

第五章結論與建議

本研究旨在探討大學生之親職化現象、個體化程度、身心健康指標與家庭不利程度等四種指標之間的關係以及線性結構模式。以台灣地區八所大學的學生為研究對象，共計 287 名。本研究採用問卷調查法進行資料蒐集，所使用的研究工具包括「親職化量表」、「個體化量表」、「一般健康量表」與「家庭不利檢核表」。調查所得資料分別以多變項變異數分析、積差相關、典型相關以及線性結構分析的統計方法進行處理。將各項研究發現在本章彙整，並根據研究結果在此提出建議，以做為輔導諮商、親職教育以及未來研究之參考。本章分為二節：第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

本研究的主要發現包含不同背景變項大學生在親職化現象的差異情形、大學生之親職化現象與身心健康的關係、大學生之親職化現象與個體化程度的關係、以及家庭不利經驗調節個體化對親職化預測身心健康中介作用之線性結構分析。茲將本研究主要發現分述如下：

一、不同性別、及出生序之大學生在親職化現象的差異情形

不同性別之大學生的親職化現象有顯著差異，差異主要表現在「不公平性」上，且男性顯著高於女性。換句話說，大學生所知覺到自己承擔家務照顧、情緒照顧和不公平性有性別上的差異，而且男性大學生明顯的比女性大學生感到自己不被瞭解、缺少支持以及付出與獲得間是不對等的。

不同出生序之大學生的親職化現象有顯著差異，差異主要表現在「功能性照顧」，且老大顯著高於老么。換句話說，大學生在家庭中擔任照顧的角色在不同出生序上是有差異的，而且在家中排行老大的大學生在協助與負擔家庭中

事務性家事與雜務的責任（例如：洗衣、採買、賺錢、照顧手足等）明顯多於在家中排行老么的大學生。

二、大學生親職化現象、個體化程度、身心健康指標與家庭不利經驗之間的積差相關情形

（一）大學生親職化現象與個體化程度之積差相關結果：

1. 大學生在家庭中承擔較多的家務型責任，其與父母在信念、價值觀與態度等方面越不一致，但與父母的關係中有較多的罪惡感、怨恨焦慮等負面情緒。
2. 大學生在家中承擔較多情緒性照顧的責任時，其個體化程度相對的較低。
3. 大學生在家庭中因承擔照顧責任而感到犧牲，覺得自己不被瞭解與支持時，其越不需父母協助去處理事情、信念與價值觀與父母越不一致且不用過度需求父母贊同，但與父母的關係中有較多的罪惡感、怨恨焦慮等負面情緒。

（二）大學生親職化現象與身心健康指標之積差相關結果：

大學生在家庭中因承擔照顧責任而感到犧牲，覺得自己不被瞭解與支持時，其身心健康狀況相對越差。

（三）大學生家庭不利經驗與親職化現象之積差相關分析

大學生家庭經驗較不利時，其承擔家務型照顧責任、情感性照顧責任與感到不公平感的程度相對越高。

（四）大學生個體化程度與身心健康指標之積差相關分析

1. 大學生不需要父母過度的贊同、親密與情緒支持時，其較少有身體不適症狀、較少情緒緊張不安及失眠的情形以及較能對日常需要處理的事項感到滿意與能勝任。
2. 大學生與父母的關係中越沒有罪惡感、怨恨焦慮等負面情緒時，其身心

健康狀態相對較佳。

3. 大學生在人我關係中能維持自我感、人我界限清楚與有獨立的自我時，其身心健康狀態相對較佳。

(五) 大學生家庭不利經驗與個體化程度之積差相關分析

大學生家庭經驗較不利時，其越不需要父母的協助而能自己處理事情、信念與價值觀與父母越不一致且越不需要父母過度的贊同與情緒支持，然而，與父母的關係裡有罪惡感、怨恨焦慮等負面情緒的程度較高。

(六) 大學生家庭不利經驗與身心健康指標之積差相關分析

大學生家庭經驗較不利時，其生理上的不舒適與身體病症相對較多，且情緒上易緊張不安與睡眠不佳的情形相對較多。

三、大學生親職化現象與身心健康的關係

本研究結果顯示國內照顧者現象與身心健康有顯著關係，亦即大學生覺得對家人有較多的情感照顧的責任，且不公平的感受高，即使照顧家務的責任少時，其身心健康也較差。

大學生親職化現象與身心健康之間有一個關係組型存在，此對關係組型在統計上顯示出大學生親職化現象與身心健康有顯著的關係。但若嚴謹的從概念的內涵來看，本研究所呈現的結果在概念內涵上並不符合本研究原先根據國外文獻所定義的「國外親職化」現象（高功能性照顧、高情感性照顧及高不公平性），而本研究結果呈現出的是大學生不同的照顧內涵（功能性照顧、情感性照顧與不公平性的方向相反）。具體而言，本研究結果呈現出代表親職化的三個分量表的方向是不同的，此一結果和本研究原先根據國外文獻所定義的「親職化」概念之分量表的關係方向一致是不同的。因此，本研究結果無法說明「國外親職化現象」與身心健康的典型關係，而呈現出的是我國大學生不同的照顧內涵與身心健康的關係，研究者將本研究不同的照顧內涵結果以「國內照顧者

現象」來表示，以有別於國外親職化現象的定義。

本研究的國內照顧者現象與身心健康之間有顯著的關係存在。具體而言，大學生若表現出較少的「功能性照顧」、較多的「情感性照顧」以及較多的「不公平性」時，則其身心狀況就越不健康，像是「身體症狀」、「焦慮與失眠症」、「社會功能障礙」和「嚴重憂鬱症」的問題都會比較多。因此，當大學生分擔事務性家事與雜務的責任越少，但情緒性照顧的責任越多，又感到較多自己不被瞭解、缺少支持、以及付出與獲得間是不對等的時候，則其身心症狀會比較多。反之，大學生若表現出較多的「功能性照顧」、較少的「情緒性照顧」以及較少的「不公平性」時，則其身心狀況就越健康，像是「身體症狀」、「焦慮與失眠症」、「社會功能障礙」和「嚴重憂鬱症」的問題都會比較少。本研究反映出國內照顧者現象與身心健康指標之間有相關的觀點，從中也發現國內照顧者現象之高情感性照顧與高不公平性與較差的身心健康狀況有顯著的關係。

四、大學生之親職化現象與個體化程度的關係

本研究結果首先呈現出國內照顧者現象與近似個體化程度有關係，亦即大學生覺得因承擔照顧責任而感到犧牲、不被瞭解、缺少支持、付出與獲得間不對等時，其呈現「外表獨立堅強、內心衝突矛盾與不平」的現象。其次，本研究結果顯示親職化現象與個體化程度有顯著關係，當大學生承擔較多的家務責任、情感照顧責任和感到較不公平，尤其承擔越多家人情緒的責任時，則個體化程度就越低。

大學生的親職化現象與個體化程度之間有二個關係組型存在。第一組的關係組型並無法在概念上表示國外親職化現象與個體化程度的關係組型，它呈現出的是「國內照顧者現象」與「外表獨立堅強、內心衝突矛盾與不平」現象的關係，亦即大學生若表現出較多的「不公平性」時，則其個體化之「功能獨立」、「態度獨立」、「情感獨立」、「人我分化」較高，但「衝突獨立」較低。換句話

說，大學生儘管負擔家務和照顧家人的情緒較少時，但心裡感受到高度的不公平感時，大學生的外在行為表現是較能夠在功能、態度和情緒獨立自主、能從與父母的關係裡去獨立的人，但心裡面與父母情感分離的衝突還是大的。反之，當這些個體較少感受到不公平感，儘管是負擔較多的家務和照顧家人情緒時，則外在行為表現是較無法在功能、態度和情緒上成為獨立自主的人，但心裡面與父母情感分離的衝突較小。由上述可知，大學生感到較多自己不被瞭解、缺少支持、以及付出與獲得間是不對等的時候與大學生表現在外的獨立較高但內心是矛盾衝突的有關係，這可以說是一種「外表獨立堅強、內心衝突矛盾與不平」的類型。

第二組關係組型可以代表國外親職化的概念與個體化程度之間的關係，亦即若大學生出現越少國外親職化現象的行為時，其個體化程度越高；反之，若大學生出現較多國外親職化現象的行為時，其個體化程度越低。雖然本研究結果支持國外親職化概念與個體化程度之間的關係，但若以較嚴謹的態度去瞭解代表親職化之三個分量表相關係數，則發現本研究結果依舊與國外親職化的概念有所出入，因為本研究結果呈現的「功能性照顧」和「不公平性」係數微弱，而「情感性照顧」係數很強，所以本研究結果似乎仍是呈現出國內照顧者現象，當大學生有較多的「情感性照顧」時，則其個體化程度就越低。換言之，若大學生出現國內照顧者現象之較高的「情感性照顧」時，則其個體化程度越低，越不能從父母處在功能、態度、情緒和情感層面獨立出來，以及越需要藉由順從他人或依賴他人來獲得自我價值感，較難獨立判斷，也會因為別人的批評而感到脆弱。反之，當大學生分擔家人情緒責任越少時，則越能從與父母的關係裡在功能、態度、情緒和情感層面獨立出來，及越不需要藉由順從他人或依賴他人來獲得自我價值感，並可以獨立判斷，而不會因為別人的批評感到脆弱。由上述可知，大學生擔任較多照顧家人的情緒責任與其個體化程度低較有關係。

五、大學生親職化現象、個體化程度、身心健康指標與家庭不利經驗模式之線性結構分析

大學生親職化現象、個體化程度、身心健康指標與家庭不利經驗模式不存在。本研究欲驗證之線性結構模式在上述的第一步驟大學生的親職化預測身心健康（依變項）的預測未達顯著，因此親職化現象、個體化程度、身心健康指標與家庭不利經驗之線性結構模式沒有進一步分析的必要。

本研究結果顯示出國外親職化現象與國內照顧者現象的內涵在方向上有所差異。國外的親職化現象是：「高功能性照顧」、「高情感性照顧」、以及「高不公平性」，但國內照顧者現象之的「功能性照顧」、「情感性照顧」、及「不公平性」呈現出正負方向不一致的現象。研究者認為這些差異可能為：（1）文化因素：是否因為國情的不同，國外親職化現象的表現與國內照顧者現象的表現方式不同？或者是國內外親職化現象的內涵不一樣？（2）量表因素：親職化量表內容是否足以代表親職化概念？或者此份量表不適用於我國大學生使用，需要進一步調整？究竟原因為何，未來研究可進一步釐清之。

研究者向測量專家諮詢，進一步瞭解親職化量表題項間的關係時，發現題項間彼此有著方向相反的抵銷現象。研究者先從量表這部分著手解惑：為何親職化量表中「功能性照顧」、「情感性照顧」、及「不公平性」呈現出正負方向不一致的現象，研究者企圖尋找能代表國外親職化概念的題目，結果在各分量表中都找出3題，共9題題項。這9題較能代表國外親職化現象的內涵，而且使得國外親職化概念與身心健康的參數與本研究所提出的模式達到適配程度，此一粗略結果可以供未來相關研究做後續深入探究之用。

綜合觀之，本研究的重要發現結果如下：

一、本研究結果無法呈現出國外親職化現象之高功能性照顧、高情感性照顧、高不公平性的現象。本研究呈現出的是研究者所指稱的「國內照顧者現象」，亦即在「功能性照顧」、「情感性照顧」以及「不公平性」的表現上呈現不同方向的走向。本研究所呈現的結果和國外親職化現象的定義與內涵不同。本研究結果呈現出幾種國內照顧者現象的內涵：

1. 當我國大學生對家庭有較多的情感照顧責任，且較多不公平感，即使承擔較少的家務照顧責任時，則大學生的身心健康狀況越不好。
2. 當我國大學生不公平感越高時，則其呈現「有怨氣衝突的獨立」。
3. 當我國大學生承擔較多對家庭情緒照顧責任時，則其獨立自主性較低。

二、由本研究的結果可以瞭解到「情感性照顧」和「不公平性」對於大學生的身心健康指標和個體化程度扮演重要的角色。以「不公平性」來說，當大學生感到較多自己不被瞭解、缺少支持、以及付出與獲得間是不對等的時候，其越容易有身心健康的問題以及其獨立自主性越會是「有怨氣衝突的獨立」。另外，「情感性照顧」也是一個重要的指標，當大學生提供較多心理上、情感上的家務照顧責任時，也將較容易對大學生的身心健康和個體化有破壞性的影響。雖然本研究並未能發現與國外親職化現象的結果，但從本研究發現大學生承擔情緒照顧和心理不公平感受的現象是不容忽視的。

三、本研究結果除了呈現上述「情感因素」（擔負情緒照顧責任和不公平性）和大学生身心健康與獨立自主性有密切的關係外，似乎也顯示儘管本研究發現，大學生在家庭中承擔較多的家務責任，只要大學生情緒感受上是較為舒坦的話，例如：沒有擔負太多情緒照顧責任，或沒有不公平的感受，覺得能被瞭解與支持，大學生是可以負擔較多的家務責任時，其實仍然會有較佳的身心健康。亦即，大學生是可以幫忙家務的，只要大學生沒有情緒負擔且覺

得被支持與被瞭解，因此，對大學生來說情緒感受的重要性，似乎又再一次由本研究中看到。而且，若大學生負擔較少對家庭的情緒照顧責任時，其獨立自主性是越高的，且個體化程度也越佳。

第二節 建議

根據本研究結果討論與相關文獻，茲對輔導應用方面與未來的研究提出幾點建議如下：

一、對於輔導應用上的建議

(一) 協助大學男、女生適當的宣洩情緒，調整不公平的感受

本研究結果顯示男、女大學生在親職化現象有顯著差異，差異主要表現在「不公平性」上，且男生顯著高於女生，是什麼樣的原因讓男生的不公平感會比較高？是否是男生較不習慣表達情緒而壓抑較多的不公平感受在心裡？還是其他可能因素？Jurkovic(1997)表示親職化現象並不容易具體化，因為這個角色存在的脈絡是較不被看見的，所以大多聚焦在他本身公開的角色特性（例如：孩子擔任照顧責任的形式和程度）在探討。研究者認為需多瞭解大學生親職化現象的內心感受，因此研究者建議協助大學男、女生適當的宣洩情緒，透過增加大學生的覺察，探索內心的意義、想法與感受，並協助大學生如何適時的在照顧家人與表達自身的需求間有個平衡點，當內心的情緒感受釐清後，進一步協助釐清大學生在家中的角色地位，並結合自身的期待，重新訂定自身的角色定位，使得大學生有更清楚的想法與減少不公平的感受。

(二) 給予每個孩子一樣的家務照顧責任，讓每個孩子都有機會健康成長

本研究發現家中排行老大的「功能性照顧」顯著的高於老么的功能性照顧。因此，建議父母給予家中排行老大的大學生家務照顧責任時，亦要重視其情緒感受，瞭解其感受與需求，讓他們也有機會說說心中的壓力和疲勞，抒解心中的矛盾感，並獲得來自父母的鼓勵與肯定，當同等的照顧與支持回應給他們時，可能會使提供家庭功能性照顧的長子女將有更佳的身心狀況。此外，家務照顧責任宜均分給每個小孩，讓每個孩子都有機會學會精熟家務的能力（Stein et al, 2007）。

(三) 當父母給予孩子家庭責任時，也需注意孩子不公平感受和情緒感受

根據本研究結果國內照顧者現象之「低功能性照顧」、「高情感性照顧」與「高不公平性」的現象來看，大學生的身心狀況較差。反之，減少大學生在家中承擔過多的情感性照顧的責任，以及減少不被照顧和不被支持的感受，即使大學生做更多一點家務工作，也會有較好的身心狀況，然而這較好的身心狀況需要大學生在情緒感受上是平衡的，所以父母不要忽略大學生的情緒感受和不公平的感覺。誠如 Gough 與 Stanley (2004) 所認為，他們認為應該加強父母的親職教育能力，這能力就是要能夠平衡父母本身和孩子的需求，親職教育應包括親子間的互動方式和增加父母理解孩子需求的能力和優先性的敏感度。研究者贊同 Gough 與 Stanley (2004) 的觀點，父母應該有能力在滿足自己需求的同時也能兼顧孩子的需求，並且能夠有察知孩子需求的能力，讓大學生有獨立自主的成長空間，不能被家庭羈絆住，如此大學生便能夠一邊協助家庭，一邊享受被父母照顧而有更佳、更健康的身心發展。

(四) 鼓勵大學生獨立自主，且降低對父母的衝突矛盾等負面情緒

本研究結果顯示出，當大學生內心對所付出的照顧責任感到不公平時，雖然外在表現出功能獨立、態度獨立與情緒的獨立自主，能從與父母的關係裡獨立出來，但內心與父母情感分離的衝突感受是較大的，這樣外表看似獨立，但內心可能是矛盾不已的狀態，並非是真正的獨立自主，因為 Tyber(2005)認為真正的獨立是在親密中又能保有獨立主性，所以，協助大學生能夠獨立自主，並與家庭保持一定的連結，擁有彈性調整與平衡和家庭間的親密感與自身獨立自主的需求，並降低與父母間的衝突矛盾等負向情緒。因此，研究者建議協助大學生建立「真正的獨立-親密中有自主」，能保有與家庭連結又能獨立自主，是一個重要的輔導方向。

(五) 輔導諮商人員可以瞭解親職化、個體化與身心健康間的相互關係，作為瞭解大學生身心健康的狀況。

本研究雖然沒有發現親職化現象可以預測身心健康，但瞭解到國內照顧者現象之「情感性照顧」與「不公平性」與個體的身心健康的狀況有關係；另，從研究結果中發現親職化現象對個體化的程度是有部分關係的。所以，輔導諮商人員對大學生在家庭中承擔過多的情感性責任和內心的不公平感受的狀態應有所瞭解，協助大學生宣洩情緒和表達情緒，進而引導大學生發展較佳的身心健康和促進獨立自主的能力。

關於引導大學生處理擔任家中照顧者角色的情緒，DiCaccavo(2006)提出「去親職化」(deparentification)的治療方法。例如：諮商員要先與個案建立治療同盟，探索羞愧感並在分裂和投射的自我認同下工作，個體也會在諮商情境中重覆他的照顧模式，這時諮商員可幫助個體覺察，並提供個體新的修復性關係經驗、修正原有的關係模式、以及引導出較合適的照顧方式，所以他認為治療任務就是：(1) 增進個體的視野去看到自己照顧工作、情緒的負荷以及內化的羞愧感；(2) 在同盟的治療關係裡，個體會經驗到對父母的沮喪和自己失去童年的強烈情緒；(3) 在防衛的歷程中，個體會漸漸的被幫助而認同和接受真實的自我和達到分化自主，進而學會滿足自己的需要。因此，研究者建議輔導諮商人員在瞭解大學生近似親職化現象的表現與身心健康和個體化程度時，能進一步的理解大學生的想法與思考，從中澄清大學生的需求與矛盾，並引導大學生思考照顧角色帶給他的正向與負向結果是什麼，讓大學生瞭解到如何協助自己協調出一個對自己較為公平的家庭位置，讓大學生重新選擇自己的角色定位，協助大學生有更好的獨立自主的能力，並能兼顧對家庭的照顧，平衡這兩者，使得大學生有更佳的身心發展狀況。

二、對未來研究的建議

(一) 研究工具：

大學生親職化現象、個體化程度、身心健康指標與家庭不利經驗模式不存在。本研究欲驗證之線性結構模式在上述的第一步驟大學生的親職化預測身心健康（依變項）的預測未達顯著，因此親職化現象、個體化程度、身心健康指標與家庭不利經驗之線性結構模式沒有進一步分析的必要，研究所蒐集的資料用本線性結構預測模式有其不適當性。循著這樣的現象去思考，研究者亦從中推測：（1）文化因素：是否因為國情的不同，國外親職化現象的表現與國內照顧者現象的表現方式不同？或者是國內外親職化現象的內涵不一樣？（2）量表因素：親職化量表內容是否足以代表親職化概念？或者此份量表不適於我國大學生使用，而需要進一步調整？這些部分需要謹慎的釐清，不能因為從量表中發現些端倪就掩蓋了文化影響的可能性。

最後，建議國內增加親職化現象的實徵研究，一來增加對國內親職化現象的瞭解，二來增加理解親職化現象的內涵得以修訂適合國內使用的親職化量表。

(二) 研究變項

1. 家庭不利經驗：由文獻中發現，較多親職化現象的研究都是研究家庭不利的家庭，從中指出較多親職化現象的表現。其中一部份研究指出親職化現象不適應的影響，另一部份指出復原力使得孩子有著適應性的影響。所以，未來可以從國內不同家庭不利狀態去瞭解親職化現象出現的比例，以及不同家庭不利狀態親職化現象的表現方式，像是國外研究中有貧窮家庭、單親家庭、父母婚姻衝突家庭、酗酒家庭、物質濫用家庭等，從中瞭解本土家庭不利狀態的親職化現象是否有所不同。
2. 與孝道研究之比較：親職化現象之「功能性照顧」、「情緒性照顧」與「不公平性」的內涵，與國內孝道內涵是否有關係，若以關係是呈現如何的

關係，可以進一步瞭解與釐清。

3. 照顧者現象的探究：本研究結果無法呈現出國外親職化現象，表現的比較是國內照顧的現象，因此可以探究照顧者(caregiver)與親職化現象的關係，可以進一步瞭解是否因文化的差異，而有內涵上的差異。
4. 影響親職化現象與身心健康之中介因素：可以進一步瞭解親職化現象，如何能使之的負向影響較少，讓被親職化的孩子除了協助家庭能順利運作之外，也可以讓自身有較佳的身心發展。

(三) 研究對象

本研究主要以台灣地區公私立大學及技職校院的一到四年級男、女學生為研究對象，抽樣時涵蓋公、私立學校的學生。根據本研究結果發現男性在親職化現象之「不公平性」顯著高於女性，所以未來研究可以針對男性深入的去瞭解近似親職化行為的表現樣態，瞭解男性近似親職化的行為表現是否與女性有所不同以及差異為何。此外，女性近似親職化現象的行為如何受到文化的影響，在性別平等口號大力的鼓吹之下，性別之間的平等與文化期待如何影響女性的改變，未來這些研究方向將更能夠看到本土文化對性別期待如何影響女性的照顧行為。

近年來台灣社會經濟發展的轉變，有越來越多的家庭，父親或母親一方在外地工作，家庭中只剩父或母一人擔負起家務責任，這使得家庭中的孩子更需要承擔起一些家中的照顧責任，而這樣的家庭結構轉變，將對孩子近似親職化的行為帶來何種影響亦是未來的研究方向之一。