

以社會自我效能作為中介變項：大學生 社會支持與憂鬱之關係

許明輝* 王振世**

摘 要

本研究旨在了解社會自我效能是否在社會支持與憂鬱之間扮演中介變項的角色。研究工具包含社會自我效能、社會支持與憂鬱量表，研究對象為臺灣地區之四年制大學生 461 人。重要研究發現，社會自我效能在大學生的社會支持與憂鬱之間產生完全中介效果，且社會支持越高，社會自我效能越高，憂鬱越低。最後根據研究結果，並提出研究與實務的建議，以供參考。

關鍵詞：社會支持、社會自我效能、憂鬱、中介變項、大學生

* 第一作者：國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士畢業生

Email : belldandy_cd@hotmail.com

** 第二作者兼通訊作者：國立清華大學教育心理與諮商學系副教授

Email : cswang2@mx.nthu.edu.tw

壹、緒言

依據Erikson(1968)心理社會發展理論，一般大學生的年齡介於18歲至25歲之間，正處於由青少年時期進入成年初期的階段，大學生正好結束角色認同與角色混淆階段，進入親密與孤單階段。此時的大學生，在教育階段上結束了中學階段，進入大專院校就讀，逐漸地減少對父母親之間的依賴，並走向獨立生活，學習與同儕建立關係，與群體發展更緊密且複雜的人際關係。然而，人際關係若是處理不好，則會造成相當大的壓力。學者指出人際關係問題是大學生的主要壓力來源之一，也是造成大學生情緒適應是否良好的主因（王春展，2004；李文瑄，2004）。大學生若是在人際上缺乏親密關係，欠缺與人互動的能力，較容易有孤寂的感受出現，也有憂鬱情緒的產生（李靜如等，2011），可見人際關係對於大學生的心理健康影響甚鉅。

目前國內有近三成的大學生都具有憂鬱傾向，其中有一成多的大學生屬於中重度的憂鬱（陳美琴，2014），而導致大學生憂鬱的一個重要因素便是校園中的人際關係（賴英娟等，2011），大學生若有良好的人際關係，則較能避免憂鬱情形的產生。研究都發現，社會支持有助於降低憂鬱的傾向（洪長猷、林清壽，2011；曹維媛等，2014；陳思帆、張高賓，2013；闕昀珮等，2011），透過同儕與重要他人所提供的安全感及社會支持，大學生更有能力去面對壓力及挑戰，調適自身的負面情緒(Shaffer, 1994/1995)。因此，適當的社會支持，有助於降低大學生的負面情緒。

有研究是以自我效能作為中介變項，探討社會支持與憂鬱之間關係(Divna et al., 2006; Saltzman & Holahan, 2002)。其中，自我效能係指個體自身相信自己是有能力完成某一任務的信念表現，然此一自我效能並未特別指出是哪一種自我效能。因此，若以自我效能作為中介變項，其定義可能過於廣泛，較容易模糊焦點，而無法聚焦在特定領域或層面的自我效能上。若能將自我效能定義在人際互動的領域上，即社會自我效能，則將更有助於了解社會支持是如何透過社會自我效能去影響憂鬱的程度。正因社會自我效能對大學生身心健康很重要(Li et al., 2016)，故本研究是以大學生作為研究對象，探討社會支持、社會自我效能與憂鬱三者間的關係，並試圖了解社會自我效能介於社會支持及憂鬱之間的中介效果，最後提出相關建議供研究者及實務工作者參考。若能透過本研究，在學術上，能提供一個確切路徑供相關研究參考，了解社會自我效能如何在社會支持與憂鬱之間如何運作，作為進一步研究參考之用；且在實務上，能

提供實務工作者，藉由了解此一運作機制，提供大學生適當之社會支持，幫助大學生降低憂鬱產生，用以維持健康心理狀態與良好社會適應。本研究目的為，了解社會自我效能於社會支持與憂鬱之間所扮演中介效果。

貳、文獻探討

一、社會支持和憂鬱間的關聯

(一) 社會支持概念

Bowlby(1973)認為當個體遭遇困難時，若能得到他人的協助，將有助於降低憂慮，發揮潛能，並維持個體的自尊與社會認同感。在精神病學與社會學上，亦開始提倡社會支持與身心健康的相關研究(翁振益等，2008)，其中社會支持可視為一種保護因子，可以有效減低負向症狀，並促進心理健康。精神科醫師指出充分的社會支持可減少憂鬱症的發生(張理義等，2009)，社會支持係指個體知覺到其他人所提供的關心、尊重、訊息與實質幫助，是促進個體身心健康的所有社會因素的總和，包含多種類型，可以是在心理上提供的支持，像是陪伴性支持及情緒性支持，如給予同理與關心；也可以是提供相關資訊，像是訊息性支持及評價性支持，如給予忠告與建議；更可以是在實際上提供的協助，像是工具性支持及實質性支持，如透過實際行動來減輕當事人的責任(李金治、陳政友，2004；葉在庭，2001；Cohen & Syme, 1985)。

社會支持會影響個人的心理狀態，一種為直接效果(direct effect)，另一種則為緩衝效果(buffering effect)(Cohen & Wills, 1985)。前者是指無論個體是否處在有壓力的情況之下，社會支持都具有正向的幫助；而後者則是指當個體處於壓力狀況下，社會支持能減緩壓力所帶來負面的影響。顯見，社會支持能讓心理的負面狀態有所改變，而憂鬱(depression)便是其中一種心理的負面狀態。

(二) 憂鬱概念

根據DSM-5對鬱症的定義，鬱症需要出現憂鬱情緒、失去興趣或愉悅感，其他伴隨症狀像是心情憂鬱、對活動降低興趣或愉悅感、體重增加或減輕、失眠或嗜睡、精神動作激動或遲緩、疲倦、無價值感或罪惡感、思考或專注力降低、以及自殺意圖或舉動，且其程度已造成社交、職業或其他重要領域功能減損(American Psychiatric

Association, 2013/2014)；而Clark與Watson(1991)也說明了，憂鬱包含了一系列的負面情緒，且缺乏正向情緒的感受。而憂鬱所引起症狀，不外乎出現在生理、情緒、認知及行為四個層面，生理上會有身體不適、體重減輕等，情緒上會有難過、寂寞、及無希望感等，認知上會有無價值感、負面評價自我等，行為上會有逃避、活動力降低等（林家興等，2008；張高賓，2008）。綜而言之，憂鬱是一種負向情緒狀態，不僅缺乏正向情緒，還會影響當事人生理、情緒、認知與行為，嚴重時更會影響個體日常生活的正常功能，甚至惡化為精神疾病。如青少年若有憂鬱產生，會出現摔東西、自傷等憤怒負向轉移的行為，在認知上也會對未來抱有負向的看法及以偏蓋全的完美主義，嚴重者更會出現攻擊行為、偏差行為及犯罪等外顯行為（劉淑言等，2005；Aronen & Soininen, 2000；Lahey et al., 2002）。

許多因素都會造成憂鬱產生，像是性別、年齡、遺傳、生物性因素、認知模式及因應技巧等素質因素，或是同儕互動、家庭關係、課業、就業及生病等生活壓力事件因素，而社會支持正好也是一個重要的影響因素（王齡竟、陳毓文，2010；劉淑言等，2005）。

（三）社會支持與憂鬱之間的關聯

有研究都指出，社會支持與憂鬱之間是有所關聯的，兩者間呈負相關，亦即高社會支持者，其憂鬱傾向較低，反之，低社會支持者，其憂鬱傾向較高（Eric et al., 2010; Fang et al., 2022; Kidd & Sheffield, 2005; Li et al., 2008; Lin & Hung, 2007; Ning et al., 2022; Roberson & Lichtenberg, 2003; Sharma & Kumra, 2022）。此外，也有研究指出對於某些病患，如憂鬱症、產後憂鬱症及糖尿病患者等，其憂鬱程度皆與社會支持之間具有負相關，亦即社會支持度越高，憂鬱程度也越低（Chen et al., 2007; Lever Taylor et al., 2022; Patricia et al., 2011; Sacco & Yanover, 2007）；國內研究也發現，社會支持可減少憂鬱（汪文華等，2020；陳治緯，2017；溫綵涵、阮祺文，2019）。上述的研究都說明社會支持會影響個人的憂鬱狀態，兩者呈負向關聯，然其如何影響仍需做進一步探討。

二、社會自我效能於社會支持和憂鬱之間的中介角色

（一）自我效能與社會自我效能概念

過去研究著重在自變項如何影響依變項，但自變項及依變項之間可能存在著另一個變項，使得自變項可能就此一變項去影響依變項，而該變項就是中介變項(mediator

variable)。中介變項依其影響效果，可包含自變項完全藉由中介變項間接去影響依變項的完全中介效果(complete mediation effect)，以及自變項藉由中介變項間接去影響依變項的部分中介效果(partial mediation effect) (Baron & Kenny, 1986)。其中，社會支持可能透過自我效能（即中介變項），去預測憂鬱症狀，當社會支持越高，使得個體自我效能變高，導致其憂鬱症狀降低；顯示社會支持並非只是直接影響憂鬱傾向，也可能透過中介變項來進一步影響其憂鬱傾向(Divna et al., 2006; Saltzman & Holahan, 2002)。這說明自我效能(self-efficacy)在社會支持及憂鬱間，扮演著中介變項角色，具有相當影響力。

自我效能可以分成兩種類型，即特定自我效能(specific self-efficacy)及一般自我效能(general self-efficacy)；特定自我效能係指，在特定領域中，評估自身有否足夠的能力去完成任務；而一般自我效能則係指，自己有否足夠的能力去完成不同任務，研究中若無特別指出哪一種自我效能，均是指一般自我效能(Woodruff & Cashman, 1993)。其中，若是專指在人際互動上之自我效能，即為社會自我效能(social self-efficacy)，本研究便是針對此一特定之自我效能進行探討。Bandura將社會自我效能定義成，個體有能力去創造或維持人際關係與界線的信念表現，像是個體表達自己的想法、與他人合作、分享經驗及處理人際衝突能力等信念(Bandura et al., 2001; Bandura et al., 2003; Muris, 2001)。Bandura(1986)認為，一個高社會自我效能的個體，知道如何展現適宜的人際行為，這樣的自信會讓自身展現更多人際互動行為，同時在與他人互動中，他人所給予的正向回饋，又會回過頭去強化其本身的自信，從而與他人產生更多的互動。要了解個體的社會自我效能，許明輝（2013）認為可以從三個層面去觀察，即對自身人際互動能力的勝任程度、人際互動的積極程度及自己與他人互動關係品質的自我評估。綜上可知，社會自我效能是個體在人際互動情境中，積極與他人建立關係，並維持良好人際關係的信念表現，這樣信念會影響自己的人際行為表現，也會因為他人的回應而影響自身的信念。

（二）社會支持與社會自我效能之間的關聯

正因高社會自我效能者會用建設性方式去解決問題，透過有效的溝通技巧與人際問題解決技巧去面對人際問題，能夠堅持想法，以真誠方式與他人互動及生活，較少被外在負向事件所影響，自我疏離感低，也有較多利社會行為(prosocial behavior)，呈現良好社會適應狀態(Erozkan, 2013, 2014; Li et al., 2022 ; Satici et al., 2013; Sheu et al.,

2022)。至於如何提升社會自我效能，就需要去探討何種因素會影響社會自我效能，可從過去人際互動經驗，及其在社會層面上的人際互動經驗來加以探討。以過去人際互動經驗來說，像是父母教養態度、與父母依附關係及與同儕依附關係，都會影響社會自我效能(Bilgin, 2011)；青少年時期若有出現打架、逃學及被霸凌的情況，也會影響其社會自我效能(Zullig et al., 2011)。另外，許多社會層面上的人際互動，也都會影響到社會自我效能，像是一些人際事件的壓力，例如社會逃避、壓抑及羞愧，都會導致社會自我效能的下降，對個體造成負向的影響(Innes & Thomas, 1989)；反之，與父母親及同儕依附的提升、社會技巧的訓練、他人的社會支持，都會有助於社會自我效能的提升，對個體具有正向的影響(Bochner, 1986; Chan, 2005; Divna et al., 2006; Hortacsu & Oral, 1991; Hulbert & Morrison, 2006; Kanbara et al., 2008)。若進一步以社會支持此一因素來進行探討，則發現高社會支持學生有較高的社會自我效能，特別是同儕、家長與教師的支持，較能有效地提升其社會自我效能(Tras & Arslan, 2013)，亦有研究發現社會支持與社會自我效能有正相關(Hossain, et al., 2021; Olenik Shemesh et al., 2016)，上述說明社會支持能對社會自我效能產生正向影響。

此外，若探討社會支持對自我效能影響，則發現高自我效能者在他人的社會支持下，較可以去面對挑戰，也可減緩壓力所帶來的負面影響，社會支持與自我效能間具有正相關(Benight & Bandura, 2004; Cruzl & Amarillo, 2022; Jaguacol et al., 2022; Stetz et al., 2006)；若以病患為例，持續性地提供社會支持，有助於提升自我效能，增進對疾病的掌控感，提升更多自我照顧行為與對自我的疾病監控，減緩疾病帶來的心理困擾，降低憂鬱的程度(Baumann et al., 2015; Kim et al., 2015)，上述說明社會支持能對自我效能產生正向影響。然而由於自我效能與社會自我效能定義範疇不同，社會自我效能是專指人際領域有關的自我效能，因此上述研究發現僅能作為變項間可能存在路徑參考之用，兩者間有否關聯則尚需本研究做進一步驗證。

(三) 社會自我效能與憂鬱之間的關聯

社會自我效能除了受到社會支持影響之外，社會自我效能本身亦會影響個人的心理狀態，特別是負向的心理情緒，其中之一便是憂鬱情緒。Kashdan與Roberts(2004)的研究指出，社會自我效能越低者，其負向的情緒越高，正向的情緒越低，顯示社會自我效能對於心理情緒調適造成很大的影響。許多研究發現，社會自我效能無論是直接或間接，都與憂鬱具有關聯，且兩者間呈現中等程度的負相關，意即，低社會自我效

能者有較高的憂慮傾向，而高社會自我效能者的憂慮傾向較低(Bandura et al., 1999; Hermann & Betz, 2004, 2006; McFarlane, 1995; Niu et al., 2022; Riaz Ahmad et al., 2014; Smith & Betz, 2000; Su, 2017)。除此之外，另有研究發現，受霸凌學生若具有較高的社會自我效能，則有較低的憂鬱，在情緒與學業適應上也較好，可以緩和受欺凌帶來的傷害(Raskauskas et al., 2015)，顯示社會自我效能可減緩憂鬱對個體所造成的負面影響。

至於低社會自我效能者是如何發展出憂鬱症狀，可藉由自我效能與結果預期(outcome expectation)間關聯去解釋，低自我效能者對於結果的預期較差，而當個體無法獲得所預期的結果時，就容易有憂鬱的傾向發生(江春鳳等，2016；Pervin, 1995)。Bandura(1997)更進一步解釋，三個原因會造成憂鬱傾向的發生：一是缺乏對自己能力有效的信念；二是因為缺乏對自己能力有效的信念，導致較少的人際互動行為，造成低社會支持，導致憂鬱的產生；三是無法控制負面想法的出現，也會造成憂鬱的出現，像是憂鬱患者會有所謂的認知三元素(cognitive triad)，對自己、對外界及對未來都持有負面的看法，而負面看法易造成憂鬱症的產生(Beck, 1976)；部分研究也指出，低自我效能者無法以正向問題解決策略去處理問題，且又缺乏壓力因應技巧，或無法彈性地使用因應策略來降低憂鬱情緒時，都會使憂鬱的情緒增加(楊年瑛、張高賓，2012)，這些因素都有可能加劇低社會自我效能者的負面情緒，進而發展出憂鬱症狀。因此我們可以推測，低社會自我效能者缺乏對自己人際能力有效的信念，對於在人際互動結果會有較差的預期想法，導致較少的人際互動行為，憂鬱情緒因而產生。

(四) 社會自我效能於社會支持與憂鬱之間的關聯探討

至於社會支持是如何透過社會自我效能去影響憂鬱？其中的機制也許可透過Lazarus與Folkman (1984)所提出的認知評估與因應策略理論(the cognitive appraisal and coping strategies)進行解釋，該理論認為，當個體在面對壓力的時候，會經歷一個認知評估(cognitive appraisal)與壓力因應(coping)的動態歷程。其中，認知評估則有對壓力源之初級評估(primary appraisal)及對資源之次級評估(second appraisal)，個體對於環境所發生事件會先進行初步評估，確定此一事件是否為壓力源，進一步便會對能夠因應壓力的資源(如個體所擁有的個人資源及社會資源)進行評估，即次級評估；當個體評估完後，便會展開行動來降低自身壓力，即壓力因應。壓力因應包含針對壓力事件進行改變行動的問題導向(problem-directed coping)因應方式，與減輕個體自身負面情緒的情緒導向(emotion-focused coping)因應方式，以及以逃避(escape-avoidance)方式去迴避壓力

事件等(Folkman & Lazarus, 1988)。自我效能便是一種認知評估的過程，即評估如何處理特定預期刺激及因應壓力刺激的一種過程(Matsushima & Shiomi, 2003)，社會支持在次級評估過程中，被視為一種能夠因應壓力的社會資源，可提升其自我效能感，並採取因應行動來降低壓力；而壓力與憂鬱間呈正相關，當壓力下降時，憂鬱便會隨之下降（黃惠貞、姜逸群，2005）。顯然，當個體獲得社會支持並啟動次級評估的過程時，因為有足夠的他人支持去因應壓力，所以評估的結果便是相信自己有能力去掌控情境，預期會有較好的結果發生，因而減輕了自身壓力，降低憂鬱的產生。

歸納上述研究結果可知，社會支持有助於提升社會自我效能，進而影響個體的心理狀態，降低憂鬱的產生；高社會支持者，有較高社會自我效能，其憂鬱情形也較低；而低社會支持者，有較低社會自我效能，其憂鬱情形也較高。因此社會支持可能透過社會自我效能，對憂鬱做出預測，即社會支持越高，社會自我效能也越高，憂鬱則越低。

參、研究方法

一、研究架構

本研究依據文獻探討結果，提出以下假設：社會自我效能於社會支持與憂鬱間具有中介效果，社會支持越高，社會自我效能越高，憂鬱越低。而有關大學生社會支持、社會自我效能、及憂鬱之路徑圖，如圖1所示。

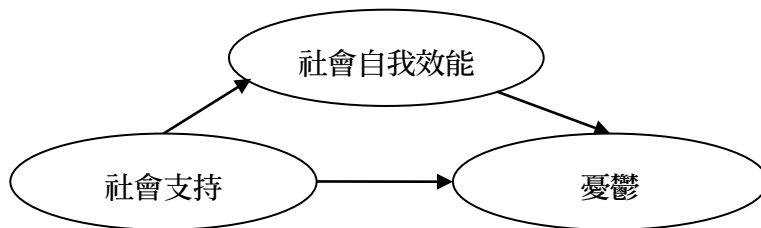


圖 1 大學生社會支持、社會自我效能與憂鬱之路徑圖

二、研究樣本

本研究是以國內就讀日間部之四年制大學生作為研究對象，研究範圍為台灣本島地區之大學生，抽取9個大專院校，各抽取1至2班，北部4所（輔仁大學、清華大學、明新科技大學及清雲科技大學）、中部2所（亞洲大學及逢甲大學）、南部2所（中正大學及嘉南藥理科技大學）及東部1所（台東大學），其學生人數依北、中、南及東部各區域大學生人數比率進行抽樣。施測時，共發了500份問卷，經刪除無效問卷，最後得到的有效樣本為461人，佔原來抽樣樣本92.20%，經剔除無效問卷後，會進行資料登錄與分析。

三、研究設計

本研究參考過去相關文獻，了解社會支持、社會自我效能與焦慮之間關聯，之後依據研究變項選擇適宜之量表。本研究採立意抽樣，在施測過程之中，研究者事先發信詢問在大專院校工作之友人，說明研究目的與施測方式，以及是否願意提供班級施測；經同意後再親自前往各校施測，或委請學校當地人員協助施測進行，若無法提供班級施測，則再另外詢問他人，至受測人數達當地區域抽樣人數為止（即北、中、南及東部區域）。研究者會事前和各受試學校科系師生聯絡，並取得同意協助施測後，由本人親自施測，或用郵寄方式，將量表寄至各個學校進行施測，並隨信附上量表施測說明函，請當地負責人員協助施測。寄發量表後一個月，邀請負責人員於量表收齊後寄回，對於未及時寄回學校，則改以電話聯繫。回收之後，刪除不完整作答及無效問卷之後，進行編碼，再以SPSS23.0統計軟體輸入資料。本研究先以SPSS23.0統計軟體，對社會支持、社會自我效能及憂鬱三個量表，進行內部一致性信度分析和探索性因素分析(exploratory factor analysis)。之後，再以AMOS 7.0統計軟體，對社會支持、社會自我效能與憂鬱三個變項，建構結構方程式模式(structural equation model)，了解社會自我效能在社會支持與憂鬱間的中介效果，且也會從基本模式適合度(preliminary of criteria)、整體模式適合度(overall model fit)及內在結構適合度(fit of internal structure of model)三方面來進行適合度評鑑，最後並以Bootstrap法進行中介效果檢定。本研究以社會支持為自變項，透過社會自我效能的中介效果，對憂鬱產生影響，以了解社會自我效能於社會支持與憂鬱之間所扮演中介效果。

四、研究工具

本研究使用量表有三，一為「社會支持量表」，用以測量社會支持變項；二為「大學生社會自我效能量表」，用以測量社會自我效能變項；三為「憂鬱量表」，用以測量大學生的憂鬱程度。茲分別介紹如下：

(一) 社會支持量表

施測時，是採用賴美蓓（2009）編製社會支持量表，此一量表係針對大學生進行測量，該量表的分量表有情緒性支持、訊息性支持及工具性支持三個分量表，每個分量表各有6題、6題及6題，全量表共有18題。其中情緒性支持被定義為由他人協助個體在壓力上緩衝及生活上適應，訊息性支持被定義為他人幫助個體面對困難環境及改善環境，而工具性支持被定義為由他人採取實際行動來降低個體所要負擔的。該量表之Cronbach's α 值是.704，各分量表Cronbach's α 值是介於.695至.814間，表示有不錯內部一致性。經探索性因素分析後，全量表共能解釋的變異量是51.54%，顯示建構效度是合宜的。量表採用Likert式四點量尺，受測者可以依據題目描述的符合程度加以圈選，該量表總分越高，代表受測者所感受的社會支持程度也越高；總分越低，也代表受測者所感受的社會支持程度也越低。本研究以461位大學生的資料再次對社會支持量表進行信效度分析，內部一致性信度方面，該量表之Cronbach's α 值是.939，各分量表Cronbach's α 值是介於.821至.876間，顯示該量表的內部一致性信度頗佳；經探索性因素分析之後，三因素共能解釋總變異量的55.56%，顯示建構效度是不錯的。

(二) 社會自我效能量表

施測時，是採用許明輝（2013）所編製的社會自我效能量表，此一量表係針對大學生進行測量，量表分為三個分量表，有人際互動能力勝任程度、人際互動積極程度及人際關係品質自我評估，每一個分量表各有12題、12題及16題，全量表共有40題。其中人際互動能力勝任程度包含有人溝通互動技巧、表達自我技巧及人際界限技巧，人際互動積極程度包含有主動邀請與分享及主動參與社交場合，人際關係品質自我評估包含有信任朋友及被朋友信任。該量表的內部一致性信度Cronbach's α 值是.948，各分量表的內部一致性信度Cronbach's α 值是介於.849至.913之間，重測信度也達.772。經探索性因素分析之後，各分量表所能解釋之變異量是介於51.91%至56.32%之間，且與王慶福（1995）編製之人際親密能力量表具有中度正相關，表示此量表有合適的信效

度。該量表採Likert式五點量尺，受測者可以依據題目所描述的符合程度加以圈選，該量表總分越高，代表受測者知覺到的社會自我效能程度越高；總分越低，代表受測者知覺到的社會自我效能程度越低。本研究以461位大學生的資料再次對社會自我效能量表進行信效度分析。在內部一致性信度方面，量表之Cronbach's α 值是.950，各分量表Cronbach's α 值是介於.863至.911之間，表示內部一致性信度頗佳；經探索性因素分析之後，各分量表所能解釋之變異量是介於51.31%至58.63%之間，顯示建構效度不錯。

(三) 憂鬱量表

施測時所採用憂鬱量表，乃是根據張高賓（2009）所編製國中小學生憂鬱篩檢量表修訂而成，其原先受測對象是以國中小學生為主，原量表分為「憂鬱煩躁情緒」、「無望」、「自尊及認知功能低」、「身體抱怨及反應遲滯」及「品行人際問題」等五個分量表，全量表共有34題，量表採Likert式四點量尺；各分量之表Cronbach's α 值是介於.613至.904之間，表示內部一致性信度頗佳；經探索性因素分析之後，該量表共能解釋之變異量是43.36%，顯示建構效度尚可接受。本研究為將該量表用於大學生作為受測對象，因此重新加以修訂，修訂後的量表，為一份適合測量大學生憂鬱程度的工具。量表經由項目分析及探索性因素分析之後，得到「憂鬱煩躁情緒與身體抱怨及反應遲滯」、「無望」、「自尊及認知功能低」及「品行人際問題」等四個分量表，分量表題數各為16題、7題、5題及5題，全量表共有33題。其中「憂鬱煩躁情緒與身體抱怨及反應遲滯」是情緒與生理方面反應，「無望」及「自尊及認知功能低」是認知方面反應，「品行人際問題」是行為方面反應。修訂後之憂鬱量表的Cronbach's α 值是.953，各分量之表Cronbach's α 值是介於.741至.930之間，表示內部一致性信度頗佳；經探索性因素分析之後，該量表共能解釋之變異量是48.41%，顯示建構效度尚可接受。量表採Likert式四點量尺，量表總分越高，代表受測者感受到的憂鬱程度越高；反之，總分越低，代表受測者感受到的憂鬱程度也越低。

肆、結果與討論

一、結果

有關大學生社會支持、社會自我效能與憂鬱量表描述統計摘要表，如表 1 所示。

本研究建構結構方程模式，並驗證其模式，再以社會自我效能作為中介變項，社會支持需要透過社會自我效能，才能直接或間接去影響憂鬱，用以了解這三者之間的關係。有關模式適合度的評鑑，需從基本模式適合度、整體模式適合度及內在結構適合度三方面來進行評鑑，其結果說明如下：

先從基本模式適合度來看，由圖 2 可得知，可發現所有變項誤差變異皆無負值且達顯著水準，達理想標準(Bagozzi & Yi, 1988)；另外，在因素負荷量則是介於.756 至.922 之間，落於.500 至.950 理想範圍之內(Hair et al., 2010)。分析結果也說明了，本模式在基本模式適合度上頗為良好，故可以進一步去檢驗整體模式適合度及內在結構適合度。

就整體模式適合度而言，由表 2 可得知，本研究的 χ^2 值為 180.558 ($p < .001$)，達顯著水準，卡方值與自由度比值 ($\chi^2 / df = 5.642$) 大於 3，RMSEA = .100 大於.080 而未符合標準，此一結果顯示本模式不被接受(Carmines & McIver, 1981; Jöreskog & Sorbom, 1993; McDonald & Ho, 2002)。然而，若參考其他整體模式適合度指標進行評估，像是絕對適配度指標(absolute fit measures)GFI = .924 大於.900 而符合標準(Jöreskog & Sorbom, 1982)，AGFI = .870 大於.800 而符合標準(Sharma, 1995)，SRMR = .041 小於.080 而符合標準(Hu & Bentler, 1999)。增值適配度指標(incremental fit measures)NFI = .949、TLI(即 NNFI) = .940 及 CFI = .957 均大於.900 而符合標準(Bentler & Bonett, 1980; Hu & Bentler, 1999)，精簡適配度指標(parsimonious fit measures)PGFI = .538 與 PNFI = .675 均大於.500 而符合標準(Byrne, 2001)。由以上結果可以知道，本模式在整體模式適合度上頗為良好。

就內在結構適合度而言，由表 3 可得知，所有潛在變項之組合信度則是介於.890 至.927 間，均大於.600 而符合標準(Fornell & Larcker, 1981)。另外，潛在變項之平均變異抽取量也是重要指標之一，其值介於.670 至.808 之間，皆大於.500 而符合標準(Hair et al., 2010)，顯示在內在結構適合度上頗為良好。整體而言，本模式的基本模式適合度、整體模式適合度及內在結構適合度盡皆良好，表示可進一步了解各潛在變項之間的關聯。

對於各潛在變項間的關聯，此模式也顯示，社會支持對社會自我效能有正向影響 ($\beta = .678, p < .001$)，社會支持越高，社會自我效能也越高；而社會支持越低，社會自我效能也越低。社會自我效能對憂鬱有負向影響 ($\beta = -.575, p < .001$)，社會自我效能越高，憂鬱也越低；社會自我效能越低，憂鬱也越高；而社會支持對憂鬱則顯示出

無效的路徑模式，社會支持對憂鬱未達顯著水準，社會支持無法對憂鬱進行預測。

而以 Bootstrap 法進行中介效果檢定，由表 4 可知，其間接效果值為.390，且 BC 與 PC 的 95%信賴區間皆不包含 0， p 值亦皆小於.05，顯示社會自我效能於社會支持與憂鬱關係之間，扮演顯著中介角色，且其效果值大於.25 具有高度效果量(Keith, 2019)；而社會支持對憂鬱的直接效果值為.110，且 BC 與 PC 的 95%信賴區間皆包含 0， p 值亦大於.05，故沒有直接效果；最後，社會支持對憂鬱總效果為-.280，且 BC 與 PC 的 95%信賴區間皆不包含 0， p 值亦皆小於.05，故總效果明顯，且其效果值大於.25 具有高度效果量。由以上說明可知，社會自我效能確實於社會支持與憂鬱關係之間，扮演顯著中介角色，且中介效果為完全中介。因此，社會支持能不能對憂鬱產生直接影響，但社會支持能透過社會自我效能對憂鬱產生高度的間接影響，社會支持越高，社會自我效能也越高，導致憂鬱越低；反之，社會支持越低，社會自我效能也越低，則憂鬱越高。整體而言，以社會自我效能作為中介變項，社會支持能不對憂鬱產生直接影響，但能透過社會自我效能，間接對憂鬱產生影響，且間接效果量大，而無直接效果量。本研究之發現與文獻探討中的研究結果互相符合，也符合原先之研究假設，即社會自我效能在社會支持與憂鬱之間具有中介效果。

表 1

大學生社會支持、社會自我效能與憂鬱量表之描述統計摘要表

變 項	平均數	標準差	偏態	峰態	人數
社會支持	141.080	20.523	.020	.416	461
情緒性支持	41.512	6.699	.142	.174	461
訊息性支持	40.651	7.353	-.137	.335	461
工具性支持	58.918	8.435	-.162	.467	461
社會自我效能	53.397	8.803	.139	.102	461
人際互動能力勝任程度	17.926	3.339	-.074	.013	461
人際互動積極程度	17.738	2.954	.221	.108	461
人際關係品質自我評估	17.733	3.136	.054	-.011	461
憂鬱	52.161	15.016	1.330	2.455	461
憂鬱煩躁情緒與身體抱怨及反應遲滯	25.504	8.382	1.266	1.835	461
無望	10.315	3.293	1.705	3.515	461
自尊及認知功能低	9.959	3.164	.543	.186	461
品性人際問題	6.383	1.972	2.128	5.823	461

表 2

社會支持、社會自我效能與憂鬱結構模式之適配度評鑑結果摘要表

	適配度指標	樣本數據	評鑑結果	
基本模式 適配度	誤差變異未有負數	是	符合標準	
	誤差變異達顯著水準	是	符合標準	
	參數間相關絕對值未接近 1	是	符合標準	
	未有較大標準誤	是	符合標準	
	因素負荷量介於 .500 至 .950 間	.756 至 .922	符合標準	
整體模式 適配度	χ^2 值未達顯著	否	未符合標準	
	卡方自由度比值 < 3	5.642	未符合標準	
	絕對 適配度	GFI > .900	.924	符合標準
	AGFI > .800	.870	符合標準	
	SRMR < .080	.041	符合標準	
	RMSEA < .080	.100	未符合標準	
	比較 適配度	NFI > .900	.949	符合標準
		TLI > .900	.940	符合標準
		CFI > .900	.957	符合標準
	精簡 適配度	PGFI > .500	.538	符合標準
PNFI > .500		.675	符合標準	
內在結構 適配度	潛在變項組合信度 > .600	.890 至 .927	符合標準	
	平均變異抽取量 > .500	.670 至 .808	符合標準	

表 3

社會支持、社會自我效能與憂鬱結構模式之組合信度與平均變異數抽取量

潛在變項	觀察變項	因素負荷量	信度係數	測量誤差	組合信度	平均變異數抽取量
社會支持	情緒性支持	.893	.797	.203	.927	.808
	訊息性支持	.919	.845	.155		
	工具性支持	.884	.781	.219		
社會自我效能	人際互動能力勝任程度	.842	.709	.291	.903	.757
	人際互動積極程度	.884	.781	.219		
	人際關係品質自我評估	.883	.780	.220		
憂鬱	憂鬱煩躁情緒與身體抱怨及反應遲滯	.922	.850	.150	.890	.670
	無望	.826	.682	.318		
	自尊及認知功能低	.759	.576	.424		
	品行人際問題	.756	.572	.428		

表 4

社會支持、社會自我效能與憂鬱中介效果摘要表

	估計值	95% 信賴區間		
		BC/PC <i>p</i> 值	BC	PC
間接效果				
社會支持→社會自我效能→憂鬱	-.390	.001/.001	-.501~- .296	-.499~- .295
直接效果				
社會支持→社會自我效能	.678	.001/.001	1.190~1.555	1.181~1.539
社會支持→憂鬱	.110	.095/.093	-.062~ .653	-.060~ .654
社會自我效能→憂鬱	-.575	.001/.001	-.948~- .572	-.952~- .575
總效果				
社會支持→憂鬱	-.280	.001/.001	-.367~ -.186	-.365~ -.185

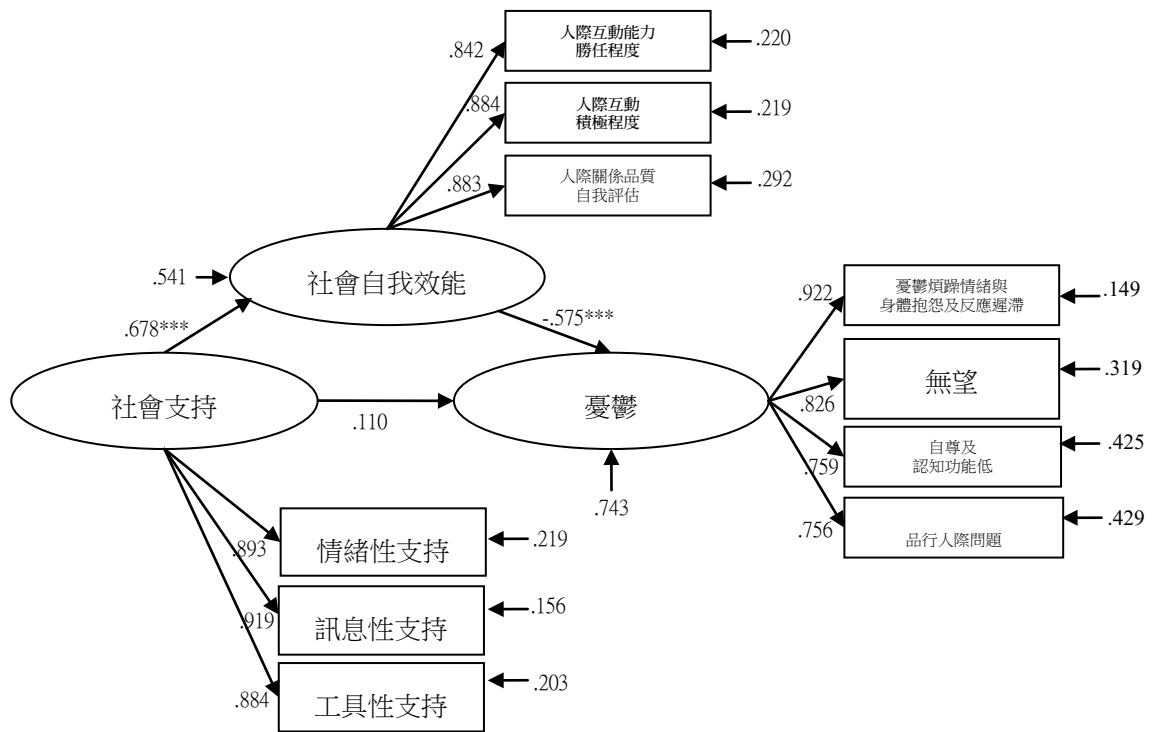


圖 2 大學生社會支持、社會自我效能與憂鬱之結構模式圖（標準化）

二、討論

依據過去研究發現，以自我效能作為中介變項去探討社會支持與憂鬱間關係，可發現自我效能具有中介效果(Divna et al., 2006; Saltzman & Holahan, 2002)；本研究依據此一路徑模型，改以社會自我效能去探討社會支持與憂鬱間關係，發現社會自我效能具有中介效果，與上述路徑模型結果相類似。本研究於文獻探討時，發現過去研究在社會支持與憂鬱間具有負相關，然本研究將社會自我效能放入之後，卻發現社會支持直接影響力消失了，反而是藉由社會自我效能對憂鬱產生間接影響；換言之，對大學生而言，社會自我效能在社會支持及憂鬱之間的關係，扮演著中介變項的角色，必須先考量社會支持對社會自我效能影響之後，才會再由社會自我效能對憂鬱產生影響，甚至，社會支持本身是無法直接對憂鬱產生影響的。這也說明過去社會支持與憂鬱間具負相關之研究結果，僅為表象，並未深入探討社會支持與憂鬱之間之所以會產生作用，是因存有其他變項影響而產生互相關聯結果，而在本研究中探討其他變項即為社

會自我效能，正好作為中介變項在社會支持與憂鬱之間產生作用，過去文獻忽略中介變項影響性，而藉由本研究之結果，可深入了解中介變項所產生的影響性。僅就社會支持與憂鬱進行討論，則兩者間為負向關聯，但若依本研究結果，加入社會自我效能後，社會支持與憂鬱因完全中介效果，造成兩者間沒有關聯。

由於自我效能是一種信念表現(Bandura, 2000)，大學生身邊的社會支持會先影響到個人的認知信念（即自我效能），然後影響到個人內在的情緒狀態（如憂鬱情緒）；亦即，當個體對社會支持做出詮釋時，才會影響到個體的內在情緒，僅靠社會支持則無法直接影響個體的內在情緒。Bandura(1997)認為過去的經驗與個體自己所掌握的主觀經驗有關，因此個體對過去經驗的詮釋就會影響個體目前的自我效能表現，較高的社會支持可以幫助個體在主觀經驗上有較良好的詮釋，增加個體對於環境的掌控感(關昫珮等，2011)，進而提升其社會自我效能，這也顯示社會自我效能是個體對自身人際互動有積極信念表現(Bandura et al., 2001; Bandura et al., 2003; Muris, 2001)。

若進一步去檢視變項之間的關係，可以發現不論是何種類型的社會支持，皆與人際關係品質的自我評估具有較強的正向關聯，而人際關係品質的自我評估正好就是一種結果預期（許明輝，2013），即是對於自己的行動可以達到某一特定結果的預期；較高的社會支持，有助個體對於自己與他人建立和維持良好的互動關係有較好的想像，這樣的想像也降低了憂鬱情緒的產生。對於人際互動能力勝任程度和人際互動積極程度這兩變項來說，各類型的社會支持皆與這兩變項有正向關聯，而這兩變項正好就是一種效能預期(efficacy expectation)（許明輝，2013），也就是相信自己是有足夠的能力，去執行某項任務的預期；即較高的社會支持，較不會產生對自己能力無效的負面信念，而自覺勝任程度較高，對事情較具有掌控感，也有積極面對人群的傾向，這樣結果可能會讓個體產生較多的人際互動行為，增進與人群的連結，減少憂鬱產生，此一結果也與 Bandura(1997)對於低自我效能產生憂鬱情緒的解釋有不謀而合之處，當低自我效能者對於結果的預期較差，而當個體無法獲得所預期的結果時，就容易有憂鬱的傾向發生（江春鳳等，2016；Pervin, 1995）。因此，較高的社會支持，可讓個體相信自己有能力去面對人際情境，對人際情境的掌控感較高，對人際互動結果有較好的想像，這樣的正向信念也降低憂鬱的產生。

總之，社會自我效能在社會支持及憂鬱之間具有完全中介效果，並可用認知評估與因應策略理論去解釋變項間的關聯。在個體遭遇人際困境時，給予社會支持，有助

於提升其社會自我效能，進而降低其憂鬱的程度。這樣的研究結果，初步建構出社會支持、社會自我效能、及憂鬱間三者間的關聯，對其運作機制進行解釋，並提供了一個路徑模型。

伍、結論與建議

對大學生而言，社會自我效能在社會支持及憂鬱之間的關係，扮演著中介變項的角色；將社會自我效能放入社會支持與憂鬱之間，會發現社會支持直接影響力消失，改藉由社會自我效能才對憂鬱產生間接影響，產生完全中介效果。此一運作機制可說明，對大學生而言，高社會支持可讓個體相信自己有能力去面對人際情境，對人際情境有較高掌控感，且對人際互動結果有良好想像，此一正向信念降低大學生憂鬱產生。本研究初步建構出社會支持、社會自我效能、及憂鬱間三者間的關聯，提供一個路徑模型，並對其運作機制進行解釋。

本研究提供的貢獻，在於獲得一個有效的路徑模型，可用以解釋社會自我效能如何對社會支持與憂鬱間產生直接或間界效果影響，同時也對中介效果大小進行討論；對往後研究者去建構變項之間的路徑圖，以及實務工作者處理大學生人際議題時，提供了相關參考依據。本研究雖提供社會支持、社會自我效能與憂鬱三者間的關係，並建構出其可能的運作機制，說明社會支持是如何透過社會自我效能去影響憂鬱；但三個變項間的路徑關係，仍有其他的可能性存在。如 Bandura (1997) 在解釋憂鬱發生原因時，認為個體因缺乏對自己能力有效的信念，造成較少的人際互動行為，導致低社會支持的情況發生，因而造成憂鬱，上述描述與 Wu 等(2012)認為低社會自我效能者在人際社會網絡連結上較弱描述類似，此時社會自我效能可能會透過社會支持去影響憂鬱。另外，本研究是以個體認知去影響情緒的角度做詮釋，但情緒有可能會反過來影響個體的認知狀態，如當個體感到有壓力的情形下，個人決策模式會更趨於極端 (Porcelli & Delgado, 2009)，這便是情緒影響認知的一個狀況，因此憂鬱情緒也有可能反過來去影響社會自我效能，但這仍有待進一步驗證。

在實務上，若能重視大學生周圍的人際互動網絡，如學校、家長及朋友能給予大學生足夠的社會支持，增加與他人的互動與連結，將有助於提升其社會自我效能，使其維持健康心理狀態與良好社會適應。這可以透過強化社團與班級活動、增加輔導人

員與導師對學生的關懷、以及與家長建立橫向連結等方式，來達成此一目標。此外，輔導人員在協助大學生的過程中，若能協助大學生與他人建立和維持良好人際關係，會有助於大學生獲得足夠的社會支持，如此便能建立足夠自信，增加與他人的良性互動；若能配合晤談的介入，協助學生對外在的人際支持有正向且接納的詮釋，則有助於提升其社會自我效能，便能有效降低憂鬱的產生，維持良好的心理健康狀態。對於大學生自身而言，單純提供其社會支持是無法有效降低自己的憂鬱產生，惟有學習對外界之社會支持，加以接納並以正向信念看待之，則這樣的社會支持才有助於降低自身憂鬱；若大學生自己無法接納並以正向信念看待，則雖有較多社會支持，仍無法有效降低憂鬱產生。

總而言之，本研究發現社會自我效能與社會支持及憂鬱間具有完全中介效果，社會自我效能與社會支持及憂鬱間扮演中介角色；其中，大學生社會支持越高，社會自我效能越高，焦慮程度越低；大學生社會支持越低，社會自我效能越低，焦慮程度越高。以上研究初步建構出社會自我效能、社會支持及憂鬱間三者間的關聯，對其運作機制進行解釋，提供路徑模型供參。

參考文獻

中文部分

- 王春展 (2004)。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。**嘉南學報**，**30**，443-460。
- 王慶福 (1995)。大學生愛情關係路徑模式之分析研究 (未出版博士論文)。國立彰化師範大學。
- 王齡竟、陳毓文 (2010)。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。**中華心理衛生學刊**，**23** (1)，65-97。
[https://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201003_23\(1\).0003](https://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201003_23(1).0003)
- 江春鳳、賴英娟、張楓明 (2016)。幼兒教保系學生之社會支持、自我效能、結果預測及興趣對職業意向之影響。**中華輔導與諮商學報**，**45**，123-147。

- 李文瑄 (2004)。人際障礙與情緒管理 (上) — 自體與客體關係觀。 **諮商與輔導**，227，43-47。
- 李金治、陳政友 (2004)。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。 **學校衛生**，44，1-31。
<https://dx.doi.org/10.30026/CJSH.200406.0001>
- 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、寂寞與憂鬱之關係：以有戀愛經驗的大學生為例。 **教育心理學報**，43 (1)，155-174。
<https://dx.doi.org/10.6251/BEP.20100601>
- 汪文華、程味兒、吳淑芳、翁芳婷、李梅琛、黃秀麗 (2020)。加護病房病人主要照顧者的焦慮、憂鬱、社會支持與其生活品質之關聯。 **北市醫學雜誌**，19 (1)，16-28。
[https://dx.doi.org/10.6200/TCMJ.202203_19\(1\).0003](https://dx.doi.org/10.6200/TCMJ.202203_19(1).0003)
- 林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲、孫正大 (2008)。“董氏憂鬱量表 (大專版)”編製研究。 **測驗學刊**，55 (3)，509-533。
<https://dx.doi.org/10.7108/PT.200812.0004>
- 洪長猷、林清壽 (2011)。中高齡受刑人健康狀況、社會支持與憂鬱之相關性研究。 **南台人文社會學報**，6，103-127。
<https://dx.doi.org/10.29841/STUTJHSS.201111.0004>
- 翁振益、林若慧、劉士豪 (2008)。以社會支持調適第一線員工的工作—非工作衝突與提升生活品質。 **管理與系統**，15 (3)，355-376。
- 張高賓 (2009)。“國中小學生憂鬱篩檢量表”編製之研究。 **測驗學刊**，56 (2)，269-294。
<https://dx.doi.org/10.7108/PT.200906.0269>
- 張理義、徐毅、黃家伶 (2009)。 **圖說戰勝憂鬱症：揮別鬱卒，走出生命中的藍色幽谷**。合計圖書。
- 曹維媛、林建志、許秀月 (2014)。社區老人社會支持與憂鬱相關之研究。 **臺灣老人保健學刊**，10 (2)，168-187。
- 許明輝 (2013)。 **大學生社會自我效能量表之編製** (未出版碩士論文)。國立新竹教育大學。
- 陳治緯 (2017)。高中職學生依附關係、社會支持與憂鬱傾向之研究。 **家庭教育雙月刊**，70，36-58。
- 陳思帆、張高賓 (2013)。國中生知覺家庭功能、社會支持與憂鬱傾向之相關研究。 **家庭教育與諮商學刊**，14，83-110。

- 陳美琴 (2014)。靈性讓人自由嗎？探索大學生靈性及憂鬱之關係。 **哲學與文化**，41 (1)，39-60。
- 溫綵涵、阮祺文 (2019)。工具性與情緒性社會支持對台灣地區中老年人憂鬱傾向關聯性探討。 **弘光學報**，84，1-20。 [https://dx.doi.org/10.6615/HAR.201909_\(84\).0001](https://dx.doi.org/10.6615/HAR.201909_(84).0001)
- 黃惠貞、姜逸群 (2005)。大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究。 **衛生教育學報**，23，121-144。 <https://dx.doi.org/10.7022/JHE.200506.0121>
- 楊年瑛、張高賓 (2012)。國中生自我效能、壓力因應策略與憂鬱之相關研究。 **家庭教育與諮商學刊**，12，83-109。 <http://dx.doi.org/10.6472/JFEC.201206.0083>
- 葉在庭 (2001)。青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係。 **中華輔導學報**，10，151-178。 <https://dx.doi.org/10.7082/CARGC.200109.0151>
- 劉淑言、蔡欣玲、陳映雪、吳聖良、陳美碧 (2005)。門診青少年憂鬱症患者心理社會因素之分析研究。 **榮總護理**，22(1)，81-91。 <https://dx.doi.org/10.6142/VGHN.22.1.81>
- 賴美蓓 (2009)。大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學。
- 賴英娟、陸偉明、董旭英 (2011)。以結構方程模式探討台灣大學生自尊、生活目標、希望感及校園人際關係對憂鬱情緒之影響。 **教育心理學報**，42 (4)，677-700。 <https://dx.doi.org/10.6251/BEP.20100324>
- 闕昀珮、張東杰、林秀峰、游靜宜、鄭夙芬、康仲然、陳一豪 (2011)。口腔癌病患社會支持、憂鬱焦慮之探討與社會支持介入之影響。 **臺灣耳鼻喉頭頸外科雜誌**，46 (6)，329-339。 <https://dx.doi.org/10.6286/2011.46.6.329>

外文部分

- American Psychiatric Association (2014)。 *DSM-5 精神疾病診斷準則手冊* (台灣精神醫學會譯)。合記圖書。(原著出版於 2013)
- Aronen, E. T., & Soininen, M. (2000). Childhood depressive symptoms predict psychiatric problems in young adults. *Canada Journal of Psychiatric*, 45(5), 465-470. <https://doi.org/10.1177/070674370004500507>
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Academy of*

- Marketing Science*, 16(1), 74-94. <https://dx.doi.org/10.1007/BF02723327>
- Bandura A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy. In A. C. E. Kazan (Eds.), *Encyclopedia of psychology: Vol. 7*. (pp. 155-184). Oxford University Press.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 125-135. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.125>
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy on diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74, 769–782. <https://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00567>
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 258–269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.258>
- Baron R. A., & 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. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Baumann, L., Frederick, N., Betty, N., Josphine, E., & Agatha, N. (2015). A demonstration of peer support for Ugandan adults with type 2 diabetes. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22(3), 374-383. <https://doi.org/10.1007/s12529-014-9412-8>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. International Universities Press.
- Benight, C. D., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis

- of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-600.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- Bilgin, M. (2011). Relations among proposed predictors and outcomes of social self-efficacy in Turkish late adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 40(1), 1-18.
- Bochner, S. (1986). Training intercultural skills. In C. R. Hollin & P. Trower (Eds.), *Handbook of social skills training: Vol. 4. Application across the life span* (pp. 155-184). Pergamon.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Carmines, E. G., & McIver, J. P. (1981). Analyzing models with unobserved variables. In G. W. Bohrnstedt & E. F. Borgatta (Eds.), *Social measurement: Current issues* (pp.65-115). Sage Publications.
- Chan, D. W. (2005). Breast cancer and problems with medical interactions: Relationships with traumatic stress, emotional self-efficacy, and social support. *Psycho-oncology*, 14, 318-330. <https://doi.org/10.1002/pon.852>
- Chen, C. M., Kuo, S. F., Chou, Y. H., & Chen, H. C. (2007). Postpartum taiwanese women: Their postpartum depression, social support and health-promoting lifestyle profiles. *Journal of Clinical Nursing*, 16, 1550-1560.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01837.x>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316-336.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.3.316>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issue in the study and application of social support. In S. Chhen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and Health* (pp. 3-22). Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cruz1, C. J. B. C., & Amarillo, D. G. E. (2022). Social support, self-efficacy, and

- spirituality of adolescents: A structural equation model of their personal resilience during a pandemic. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), 180-198. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.592>
- Divna, M. H., Kenneth, I. P., & Amanda, S. (2006). Social support, postpartum depressive symptoms: The mediating role of maternal self-efficacy. *An integrative model Infant Mental Health Journal*, 27(3), 276-291. <https://doi.org/10.1002/imhj.20092>
- Eric, K. H. C., Kendice, M. L., & Tak, S. F. (2010). Functional Social Support and Major Depression In Cancer Patients. *Psychology Journal*, 7(2), 46-50.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Younger and crisis*. Norton.
- Erozkan, A. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 739-745.
- Erozkan, A. (2014). Analysis of social problem solving and social self-efficacy in prospective teachers. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 447-455. <https://10.12738/estp.2014.2.2014>
- Fang, L., Fang, C., & Fang, S. (2022). A study of regular exercise, social support and depression in the community-dwelling older people. *International Journal of Nursing Practice*, 28(4), 1-8. <https://doi.org/10.1111/ijn.12954>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Soc Sci Med*, 26(3), 309-317. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Fornell, C. G., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis (4th ed.)*. Prentice-Hall.
- Hermann, K. S., & Betz, N. E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51, 55-67. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000032309.71973.14>

- Hermann, K. S., & Betz, N. E. (2006). Path models of the relationships of instrumentality, social self-efficacy, and self-esteem to depression and loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 1086–1106. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.10.1086>
- Hortacsu, N., & Oral, A. (1991). Factors affecting relationships of Turkish adolescents with parents and same-sex friends. *Journal of Social Psychology, 131*(3), 413-427. <https://doi.org/10.1080/00224545.1991.9713867>
- Hossain, M. U., Arefin, M. S., & Yukongdi, V. (2021). Personality traits, social self-efficacy, social support, and social entrepreneurial intention: the moderating role of gender. *Journal of Social Entrepreneurship, 12*(3), 1-22. <https://doi.org/10.1080/19420676.2021.1936614>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hulbert, N. J., & Morrison, V. L. (2006). A preliminary study into stress in palliative care Optimism, self-efficacy and social support. *Psychology, Health, & Medicine, 11*(2), 246-254. <https://doi.org/10.1080/13548500500266664>
- Innes, J. M., & Thomas, C. (1989). Attributional style, self-efficacy and social avoidance and inhibition among secondary school students. *Personality and Individual Difference, 10*(7), 757-762. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90122-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90122-0)
- Jaguacol, D., Turpo-Chaparro, J., Vásquez-Villanueva, S., & Apaza-Romero, A. (2022). Social support and general self-efficacy: Two predictors of quality of life at work in Ecuadorian teachers. *Educational Psychology, 7*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.946723>
- Jöreskog, K. G., & Sorbom, D. (1982). Recent developments in structural equation modeling. *Journal of Marketing Research, 19*(4), 404-416. <https://doi.org/10.2307/3151714>
- Jöreskog, K. G., & Sorbom, D. (1993). *LISREL 8: User's guide*. International Educational Services.
- Kanbara, S., Taniguchi, H., Sakaue, M., Wang, D. H., Takaki, J., Yajima, Y., Naruse, F.,

- Kojima, S., Sauriasari, R., & Ogino, K. (2008). Social support, self-efficacy and psychological stress responses among outpatients with diabetes in Yogyakarta, Indonesia. *Diabetes Research and Clinical Practice*, *80*, 56–62.
<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2007.12.015>
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation¹. *Cognitive Therapy and Research*, *28*(1), 119–141.
- Keith, T. Z. (2019). *Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structural equation modeling (3rd ed.)*. Routledge.
- Kidd, T., & Sheffield, D. (2005). Attachment style and symptom reporting: Examining the mediating effects of anger and social support. *The British Journal of Health Psychology*, *10*, 531-541. <https://doi.org/10.1348/135910705X43589>
- Kim, C. J., Schlenk, E. A., Kim, D. J., Kim, M., Erlen, J. A., & Kim, S. E. (2015). The role of social support on the relationship of depressive symptoms to medication adherence and self-care activities in adults with type 2 diabetes. *Journal of Advanced Nursing*, *71*(9), 2164-2175. <https://doi.org/10.1111/jan.12682>
- Lahey, B. B., Loeber, R., Burke, J., Rathouz, P. J., & McBurnett, K. (2002). Waxing and waning in concert: Dynamic comorbidity of conduct disorder with other disruptive and emotional problems over 7 years among clinic-referred boys. *Journal of Abnormal Psychology*, *111*(4), 556-567. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.111.4.556>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lever Taylor, B., Nath, S., Sokolova, A., Lewis, G., Howard, L., Johnson, S., & Sweeney, A. (2022). The relationship between social support in pregnancy and postnatal depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *57*(2), 1435-1444.
<https://doi.org/10.1007/s00127-022-02269-z>
- Li, L., Liu, H., Wang, G., Chen, Y., & Huang, L. (2022). The relationship between ego depletion and prosocial behavior of college students during the COVID-19 pandemic: The role of social self-efficacy and personal belief in a just world. *Personality and Social Psychology*, *13*, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801006>

- Li, T., Li, J., & Dai, Q. (2008). Adult attachment, social support, and depression level of poststroke patients. *Social Behavior and Personality*, *36*(10), 1341-1352.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.10.1341>
- Li, Y., Yuan, Y., & Wang, Z. (2016). Research on the relationship between physical exercise, body image and social self-efficacy of college students. *SEIEM 2016*, 437-442. <https://doi.org/10.2991/seiem-16.2016.112>
- Lin, L. H. & Hung, C. H. (2007). Vietnamese women immigrants' life adaptation, social support, and depression. *Journal of Nursing Research*, *15*(4), 243-254.
<https://doi.org/10.1097/01.jnr.0000387621.95306.98>
- Matsushima, R., & Shiomi, K. (2003). Social self-Efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality*, *31*(4), 323-332.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.4.323>
- McDonald, R. P., & Ho, M. R. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analysis. *Psychological methods*, *7*, 64-82.
<https://doi.org/10.1037/1082-989x.7.1.64>
- McFarlane, A. H. (1995). The role of family and peers in social self-efficacy: Links to depression in adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, *65*(3), 402-410.
<https://doi.org/10.1037/h0079655>
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self efficacy in youth. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *23*, 145-152.
<https://doi.org/10.1023/A:1010961119608>
- Ning, X., Zhang, Y., Wang, ., & Yan, H. (2022). The association between social support and depression among patients with vitiligo in China. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1-6.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939845>
- Niu, G., Shi, X., Yao, L., Yang, We., Jin, S., & Xu, L. (2022). Social exclusion and depression among undergraduate students: the mediating roles of rejection sensitivity and social self-efficacy. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03318-1>
- Olenik Shemesh, D., & Heiman, T. (2016). Cyberbullying victimization in adolescents as

- related to body esteem, social support, and social self-efficacy. *The Journal of Genetic Psychology*, 178(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1195331>
- Patricia, L., Geraldine, M., & Paul, C. (2011). First-time mothers: social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 388–397. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03701.x>
- Pervin, L. A. (1995). *Personality: Theory and research (6th ed)*. LTD .
- Porcelli, A., & Delgado, M. (2009). Acute stress modulates risk taking in financial decision making. *Psychological Science*, 20(3), 278. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03701.x>
- Raskauskas, J., Rubiano, S., Offen, I., & Wayland, A. K. (2015). Do social self-efficacy and self-esteem moderate the relationship between peer victimization and academic performance. *Social Psychology of Education*, 18, 297–314. <https://doi.org/10.1007/s11218-015-9292-z>
- Riaz Ahmad, Z., Yasien, S., & Ahmad, R. (2014). Relationship between perceived social self-efficacy and depression in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(3), 65-74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4359727/>
- Roberson, T., & Lichtenberg, P. A. (2003). Depression, social support, and functional abilities: Longitudinal findings. *The Journal of Aging and Mental Health*, 26(3-4), 55-67. https://doi.org/10.1300/J018v26n03_05
- Sacco, W. P., & Yanover, T. (2007). Diabetes and depression: The role of social support and medical symptoms. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(6), 523-531. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9072-5>.
- Saltzman, K. M., & Holahan, C. J. (2002). Social support, self-efficacy, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 309–322. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.3.309.22531>
- Satici, S. A., Kayis, A. R., & Akin, A. (2013). Investigating the predictive role of social self-efficacy on authenticity in Turkish University students. *Europe's Journal of Psychology*, 9(3), 572–580. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i3.579>

- Shaffer, D. R. (1995)。 *社會與人格發展* (林翠湄譯)。心理。(原著出版於 1994)
- Sharma, S. (1995). *Applied multivariate techniques*. John Wiley & Sons.
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences, 186*.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111363>
- Sheu, H., Dawes, M. E., & Chong, S. S. (2022). Social self-efficacy, outcome expectations, and goal progress among American college students: Testing temporal relations by gender and race/ethnicity. *Counselling Psychology Quarterly*.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2022.2142199>
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of Career Assessment, 8*, 283-301.
<https://doi.org/10.1177/106907270000800306>
- Stetz, T. A., Stetz, M. C. & Bliese, P. D. (2006). The importance of self-efficacy in the moderating effects of social support on stressor-strain relationships. *Work & Stress, 20*(1), 49-59. <https://doi.org/10.1080/02678370600624039>
- Su, S. M. (2017). Mediation effects of social self-efficacy and fear of negative evaluation on the influence of shyness on depression. *Journal of Research in Education Sciences, 62*(1), 103-132. [https://doi.org/10.6209/JORIES.2017.62\(1\).04](https://doi.org/10.6209/JORIES.2017.62(1).04)
- Tras, Z., & Arslan, E. (2013). An investigation of perceived social support and social self-efficacy in adolescents. *Elementary Education Online, 12*(4), 1133-1140
- Woodruff, S. L., & Cashman, J, F. (1993). Task, domain and general efficacy: A reexamination of the self efficacy scale. *Psychological Reports, 72*, 423-432.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1993.72.2.423>
- Wu, S. Y., Wang, S. T., Liu, F., Hu, D. C., & Hwang, W. Y. (2012). The influences of social self-efficacy on social trust and social capital-A case atudy of facebook. *Turkish Online Journal of Educational Technology, 11*(2), 246-254.
- Zullig, K. J., Teoli, D. A., & Valois, R. F. (2011). Evaluating a brief measure of social self-efficacy among U.S. adolescents. *Psychological Reports, 109*(3), 907-920.
<https://doi.org/10.2466/02.09.PR0.109.6.907-920>

Social self - efficacy as a Mediator variable: the Relationship between Social Support and Depression in College Students

Ming-Huei Shiu*

Chen-Shih Wang**

Abstract

The purpose of this study was to understand whether social self-efficacy played a role of mediator variable between social support and depression. The research instruments were social self-efficacy scale, social support scale and depression scale. 461 students of four-year college students in Taiwan were recruited as research participants. The major findings were as follows: social self-efficacy produced a complete mediating effect between social support and depression in college students, and the higher the social support, the higher the social self-efficacy and the lower the depression.

Keywords : social support, social self-efficacy, depression, mediator variable, college students

*1st author : Master's Graduates, Department of Educational Psychology and Counseling, National Hsinchu

University of Education

Email : belldandy_cd@hotmail.com

**2nd & Corresponding author : Associate Professor, Department of Educational Psychology and Counseling,

National Tsing Hua University

Email : cswang2@mx.nthu.edu.tw