 在控制 T1 青少年自身憂鬱之情況下, 友誼品質中之正向支持與負向衝突皆無法調節朋友憂鬱預測 T2 自身憂鬱之效果。如同討論之第一節所述, 這樣互斥的研究結果不完全說明了憂鬱傳染現象不會受到友誼品質之影響; 憂鬱傳染效果可能因為時長問題而未顯現, 然當青少年處於高正向支持友誼中時,

二者之憂鬱症狀會更為相似，意味著在這樣的友誼當中，憂鬱之「聚合」效果可能會更加明顯，而憂鬱的「傳染」現象亦包含其中。

過往許多研究皆指稱，友誼為青少年憂鬱症狀之保護因子；朋友作為青少年重要的陪伴、親密感與支持來源，能夠緩解其孤獨感，有效防止憂鬱症狀惡化，甚至能減輕其憂鬱症狀（Vitaro et al., 2009）。然而，本研究結果與這些發現並不完全一致，當青少年與其朋友間之正向支持程度較高時，二者相似的憂鬱程度確實可能來自憂鬱青少年與非憂鬱同儕交往後，憂鬱症狀減少之結果；反之，亦有可能為憂鬱青少年影響其朋友而使其憂鬱症狀加劇。在高品質的友誼關係中，朋友之間更常討論彼此的問題行為或負面情緒，這種互動可能加強同儕影響，促使某些負面行為或內化症狀的發展（Rose, 2002）。這樣的結果似乎無法完全說明友誼於青少年憂鬱症狀之發展中作為保護因子或危險因子，不過能夠確定的是，友誼於青少年憂鬱發展之人際模型中扮演相當重要之角色。

#### 第四節 人我分化於青少年憂鬱症狀發展之作用

本研究原先假設人我分化程度較高之青少年，由於與同儕之互動中能設立清楚的人我界線而較不易受到他人想法或行為影響，因此受好友憂鬱症狀影響自身憂鬱程度較低。然研究結果與該假設不同，未發現人我分化對青少年憂鬱傳染效果具顯著調節作用；無論青少年人我分化程度如何，憂鬱傳染效果皆不顯著存在。

儘管人我分化對憂鬱傳染的調節效果不存在，青少年之人我分化與其憂鬱症狀具有顯著負相關，意謂該變項對於青少年憂鬱之發展仍然有一定的重要性。根據自我決定理論（self-determination theory），自主性之發展對於健康之心理社會發展至關重要（Deci & Ryan, 1995）；且在過去無論橫斷或縱貫之研究中皆發現，缺乏自主性與憂鬱症狀具有顯著之正相關（Allen et al., 2006; Eagleton et al., 2016）。當青少年人我分化程度較低時，於人際互動較難維持適切之人我界線，同時缺乏

自主性，難以維持自主判斷或堅守自身價值觀，這可能會影響其心理社會功能，  
進而使憂鬱症狀加劇。





## 第五章 研究貢獻、限制及未來方向

### 第一節 研究貢獻

#### 壹、理論與研究層次

過往研究顯示部分青少年友誼間憂鬱傳染的證據，然結果並不一致；本研究旨在檢驗青少年友誼間之憂鬱傳染現象是否存在，並且釐清心理負擔、人我分化及友誼品質於其中之角色。本研究結果顯示，未發現青少年與其最要好朋友間憂鬱傳染現象發生之證據，同時心理負擔亦無法有效中介憂鬱傳染；不過橫斷時間分析發現青少年與其最要好朋友會具有較相似程度之憂鬱症狀，說明了憂鬱「聚合」現象存在之可能，青少年之憂鬱程度可能受朋友憂鬱程度之影響而減輕，亦可能受同儕影響而加劇。

此外，人我分化無法有效調節青少年友誼間之憂鬱傳染現象，然其與憂鬱症狀具顯著負相關，說明青少年之人我分化之於憂鬱症狀仍為一重要因子，唯其效果於本研究之模型中不顯著。最後，友誼品質雖無法於縱貫分析上有效調節憂鬱傳染現象，然橫斷分析發現當青少年與其朋友之正向支持較高時，二者之憂鬱症狀具有更高程度之正相關；正向之友誼品質雖於多數情況下被視為青少年內化症狀之保護因子，然或許在特定情形下，其亦可能作為風險因子危害青少年之身心健康。

綜上所述，即使本研究結果並不支持青少年友誼間憂鬱傳染現象之存在，然仍有不少證據支持該現象可能具有個體差異，或許與青少年其他不同的個人特質或所處之社會情境有關，其中社會情境（例：友誼品質等）可能對憂鬱傳染現象具有更強之影響力。

## 貳、實務層次

儘管本研究結果未能全面支持青少年在親密友誼中存在憂鬱傳染效應，但仍有部分證據暗示該現象的可能性。對於憂鬱症狀較嚴重之青少年，可以教授其適應性之情緒調節策略，進而不會完全透過依賴其朋友減緩自身之負面情緒。此外，有關憂鬱人際理論之基礎衛教亦可提供助益（例如：說明過度尋求再保證行為等）；使青少年理解到，即使以提供大量情緒支持，其朋友持續不減之憂鬱症狀並不完全為自身責任，而為其憂鬱症狀之展現，這可能有助於減輕青少年任何不必要的心理負擔或內疚感，以降低其憂鬱等內化症狀增加之風險。

其次，本研究結果顯示，友誼品質中之正向支持於青少年人際模型中可能作為憂鬱之保護因子或風險因子，而若正向支持是為風險因子時，這會使得實務之介入更有挑戰性。即便正向支持可能會使青少年友誼間之憂鬱傳染現象加劇，然而諸多研究顯示正向友誼品質能有效促進友誼中之親密與支持感受，而這是為憂鬱等內化症狀之保護因子。因此，介入的目標並非避免青少年與憂鬱同儕成為要好之朋友，這對雙方而言可能皆為一種傷害；更可能的是教導青少年如何在與其朋友討論自身負面狀況時，適當透過其他正向活動（例：一起遊樂、運動等）平衡之，避免他們對負面情緒的過度關注。此外，接收朋友分享的正向情緒與較低程度的憂鬱程度相關（Smith, 2015）；因此亦可鼓勵青少年像分享負面經歷那樣與朋友共同討論喜悅與成功之回憶。另外，為青少年提供簡易的「如何關照朋友情緒」教學也是個可行的辦法，多數的青少年應不完全具備這樣的能力，因而在

與憂鬱朋友互動的同時更容易被其影響負面情緒；透過這樣的介入或許能讓青少年更瞭解到如何於與其親密好友之互動中適度關照其負面情緒，而不受其過多負面影響。

最後，青少年之人我分化程度之於其憂鬱症狀亦是相當重要的，於教學過程中如何提供相關衛教，幫助青少年在與同儕的關係中保持適度的投入，既不過度涉入也不過於抽離，學會設置合適的界線以區分朋友與自身的情緒，從而在維持親密關係的同時，保持適當的自主性，這一點亦相當重要。

## 第二節 研究限制及未來研究方向

首先，於研究樣本方面，本研究僅有臺北市兩間高中之部分高一與高三學生參加，實驗設計上雖遵循實徵研究之原則，然仍存在樣本代表性不足之問題，無法完整反映所有青少年之普遍狀況，亦可能有低估青少年憂鬱傳染現象之可能。此外，受試者之年齡分布也值得討論，本研究之受試者皆為高中職之學生（15至18歲），青少年為身心靈皆快速發展之一群體，國中及高中之青少年便可能展現相當不同之特性與狀況，此研究結果較難類推至所有年齡分布之青少年；若能再納入國中群體之青少年樣本，可能會更為完善。

於研究設計層面，儘管本研究已採取縱貫式研究設計，然仍有可精進之處。本研究兩次收案時間間隔僅為4至6週，這可能無法完全體現憂鬱症狀於青少年人際間之影響；若能將時間間隔再增長，憂鬱傳染效果可能更能被彰顯。其次，本研究僅包含兩個時間點之量測，然包含三個或更多時間點的研究設計可以更充分確立中介模型中變項之時間順序與因果關係；同時本研究僅在第一個時間點蒐集了所有相關變項，若能於每階段收案皆蒐集所有相關變項之資訊，亦能對於跨時間變項之間的關聯性及中介效果的跨時間驗證，提供更具說服力的支持。此外，本研究朋友提名對象僅限於一位班內最要好之朋友，然就實際學校中青少年之互

動模式來看，在同一班級裡，青少年不一定存有一位特定最要好之朋友，且即便擁有一最要好之朋友，也不見得會與其討論自身之負面問題或情緒。未來研究或許可將此納入考量，不僅是討論青少年班內最要好朋友對自身憂鬱之影響，也能討論青少年多位朋友或不同友誼對象（例：花最多時間相處的對象、最常訴諸心事的對象等）對自身憂鬱之影響。

另外，值得一提的是，儘管青少年之人我分化未能於本研究模型中顯著調節憂鬱傳染效果，然其與青少年自身之憂鬱症狀具顯著負相關，未來亦可透過更多研究探討人我分化之於憂鬱之關聯，二者之因果關係，及是否還有其他中介因子或調節因子參與其中。

最後，本研究納入之變項有限，未來研究應持續探討為何有些研究結果支持青少年友誼間憂鬱傳染現象之存在，有些則否；或為何有些青少年對同儕之憂鬱症狀更為敏感，有些則較不敏感。過往研究發現，具有身分認同障礙之青少年往往會模仿與其互動對象之行為舉止（Westen et al., 2011），未來關於憂鬱傳染之研究可測試自我概念較差或自我認同紊亂是否會影響青少年對於憂鬱傳染之敏感度。此外，其他社會情境或可能之保護因子也應該被納入研究，例如：具備較佳同理能力與適應性情緒調節策略的青少年，可能更善於主動調整自身情緒，從而減少因朋友的憂鬱情緒而加重自身憂鬱症狀的風險。再者，由於近年來網路使用日益頻繁，青少年與其同儕間互動已不僅於校園內實體進行，亦具備於許多社交平台上之線上交流，這樣不同的互動模式也可能對青少年友誼間之人際傳染造成影響，或許青少年每日網路使用時間或使用網路之模式也值得納入討論。仍有諸多可能之變項參與青少年憂鬱之人際模型當中，未來若能增加上述或其他變項，將更有助於對青少年友誼間之憂鬱傳染現象具有更完整及全面的瞭解。



## 參考文獻

- 王偉信 (2004):《親友對憂鬱病患的反應：覺知尋求再保證與關係義務感的機制探討》(碩士論文, 國立臺灣大學), 華藝線上圖書館。  
<https://doi.org/10.6342/NTU.2004.01016>
- 朱安婷 (2012):《調節式中介效果之樣本大小研究》(碩士論文, 國立高雄大學), 臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/dy8wfw>
- 危芷芬 (2001):《華人的關係類型與人際義務》。(博士論文, 國立臺灣大學), 臺灣博碩士論文知識加值系統, <https://hdl.handle.net/11296/wav54x>
- 林慧姿、程景琳 (2006):〈國小六年級學童自尊、情緒調節與友誼之相關研究〉。《教育心理學報》, 38(2), 177-193。  
<https://doi.org/10.6251/BEP.20060907>
- 施柏任 (2023):《臉部情緒辨識能力對憂鬱與自殺意念之病理影響：以關係霸凌受害青少年為例》, (碩士論文, 國立臺灣大學), 華藝線上圖書館。  
<https://doi.org/10.6342/NTU202301266>
- 鍾燕宜、許祐鵬、蘇文凱 (2015):〈慢跑與正念瑜珈對改善高中生憂鬱傾向的影響〉。《運動與遊憩研究》, 10(2), 40-55。  
[https://doi.org/10.29423/JSRR.201512\\_10\(2\).0003](https://doi.org/10.29423/JSRR.201512_10(2).0003)
- 陳淑惠 (2008):《台灣版兒童青少年憂鬱量表指導手冊》。心理出版社, 台北市。
- 楊滄惇 (2018):《與失智症患者同行：關係義務感與韌性是否會緩解照顧者的

負擔與哀傷?》，(碩士論文，國立臺灣大學)，華藝線上圖書館。

<https://doi.org/10.6342/NTU201801882>

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。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=10115714-199802-201312250002-201312250002-73-90>

Allen, J. P., Insabella, G., Porter, M. R., Smith, F. D., Land, D. & Phillips, N. (2006).

A social-interactional model of the development of depressive symptoms in adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 55–65.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.1.55>.

Bernasco, E. L., van der Graaff, J., Nelemans, S. A., Kaufman, T. M. L., & Branje, S.

(2023). Depression socialization in early adolescent friendships: The role of baseline depressive symptoms and autonomous functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1417–1432. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01776-9>

Borelli, J. L., & Prinstein, M. J. (2006). Reciprocal, longitudinal associations among adolescents' negative feedback-seeking, depressive symptoms, and peer relations. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(2), 159-169.

<https://doi.org/10.1007/s10802-005-9010-y>

Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The Development of Companionship and Intimacy. *Child Development*, 58(4), 1101-1113.

<https://doi.org/10.2307/1130550>

Byrom, N. C. (2019). Supporting a friend, housemate or partner with mental health difficulties: The student experience. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(2), 202-207. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.12462>

Coyne, J. C. (1976). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry*,

39(1), 28-40. <https://doi.org/10.1080/00332747.1976.11023874>

Coyne, J. C., Kessler, R. C., Tal, M., Turnbull, J., Wortman, C. B., & Greden, J. F.

(1987). Living with a depressed person. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 347-352. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.3.347>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem.

In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). Plenum Press.

DeLay, D., Hanish, L.D., Zhang, L. et al. (2017). Assessing the Impact of Homophobic

Name Calling on Early Adolescent Mental Health: A Longitudinal Social Network Analysis of Competing Peer Influence Effects. *Journal of youth and adolescence*, 46, 955–969 <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0598-8>

Eagleton, S. G., Williams, A. L., & Merten, M. J. (2016). Perceived behavioral

autonomy and trajectories of depressive symptoms from adolescence to adulthood. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 198–211. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0201-z>.

Frank, S. J., Pirsch, L. A., & Wright, V. C. (1990). Late adolescents' perceptions of

their relationships with their parents: Relationships among deidealization, autonomy, relatedness, and insecurity and implications for adolescent adjustment and ego identity status. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(6), 571-588. <https://doi.org/10.1007/BF01537177>

Giesler, R. B., Josephs, R. A., & Swann Jr, W. B. (1996). Self-verification in clinical

depression: The desire for negative evaluation. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 358-368. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.3.358>

Giletta, M., Scholte, R. H., Engels, R. C., Ciairano, S., & Prinstein, M. J. (2012).

Adolescent non-suicidal self-injury: A cross-national study of community samples from Italy, the Netherlands and the United States. *Psychiatry*

- research*, 197(1-2), 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.02.009>
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (2014). *Handbook of depression* (3rd ed). The Guilford Press.
- Grad, J., & Sainsbury, P. (1968). The effects that patients have on their families in a community care and a control psychiatric service: A two year follow-up. *The British Journal of Psychiatry*, 114, 265-278.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.114.508.265>
- Hagell, P., Alvariza, A., Westergren, A., & Årestedt, K. (2017). Assessment of Burden Among Family Caregivers of People With Parkinson's Disease Using the Zarit Burden Interview. *Journal of pain and symptom management*, 53(2), 272-278.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.09.007>
- Hampton, K., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2015). *Social Media and the Cost of Caring*. Pew Research Center. <https://doi.org/10.13140/2.1.3951.1846>
- Heilbron, N., & Prinstein, M. J. (2008). A review and reconceptualization of social aggression: Adaptive and maladaptive correlates. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 176-217. <https://doi.org/10.1007/s10567-008-0037-9>
- Hilt, L. M., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). The emergence of gender differences in depression in adolescence. In S. Nolen-Hoeksema & L. M. Hilt (Eds.), *Handbook of depression in adolescents* (pp. 111-135). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hogue, A., & Steinberg, L. D. (1995). Homophily of internalized distress in adolescent peer groups. *Developmental Psychology*, 31, 897-906.  
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.6.897>
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115,

291-313. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.115.2.291>

Ingoglia, S., Faraci, P., Musso, P., Lo Coco, A., & Liga, F. (2018). Self-Other Differentiation Scale: dimensionality, IRT Parameterization, and measurement invariance. *The Journal of Genetic Psychology, 179*(1), 40-52.

<https://doi.org/10.1080/00221325.2017.1415202>

Ingoglia, S., Lo Coco, A., & Albiero, P. (2016). Development of a Brief Form of the Interpersonal Reactivity Index (B-IRI). *Journal of Personality Assessment, 98*(5), 461-471. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1149858>

Joiner, T. E., Alfano, M. S., & Metalsky, G. I. (1992). When depression breeds contempt: Reassurance seeking, self-esteem, and rejection of depressed college students by their roommates. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 165-173. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.1.165>

Joiner, T. E., & Katz, J. (1999). Contagion of depressive symptoms and mood: Meta-analytic review and explanations from cognitive, behavioral, and interpersonal viewpoints. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*, 149-164.

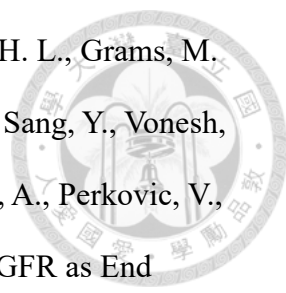
<https://doi.org/10.1093/clipsy.6.2.149>

Joiner, T. E., & Timmons, K. A. (2009). *Depression in its interpersonal context*. Depression in its interpersonal context. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 322–339). The Guilford Press.

Kiuru, N., Burk, W. J., Laursen, B., Nurmi, J.-E., & Salmela-Aro, K. (2012). Is depression contagious? A test of alternative peer socialization mechanisms of depressive symptoms in adolescent peer networks. *Journal of Adolescent Health, 50*(3), 250–255. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.06.013>

Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence, 31*(4), 889–907. <https://doi.org/10.1111/jora.12606>



- 
- Levey, A. S., Gansevoort, R. T., Coresh, J., Inker, L. A., Heerspink, H. L., Grams, M. E., Greene, T., Tighiouart, H., Matsushita, K., Ballew, S. H., Sang, Y., Vonesh, E., Ying, J., Manley, T., de Zeeuw, D., Eckardt, K. U., Levin, A., Perkovic, V., Zhang, L., & Willis, K. (2020). Change in Albuminuria and GFR as End Points for Clinical Trials in Early Stages of CKD: A Scientific Workshop Sponsored by the National Kidney Foundation in Collaboration With the US Food and Drug Administration and European Medicines Agency. *American Journal of Kidney Diseases*, 75(1), 84–104.  
<https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2019.06.009>
- Liu, X., Lu, D., Zhou, L., & Su, L. (2013). Forgiveness as a moderator of the association between victimization and suicidal ideation. *Indian Pediatrics*, 50(7), 685-688. <https://doi.org/10.1007/s13312-013-0191-0>
- Montgomery, R. J., Gonyea, J. G., & Hooyman, N. R. (1985). Caregiving and the experience of subjective and objective burden. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 34, 19-26.  
<https://doi.org/10.2307/583753>
- Neal, J. W., & Veenstra, R. (2021). Network selection and influence effects on children's and adolescents' internalizing behaviors and peer victimization: A systematic review. *Developmental Review*, 59, Article 100944.  
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100944>
- Olver, R. R., Aries, E., & Batgos, J. (1989). Self-other differentiation and the mother-child relationship: The effects of sex and birth order. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 150, 311-322.  
<https://doi.org/10.1080/00221325.1989.9914600>
- Perosa, L. M., & Perosa, S. L. (2010, 2010 Summer). Age differences in family factors associated with eating disorders. *Annals of the American*

*Psychotherapy Association*, 13(2), 78-81.

<https://link.gale.com/apps/doc/A233501762/AONE?u=anon~a68dfbc0&sid=googleScholar&xid=a6e3bc96>



Platt, B., Kadosh, K. C., & Lau, J. Y. F. (2013). THE ROLE OF PEER REJECTION IN ADOLESCENT DEPRESSION. *Depression and Anxiety*, 30(9), 809-821.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.22120>

Prinstein, M. J. (2007). Moderators of peer contagion: a longitudinal examination of depression socialization between adolescents and their best friends. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(2), 159-170.  
<https://doi.org/10.1080/15374410701274934>

Prinstein, M. J., Cheah, C. S., & Guyer, A. E. (2005). Peer victimization, cue interpretation, and internalizing symptoms: preliminary concurrent and longitudinal findings for children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(1), 11–24.  
[https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401\\_2](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_2)

Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2016). Peer relations and developmental psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 1-53.  
<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy112>

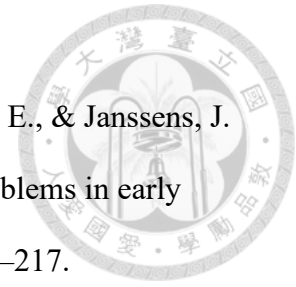
Reynolds, A. D., & Crea, T. M. (2015). Peer influence processes for youth delinquency and depression. *Journal of adolescence*, 43, 83-95.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.013>

Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830-1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>

Rudolph, K. D., Lansford, J. E., & Rodkin, P. C. (2016). Interpersonal theories of developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Maladaptation and psychopathology* (3rd ed., pp. 243–311).

- John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy307>
- Schwartz-Mette, R. A., & Rose, A. J. (2012). Co-rumination mediates contagion of internalizing symptoms within youths' friendships. *Developmental Psychology, 48*, 1355-1365. <https://doi.org/10.1037/a0027484>
- Schwartz-Mette, R. A., & Smith, R. L. (2018). When does co-rumination facilitate depression contagion in adolescent friendships? Investigating intrapersonal and interpersonal factors. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 47*, 912-924. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1197837>
- Smith, R. L. (2015). Adolescents' emotional engagement in friends' problems and joys: Associations of empathetic distress and empathetic joy with friendship quality, depression, and anxiety. *Journal of adolescence, 45*, 103-111. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.020>
- Smith, R. L., & Rose, A. J. (2011). The "cost of caring" in youths' friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination, and empathetic distress. *Developmental Psychology, 47*(6), 1792-1803. <https://doi.org/10.1037/a0025309>
- Starr, L. R., & Davila, J. (2008). Excessive reassurance seeking, depression, and interpersonal rejection: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology, 117*, 762-775. <https://doi.org/10.1037/a0013866>
- Steinberg, L., Dahl, R., Keating, D., Kupfer, D. J., Masten, A. S., & Pine, D. S. (2015). The study of developmental psychopathology in adolescence: Integrating affective neuroscience with the study of context. *Developmental Psychopathology: Volume Two: Developmental Neuroscience*, 710-741.
- Stevens, E. A., & Prinstein, M. J. (2005). Peer contagion of depressogenic attributional styles among adolescents: a longitudinal study. *Journal of abnormal child psychology, 33*(1), 25-37. <https://doi.org/10.1007/s10802-005->

0931-2



Stone, L. L., Giletta, M., Brendgen, M., Otten, R., Engels, R. C. M. E., & Janssens, J.

M. A. M. (2013). Friendship similarities in internalizing problems in early childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 28(2), 210–217.

<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2012.12.003>

Swann, W. B. (1990). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior, Vol. 2.* (pp. 408-448). The Guilford Press.

Swann, W. B., Stein-Seroussi, A., & Giesler, R. B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 392-401.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.392>

van Zalk, M. H., Kerr, M., Branje, S. J., Stattin, H., & Meeus, W. H. (2010). Peer contagion and adolescent depression: the role of failure anticipation. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(6), 837-848.

<https://doi.org/10.1080/15374416.2010.517164>

Way, N., & Pahl, K. (2001). Individual and contextual predictors of perceived friendship quality among ethnic minority, low-income adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 11(4), 325-349. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00015>

Westen, D., Betan, E., & Defife, J. A. (2011). Identity disturbance in adolescence: Associations with borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 23(1), 305–313.

<https://doi.org/10.1017/S0954579410000817>



## 附錄

### 附錄一 參與研究同意書

歡迎您參與本研究！此份文件名為「研究參與者知情同意書」，它將詳述您本研究之相關資訊及您的權利。在研究開始進行及您簽署本同意書之前，研究主持人或研究人員會為您說明研究內容，並回答您的任何疑問。

#### 研究計畫名稱

中文：青少年憂鬱傳染機制：探討照顧者負擔、友誼品質與人我分化之角色

英文：Exploring the Mechanism of Depression Contagion in Adolescents: The Roles of Caregiver Burden, Friendship Quality and Self-Other Differentiation

研究機構名稱：國立臺灣大學

經費來源：自籌

研究計畫主持人：黃子銘

職稱：研究生

研究計畫協同主持人：陳淑惠

職稱：教授

※研究計畫聯絡人：黃子銘

電話：(02)3366-3958

#### 一、研究目的：

青少年正值學習與身心快速發展的時期，故青少年憂鬱為值得關注的議題。過去研究指出青少年族群人際互動的重要性，青少年朋友的憂鬱症狀可能會對其自身之憂鬱症狀有不良之影響，而青少年關心朋友所造成之負擔、二者之友誼品質以及自身與他人劃清界線的能力皆有可能在其中扮演重要之角色。本研究目的為建構一青少年憂鬱人際病理之模型，探究青少年朋友之憂鬱症狀是否透過其自身照顧者負擔的中介，預測其憂鬱症狀，並探討友誼

品質與青少年自身與他人劃清界線的能力對此模型之調節作用。

## 二、參與研究之條件與限制：

參與者納入條件：12 至 18 歲之國高中學生。

## 三、研究方法與程序：

本研究自北、中、南地區挑選國民中學與高級中學，並預計從其中徵得 500 名國高中學生。由研究主持人聯絡上述學校之行政人員解釋本研究之目的與流程，徵得學校同意後，首先向學生與其家長發放知情同意書，而後擇日至參與研究之學校進行施測，正式施測前向同意參與之學生再次解釋研究目的與流程並確認其知情同意，完成知情同意程序。本研究將分兩個時間點施測問卷，第一個時間點施測所需時間約 30 分鐘，第二個時間點施測所需時間約 5 至 10 分鐘。

## 四、參與研究時之禁忌、限制及應以配合事項：

無。

## 五、研究潛在風險、發生率及救濟措施：

本研究為問卷填答研究，並於過程中採用相關工具測量，其中問卷少部分題項可能引起參與者情緒上的不適，然風險較低。在本研究中，為了保障參與者權益，若參與者因任何原因主動要求停止研究，將會立刻中止研究，並不因此影響任何權益。即使研究潛在風險較低，若仍有受測者因本研究引發身心不適的情況，除了視需求提供相關協助資訊，例如轉介心理輔導或提供心理衛生協助單位名單等，現場負責施測者皆受過基本臨床訓練，具備應急處理之能力。

原則上本研究將您填答資料完全匿名機密處理，然本研究涉及憂鬱此可能危害青少年族群身心健康之因素。有鑑於教育與研究皆以參與學生福祉為最高原則，本研究權衡隱私與保密原則與參與學生福祉，將於整理資料後、告知班級導師與輔導教師該班級「有無」值得關注之學生，研究資料完全匿名也絕不提供任何可能辨識參與者個人身分之資訊。

## 六、研究效益與對研究參與者之益處：

研究之科學效益方面，本研究以臺灣國中學生為樣本，納入了照顧者負擔、自尊、以及友誼品質，以探討憂鬱傳染的機制與其影響因子。透過本研究，能更加瞭解青少年友誼中的憂鬱傳染現象，也能夠在臨床實務上作為評估青少年族群憂鬱個體之參考，甚是提供更多的介入與預防策略。

研究參與者益處層面，參與研究學生皆可獲得約 150 元等值之文具禮品

(券)。

## 七、研究可能衍生的商業利益及其拓展應用之約定：

無。

## 八、研究材料保存期限、運用規劃及機密性：

研究計畫主持人將依法把任何可辨識您身分之紀錄與個人隱私之資料視同機密處理，絕對不會公開。將來發表研究結果時，您的身份將被充分保密。凡簽署了知情同意書，即表示您同意各項原始紀錄可直接受監測者、稽核者、研究倫理委員會及主管機關檢閱，以確保研究過程與數據，符合相關法律和各種規範要求；上述人員承諾絕對維繫您身分之機密性。

## 九、損害補償或保險：

(一) 基於我們對於學生個人權益的尊重，本研究對您有以下的承諾。

1. 您可以自由決定是否參加本研究，並有權隨時停止作答，並且不會因此而受到懲罰，但我們十分希望您能支持，幫助我們完成這個研究。
2. 您可不需提供任何理由而隨時撤銷同意、退出研究，不會引起任何不良後果。
3. 如有任何疑問，您可隨時由此說明書中所附之聯絡方式與研究人員進行聯絡。

若您有情緒的困擾需要協助，建議可尋找信任的對象，如家長/監護人、導師、輔導老師傾訴。若沒有合適的對象，下列的電話專線均是您可以信任和求助的管道：

1. 生命線 24 小時專線：1995；張老師 24 小時專線：1980；家暴、性侵害專線：113
2. 安心專線 24 小時諮詢電話：0800-788-995
3. 本研究室電話（研究人員皆具備基本臨床能力）：02-33663958

(二) 您簽署本知情同意書後，您在法律上的任何權利不會因此受影響。

## 十、研究之退出方式及處理：

您可自由決定是否參加本研究，研究過程中不需要任何理由，可隨時撤回同意或退出研究。如果您拒絕參加或退出，將不會引起任何不愉快，或影響日後研究計畫主持人對您的評價，更不會損及您的任何權利。若您決定撤回同意或退出研究，可透過當面告知、電話、e-mail 等方式告知研究者，計畫主持人

將會馬上停止研究並將您已填寫之資料銷毀。研究計畫主持人或研究計畫贊助或監督單位，也可能於必要時中止該研究之進行。

### 十一、研究參與者權利：

- (一) 本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。
- (二) 研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員亦須具實回答。
- (三) 研究計畫主持人已將您簽署之一式兩份同意書其中一份交給您留存。

### 十二、研究計畫主持人/研究人員簽名

研究計畫主持人或研究人員已詳細解釋有關本研究計畫中上述研究方法的性質與目的，以及可能產生的危險與利益。

研究人員簽名：\_\_\_\_\_

日期：□□□□年□□月□□日

### 十三、7歲以上未滿20歲未成年研究參與者及法定代理人簽名同意

- (一) 本人已充分瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，皆已獲得詳細說明與解釋。本人同意成為本研究計畫的自願研究參與者。

研究參與者簽名(學生簽名)：\_\_\_\_\_

日期：□□□□年□□月□□日

- (二) 本人為研究參與者之法定代理人，已充分瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，皆已獲得詳細說明與解釋。本人同意法定代理對象成為本研究計畫的研究參與者。

法定代理人簽名(家長簽名)：\_\_\_\_\_

日期：□□□□年□□月□□日

## 附錄二 基本資料與朋友提名問卷



填答說明：在下方內打勾或在\_\_\_\_內填寫相關資料。本問卷僅供學術研究使用，所有資料都會以匿名保存，請放心填答，謝謝。

就讀學校：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_號

姓名：\_\_\_\_\_

年齡：\_\_\_\_歲

性別： 男  女

我在班上最要好的同性朋友是 座號：\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 附錄三 台灣版兒童與青少年憂鬱量表



填答說明：下面列出了有關感覺和想法的題組，每一題包括三個句子。請你在每一題的三個句子中，選出一句最能描述你最近兩個禮拜的狀況的語句。每個人有時候會有不同的感覺和想法。因此，這些題組的答案沒有對與錯的分別。你只需要選出最能描述你最近狀況的句子，然後，在這句子前面的□裡，打一個☑。請不要漏答任何一題。

- |  |   |
|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> 我偶爾感到悲傷<br><input type="checkbox"/> 我常感到悲傷<br><input type="checkbox"/> 我總是感到悲傷                       | 9. <input type="checkbox"/> 我沒有想要自殺<br><input type="checkbox"/> 我想過要自殺但我不會這樣做<br><input type="checkbox"/> 我想自殺                |
| 2. <input type="checkbox"/> 沒有任何事情會如我所願<br><input type="checkbox"/> 我不確定事情的結果會不會如我所願<br><input type="checkbox"/> 所有的事情都將如我所願     | 10. <input type="checkbox"/> 我每天都想哭<br><input type="checkbox"/> 我常想哭<br><input type="checkbox"/> 我偶爾想哭                        |
| 3. <input type="checkbox"/> 大部分的事我都會做得不錯<br><input type="checkbox"/> 許多事我都會做錯<br><input type="checkbox"/> 每件事我都會做錯               | 11. <input type="checkbox"/> 總是有事情困擾著我<br><input type="checkbox"/> 經常有事情困擾著我<br><input type="checkbox"/> 偶爾有事情困擾著我            |
| 4. <input type="checkbox"/> 我可以從很多事情中得到樂趣<br><input type="checkbox"/> 我可以從一些事情中得到樂趣<br><input type="checkbox"/> 我無法從任何事情中得到樂趣    | 12. <input type="checkbox"/> 我喜歡與人在一起<br><input type="checkbox"/> 我常不喜歡與人在一起<br><input type="checkbox"/> 我一點也不喜歡與人在一起         |
| 5. <input type="checkbox"/> 我總是很壞<br><input type="checkbox"/> 我經常很壞<br><input type="checkbox"/> 我偶爾很壞                            | 13. <input type="checkbox"/> 碰到事情，我無法做決定<br><input type="checkbox"/> 碰到事情，我很難做決定<br><input type="checkbox"/> 碰到事情，我很容易做決定     |
| 6. <input type="checkbox"/> 我偶爾想到壞事會發生在我身上<br><input type="checkbox"/> 我擔心壞事將會發生在我身上<br><input type="checkbox"/> 我確定可怕的事將會發生在我身上 | 14. <input type="checkbox"/> 我看起來不錯<br><input type="checkbox"/> 我的外表有一些缺點<br><input type="checkbox"/> 我看起來很醜                  |
| 7. <input type="checkbox"/> 我恨我自己<br><input type="checkbox"/> 我不喜歡我自己<br><input type="checkbox"/> 我喜歡我自己                         | 15. <input type="checkbox"/> 我總是必須逼自己去做功課<br><input type="checkbox"/> 我經常需要逼自己去做功課<br><input type="checkbox"/> 做功課對我而言不是一個大問題 |
| 8. <input type="checkbox"/> 所有不好的事都是我的錯<br><input type="checkbox"/> 許多不好的事都是我的錯<br><input type="checkbox"/> 不好的事通常並非我的錯          | 16. <input type="checkbox"/> 我每晚都睡不著<br><input type="checkbox"/> 我常常睡不著<br><input type="checkbox"/> 我睡得很好                     |



- |   |  |
|---|--|
| <p>17. <input type="checkbox"/> 我偶爾會感到疲倦<br/><input type="checkbox"/> 我常會感到疲倦<br/><input type="checkbox"/> 我總是會感到疲倦</p> <p>18. <input type="checkbox"/> 大部分的時候我都不想吃東西<br/><input type="checkbox"/> 我常常不想吃東西<br/><input type="checkbox"/> 我的食慾很好</p> <p>19. <input type="checkbox"/> 我不擔心疼痛<br/><input type="checkbox"/> 我常擔心疼痛<br/><input type="checkbox"/> 我總是擔心疼痛</p> <p>20. <input type="checkbox"/> 我不覺得孤單<br/><input type="checkbox"/> 我常覺得孤單<br/><input type="checkbox"/> 我總是覺得孤單</p> <p>21. <input type="checkbox"/> 上學對我而言一點樂趣也沒有<br/><input type="checkbox"/> 我偶爾可以從上學得到樂趣<br/><input type="checkbox"/> 我經常從上學得到樂趣</p> <p>22. <input type="checkbox"/> 我有很多朋友<br/><input type="checkbox"/> 我有一些朋友但我希望擁有更多<br/><input type="checkbox"/> 我沒有任何朋友</p> | <p>23. <input type="checkbox"/> 我的功課不錯<br/><input type="checkbox"/> 我的功課沒有以前好<br/><input type="checkbox"/> 以前我拿手的科目現在唸得非常不好</p> <p>24. <input type="checkbox"/> 我永遠不可能像其他小孩一樣好<br/><input type="checkbox"/> 只要我想要，我可以像其他小孩一樣好<br/><input type="checkbox"/> 我就像其他小孩一樣好</p> <p>25. <input type="checkbox"/> 沒有人真的愛我<br/><input type="checkbox"/> 我不確定是否有人愛我<br/><input type="checkbox"/> 我確定有人愛我</p> <p>26. <input type="checkbox"/> 我通常會聽從別人的意思去做<br/><input type="checkbox"/> 我通常不會聽從別人的意思去做<br/><input type="checkbox"/> 我從不會聽從別人的意思去做</p> <p>27. <input type="checkbox"/> 我跟別人相處得很好<br/><input type="checkbox"/> 我常與人爭執或打架<br/><input type="checkbox"/> 我總是與人爭執或打架</p> |
|---|--|



#### 附錄四 照顧者負擔量表-12 題

填答說明：下面各項敘述反映了人們在關心他人時，內心有時會出現的感受。在讀完每一項敘述後，請說明你多常在關心你最要好的朋友（你在第一頁寫下的那位朋友）時有這種感受：完全不會、很少、有時候、時常、幾乎總是。圈選一個最符合你真實感受的選項，答案沒有對錯之分。

	完 全 不 會	很 少	有 時 候	時 常	幾 乎 總 是
1. 你會不會覺得因為花時間關心朋友，使得你沒有足夠的時間留給自己？	0	1	2	3	4
2. 在關心朋友的同時，也要兼顧家庭或學業上的其他責任，會不會讓你感到壓力？	0	1	2	3	4
3. 當你在這位朋友身邊時，你會不會感到生氣？	0	1	2	3	4
4. 你會不會覺得就目前來說，你的這位朋友對你和其他家庭成員或朋友之間的關係有負面影響？	0	1	2	3	4
5. 當你在朋友身邊時，你會不會覺得沈重緊張？	0	1	2	3	4
6. 你會不會覺得因為關心朋友，自己的健康變差了？	0	1	2	3	4
7. 你會不會覺得因為這位朋友，而無法保有你想要的隱私？	0	1	2	3	4
8. 你會不會覺得因為關心這位朋友，而犧牲了自己的社交生活？	0	1	2	3	4
9. 你會不會覺得自從這位朋友變成好友以來，你失去了對自己生活的掌控？	0	1	2	3	4
10. 關於這位朋友，你會不會感到不確定該做些什麼？	0	1	2	3	4
11. 你會不會覺得自己應該為朋友做更多事？	0	1	2	3	4
12. 你會不會覺得自己在關心這位朋友上可以做得更好？	0	1	2	3	4



## 附錄五 友誼品質量表

填答說明：以下的題目主要是想瞭解你和你的好朋友平常相處的情形，請你想想你和你最要好的朋友（你在第一頁寫下的那位朋友）平時相處時，多常有以下這些感受：完全不會、很少、有時候、時常、幾乎總是。圈選一個最符合你真實感受的選項，答案沒有對錯之分。

	從 來 沒 有	很 少 這 樣	有 時 這 樣	時 常 這 樣	總 是 這 樣
1.我會重視他(她)。	1	2	3	4	5
2.當他(她)遇到困難時，我會幫助他(她)。	1	2	3	4	5
3.我和他(她)會為一些事而打架。	1	2	3	4	5
4.如果我在學校或家裡遇到困難，我會跟他(她)說。	1	2	3	4	5
5.他(她)會在乎我的感受。	1	2	3	4	5
6.當我們意見不合時，他(她)會聽我說	1	2	3	4	5
7.在學校如果他(她)忘了帶東西(如：文具)，我會借給他(她)。	1	2	3	4	5
8.他(她)會跟別人說我的壞話。	1	2	3	4	5
9.我和他(她)會閒聊一些有關學校、運動和我們感興趣的事。	1	2	3	4	5
10.我和他(她)在一起時，我會覺得很開心。	1	2	3	4	5
11.我會常常找他(她)聊天。	1	2	3	4	5
12.如果別人找我麻煩時，他(她)會維護我。	1	2	3	4	5
13.他(她)會向我炫耀或證明他(她)比我好。	1	2	3	4	5
14.我很信任他(她)。	1	2	3	4	5
15.我和他(她)會常常發生爭吵。	1	2	3	4	5
16.他(她)會想些有趣的事讓我們一起做。	1	2	3	4	5
17.我會關心他(她)過得好不好。	1	2	3	4	5
18.答應我的事，他(她)會遵守約定。	1	2	3	4	5
19.有兩人一組的活動時，他(她)會選我和他(她)一組。	1	2	3	4	5

20.即使他(她)不在身邊，我也會想起他(她)。	1	2	3	4	5
21.如果我有煩惱的事不想告訴別人，我會告訴他(她)。	1	2	3	4	5
22.我和他(她)對許多事意見不合。	1	2	3	4	5
23.如果他(她)要轉學了，我會想念他(她)。	1	2	3	4	5
24.如果我有需要時，他(她)會來幫助我。	1	2	3	4	5
25.他(她)會取笑我。	1	2	3	4	5
26.我和他(她)會分享彼此的秘密或個人的想法。	1	2	3	4	5
27.當我遇到事情不知道該怎麼辦時，他(她)會幫我想辦法。	1	2	3	4	5
28.當我表現不錯時，他(她)會為我高興。	1	2	3	4	5
29.他(她)會指使我。	1	2	3	4	5
30.當我和他(她)吵架時，我們可以互相道歉就沒事了。	1	2	3	4	5
31.我和他(她)會彼此協助課業上的問題。	1	2	3	4	5
32.我和他(她)有空時都會在一起。	1	2	3	4	5



## 附錄六 人我分化量表

填答說明：以下的題目主要是想瞭解你在不同生活情境中，可能有的心情、想法及反應。請你依據你人際相處的經驗，圈選出最符合你真實感受的選項：非常不符合、不符合、不一定、符合、非常符合。答案沒有對錯之分。

	非 常 不 符 合	不 符 合	不 一 定	符 合	非 常 符 合
1. 如果和我親近的人發現我言行的缺點，我的自我評價也會跟著降低。	1	2	3	4	5
2. 如果我親近的朋友覺得焦慮或沮喪，我也會受影響，跟著焦慮或沮喪。	1	2	3	4	5
3. 我很難決定自己對某件事的感覺，除非和親近的人討論過。	1	2	3	4	5
4. 我不太能確定自己的意見有多好，除非有人表示贊同。	1	2	3	4	5
5. 若無法得到他人的肯定，我很難覺得自己不錯。	1	2	3	4	5
6. 即使是偶爾聽到朋友對我的批評，也會讓我覺得難過。	1	2	3	4	5
7. 當爸媽批評我的決定時，我會對我的決定感到猶豫。	1	2	3	4	5
8. 當朋友表達完他們的強烈觀點後，我很難再發表我自己不同的看法	1	2	3	4	5
9. 我很容易對別人的批評耿耿於懷。	1	2	3	4	5
10. 如果好朋友不贊同我的行為，我會覺得不舒服	1	2	3	4	5
11. 如果爸媽不贊成我做的決定，我會質疑自己做決定的能力。	1	2	3	4	5