

社會支持之平衡性與身心健康： 台灣青年學生之分析*

周玉慧

中央研究院中山人文社會科學研究所助研究員

摘 要

本研究從人們同時是既主動且被動的社會支持接受者及提供者之新觀點，來探討「接受到的社會支持」、「要求的社會支持」、「提供的社會支持」、和「被要求的社會支持」四類社會支持對青年學生們的身心健康可能產生的影響。目的包括三方面：第一、探討社會支持的平衡性對人們負向情緒或身心健康可能產生之影響；第二、探討這些變項中可能存在之徑路；第三、探討社會支持提供量或接受量的不足對負向情緒或身心健康可能產生之影響。受試者為台灣的大學及專科青年學生，有效樣本 369 份。四類社會支持可分別包括三因素——資訊的、情感的、實質的；且實質的社會支持之接受量、要求量、提供量及被要求量均最低。從相關分析的結果得知，青年學生和別人之間的社會支持關係處於相當互惠的狀態。多變項變異數分析的結果顯示，缺乏互惠（社會支持不平衡）造成較強的欠債感或負擔感。徑路分析的結果證明本研究推論出來的「社會支持的平衡性→情緒狀態→身心健康」影響徑路是有效的，而且因過多或過少利益知覺而不同。此外也發現社會支持接受量不足會對青年學生們的情緒或身心健康造成不良影響，但提供量不足卻並沒有造成顯著差異。

關鍵詞： 社會支持、平衡性、互惠性、負向情緒、身心健康

*（收稿日期：1996年5月24日；接受刊登日期：1997年3月10日）

壹、文獻回顧及研究目的

自從 Cassel 及 Caplan 同時在 1974 年提出社會支持 (social support) 的概念後，很多研究集中於檢討社會支持對人們各種健康上的問題產生之保護、增強作用 (Aneshensel & Frerichs, 1982; Cowen, Pedro-Carroll, & Alpert-Gillis, 1990; Hobfoll, Shoham, & Ritter, 1991; Lepore, Evans, & Schneider, 1991 等等)，例如：獲得社會支持能促進個人的身心健康 (周玉慧, 1995a, 1995b; Jou & Fukada, 1995a, 1995b)；而需要社會支持卻無法獲得時，會對個人的身心健康造成不良影響 (Power, Champion, & Aris, 1988; Brown, Brady & Lent, 1987)。這是因為社會支持與人的一生息息相關，不論兒童 (例如：East & Rook, 1992) 或高齡者 (例如：Van Tilburg, 1992)、大學生 (例如：Lepore et al., 1991) 或病患 (例如：Dakof & Taylor, 1990)，都離不開社會支持，特別是在充滿壓力的現代社會中，社會支持具有保護人們不被壓力傷害的功能，因此有關社會支持的研究及實踐實為當務之急。

一、社會支持的授與受

八十年代後半，社會支持的研究裡，人與人之間「提供」與「接受」的互動觀點，漸漸開始受到重視 (例如：Lu & Argyle, 1992; Rook, 1987)。社會關係裡，人與人之間的社會支持並非單方面的，一個人既是主動的社會支持提供者，同時也是被動的社會支持接受者，這個觀點極為重要 (Acitelli & Antonucci, 1994; Antonucci & Akiyama, 1987; Antonucci & Jackson, 1990; Buunk, Doosje, Jans & Hopstaken, 1993; 福岡欣治, 1994; 蜂屋良彥, 1990; Jung, 1990; Rook, 1987 等等)，但是絕大多數社會支持研究卻忽略了這一觀點，僅把個人當作被動的接受者來測量其感知到的或實際上得到的社會支持及影響，因而無法掌握社會支持的全貌 (參考 Cohen & Will, 1985; Barrera, 1986, 1988 等文獻展望)。當一個人身兼提供者及接受者兩種角色時，其所提供的以及接受到的社會支持之相對量無庸置疑地是決定

個人身心健康的重要因素。如果只是接受別人的支持與幫助，長期下來，可能造成自己的無能與依賴，相反地，一味提供給別人支持與幫助，亦可能造成自己資源之流失（例如：Albrecht, Burleson, & Goldsmith, 1994），這裡就產生了如何在社會支持的授受之間取得平衡的互惠性與平衡性之問題。

二、社會支持的互惠性及平衡性

關於提供的以及接受的社會支持相對量問題，Antonucci & Jackson (1990), Buunk et al. (1993), Ingersoll-Dayton & Antonucci (1988), Jung (1990), Rook (1987) 等人，從社會交換論 (social exchange theory) 的立場，視社會支持為人與人之間相互交換的資源，於是社會支持的互惠性 (reciprocity) 就成為討論的中心。所謂「社會支持的互惠性」，意味個人會回報相同的社會支持予提供給自己社會支持的人。至於提供量及接受量之比率、多寡等問題，並不在互惠性概念的論述範圍之內。

社會交換中有一理論，稱為平衡理論 (equity theory) (Adams, 1963, 1965; Walster, Walster & Berscheid, 1978)。依據這個理論，兩個個體間的互動作用中，其中一方的付出 (input) 與收益 (outcome) 之比率和另一方的付出與收益之比率相等的話，則兩個個體間的關係是平衡的，會產生公平感；但如果比率不相等的話，則兩個個體間的關係是不平衡的，會造成不公平感，並產生不滿及緊張。至於如何評定兩個個體間是否平衡、如何算出不平衡數值之問題，以往的研究採用的方法約可分為兩大類：其一是讓受試者直接從「自己比對方得到得多」、「對方比自己得到得多」等度量表以評比自己及他人的付出與收益之比率（例如：Hatfield, Greenberger, Traupmann & Lambert, 1982）；其二是讓受試者分別評量自己及他人的付出與收益，再依照這四項得點算出比率值（例如：Walster et al., 1978）。前一種方法，受試者回答的負擔輕得多，且不必套用公式來計算平衡與否的問題，因此簡單方便得多；但是受試者可能回答的是付出 (outcome) 本身，而非收益與付出之比率，也許不太適用於驗證平衡理論（大坊、奧田，1996）。後一種方法則須面對如何算出不平衡的「平衡公式」之問題。

原創人 Adams 的公式為：

$$\frac{O_p}{I_p} = \frac{O_o}{I_o}$$

(註： O_p 、 I_p 意指當事者的付出、收益， O_o 、 I_o 意指對方的付出、收益)

但若照此公式計算，可能出現與事實相互矛盾的結果，例如：當 $O_o = +3$, $I_o = -3$, $O_p = -5$, $I_p = +5$ 時，任何人一見即知，當事者是處在過多利益的狀態下，可是套用 Adams 的公式，兩者的關係卻是平衡的；這就產生了矛盾；因此 Harris (1976) 指出，應捨棄比率而改用一次方程式 $O_p - a * I_p = O_o - a * I_o$ 。（條件： $a > 0$ ）來計算。

社會支持研究者，例如：Buunk et al. (1993), Ingersoll-Dayton & Antonucci (1988), Jung (1990) 等人參照平衡理論，以評比個體授受的社會支持平衡與否，並對社會支持的授受作如下假設：當提供的社會支持與接受到的社會支持等量時，其社會支持關係是平衡的，為良好狀態；可是，當這兩種社會支持不等量時，社會支持關係是不平衡的，為不良狀態。這些研究者所採用的測量方法亦約分為兩大類：其一讓受試者評量自己給予他人的幫助比自己接受他人的幫助「較少」、「差不多」、「較多」（例如：陸洛，1995; Buunk et al., 1993）；其二則是讓受試者評量自己提供給他人的幫助以及自己接受的幫助，然後算出差值（例如：Rook, 1987; Van Tilburg, 1992; Ingersoll-Dayton & Antonucci, 1988; Jung, 1990）。前一種方法和 Hatfield et al. (1982) 等人的作法類似，但第二種方法則和 Walster et al. (1978) 等人的作法大不相同。因為第二種方法只讓受試者評量兩種社會支持量，而非四種；也就是以某個個體所提供和接受的社會支持量之平衡不平衡來代替兩者間付出與收益之比率之平衡不平衡；且實際的運算則是採提供量與接受量之差值，當兩種社會支持量之差值為零或近於零時，是為平衡狀態，大於或小於零時則為不平衡狀態。嚴格說來，這並不忠於平衡理論，因為兩個個體間付出與收益之比率之平衡不平衡是一種絕對量，而社會支持的提供與接受，乃是個人付出與收益之平衡與否，為一種相對量。不過，這雖難免受過度擴張平衡理論之非議，但在討論社會支持的

授受時，個人付出與收益之平衡不平衡觀點，不可否認地確有其意義，雖有理論上的限制，仍值得實徵研究。

三、過多及過少利益知覺

如上述，社會支持授受關係可分為平衡及不平衡狀態；而事實上，不平衡的狀態又可分為兩類：一為接受量較多，另一為提供量較多；前者會使個人產生虧欠、負債感，後者則會增加個人負擔而造成個人困擾；這兩種不平衡狀態所產生的不愉快感會對個人的身心健康產生不良影響，而且前者比後者更為不好 (Antonucci & Jackson, 1990)。La Gaipa (1990) 認為提供量較多時的「過少利益 (underbenefited) 知覺」會引起負擔感及不滿感，而接受量較多的「過多利益 (overbenefited) 知覺」則會引起罪惡感及依賴感。Buunk et al. (1993) 也認為過小利益知覺會引起不公平感及憤慨感、過多利益知覺會引起罪惡感及羞愧感；他們並論及，只有當社會支持的提供與接受量平衡時，社會支持才能促進個人的身心健康，如果個人覺得自己無力償還社會支持的話，可能變得根本不願去求助於他人。Nadler, Mayselless, Peri & Chemrinski (1985) 也認為，除非個人自己覺得有機會回報，否則他們不會主動去求援。

有一些研究證實了社會支持提供量與接受量的不平衡確實引起負向情緒、或是對身心健康產生不良影響。例如：Stevens (1992) 以六十至九十歲的高齡者 108 名為調查對象，檢討社會支持的互惠性與他們晚年生活滿意度的關係，發現社會支持的互惠程度與生活滿意度成正向相關。Jung (1990) 也證實了與家族間社會支持的互惠程度和大學生 (n=70) 的身心健康有密切關連。Buunk et al. (1993) 的調查對象是 181 名公司職員，他發現這些職員不論是與上司或是與同儕的社會支持授受關係，如果不平衡的話，則會顯出較強的焦慮、憂鬱、困擾等負向情緒。以平均七十二歲的美國婦女 120 名為調查對象的 Rook (1987) 報告，社會支持提供量與接受量的不平衡和她們的孤獨感呈顯著相關。另外，Ingersoll-Dayton & Antonucci (1988) 以中高齡者 718 名為調查對象，發現社會支持提供量與接受量平衡與否與負向情緒並沒有關連，但是對配偶或朋友有過多利益知覺時，或是

對自己的孩子有過少利益知覺時，會引起更多負向情緒。陸洛(1995)以高雄都會區成人 194 名為對象，發現一家庭互動模式：當家庭中支持與幫助缺乏互惠時，主要扮演提供者的一方往往會有較多情感上的不快和負向體驗，而主要扮演受惠者的一方亦會出現憂鬱和身體症狀。

依照上述研究的結果，在這裡可以推論出一個可能存在的徑路：社會支持的平衡性→情緒狀態→身心健康；亦即是，社會支持平衡與否首先對個人的情緒造成影響，接下來個人的情緒又對其身心健康造成影響；這個徑路可說是更細膩地把握了社會支持平衡性的影響過程，不過，這個推論到底正確與否，需要實際驗證。

四、一個新觀點

另外，依據周玉慧(1994)的研究，在測量社會支持時，應考慮：必要的（覺得有需要的社會支持之量）、感知到的（主觀地感覺到似乎能獲得的社會支持之量）以及實際上得到的（實際上已獲得的社會支持之量）三個角度的社會支持。檢討社會支持互惠性之影響的研究裡，Buunk et al. (1993) 從認知的角度（感知到的社會支持），Rook (1987) 從行爲的角度（實際上得到的社會支持），而福岡欣治(1994) 則從認知及行爲兩個角度，來測量社會支持的互惠性。但是，當我們考量社會交換論的立場、把社會支持當作人與人之間相互交換的資源時，我們會發現，認知角度測量而得的互惠性其實是基於行爲角度的互惠性，然後推衍出來的預測或期待。因此，站在社會交換論的立場上，採取行爲的角度來測量社會支持互惠性應該是比較恰當的。

再者，到目前為止，社會支持互惠性與平衡性研究，都還只是把個人當成主動的提供者及被動的接受者；我們要問：一個社會支持的接受者是否僅是被動地接受別人的給予呢？而提供者就一定是主動出擊的嗎？答案是否定的。當一個人身為接受者時，應不只是被動地接受社會支持，自己也會主動要求社會支持，而且依據 Jou & Fukada (1995a) 的研究，發現實際上得到的社會支持能促進身心健康；但需求的社會支持越多，身心健康就越差，特別是實際上得到的量遠比所需求的量少時，這種情形就更顯著

。同樣的，當一個人身為提供者時，不僅會主動地去提供社會支持，也會被動地受他人要求。因此，我們在檢討社會支持的互惠性時，必須考慮「接受者—提供者」以及「主動—被動」這兩個層次，也就是必須考慮接受者「接受到的」和「要求的」、以及提供者「提供的」和「被要求的」這四類社會支持。這四類社會支持，其實意味著一個新的觀點，那就是：提供者不但是主動的，也是被動的；而接受者既可以是被動的，也可以是主動的！

五、「社會支持之不足」可能產生的影響

社會支持接受者及提供者的主動性與被動性，又可從另一個角度來解讀。那就是：作為一個接受者，其「接受到」和「要求」的社會支持量之差距，以及作為一個提供者，其「提供」和「被要求」的社會支持量之差距。

有一些研究指出，社會支持的接受量與要求量之間的差距會影響一個人的身心健康（例如：Brown, Brady & Lent, 1987; Jou & Fukada, 1995a, 1995b; Power, Champion & Aris, 1988）。Brown et al. (1987) 以 99 位大學生為受試者，發現接受到的社會支持比所需求的量少時，憂鬱、不安、身心自覺症都較為顯著。上面也提及的 Jou & Fukada (1995a)，以 92 位留日中國學生為受試者的結果顯示，實際得到的社會支持量比所需求的量少的這種情形，可能促使留學生適應不良。以 187 位女學生為受試的 Power et al. (1988) 也發現，憂鬱傾向較強的女學生，其情緒性、物質性的社會支持接受量都較需求量少。從這些研究的結果，我們可以很明確地說，作為一個社會支持的接受者，需求量多於接受量的這種「接受量之不足」會對情緒或身心健康造成不良影響。那麼，作為一個社會支持的提供者，其被要求量多於提供量的這種「提供量之不足」是否也會對情緒或身心健康造成某些不良影響呢？本研究對這兩種「社會支持之不足」可能產生的影響也要加以檢討。

六、研究目的

根據以上論點，本研究將採用人們同時是主動且被動的社會支持接受者及提供者之新觀點，來測量「提供的」、「接受到的」、「要求的」、「被要求的」四類社會支持對人們身心健康產生之影響。具體目的分為三部份：第一、探討社會支持的互惠性對人們情緒或身心健康可能產生之影響；第二、探討這些變項中可能存在之徑路；第三、檢討社會支持接受量或提供量的不足對情緒或身心健康可能產生之影響。

必須附帶說明的是，在探討社會支持的互惠性或平衡性對人們情緒或身心健康可能產生的影響時，基本上可採取的測量方法有二：第一種方法是從圍繞在個人周圍與個人有某種互動關係的人們中，抽出對個人而言重要的某甲、某乙、某丙等人物，然後測量個人與某甲、某乙、某丙等人之間的各個社會支持授受關係，然後把所得數值之累積值與個人的身心健康情形作分析。這種方法的長處是，與個人互動的對象已被特定，這樣特定的關係將會較為穩定，從而提高測量之精確度；相反的，其短處在於測量社會支持所需之時間及勞力，會隨互動對象人數之增加而成等加級數。第二種方法則是測量圍繞在個人周圍與個人有某種互動關係的人們之間的整體社會支持狀態，再將社會支持總量與個人的身心健康情形作分析。這種方法只對個人之整體社會支持的提供與接受作大體的評估，並未特定對象，因此精確度可能減低；不過，其優點在於能夠短時間內有效地測量個人與周圍全體人員之社會支持授受關係。如前所述，本研究將測量四類社會支持，在慮及受試者回答問卷時的負擔下，採用第二種方法較為恰當，故而決定以第二種方法來測量。

此外，Antonucci, Fuhrer, & Jackson (1990) 以美國白人、黑人、美國高齡者、法國高齡者為對象，發現社會支持的關係會因文化、人種而不同，但不論是美國人或法國人、黑人或白人，當社會支持關係是互惠時，會比過多或過少利益時，其生活滿意度較高。Antonucci et al. (1990) 所發現的結果是否可以延伸至其他國家呢？本研究也同時在臺灣及日本搜集樣本，把兩國間的比較分析作為下一階段的另一個研究。

貳、研究方法

一、調查對象

受試者為台灣的大學、專科學校青年學生 398 名。其中有效樣本 369 名，包括男性 109 名 (29.54%)、女性 243 名 (65.85%)、未提供此項資料者 17 名 (4.16%)，年齡分佈從 16 到 33 歲，平均 19.90 歲 (SD=2.07)。

二、調查時期及程序

問卷調查實施於 1995 年 11 月，除一部份的資料是由任課老師發送，事後再個別收回外，其餘都是在課堂上進行團體施測，當場發送並收回。

三、量表

本研究所採用的量表共有三大部份：

(一)社會支持

參考 Barrera, Sandler & Ramsey (1981)、周玉慧 (1993)、陸洛 (1995)、福岡欣治與橋本幸 (1992)、本間道子、阿部洋子、宇野儀子與堀野綠 (1988)、和田實 (1992) 等人所用的社會支持量表之具體項目，製成包含 35 題社會支持之量表；其中有關心理、情緒、認可的社會支持 10 題，有關工具、手段、物質的社會支持 10 題，有關建議、指導的社會支持 7 題，有關各種訊息情報的社會支持 5 題，以及有關友誼、社交的社會支持 3 題。

這 35 題社會支持項目分別從四個角度來測量：(a) 作為被動的提供者時之「被要求的社會支持」；(b) 作為主動的提供者時之「提供的社會支持」；(c) 作為主動的接受者時之「要求的社會支持」；(d) 作為被動的接受者時之「接受到的社會支持」；以四階段量表【(被要求、提供、要求、接受到)「非常多」為 4 點，「相當多」為 3 點，「一些」為 2 點，「完全沒」(被要求、提供、要求、接受到)為 1 點】來評量最近三個月以來社會支持的實際授受程度。

爲了確認這 35 題社會支持項目的因素結構，將 369 名受試評定的四類社會支持 ($369 \times 4 = 1476$) 做爲樣本，採取主成分法 (principal-component method)、正交轉軸法 (varimax rotation)，進行因素分析。接下來把基準設定在特徵值大於 1、變異量之解釋大於 5%，然後抽取出三個共同因素。當該題的因素負荷量小於 .40 或是因素負荷量差距小於 .10，則削除。整個結果列於表 1。

第一因素包括 33, 32, 34 等 13 題，爲「資訊的 (information) 社會支持」；第二因素包括 7, 5, 11 等 12 題，爲「情感的 (emotional) 社會支持」；第三個因素則包括 17, 16, 21 等 9 題，爲「實質的 (tangible) 社會支持」。因素分析的結果相當明確，且與以往大多數社會支持研究出現的結果相符（例如：Power et al., 1988），故而以各個因素總和除以該當題數，作爲四類社會支持的各三因素之得點。

(二) 負向情緒

參考 Buunk et al. (1993)、福岡欣治 (1994)、Lu & Argyle (1992) 等人的研究，讓青年學生們比較「自己提供給別人的」（提供的）以及「別人提供給自己的」（接受到的）社會支持的情形，以四階段量表【「深覺正是如此」爲 4 點，「相當這麼覺得」爲 3 點，「有些這麼覺得」爲 2 點，「完全不這麼覺得」爲 1 點】來評量自己所感受到的「羞愧」、「對不起」、「負擔」、「不滿」這四項負向情緒的程度（注：每項負向情緒只評量一次）。四項負向情緒間均成正相關，且均達顯著水準 ($r = .22 - .59$, $p < .001$)；不過，「羞愧」與「對不起」之間 ($r = .59$, $p < .001$)，「負擔」與「不滿」之間 ($r = .45$, $p < .001$) 的相關又更爲強烈，故而在此把「羞愧」與「對不起」相加合併而成「欠債感」得點 ($M = 3.27$, $SD = 1.29$)，「負擔」與「不滿」相加合併而成「負擔感」得點 ($M = 2.89$, $SD = 1.06$)。

(三) 身心病徵

測量適應不良、精神及身體自覺症三種量表。參考 Baker & Siryk (1984)、Baker, McNeil & Siryk (1985)、上原麻子 (1988) 等人使用的適應量表，製

表1 因素分析(主成分法)之結果

社會支持項目	因素負荷量			共同性	平均值(SD)			
	因素負荷量				被要求的	提供的	要求的	接受的
	因素一	因素二	因素三					
因素一：資訊的(information)社會支持								
33. 對於某些重要的事情非下判斷不可時，提供建議或指導給我。	.74			.63	2.19(.68)	2.39(.72)	2.24(.74)	2.37(.76)
32. 當我遇到某些非處理不可的問題時，告訴我應如何做、提供建議或指導給我。	.73			.62	2.15(.68)	2.42(.71)	2.19(.75)	2.41(.75)
34. 當我煩惱時，提供建議給我。	.72			.63	2.25(.71)	2.58(.70)	2.26(.75)	2.45(.76)
29. 告訴我解決煩惱的好方法。	.69			.56	2.13(.77)	2.38(.79)	2.07(.77)	2.28(.80)
35. 對於我和別人交往時的行為或態度，提出建議給我。	.68			.58	2.09(.79)	2.34(.78)	2.15(.80)	2.37(.79)
27. 因某些事需要援助時，告訴我應該找什麼人商談。	.67			.52	2.11(.73)	2.40(.79)	2.00(.73)	2.21(.77)
26. 當我遇到問題時，提出以前處理或解決問題的經驗給我參考。	.67			.57	2.23(.78)	2.59(.80)	2.12(.74)	2.39(.80)
28. 告訴我有關別人的行動、態度、興趣、喜好等等的訊息。	.57			.46	2.12(.81)	2.38(.84)	2.04(.73)	2.36(.72)
24. 告訴我日常生活中(食、衣、住等等)不知道的事情或是各種資訊。	.57			.51	2.20(.77)	2.55(.75)	2.23(.71)	2.48(.72)
31. 對於我的所作所為，不批評好壞、而是從客觀的角度提出意見。	.56			.52	1.93(.74)	2.24(.75)	2.03(.80)	2.20(.76)
25. 當我遇到某些非處理不可的問題時，對我說：「有需要的話，希望你隨時通知我！」	.53			.51	2.04(.77)	2.46(.83)	1.94(.75)	2.29(.81)
30. 指正我日常生活中不當的言詞。	.50			.51	1.69(.72)	2.03(.84)	1.86(.76)	2.09(.80)
22. 當我需要某些小工具或器具時，會借我。	.43			.54	2.39(.77)	2.67(.82)	2.22(.71)	2.54(.79)
因素二：情感的(emotional)社會支持								
7. 從平時就對我表達出善意好感或情感。		.71		.57	2.06(.85)	2.38(.83)	2.03(.84)	2.31(.73)
5. 寂寞時，能陪在我身邊。		.67		.55	1.93(.80)	2.17(.81)	2.00(.83)	2.20(.80)
11. 當我悲傷憂鬱時，和我說說話、鼓勵鼓勵我。		.67		.71	2.30(.82)	2.72(.77)	2.23(.87)	2.59(.78)
10. 當我忍不住、想說出心裡的話時，肯在身旁傾聽。		.66		.68	2.38(.82)	2.85(.79)	2.31(.84)	2.58(.76)
4. 接納我為好朋友中的一份子，對我表示關懷。		.66		.53	2.03(.75)	2.30(.75)	2.15(.86)	2.45(.75)
8. 不論是我的優點或缺點都如實地接納。		.65		.56	2.02(.84)	2.32(.78)	2.02(.89)	2.27(.70)
12. 當我對某些事感到失望、或經歷某些悲傷的事時，打從心裡安慰我。		.65		.69	2.25(.83)	2.68(.77)	2.24(.87)	2.57(.78)
2. 談天說地，與我共度愉快時光。		.64		.57	2.09(.70)	2.29(.72)	2.12(.75)	2.34(.69)
6. 從平時就理解、承認我的行為或想法。		.62		.46	2.14(.79)	2.26(.74)	2.14(.80)	2.24(.66)
9. 當我做事情成功時，打從心裡為我恭喜。		.61		.63	2.03(.86)	2.58(.78)	1.99(.83)	2.38(.73)
3. 跟我一起出去玩。		.57		.52	2.06(.69)	2.17(.72)	2.09(.72)	2.30(.72)
13. 當我對某些事感到失望、或經歷某些悲傷的事情時，打從心裡安慰我。		.53		.55	2.14(.80)	2.52(.80)	2.05(.80)	2.39(.78)

表1 因素分析(主成分法)之結果(續)

社會支持項目	因素負荷量			共同性	平均值(SD)			
	因素一	因素二	因素三		被要求的	提供的	要求的	接受的
因素三：實質的(tangible)社會支持								
17. 當我緊急需要大筆錢時(交房租、學費、車禍賠償等等)，肯替我出或借我。			.78	.65	1.39(.67)	1.55(.81)	1.40(.71)	1.58(.86)
16. 肯借我相當多的錢(台幣三萬元以上)。			.70	.66	1.21(.56)	1.26(.64)	1.23(.59)	1.35(.74)
21. 當我遇到某些重大問題時(和別人發生衝突到法院、被退學或被解雇等等)，提出具體行動來幫我解決。			.67	.53	1.48(.69)	1.67(.88)	1.57(.78)	1.74(.91)
23. 只要有必要，不論是多重要、多貴的東西都肯借我。			.64	.50	1.69(.76)	1.88(.84)	1.52(.69)	1.79(.86)
20. 有親家等等的大宗雜事或大件事情要做時，幫我忙。			.63	.53	1.86(.82)	2.04(.90)	1.79(.81)	2.03(.94)
15. 當我手邊的錢用完時，肯替我出或借我。			.58	.46	1.88(.75)	2.14(.83)	1.76(.75)	2.08(.86)
19. 日常生活中，當我遇到一些小問題時(如：感冒、急著要到車站等等)，採取恰當的行動幫助我(如：作應急處理、用車子送我去)。			.56	.62	1.99(.78)	2.33(.89)	1.98(.72)	2.34(.86)
18. 幫我處理平時一些不得不處理的小事。			.52	.42	1.93(.74)	2.16(.78)	1.90(.66)	2.19(.76)
14. 買東西等等有必要的時候，開車載我去或是幫我忙。			.48	.50	2.12(.85)	2.28(.88)	2.08(.80)	2.39(.89)
剩餘項目：								
1. 替我製造與別人交往、交談的機會或場所。	.18	.36	.32	.48	1.66(.66)	1.82(.65)	1.66(.69)	1.92(.68)
平方和	6.60	6.04	4.50	17.15				
特徵值	12.66	2.53	1.95					
解釋百分比(%)	36.18	7.23	5.58					

成包括 32 題適應不良項目之量表。至於身心自覺症則是從 KMI (Kyudai Medical Index) 選出精神自覺症 16 題、身體自覺症 18 題，在語詞上稍加修正後製作而成。同樣的，以四階段量表【「深覺正是如此」為 4 點，「相當這麼覺得」為 3 點，「有些這麼覺得」為 2 點，「完全不這麼覺得」為 1 點】來評量最近三個月以來的適應不良程度、精神自覺症以及身體自覺症。為了確認內在效度，算出各個 α 係數，結果這三種量表的 α 係數為 .87, .88, .86，內在效度均極高，再加上這三種量表間的相關係數都相當高 ($r = .48 - .75, p < .001$)，因此將之合併為一個「身心病徵」得點 ($M = 117.26, SD = 23.82$)。

參、研究結果

一、社會支持因素間的差異——變異數分析

四類社會支持的各個因素之平均值及標準差列於表 2。為瞭解資訊的、情感的、實質的社會支持得點是否有所差異，研究者採取單因子變異數分析法進行分析。結果，不論是被要求量、提供量、要求量或是接受量，三因素之間均有顯著差異存在 (F 分別是 70.67, 115.52, 69.41, 74.55；均為 $p < .001$)；再以 Tukey 法進行事後多重比較，發現任何一類社會支持都是實質的社會支持得點最低，資訊的及情感的社會支持之間則無顯著差異存在。

二、各變項間的相關——相關分析

為了瞭解青年學生們的社會支持、負向情緒及身心病徵之間的關係，採取相關分析法進行分析。

首先，看表 2 社會支持變項之間的關係。資訊、情感或實質的社會支持之被要求量與提供量之間 ($r = .55 - .73$)，資訊、情感或實質的社會支持之要求量與接受量之間 ($r = .53 - .66$)，均顯出很高的顯著正相關；由此可知，不論是何種形式的社會支持，青年學生們的提供量相應於別人的要求，而

表2 四類社會支持的各三因素之平均值及相關

	Mean	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
被要求的社會支持													
1. 資訊的	2.12	.52											
2. 情感的	2.12	.55	.67										
3. 實質的	1.73	.48	.56	.49									
提供的社會支持													
4. 資訊的	2.42	.52	.66	.44	.44								
5. 情感的	2.44	.50	.41	.55	.24	.58							
6. 實質的	1.92	.54	.33	.27	.73	.53	.39						
要求的社會支持													
7. 資訊的	2.10	.53	.64	.50	.41	.51	.38	.28					
8. 情感的	2.12	.62	.49	.61	.35	.36	.45	.24	.72				
9. 實質的	1.69	.51	.47	.38	.54	.39	.27	.46	.65	.54			
接受到的社會支持													
10. 資訊的	2.34	.53	.50	.38	.30	.53	.42	.31	.62	.40	.37		
11. 情感的	2.38	.52	.36	.43	.22	.45	.54	.24	.45	.53	.31	.71	
12. 實質的	1.94	.58	.31	.28	.41	.41	.34	.49	.40	.33	.66	.60	.52

註：表中相關係數均達顯著水準0.1%

別人的提供量也相應於青年學生們的要求。不僅如此，資訊、情感或實質的社會支持之被要求量與要求量之間 ($r = .54 - .64$)，資訊、情感或實質的社會支持之提供量與接受量之間 ($r = .49 - .54$)，也顯出相當高的顯著正相關；可見青年學生們社會支持的授受關係處於相當互惠的狀態中。但是，另一方面，三因素的四類社會支持之間的相關都頗高；顯示彼此間並不獨立，存有相當程度的相依性。

其次，看表 3 社會支持與負向情緒及身心病徵之間的關係。關於被要求的社會支持：資訊的社會支持之被要求量與欠債感及負擔感有偏低的顯著正相關；意味青年學生們被要求愈多資訊的社會支持，則負向情緒就愈強烈。情感或實質的社會支持之被要求量與負擔感及身心病徵有中下程度的顯著正相關；意味青年學生們被要求愈多情感或實質的社會支持，則負擔感就愈強烈，身心病徵也愈嚴重。關於提供的社會支持：資訊的社會支持之提供量只與負擔感有中下程度顯著正相關，青年學生們提供愈多資訊的社會支持，則負擔感就愈強烈。情感的社會支持之提供量則與負向情緒或身心病徵之間無顯著相關。實質的社會支持之提供量與負擔感及身心病徵有中下程度顯著正相關；意味青年學生們提供愈多實質的社會支持，則負擔感愈強、身心病徵也愈嚴重。關於要求的社會支持：資訊、情感、實質的社會支持之要求量均和欠債感、負擔感、身心病徵有中等程度顯著正相關；意味青年學生們不論要求哪種形式的社會支持，其要求量愈多，負向情緒就愈強烈，身心病徵也愈嚴重。關於接受到的社會支持：資訊或情感的社會支持之接受量只與欠債感有中下程度的顯著正相關；意味青年學生們接受到愈多資訊或情感的社會支持，欠債感就愈強烈。實質的社會支持之接受量與欠債感、負擔感、身心病徵有顯著正相關；意味青年學生們接受到愈多實質的社會支持，負向情緒就愈強，身心病徵也愈嚴重。由這些結果可知，社會支持與負向情緒及身心病徵之間的關係隨社會支持之類別及形式而大不相同。

此外，欠債感與身心病徵之間 ($r = .36, p < .001$)、負擔感與身心病徵之間 ($r = .47, p < .001$) 則存在有中高程度的顯著正相關；意味著欠債感、負擔感愈強烈，身心病徵就愈嚴重。

表3 社會支持與負向情感及身心健康之相關

	被要求的社會支持			提供的社會支持		
	資訊的	情感的	實質的	資訊的	情感的	實質的
欠債感	.12*	.08	.09	.05	-.04	.02
負擔感	.13*	.15**	.17**	.15**	.06	.12*
身心病徵	.09	.12*	.19***	.10	.09	.18***

	要求的社會支持			接受到的社會支持		
	資訊的	情感的	實質的	資訊的	情感的	實質的
欠債感	.20***	.17***	.26***	.16**	.15**	.26***
負擔感	.24***	.21***	.21***	.06	-.02	.12*
身心病徵	.23***	.26***	.24***	.10	.03	.15**

註： *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

三、社會支持的平衡狀態產生之影響——多變項變異數分析

為檢討青年學生們的社會支持平衡狀態對負向情緒等變項所產生的影響，研究者採取多變項 (multivariate) 變異數分析法來分析；這是因為欠債感等三個依變項之間有中等以上程度的正相關，不適合一開始就單獨分離作單變項 (univariate) 變異數分析。具體步驟為：先求出各因素的提供與接受到的社會支持之間的差距（提供量減接受量）得點，或是各因素的被要求與要求的社會支持之間的差距（被要求量減要求量）得點；依差距得點把受試分為第一到第五的五組，刪除意義較不明確的第二及第四組，第一組是接受量比提供量多（接受多於提供組），或要求量比被要求量多（要求多於被要求組）；第三組是接受量與提供量差不多相等（相等組），或要求量與被要求量差不多相等（相等組）；第五組是提供量比接受量多（提供多於接受組），或被要求量比要求量多（被要求多於要求組）。依照這三組算出的負向情緒等變項之得點的平均值列於表 4。接下來，當以這三組作為自變項、負向情緒等作為依變項的多變項變異數分析結果有顯著差異存在時，將針對各個依變項作單變項變異數分析，再以 Scheffe's method 進行事後多重比較；至於多重比較之顯著水準則設定在 5%。

先看提供量減接受量的差距而得的三組。不論是資訊的、情感的、或是實質的，欠債感等三個依變項都有顯著差異存在（資訊的： $\Lambda = .92$, $p < .01$ ；情感的： $\Lambda = .87$, $p < .001$ ；實質的： $\Lambda = .86$, $p < .001$ ）。進一步進行單變項變異數分析及事後多重比較時，發現欠債感（資訊的： $F = 3.30$, $p < .05$ ，事後多重比較未達顯著水準；情感的： $F = 7.79$, $p < .001$ ，接受多於提供組 > 相等組、提供多於接受組；實質的： $F = 12.74$, $p < .001$ ，接受多於提供組 > 相等組、提供多於接受組）及負擔感（資訊的： $F = 3.76$, $p < .05$ ，提供多於接受組 > 相等組；情感的： $F = 3.45$, $p < .05$ ，提供多於接受組 > 相等組）達顯著差異。

再看被要求量減要求量的差距而得的三組。在情感的及實質的兩因素上，欠債感等三個依變項有顯著差異存在（資訊的： $\Lambda = .92$, n.s.；情感的： $\Lambda = .93$, $p < .05$ ；實質的： $\Lambda = .91$, $p < .01$ ）。進一步進行單變項變異數分

表4 依社會支持三組所得的各變項之平均值及標準差

社會支持	組別	人數	欠債感		負擔感		身心病徵	
			Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
提供量減接受量								
資訊的	提供多於接受組	73	3.19	1.14	3.18	1.18	117.55	24.28
	相等組	64	2.75	0.99	3.05	1.24	110.78	23.07
	接受多於提供組	74	2.86	1.02	3.62	1.47	117.64	25.81
情感的	提供多於接受組	75	3.36	1.25	3.28	1.18	118.01	24.17
	相等組	71	2.75	0.92	3.00	1.13	112.61	21.95
	接受多於提供組	73	2.66	0.95	3.58	1.58	119.47	26.21
實質的	提供多於接受組	73	3.36	1.16	3.30	1.33	116.18	26.57
	相等組	63	2.60	0.98	3.11	1.08	115.00	23.71
	接受多於提供組	76	2.62	0.91	3.37	1.24	120.08	23.76
被要求量減要求量								
資訊的	要求多於被要求組	72	3.03	1.07	3.50	1.31	124.28	24.04
	相等組	68	2.90	1.07	2.94	1.02	116.75	23.22
	被要求多於要求組	78	2.94	1.10	3.35	1.35	116.31	25.65
情感的	要求多於被要求組	74	3.16	1.16	3.59	1.55	121.53	22.74
	相等組	81	2.95	1.11	3.11	1.30	119.46	23.26
	被要求多於要求組	75	2.72	0.91	3.17	0.98	110.97	23.98
實質的	要求多於被要求組	74	3.35	1.16	3.55	1.39	122.41	25.64
	相等組	72	2.69	1.00	2.94	1.12	115.15	23.58
	被要求多於要求組	72	2.85	1.00	3.39	1.23	118.57	24.05

析及事後多重比較時，發現欠債感（情感的： $F=3.22, p<.05$ ，要求多於被要求組>被要求多於要求組；實質的： $F=7.71, p<.001$ ，要求多於被要求組>相等組、被要求多於要求組）、負擔感（情感的： $F=3.11, p<.05$ ，事後多重比較未達顯著水準；實質的： $F=4.61, p<.05$ ，要求多於被要求組>相等組）、及身心病徵（情感的： $F=4.32, p<.05$ ，要求多於被要求組>被要求多於要求組）分別達顯著差異。

四、社會支持的不足所產生之影響——多變項變異數分析

接下來，為檢討青年學生們社會支持的不足情形對負向情緒等變項所產生的影響，同上採取多變項變異數分析法。具體步驟同上，求出各因素的要求與接受到的社會支持之間的差距（要求量減接受量）得點，或是各因素的被要求量與提供量的社會支持之間的差距（被要求量減提供量）得點；同樣把受試分為第一到第五的五組，刪除意義較不明確的第二及第四組，第一組是接受量比要求量多（接受多於要求組），或提供量比被要求量多（提供多於被要求組）；第三組是接受量與要求量差不多相等（相等組），或提供量與被要求量差不多相等（相等組）；第五組是要求量比接受量多（要求多於接受組），或被要求量比提供量多（被要求多於提供組）。依照這三組算出的負向情緒等變項之得點的平均值列於表5。

先看要求量減接受量的差距而得的三組。不論是資訊的、情感的、或是實質的，欠債感等三個依變項都有顯著差異存在（資訊的： $\Lambda=.90, p<.001$ ；情感的： $\Lambda=.79, p<.001$ ；實質的： $\Lambda=.91, p<.01$ ）。進一步進行單變項變異數分析及事後多重比較時，發現欠債感（情感的： $F=3.25, p<.05$ ，事後多重比較未達顯著水準）、負擔感（資訊的： $F=9.32, p<.001$ ；情感的： $F=8.91, p<.001$ ；實質的： $F=4.65, p<.05$ ；均為要求多於接受組>相等組、接受多於要求組）、及身心病徵（資訊的： $F=6.79, p<.01$ ，要求多於接受組>相等組；情感的： $F=21.03, p<.001$ 、實質的： $F=6.64, p<.01$ ；則均為要求多於接受組>相等組、接受多於要求組）分別達顯著差異。

至於以被要求量減提供量的差距而得的三組為自變項時，欠債感等三

表5 依社會支持三組所得的各變項之平均值及標準差

社會支持	組別	人數	欠債感		負擔感		身心病徵	
			Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
要求量減接受量								
資訊的	接受多於要求組	73	3.00	1.12	3.14	1.27	118.36	25.64
	相等組	79	2.84	0.99	3.19	1.12	113.94	18.04
	要求多於接受組	68	3.21	1.13	3.97	1.46	127.81	25.26
情感的	接受多於要求組	71	2.83	0.94	2.92	1.05	108.56	22.47
	相等組	72	2.74	0.96	2.99	1.11	113.51	19.79
	要求多於接受組	73	3.14	1.06	4.00	1.51	131.42	24.38
實質的	接受多於要求組	76	3.08	1.20	3.29	1.29	115.93	24.74
	相等組	66	2.82	0.96	3.20	1.21	116.17	22.30
	要求多於接受組	38	3.29	1.31	3.95	1.33	131.97	25.04
被要求量減提供量								
資訊的	提供多於被要求組	73	2.75	1.05	3.34	1.47	116.34	23.72
	相等組	59	2.85	0.94	3.34	1.09	116.29	22.38
	被要求多於提供組	41	3.32	1.27	3.68	1.39	127.54	26.89
情感的	提供多於被要求組	73	2.77	1.07	3.08	1.38	115.82	24.68
	相等組	64	2.86	0.96	3.38	1.53	116.52	22.33
	被要求多於提供組	63	3.24	1.13	3.68	1.31	123.43	24.12
實質的	提供多於被要求組	73	2.88	1.14	3.25	1.34	122.30	25.25
	相等組	61	2.95	0.99	3.16	1.16	112.98	20.79
	被要求多於提供組	46	3.17	1.06	3.57	1.42	123.26	26.37

個依變項並沒有顯著差異存在（資訊的： $\Lambda = .94$ ；情感的： $\Lambda = .95$ ；實質的： $\Lambda = .94$ ；均為 n.s.），所以不再進行單變項變異數分析或事後多重比較。

五、變項間可能存在的徑路——徑路分析

為驗證本研究推論出來的「社會支持的平衡性→情緒狀態→身心健康」這個可能存在的徑路，研究者取社會支持的提供量減要求量的差距之絕對值，或取社會支持的被要求量減要求量的差距之絕對值（絕對值愈小意味社會支持關係愈平衡），以負債感得點、負擔感得點、身心病徵得點作為效標變項，進行徑路分析，然後把所得結果繪製成圖 1 及圖 2 的徑路圖。

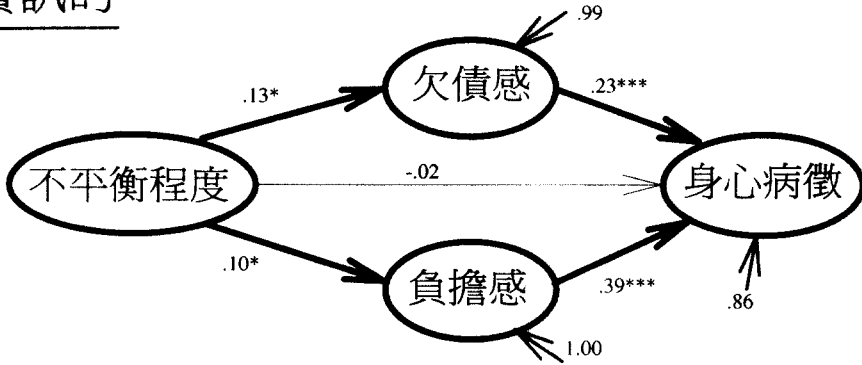
由圖 1 可知，除了情感的社會支持之外，提供量與接受量的不平衡或是被要求量與要求量的不平衡，對欠債感及負擔感的徑路都達顯著水準；這樣的結果顯示資訊的、實質的社會支持提供量與接受量愈不平衡、或被要求量與要求量愈不平衡，青年學生們的欠債感及負擔感就愈強烈。而欠債感及負擔感對身心病徵都顯出正向徑路，可見欠債感或負擔感愈強，青年學生們的身心健康情況就愈差。至於情感的社會支持，提供量與接受量的不平衡只對負擔感顯出正向徑路，而被要求量與要求量的不平衡則未對欠債感或負擔感產生影響。

六、過少利益及過多利益之異同——徑路分析

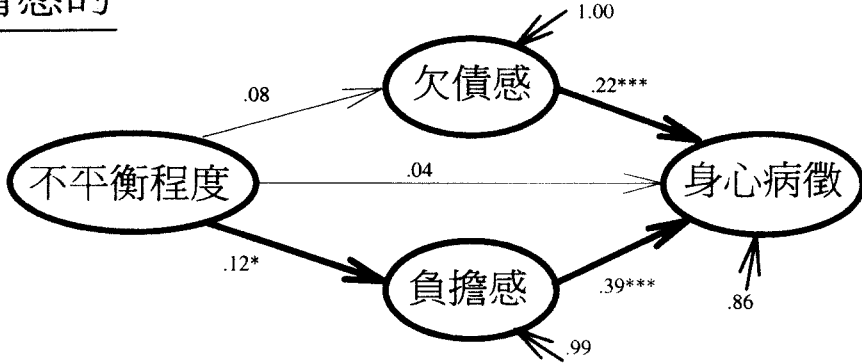
最後，為瞭解上述圖 1 的徑路是否因青年學生們的過少利益知覺或過多利益知覺有所不同，於是刪除「提供量－接受量=0」之受試（資訊的： $n=36$ ，情感的： $n=43$ ，實質的： $n=51$ ），分別對提供量比接受量多的過少利益組或接受量比提供量多的過多利益組，作與圖 1 及圖 2 相同的徑路分析（表 6）。由於被要求量與要求量雖有平不平衡的問題，但無所謂的過多或過少利益，故不作進一步分析。

過少利益組裡，不論是資訊的、情感的、或是實質的社會支持，其提供量多於接受量並不影響青年學生們的欠債感或負擔感。相對來看，過多

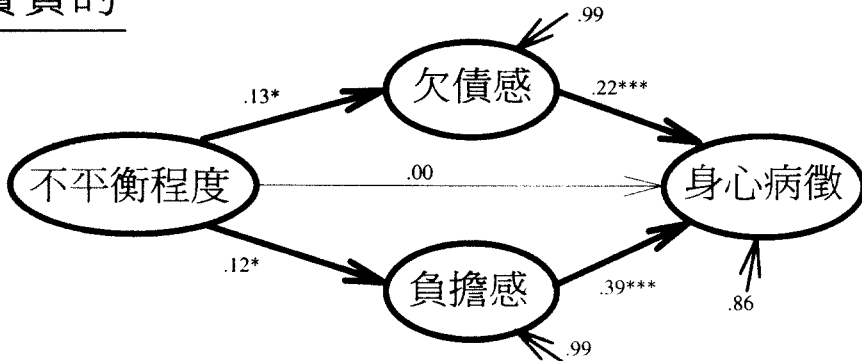
資訊的



情感的

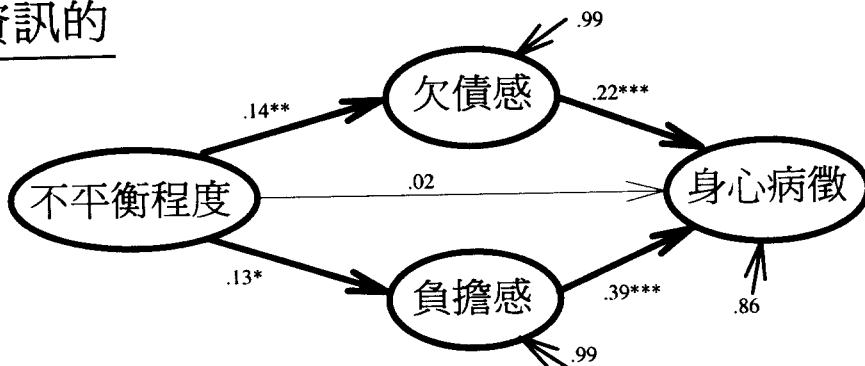
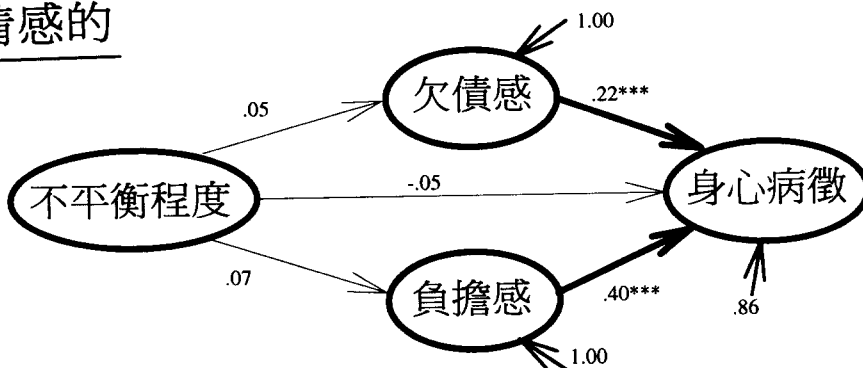
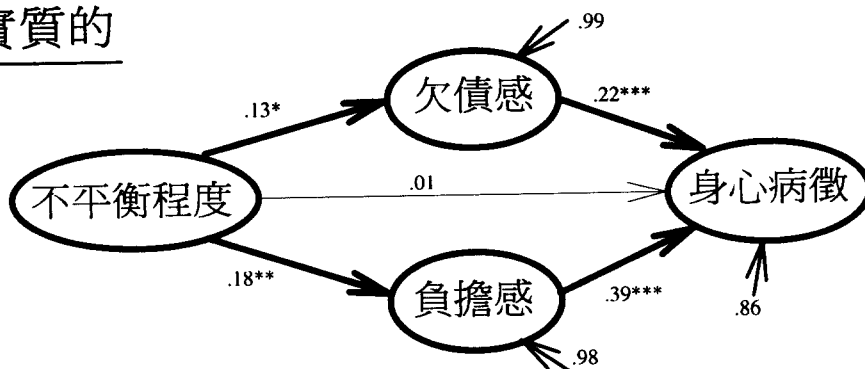


實質的



Note: *** p<.001, ** p<.01, * p<.05

圖 1 徑路圖 (一)：提供量與接受量的不平衡

資訊的情感的實質的

Note: *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

圖 2 徑路圖(二)：被要求量與要求量的不平衡

表6 過少及過多利益組之徑路分析結果

預測變項 \ 效標變項	欠債感	負擔感	身心病徵
過少利益組			
(n=182) 資訊的 欠債感 負擔感 (殘差)	.07 (.97)	.10 (1.00)	-.01 .22*** .39*** (.87)
(n=173) 情感的 欠債感 負擔感 (殘差)	-.15 (.96)	.02 (.99)	.05 .17* .41*** (.87)
(n=156) 實質的 欠債感 負擔感 (殘差)	-.10 (.99)	.05 (.99)	.05 .23*** .35*** (.83)
過多利益組			
(n=151) 資訊的 欠債感 負擔感 (殘差)	.27*** (1.00)	.04 (1.00)	-.06 .24** .39*** (.86)
(n=153) 情感的 欠債感 負擔感 (殘差)	.30*** (.99)	.17* (1.00)	-.01 .32*** .31*** (.87)
(n=162) 實質的 欠債感 負擔感 (殘差)	.19* (1.00)	.14 (1.00)	-.04 .26*** .44*** (.87)

Note: *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

利益組裡，資訊的或是實質的社會支持，其接受量多於提供量只對欠債感顯出正向徑路；情感的社會支持，其接受量多於提供量則對欠債感與負擔感顯出正向徑路。不過，不論是哪種情形，欠債感與負擔感都對身心病徵顯出正向徑路。

肆、結論與討論

本研究以人們同時是主動且被動的社會支持提供者及接受者之新觀念來探討社會支持對身心健康可能產生的影響，測量被要求的、提供的、要求的、接受到的四類社會支持後，經由因素分析，得知這四類社會支持均包含資訊、情感及實質的三因素，且發現青年學生們資訊或情感的社會支持之被要求量、提供量、要求量、接受量都比實質的社會支持多，可見青年學生們與周圍人們的社會支持的互動，偏重於訊息交換及情感交流。以下從所得結果，針對本研究的三大目的進行討論。

一、社會支持的互惠性對身心健康產生之影響

(一)四類社會支持之間的相關

這裡先從相關分析的結果來討論。四類社會支持的各個因素與因素之間的相關分析結果，首先顯示青年學生們接受到的社會支持與提供的社會支持之間有很高的正相關，這和 Acitelli & Antonucci (1994) 的研究結果相符。可知台灣的青年學生們會回報等量的社會支持予提供給自己社會支持的人們；也就是說，青年學生們和周圍人們之間的社會支持關係處在相當互惠的情況中。不僅如此，被要求的社會支持與要求的社會支持之間也有很高的正相關，這更加證實了青年學生們和別人之間的社會支持關係是互惠的。其次，當青年學生們身為提供者時，其被要求與提供的社會支持之間有很高的正相關；而且當青年學生們身為接受者時，其要求與接受到的社會支持之間也有很高的正相關；這似乎意味著如果別人向青年學生們要求社會支持的話，青年學生們就會提供出來，而如果青年學生們向別人要

求社會支持的話，別人也會提供出來；可見不論是從資訊的、情感的或是實質的社會支持來看，青年學生們和自己周圍人們的社會支持互動關係都相當密切。上述兩個結果也支持了本研究把個人同時當作既主動且被動的社會支持提供者及接受者的這樣一個新觀點。不過，這四類社會支持的各個因素與因素間都有相當高的正相關，意味四者間並非全然獨立，這可能是因為受試在自填問卷時難以明確區別這四類社會支持，以後必須更加謹慎確認這一點。

(二)社會支持與負向情緒等變項之間的相關

本研究的結果裡所顯示的社會支持與負向情緒等變項之間的相關，相當多樣化且訊息豐富。

第一、對青年學生們來說，資訊、情感及實質的三種社會支持，其要求量或接受量愈多，欠債感就愈強；其被要求量愈多，負擔感就愈強；而除了情感的社會支持之外，其提供量愈多，負擔感也愈強。站在一個身為社會支持提供者的角度，其被要求的量愈多或是提供的量愈多，愈容易造成較強的負擔感（雖然情感的社會支持與負擔感之間無顯著相關存在），而站在一個身為社會支持接受者的角度，要求的量愈多或是接受的量愈多，愈容易造成較強的欠債感；這不僅明確地證實了 Albrecht et al. (1994) 的見解，也證明「主動—被動」這個觀點的有效性。

第二、另一個值得注意的現象是，對青年學生們來說，資訊、情感及實質的三種社會支持，其要求量愈多，身心病徵就愈明顯。這和 Brown, Brady, & Lent (1987) 發現社會支持的要求量愈多，身心健康就愈差的結果相符。一個可能的解釋是：社會支持的要求量可能和個人所遭遇到的生活壓力成正比，也就是說，因為生活壓力大，所以要求較多的社會支持，也因為生活壓力大，身心病徵就愈嚴重；社會支持的要求量其實反映出生活壓力的大小，是一個中介變項。不過，本研究並未測量青年學生們的生活壓力，只有留待後續研究來證明這個想法。

第三、實質的社會支持，不論是被要求量、提供量、要求量或接受量愈多時，青年學生們的身心病徵就愈嚴重這個現象，更值得注意。被要求

的社會支持愈多對青年學生們造成的負擔愈大，所以容易造成身心病徵增加；而要求的社會支持因為反映生活壓力，所以會出現負面反應，都是極為容易理解的。但是，提供或接受的社會支持愈多，身心健康就愈差，這豈不意味社會支持會造成反效果嗎？！其實，一味地或一廂情願地堅持社會支持只有正面效果這樣的想法，已開始被批判（浦光博，1992；周玉慧，1994；陸洛，1995等等），例如：陸洛整理出尋求（及接受）社會支持時可能面臨的問題包括有：形象管理（尋求支持亦等於承認自己的軟弱和無能，長久以往，對個人及對人際關係都會造成傷害）、自我的負向評價（無法自力解決問題、需要他人扶助，可能威脅到個人的自尊和自信）、自我管理（坦露任何個人的弱點都可能使人變得脆弱和依賴，使人喪失自我管理力）、性別角色的形象（特別是對男性來說，尋求支持可能造成依賴，進而破壞其扮演強者的形象）、以及接受「問題支持」的可能性（例如：批評個人的能力、供與需不能相符等等，雖然支持者的動機可能是好的，卻會帶給個人更多憂鬱、無助及負面的自我覺知）；而提供社會支持，可能面臨的問題則包括：個人資源之耗竭（面對過分的或持久的需求時，提供者所擁有的有限資源可能會耗竭）、可能的人際關係衝突（提供者在提供社會支持時可能會侵犯到接受者的隱私，也可能和接受者的認知及情感有所衝突）、社會感染（討論死亡、悲傷等問題，也可能引起支持者自己情緒上的痛苦、不安或不確定感）等等；本研究的結果也證實，社會支持確實可能產生負面效果。不過，負面效果只出現在實質的社會支持上，資訊或情感的社會支持之提供量或接受量則沒有對身心健康造成明顯的不良影響。這可能是因為提供資訊或情感的社會支持給別人，一方面意味著成本的付出，不可否認的，另一方面意味著自己擁有較多資源，使得正面及負面效應彼此抵銷；也可能是因為實質的社會支持是金錢、物質、勞力等有形的東西，比資訊或情感的無形的社會支持容易秤出其大小份量，所以產生的不良影響較為明確。

（三）平衡與不平衡的影響

關於 Buunk et al. (1993), Jung (1990) 等人引用平衡理論所提出的假設

：「社會支持的接受量與提供量等量平衡時為良好狀態，不等量不平衡時為不良狀態」，本研究經由提供量減接受量的差距而得的三組、以及被要求量減要求量的差距而得的三組進行多變項變異數分析來加以檢討。

除了資訊的社會支持之被要求量減要求量的差距而得的三組之外，不論是提供量減接受量或是被要求量減要求量的差距而得的三組，在負向情感等三個依變項上都呈現出顯著差異，意味三個依變項的得點因社會支持等量與否而不同。進一步的單變項變異數分析及事後多重比較顯示，要求量多於被要求量或是接受量多於提供量時的欠債感最高；實質的社會支持之要求量多於接受量比相等時的負擔感高，資訊或情感的社會支持之提供量多於接受量時的負擔感最高。而只有情感的社會支持之要求量多於被要求量時，身心病徵得點最高。

從這三組來看欠債感、負擔感及身心病徵的平均值，雖未必達顯著水準，但大多數都是相等組的欠債感、負擔感或身心病徵較低，表示平衡比不平衡好，和 Buunk et al. (1993) 等人的假設一致，證實平衡理論在某種程度上適用於台灣青年學生身上。

必須再次提出注意的一點是，本研究所測量的社會支持，乃是個人與周圍人們之間的社會支持之總量，因此受試者在回答問卷時，同時涵蓋了數個不同對象，也連帶將數個關係的評量混和在一起，無法明瞭社會支持平衡與關係之間是否有交互作用存在。依據 Clark & Mills (1979), Clark, Ouellette, Powell & Milberg (1987), Clark & Reis (1988) 所提出的觀點，在親子、夫婦等等的共有關係 (communal relationships) 中，人們以彼此的需求作為互動焦點，並不會去計較得失，因此要求與提供支持會增加親密度，但若強調平衡，則反而會造成彼此關係品質下降；相反地，在工作場所中的同事、上司與部下等等的交換關係 (exchange relationships) 中，人們關切的是投資報酬率，因此平衡與否就是關係能否維持的重要影響變項。本研究沒有就個個關係來測量其中的社會支持，不能提供實際證據，只有留待日後詳加探討。

另外，在評量社會支持的授受程度時，本研究把期間設定為最近三個月；這或許會受到質疑：何以限定在三個月內？以往測量接受到的社會支

持之研究裡，有些研究把期限設定在一個月內（例如：Hill & Christensen, 1989），也有研究設定在八個月內（例如：Nelson, 1990），當然也有研究並未明示設定之期間（例如：Wethington & Kessler, 1986）。由此可知，何者才是最適切的測量「期限」，尚沒有定論。不過，從本研究表一的平均值來看，大專學生們三個月內的社會支持授受量其實不高，可能是因為他們面臨的生活事件或生活壓力相對地較小，所以，不論是要求、被要求、提供或是接受，都較有機會立即達到互惠與平衡。但假如個人面臨慢性重疾、經濟上的重大困境等嚴重生活事件時，很可能在短期間內都只能不斷地要求幫助以及接受幫助，無法立即回報；三個月的期限可能不足以得知社會支持授受是否互惠平衡。今後，在設定社會支持授受期間時，應該更加慎重考慮不同對象的特性，更精確適切地掌握各種面相。

二、社會支持的平衡性之影響徑路

本研究以圖 1 及圖 2 的徑路分析來驗證推論出來的可能徑路：社會支持的互惠性→情緒狀態→身心健康，結果發現：(1) 資訊及實質的社會支持，提供量與接受量的不平衡程度顯示出的徑路和被要求量與要求量不平衡程度顯示出的徑路完全一致，均符合本研究的推論徑路：社會支持的平衡狀態首先會直接對青年學生們的情緒狀態造成影響，但不直接對他們的身心健康造成影響；不過，情緒狀態會直接影響青年學生們的身心健康；(2) 情感的社會支持，其提供量與接受量的不平衡程度只引起負擔感，被要求量與要求量的不平衡程度則完全沒有引起欠債感或負擔感。「社會支持的平衡性以欠債感及負擔感作為中介，間接地規定身心健康之良否」這個說法大致正確，但會因社會支持的授受內容——到底是資訊的、實質的、抑或是情感的——而不同。接下來要問的是，這樣的徑路是否會因過多或過少利益而不同呢？答案是肯定的。

在過少利益組，不論是資訊、情感或是實質的社會支持，提供量多於接受量並沒有引起欠債感或負擔感，但在過多利益組，資訊及實質的社會支持，其接受量多於提供量只引起欠債感，而情感的社會支持，其接受量多於提供量則同時引起欠債感及負擔感；這支持了 La Gaipa (1990) 及

Buunk et al. (1993) 的部份假設。他們認為，過少利益知覺會引起負擔感、過多利益則會引起羞愧感；本研究證實，不論是資訊、情感、或是實質的社會支持，過多利益確實引起欠債感，可是，過少利益卻沒有引起負向情緒。爲什麼會有這樣的現象呢？一個可能的解釋是，因爲台灣的青年學生們覺得過少利益是應該的，過少利益意味著自己有能力去提供較多的社會支持，屬於「強者」，強者扶助弱者是天經地義的事；相反的，過多利益意味自己擁有較少的社會支持，屬於「弱者」，而接受別人的恩惠後必須回報，這裡就產生了欠債感。值得一提的是，研究者在台灣作問卷調查、回收問卷、並對學生們作整個問卷計畫的闡釋後，當場就有學生跑來對研究者說他認為，過多利益的確讓他有欠別人債的不安感，因爲社會就是教導我們莫忘一飯之恩，但是對於自己給別人的恩惠則必須立刻忘記，絕不可念茲在茲，所以過少利益應該不會產生任何作用。結果和這位學生所說的幾乎一樣！這似乎顯示，在社會支持平衡性的背後，除了社會交換論、平衡理論之外，還有更爲豐富的人文社會背景，需要更深入地探索。

黃光國(1988)區隔中國社會裡個人可能擁有的三大類人際關係，分別適用三種法則。第一類是情感性關係(expressive ties)，像家庭、密友、朋儕團體等原級團體(primary groups)中的人際關係，主要可以滿足個人關愛、溫情、安全感、歸屬感等情感方面的需要，通常以「需求法則」來交往。第二類是工具性關係(instrumental ties)，基本上是指店員和顧客、公車司機和乘客等短暫而不穩定的關係，主要是爲了獲得個人所希冀的某些物質目標，因此講求「公平原則」。第三類是混和性關係(mixed ties)，特色是交往雙方彼此認識且具有一定程度的情感關係，但其情感關係又不像原級團體深厚；可能包含親戚、鄰居、師生、同學、同事等不同的角色關係，適用「人情法則」。黃光國更進一步指出，不論是需求法則或是公平法則、人情法則，都是「報」之規範的衍生物。而「報」的概念與社會交換論基本上雖然相通，卻在許多層面上明顯不同(劉兆明，1992)：社會交換論較偏重工具性交換，主要在討論正面利益的獲得與交換，且大多以個體爲研究對象，大多在短期或一定期間內及時「回報」，強調均衡對等的回報，可以清楚地計算成本及利益，動機則在於交換可以得到各種類型

的酬賞；相對來說，「報」的概念除了工具性交換之外，還包含很大的情感成分以及因果報應等觀念，討論的內容也包含善報、惡報正反兩面，不僅以個體為對象，更進一步與「家」有密切關係，回報的期限則有即時報、終身報、甚至來世報，強調多加回報、並不一定清楚地計算成本及利益，動機除了酬賞之外，尚與中國傳統的倫理道德規範有密切關係。因此，就提供者而言，中國的社會倫理強調「施人慎勿念」、「施恩拒報」，就接受者而言，則不只必須「受施慎勿忘」、更要多加回報；本研究的結果正是這樣的倫理觀的一個具體佐證。

再者，如同社會支持的需求較大，可能是因為正面臨較強的生活壓力，過多利益之所以出現，可能也是因為個人正面臨較大的生活困境、處於較強的生活壓力之中，因此只能接受較多的社會支持，而無法回報別人所給予的社會支持；這種狀態，促使過多利益的當事者亦產生較強的負向情緒，甚至間接地影響其身心健康。不過，由於本研究並未測量生活壓力，無法驗證這樣的推論是否正確，只有作為一課題，留待未來加以探討。

三、社會支持之不足對身心健康產生之影響

從多變項變異數分析來檢討社會支持的不足所產生的影響，結果可歸納如下：(1) 社會支持的要求量與接受量之差距，的確對青年學生們的負向情緒或健康造成影響：情感的社會支持，其接受量少於要求量比接受量等於要求量時，欠債感會較強；而不論是資訊、實質、或是情感的社會支持，其接受量少於要求量比接受量等於或大於要求量時，負擔感會較強，身心病徵會較嚴重；(2) 社會支持的被要求量與提供量之差距並不會對青年學生們的負向情緒或身心健康造成影響。由這兩點可以知道，雖然都是社會支持之不足，但因站在提供者角度或是站在接受者角度的不同，其可能產生的影響則隨之大為不同。

作為一個社會支持的接受者，主動的要求量與被動的接受量之差距所產生的影響和 Brown et al. (1987)、Jou & Fukada (1995a)、Power et al. (1988) 等人報告的研究結果相當類似，也就是接受量比要求量少（接受量不足）時，負向情緒、身心病徵都較為顯著；另一方面，作為一個社會支

持的提供者，被動的被要求量與主動的提供量之差距卻沒有產生顯著影響。這可能是因為提供量不足或許會讓青年學生們產生無能感，但沒有強大到損害身心健康；又或許因為需要及接受社會支持的是別人，所以被要求量較多或提供量較多都不會對青年學生們造成不良影響。

四、未來的可能研究課題

歸結所得結果，本研究證實社會支持的授受不平衡會引起較強的負向情緒，而且社會支持的授受平衡與否乃是以負向情緒為中介，間接影響身心健康；另一方面，社會支持接受量不足（少於要求量）也會引起負向情緒、影響身心健康。

最後，根據以上討論，提出幾個本研究接下來可能探討的課題：第一、本研究測量的變項之外，也必須考慮「生活壓力」可能產生的作用，特別是應該利用壓力緩衝模式及直接模式來探討社會支持平衡與否的影響；第二、社會交換論、平衡理論並不能完整說明台灣青年學生們社會支持授受的影響過程，還要考慮其他可能的人文背景因素，作有體系的歸納整理。關於這一點，研究者同時在日本取樣分析、再與台灣的結果作比較後，也許可以尋得一些有效的蛛絲馬跡；第三、參考陸洛(1995)及 Albrecht, Burleson & Goldsmith (1994) 等人提出的社會支持網絡、要求、提供與接受的社會支持產生的負面效果之解釋，有系統地整理整合並實證社會支持可能產生的負面效果。最後，本研究是從個人與周圍人們之間的社會支持全體總量來測量社會支持的。但是，我們不能忽略，圍繞在個人周圍的社會支持，會因個人與別人的關係而大不相同，因此，探討社會支持平衡性問題時，除了必須考慮社會支持的內容（資訊、情感、實質的社會支持）外，還必須考慮到個人和特定人物對象之間的關係，以更精密地把握社會支持的平衡性對個人的身心健康所產生之影響。

參考資料

黃光國

- 1988 <人情與面子：中國人的權力遊戲>，見楊國樞（編），《中國人的心理》，頁289-318，台北：桂冠圖書公司。

陸 洛

- 1995 「社會支持之潛在負向作用」，行政院國家科學委員會專題研究成果報告。

劉兆明

- 1992 <「報」的概念及其在組織研究上的意義>，見楊國樞·余安邦（編），《中國人的心理與行爲——理念與方法篇（1992）》，頁293-318，台北：桂冠圖書公司。

Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C.

- 1994 "Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples," *Journal of Personality and Social Psychology* 67: 688-698.

Adams, J. S.

- 1963 "Toward an understanding of inequity," *Journal of Abnormal and Social Psychology* 67: 422-436.
- 1965 "Inequity in social exchange," in Berkowitz, L. (ed.), *Advances in experimental social psychology (Vol. 2)*. New York: Academic Press.

Albrecht, T. L., Burlison, B. R., & Goldsmith, D.

- 1994 "Support communication," in Knapp, M. L., & Miller, G. R. (eds.), *Handbook of interpersonal communication, second edition*. Sage: London.

Aneshensel, T. C., & Frerichs, R. R.

- 1982 "Stress, support, and depression: A longitudinal causal model," *Journal of Community Psychology* 10: 363-376.

Antonucci, T. C., & Akiyama, H.

- 1987 "Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model," *Journal of Gerontology* 42: 519-527.

Antonucci, T. C., Fuhrer, R., & Jackson, J. S.

- 1990 "Social support and reciprocity: A cross ethnic and cross-national perspective. Special Issue: Predicting, activating and facilitating-social support," *Journal of Social and Personal Relationships* 7: 519-530.

Antonucci, T. C., & Jackson, J. S.

- 1990 "The role of reciprocity in social support," in B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (eds.), *Social support: An interaction view*. John Wiley & Sons. Pp. 173-198.

Baker, R. W., McNeil, O. V., & Siryk, B.

- 1985 "Expectation and reality in freshman adjustment to college," *Journal of Counseling Psychology* 32: 94-103.

Baker, R. W., & Siryk, B.

- 1984 "Measuring adjustment to college," *Journal of Counseling Psychology* 31: 179-189.

Barrera, M., Jr.

- 1986 "Distinction between social support concepts, measure, and models," *American Journal of Community Psychology* 14: 413-445.
- 1988 "Models of social support and life stress: Beyond the buffering hypothesis," in L. H. Cohen (ed.), *Life events and psychological functioning. Theoretical and methodological issues*. Newberry, CA: Sage, Pp. 211-236.

Barrera, M., Jr., Sandler, I. N., & Ramsey, T. B.

- 1981 "Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students," *Journal of Community Psychology* 9: 435-447.

Brown, S. D., Brady, T., & Lent, R. W.

- 1987 "Perceived social support among college students: Three studies of the psychometric characteristics and counseling uses of the social support inventory," *Journal of Counseling Psychology* 34: 337-354.

Buunk, B. P., Doosje, B. J., Jans, L. G. J. M., & Hopstaken, L. E. M.

- 1993 "Perceived reciprocity, social support, and stress at work: The role of exchange and communal orientation," *Journal of Personality and Social Psychology* 65: 801-811.

Caplan, G.

- 1974 *Social support and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.

Cassel, J.

- 1974 "Psychological processes and "stress": Theoretical formulations," *International Journal of Health Service* 4: 471-482.

Clark, M. S., & Mills, J.

- 1979 "Interpersonal attraction in exchange and communal relationships," *Journal of Personality and Social Psychology* 37: 12-24.

Clark, M. S., Ouellette, R., Powell, M. C., & Milberg, S.

- 1987 "Recipient's mood, relationship type, and helping," *Journal of Personality and Social Psychology* 53: 94-103.

Clark, M. S., & Reis, H. T.

- 1988 "Interpersonal processes in close relationships," *Annual Review of Psychology* 39: 609-672.

Cohen, S., & Wills, T. A.

- 1985 "Social support, stress and the buffering hypothesis," *Psychological Bulletin* 98: 310-357.

Cowen, E. L., Pedro-Carroll, J. L., & Alpert-Gillis, L. J.

- 1990 "Relationships between support and adjustment among children of divorce," *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 31: 727-735.

Dakof, G. A., & Taylor, S. E.

- 1990 "Victims' perceptions of social support: What is helpful from whom?" *Journal of Personality and Social Psychology* 58: 80-89.

East, P. L., & Rook, K. S.

- 1992 "Compensatory patterns of support among children's peer relationships: A test using school friends, nonschool friends, and siblings," *Developmental Psychology* 28: 163-172.

Harris, R. J.

- 1976 "Handling negative inputs: On the plausible equity formulae," *Journal of Experimental Social Psychology* 12: 194-209.

Hatfield, E., Greenberger, D., Traupmann, J., & Lambert, P.

- 1982 "Equity and sexual satisfaction in recently married couples," *Journal of Sex Research* 18: 18-32.

Hill, C. A., & Christensen, A. J.

- 1989 "Affiliative need, different types of social support, and physical symptoms," *Journal of Applied Social Psychology* 19: 1351-1370.

Hobfoll, S. E., Shoham, S. B., & Ritter, C.

- 1991 "Women' satisfaction with social support and their receipt of aid," *Journal of Personality and Social Psychology* 61: 332-341.

Ingersoll-Dayton, B., & Antonucci, T. C.

- 1988 "Reciprocal and nonreciprocal social support: Contrasting sides of intimate relationships," *Journal of Gerontology* 43: S65-73.

Jou, Y. H., & Fukada, H.

- 1995a "Effects of social support on adjustment of Chinese students in Japan," *The Journal of Social Psychology* 135: 39-47.
- 1995b "Effects of social support from various sources on adjustment of Chinese students in Japan," *The Journal of Social Psychology* 135: 305-311.

Jung, J.

- 1990 "The role of reciprocity in social support," *Basic & Applied Social Psychology* 11: 243-253.

La Gaipa, J. J.

- 1990 "The negative effects of informal support," in S. Duck with R. Silver (eds.), *Personal relationships and social support*. Newbury Park, CA: Sage. Pp. 122-139.

Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. L.

- 1991 "Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress," *Journal of Personality and Social Psychology* 61: 899-909.

Lu, L., & Argyle, M.

- 1992 "Receiving and giving support: Effects on relationships and well-being," *Counseling Psychology Quarterly* 5: 123-133.

Nadler, A., Mayseless, O., Peri, N., & Chemrinski, A.

- 1985 "Effects of opportunity to reciprocate and self-esteem on help-seeking behavior," *Journal of Personality* 53: 23-35.

Nelson, G.

- 1990 "Women's life strains, social support, coping, and positive and negative affect: Cross-sectional and longitudinal tests of the two-factor theory of emotional well-being," *Journal of Community Psychology* 18: 239-263.

Power, M. J., Champion, L. A., & Aris, S. J.

- 1988 "The development of a measure of social support: The significant others (SOS) scale," *British Journal of Clinical Psychology* 27: 349-358.

Rook, K. S.

- 1987 "Reciprocity of social exchange and social satisfaction among older women," *Journal of Personality and Social Psychology* 52: 145-154.

Stevens, E. S.

- 1992 "Reciprocity in social support: An advantage for the aging family," *Families in Society* 73: 533-541.

Van Tilburg, T.

- 1992 "Support networks before and after retirement," *Journal of Social and Personal Relationships* 9: 433-445.

Walster, E., Walster, G. W., & Berscheid, E.

- 1978 *Equity: Theory and Research*. Boston: Allyn Bacon.

Wethington, E., & Kessler, R. C.

- 1986 "Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events," *Journal of Health and Social Behavior* 27: 78-89.

大坊郁夫・奥田秀宇

- 1996 《親密な對人關係の科學》。東京：誠信書房。

福岡欣治

- 1994 「友人關係におけるソーシャル・サポートの効果——受け手かつ送り手としての個人——」日本社會心理學會第35回大會發表論文集：頁410-411。

福岡欣治・橋本幸

- 1992 「個人のもつ特定のサポート源に関するソーシャルサポートの測定」健康心理學研究5：頁32-39。

蜂屋良彦

- 1990 「ソーシャル・サポートと適應」日本社會心理學會第31回大會發表論文集：頁54-55。

本間道子・阿部洋子・宇野儀子・堀野綠

- 1988 「ソーシャル・サポート尺度の日本語版の試み：予備的調査(1)」日本女子大學紀要(文學部)38：頁83-98。

周玉慧

- 1993 「在日中國系留學生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み」社會心理學研究8(3)：頁235-245。
- 1994 「在日中國系留學生に對するソーシャル・サポートの次元——必要とするサポート、知覺されたサポート、實行されたサポートの間の關係——」社會心理學研究9(2)：頁105-113。
- 1995a 「ソーシャル・サポートの効果に関する擴張マッチング假說による検討——在日中國系留學生を對象として——」社會心理學研究10(3)：頁196-207。
- 1995b 「受け取ったサポートと適應に関する因果モデルの検討——在日中國系留學生を對象として——」心理學研究66：頁33-40。

上原麻子

- 1988 “留學生の異文化適應，” 廣島大學教育學部日本語教育學科・留學生日本語教育（編）言語習得及び異文化適應の理論的・實踐的研究 廣島大學教育學部，頁111-124。

浦光博

- 1992 《支えあう人と人：ソーシャル・サポートの社會心理學》。東京：サイエンス社。

和田實

- 1992 “大學新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響，” 教育心理學研究 40：頁 386-393。

**Equity of social support and mental
and physical health:
The case of young adults in Taiwan.**

Yuh-Huey Jou

Sun Yat-Sen Institute for Social Sciences and Philosophy, Academia Sinica

ABSTRACT

This study examines the influences of four kinds of social support – provided, requested, to be requested and received support – on mental and physical health of young adults based on from a new view that an individual is both an active and passive support provider as well as receiver. There were three main purposes: (1) To investigate the influences of those supports and the equity of support on relationships and mental and physical health, (2) To test the possible paths among those variables, (3) To investigate the negative influences of the gaps between to be requested and provided, or requested and received, on mental and physical health. Three hundred and sixty nine young adults responded completely to the questionnaire. Each of four kinds of social support could be classified into three factors: informational, emotional, and tangible. The tangible scores of provided, requested, to be requested and received were the lowest. Correlational analyses showed that young adults felt their support relationships with others were fairly reciprocal. MANOVA indicated that lack of equity was associated with a negative effect. Path analyses supported prediction of this study; there was a path from support equity to affective state to mental and physical health, and the path was different between being underbenefited and being overbenefited. Moreover, the requested-received support gaps were associated with a negative affect or poor mental and physical health, but the to be requested-provided support gaps were not.

Key Words: social support, equity, reciprocity, negative affect, mental and physical health.