國立政治大學教育學系

碩士學位論文

指導教授：鄭 同 僚 博士

成年後父母離婚對青年影響及其適應之敘說研究

A Narrative Study of Parental Divorce Impact on the Young Adult Children and Their Psychological Adaptation Process

研究生：吳 諾 瑋 撰

中 華 民 國 110 年 06 月

DOI:10.6814/NCCU202100603

謝辭

能與所學結合，能與自身課題結合，不只為了研究而研究，不只為了學位而撰寫，而是找到自己最有感覺並渴望研究的主題，我想自己是幸運的。但與這份研究相遇並完成的機緣，不是僅僅客套地說運氣便足以，我在過程中所感受到「整個宇宙都會聯合起來幫你完成」的這種雞皮疙瘩，不僅僅只是因為我真心渴望而理所當然那樣的浪漫理由，而是有許多我想在此真切親筆感謝的人們在支持著我。

謝謝我的指導教授鄭同僚老師，猶記得當初找您指導時，因為不確定主題可行性和自我揭露而感到些許惶恐，但老師直率大器地接納與回應對我來說是莫大的定心和鼓勵，論文撰寫過程給我很大的自由發揮空間，溫暖關心我的生活現況，並導引我反思撰寫過程對自身的影響，覺得是自己有被好好保佑才能遇見的人生老師。另外也想特別感謝洪煌堯老師、傅如馨老師和胡悅倫老師，三位老師皆在我論文方向尚迷惘不定時給予支持與鼓勵，相當暖心。

謝謝我的兩位口試委員王鍾和老師和陳婉琪老師。鍾和老師總是在口考前主動與我連繫，不但確保口試順利進行，並協助我為學術論文該有的架構與品質把關。婉琪老師總是能條理清晰的道出此研究的相關重要概念並建議延伸資源與方向，甚至比我自己的解釋還要清楚！非常感謝兩位老師對我的建議、鼓勵以及對此篇論文的重視，考試場合卻能有著相談甚歡的氣氛著實讓人難忘。

謝謝我的兩位研究參與者小木與小茜，我在訪談稿分析的過程細細閱讀和聆聽那些故事，發現所有情節竟能如此地歷歷在目，情緒滿載，我心中有無法言語地激動與感謝，謝謝你們願意把自己的部分經歷以這樣幾乎毫無保留的形式分享給我，有溫度地完整了這份研究。

謝謝碩班好夥伴、系辦闕助教和婕如助教。與昭珍一起煩惱也討論著彼此的研究主題，妳是我的達賢圖書館好夥伴。與佳霖一同扛著第二專長沉重學分外還要完成論文的時間賽跑，還好有妳一起跑。還有一峰在系辦的暖心支援，以及助教們對論文與畢業相關資訊的隨時諮詢，都是言語難以表達的感謝。

最後謝謝人生伴侶蒲哥，我想你就像大英雄天團裡的杯麵，隨時看顧著我的生理和心理健康，在我陷入論文撰寫過程的挫折和回顧過往經驗的失落時，提醒我有些關係會結束，有些東西會離開，但不一定會真的失去，而是以另一種形式回來。在你說我的論文很好看的時候，我就懂你的意思了。

吳諾瑋　僅誌於國立政治大學教育研究所　2021 夏

DOI:10.6814/NCCU202100603

摘要

本研究旨在理解臺灣成年後父母離婚青年所遭遇的影響以及其適應歷程，包含成年青年於父母離婚前所面臨之長期衝突家庭環境，父母離婚事件的發生，以及父母離婚後所歷經的情境壓力，以及在此過程中的適應策略及影響適應的因素。本研究透過兩位研究參與者進行深度質性訪談後，以敘說研究中的「情境分析」與「類屬分析」進行探究。

研究發現兩人的適應走向皆為從被動走向主動，其中主動調適長久來看是對適應較有助益的應對策略，不但較有機會保有較高的自尊及自我效能感，正向概念重構的思考模式也有助於積極面對困境，提升復原力；然而被動與迴避式的應對策略可以提供暫時性的舒緩，減輕立即性的負面感受，可以有效維持身心健康，但長久來看並無法實際改善困境，過度迴避將陷入逃避的惡性循環。

影響適應的可能因素以個人層面、家庭層面以及社會環境層面三個面向來分析，其中個人層面的影響因素包含人格特質對復原力的影響以及年齡的正負效應；家庭層面則受父母對孩子介入婚姻衝突的態度、父母離間行為以及手足選邊站衝突的影響；社會環境層面則受同儕經驗以及外界資源取得之便利性的影響。

父母離婚造成的家庭結構改變，影響成年子女最為顯著的是家庭儀式的改變，他們必須更為謹慎地分配與規劃自身與雙方家長和家族共度節日與聚會的時間，甚至必須花費雙倍的心力來維繫與家庭的關係。另一方面，家庭歷程觀點將父母離婚前後的家庭成員互動品質對成年子女的影響納入考量，做較為周全的詮釋與探討，而研究發現，父母離婚前的婚姻互動品質，以及父母離婚後的自我照顧（是否出現離間行為或是過度依賴的行為等）深刻影響子女的適應狀況以及自身的親密關係經營。

最後研究者對研究限制、未來研究主題、父母離婚之青年以及父母提出相關建議。

關鍵詞：成年後父母離婚青年、適應歷程、適應策略、家庭結構、家庭歷程、敘說研究

DOI:10.6814/NCCU202100603

Abstract

The purpose of this study is to understand parental divorce impact on the young adult children and their psychological adaptation process, including the adaptation strategies and factors during long-term marital conflict of parents before divorce, divorce event itself, and post-divorce adjustment. This study had in-depth interview with two participants. The data were explored and analyzed through “contextual analysis” and “categorical analysis” approaches from narrative research.

A certain pattern was found in the adaptation process of young adult children. The coping strategies used during the adaptation process transferred from passive to active. Avoidance coping strategies made the stressful situation more tolerable by protecting the individual from feeling overwhelmed. However, too much reliance upon avoidance strategies may lead to negative adaptation. Active coping strategies were considered to be more effective and beneficial to the resilience in the long term.

As for the possible factors that might influence the adaptation were examined in three levels. First, from personal level, the factors included personality and age. Second, from family level, the factors included parents’ attitude toward children involved in marital conflict, parental alienation, and sibiling conflict. Third, from social and environmental level, the factors included the experience from peers and the accessibility of the external support and sources.

Parental divorce impact on the young adult children were also examined in two perspectives, including family structure and family process. From the perspective of family structure, it was found that the change in family ritual was the most significant one. From the perspective of family process, it was found that the marital quality before parental divorce and the self-caring quality of each parent after the divorce profoundly inflence the adaptation of young adult children and their own intimate relationship.

Research limitations and suggestions for future research, youn adult children and parents were discussed.

Key words：Young adult children of divorce, Adaptation process, Copying strategy, Family structure, Family process, Narrative research

DOI:10.6814/NCCU202100603

目 次

第一章　緒論.....1
第一節　研究動機與背景.....1
第二節　研究目的與研究問題.....5
第三節　重要名詞釋義.....5
第二章　文獻探討.....6
第一節　家庭發展理論下的情境脈絡.....6
第二節　成年後父母離婚青年的影響.....14
第三節　成年父母離婚青年的適應.....28
第三章 研究方法與設計.....36
第一節　研究取向.....36
第二節　研究參與者.....37
第三節　研究工具與研究實施程序.....38
第四節　研究資料處理與分析.....41
第四章　研究結果.....44
第一節　小木的適應故事.....44
第二節　小茜的適應故事.....64
第五章 討論.....83
第一節　適應模式：化被動為主動的適應走向.....83
第二節　影響適應的因素.....88
第三節　家庭結構與家庭歷程的影響.....92
第六章　結論.....98
第一節　研究結論.....98
第二節　研究限制與建議.....100
參考文獻.....104
附錄一　訪談同意書.....110
附錄二　訪談大綱.....111
附錄三　研究者省思後記.....112

DOI:10.6814/NCCU202100603

表 次

表 2-1　家庭生命週期與家庭任務危機 8

表 3-1　研究參與者的基本資料 38

表 5-1　小木於三角關係中的角色轉變 86

表 5-2　小茜於三角關係中的角色轉變 88

表 6-1　父母離婚對成年後父母離婚青年的影響概念表 100

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

圖 次

圖 1-1　2010-2018 臺灣各年 15 歲以上人口婚姻狀況.....2

圖 1-2　2010-2018 臺灣各年離婚人口年齡分布圖.....3

圖 2-1　成年後父母離婚青年的影響概念關係圖 15

圖 6-1　成年後父母離婚青年適應歷程與介入角色走向圖 99

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

第一章　緒論

第一節　研究動機與背景

本節將分成兩個部分說明研究動機與研究背景，分別是研究者自身的經歷以及研究背景脈絡。

壹、研究者的自身經歷

四年多前在戶政事務所，二十多歲的我以見證人的身分看著父母簽下離婚協議書。從父母提出離婚決定，到正式簽字那天，將近一年，我心裡都真切的同意父母這個決定。自有印象以來，父母的互動模式大致有四種，談論與孩子有關的話題、談論生活必需相關的問題、吵架、冷戰。這樣時而冷漠時而緊繃的家庭氣氛，也令我相當難受，所以我認為離婚可以帶來全新正向的改變，是好事。但簽字完後的日子，我才在回答他人「你家住哪」這樣稀鬆平常的問題卻感到語塞時，慢慢感受到重重的失落和自責。「還好你們已經長大了。」是最常聽到的安慰，聽到這樣的安慰讓我想著：「是阿小時候一定更無助難過，現在大了還可以幫忙處理事情。」但回顧這幾年的很多時候，我很想只管難過就好。儘管已經成年，處理這些事情的多重壓力對我來說還是不太容易，離婚簽字那天只是一個形式，往後與父母關係和相處的距離，以及如何配合自身生活時間的安排都是一場馬拉松式的挑戰。我希望能藉此研究機會，接觸更多與我有相同處境的成年青年子女，經由探索他們的生命故事，深入分析成年青年會遭遇的外在壓力、脫困需求，以及適應策略。不是孩子之後，能被動獲得協助與支持的機會相對較少，但這不表示已經成年的我們不需要協助，我選擇以主動的方式，開啟這個研究，希望研究的成果能成為支持自己與他人的力量。

貳、研究背景脈絡

闡述完從自身出發的研究動機之後，接下來研究者將從社會環境背景角度，從高齡離婚現象的逐漸普及論述現今成年子女正經歷或將會經歷的家庭議題，接著研究者也將闡述針對成年後父母離婚青年族群研究的缺口以及重要性。

一、高齡離婚人口增加

根據內政部 2019 年的統計資料，15 歲以上的人口婚姻狀況分為未婚、有

DOI:10.6814/NCCU202100603

偶、離婚、喪偶此四個類別。而如圖 1-1 所呈現，臺灣近九年來的離婚人口有逐年上升的趨勢。2010 年的離婚人口數為 1,390,544 人，占該年婚姻人口比例的 7.11%，2018 年則為 1,763,667 人，占該年婚姻人口比例的 8.59%，九年來逐年增加超過 37 萬人，比例上升約 1.5%。

更進一步細查臺灣離婚人口的年齡分布（如圖 1-2 所示），可以發現 50-59 歲的年齡層，以及 60-69 歲年齡層的離婚人口數在 2010 到 2018 的九年期間的增加幅度較其他年齡層明顯。50-59 歲的離婚人口數由 2010 年的 386,294 人（27.8%）增加到 551,938 人（31.3%），60-69 歲的離婚人口數由 2010 年的 117,122 人（8.4%）增加到 334,559 人（19%）。2018 年超過 50 歲以上的高齡離婚人口已經超過總離婚人口的一半。

若回推 1980 年代至 2000 年的初婚年齡，平均是男性 28.2 歲，女性 25.2 歲，且逐年遞增（內政部，2019），當夫妻在 2010 至 2018 年間達高齡 50 歲以上並離婚時，其第一胎子女有很大的機率已經是成年（18 歲）後了。因此，在高齡離婚的比例逐年升高的現象下，也表示有越來越多的子女是在成年之後才經歷父母離婚，隨著面對父母婚變的成年子女增加，這群人所遭遇的困境與適

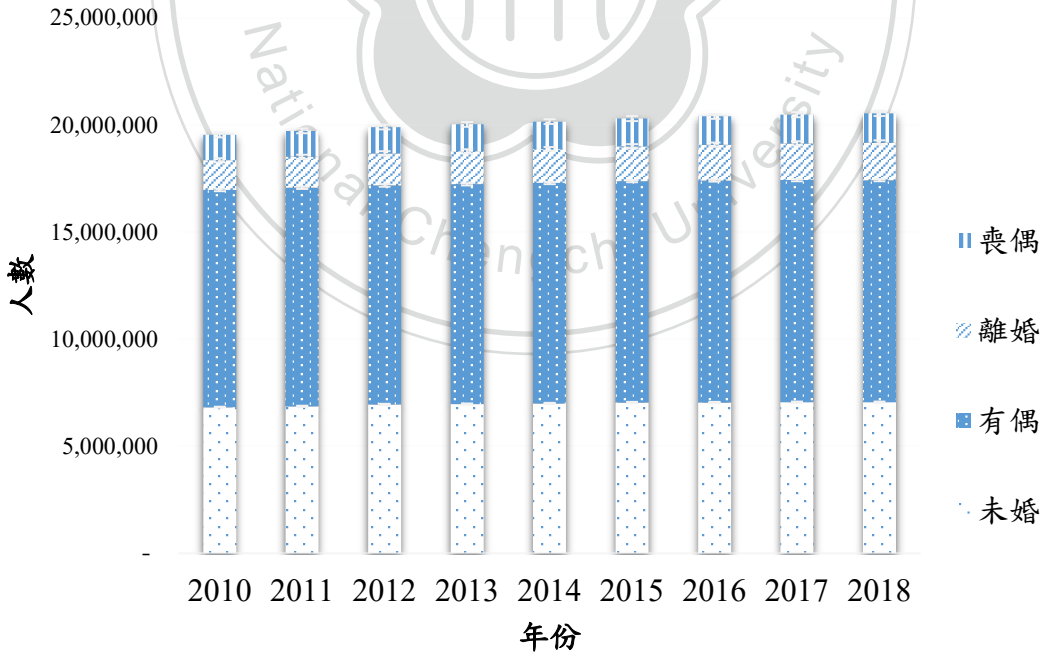

圖 1-1　2010-2018 臺灣各年 15 歲以上人口婚姻狀況

DOI:10.6814/NCCU202100603

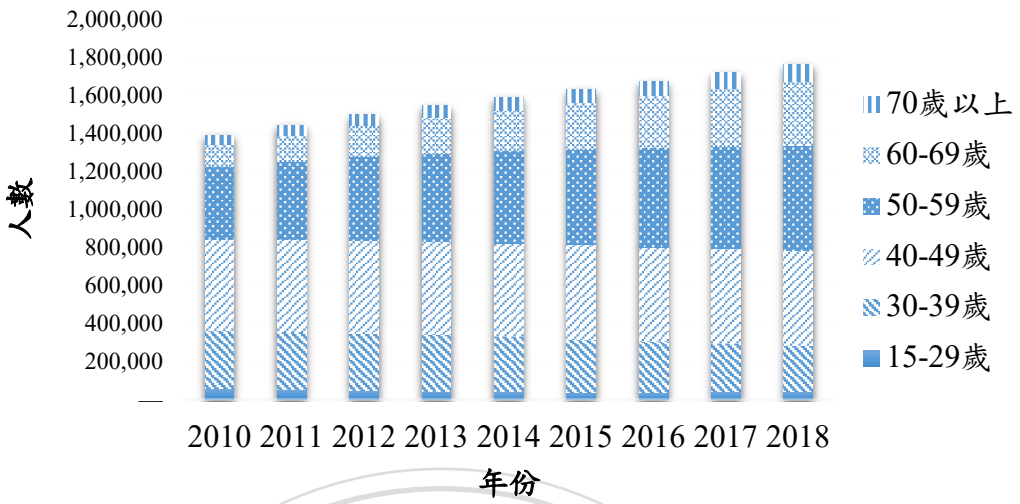

圖 1-2　2010-2018 臺灣各年離婚人口年齡分布圖

應狀況是目前較鮮為人知但重要的研究領域。

二、成年後父母離婚青年的研究缺口

國內外均有大量研究關注離婚對於兒童及青少年子女的影響，且研究結果以離婚對孩子有負面影響居多。有研究顯示經歷父母離異之青少年藥物濫用的偏差行為顯著高於父母離異之兒童以及雙親家庭之子女（Needle & Doherty, 1990）；更有研究表示父母離異若發生在國中階段，也就是青少年的前期，對其學業成就的負面影響是最大的（王枝燦，2008）。但是相較之下，針對成年後經歷父母離婚子女之學術關注目前卻相當稀少（Cooney et al., 1986; Fintushel & Hillard, 1991; Greenwood, 2012; Greenwood, 2014; Pryor, 1999）。

近年也開始有國外學者探究高齡離婚的原因，有研究發現離婚行為不再如從前一樣有沉重的負面標籤包袱，在醫學發達的今日，退休後的餘命延長，無論男女都生活在比以往更加追求自我實現以及人生意義的社會氛圍中（Brown & Lin, 2012; Cruz, 2013）；也有研究指出父母離婚的重大因素之一，便是考量未能獨立自主的孩子之健全身心發展，他們認為孩子「成年」後，因父母離婚所造成的情緒苦痛及壓力就會減輕，所經歷的調整期也相對較短（Fintushel & Hillard, 1991）。儘管如此，卻甚少有研究真正以成年子女的角度探究其在成年後經歷父母離婚前後的身心狀況以及適應歷程。本研究便希望能補足這方面的研究資料，並期望研究結果能有實質的參考價值與學術貢獻。

DOI:10.6814/NCCU202100603

三、成年後父母離婚青年研究的重要性

Cooney、Smyer、Hagestad 和 Klock（1986）、Fintushel 和 Hillard（1991）以及 Pryor（1999）等是早期以成年後經歷父母離婚之子女為探索對象的研究，這些國外有限的研究探索成年子女不同於其他年齡層子女所遭遇的特殊感受與情境，包括親職化壓力、需擔負起協助家庭度過婚變轉換期的責任等，成年子女甚至是缺乏支持的，這些青年表示，「他們已經大了，會很快好起來。」的這種假定，讓他們經常覺得自己不被周遭親友甚至父母理解此事件帶給他們的影響有多重大。子女並不會在年齡到達成年後，突然就有內建藍圖可以知道如何調適和處理父母分開所帶來的影響，成年子女並沒有比兒童或是青少年時期的子女有更多更完善的準備（Fintushel & Hillard, 1991）。

除此之外，成年子女相較其他年齡子女最大的差別之一便是他們即將脫離原生家庭展開屬於自己的離家大學生活或工作職涯。對成年青年來說，他們除了必須調適自己適應父母婚變，協助父母適應婚變，還必須兼顧自身剛要起步的獨立生活。此階段的子女好不容易度過青少年的認同危機，在即將開展自己的生活與人生任務時，卻因父母離婚以及被期待可以提供協助而陷入雙倍的壓力（Fintushel & Hillard, 1991; Pryor,1999; Silverman, 1989)。據此，研究者認為從成年後父母離異之青年的生命故事探索其處境與適應方式有其研究價值。

綜上所述，過往關於父母離婚的研究以關注未成年子女居多，而在高齡離婚現象逐漸顯著後，研究關注面向又多以夫妻或是父母角度探討高齡離婚原因為主。有關成年後父母離異青年的研究並不如兒童及青少年時期的研究豐富，國內更是幾乎沒有質與量的研究了解臺灣成年後經歷父母離婚青年的處境。本研究認為在高齡離婚逐漸普及的現象下，成年後經歷父母離婚的青年族群將會越來越多，而此年齡層之子女不會僅因為「成年」這樣的年紀條件滿足，就能安然度過父母離婚的家庭危機，反而成年青年將因為父母離婚與自己人生開展的雙重衝擊而有不同於兒童與青少年時期的影響，相當值得探索。此外，儘管成年青年被認為能因為心智能力發展成熟而相對更有優勢能於困境中調適，但具體的優勢與適應策略的應用也是目前研究尚未討論的缺口。

DOI:10.6814/NCCU202100603

第二節　研究目的與研究問題

本研究目的是理解臺灣成年後父母離婚青年所遭遇的影響以及其適應策略之心路歷程，包含成年青年於父母離婚前所面臨之長期衝突家庭環境，父母離婚事件的發生，以及父母離婚後所歷經的情境壓力，以及在此過程中的適應歷程及影響適應的因素。具體研究問題如下：

（一）成年後父母離婚對青年子女的影響為何？

（二）成年後父母離婚青年適應歷程為何？

第三節　重要名詞釋義

壹、成年後父母離婚青年

成年後父母離婚青年所指為 18 歲之後才經歷父母離婚之成年子女。國外相關研究多以“Adult Children of Divorce”或縮寫“ACOD”、“ACD”等來稱呼父母離婚之成年子女，但有些研究將 ACOD 定義為父母於孩童或是青少年時期離婚的成年子女（Christensen & Brooks, 2001）；其他研究則將之定義為於成年後才經歷父母離婚的成年子女（Fintushel & Hillard, 1991; Greenwood, 2012），本研究對象為後者。然而，目前並沒有以中文撰寫之相關研究將此詞做明確的中文定義及翻譯，本研究認為語意最完善之指稱為「成年後父母離婚青年」，然為求敘述簡潔與方便，本研究也將以「成年子女」或「成年青年」的指稱方式來表明研究對象。

貳、敘說研究

敘說研究所指為對個體所描述之生命經驗故事進行探究，是對生活經驗方式了解的一種社會科學研究方法。敘說研究者認為個體可以透過語言來建構其真實的自我，敘說者如何看待自己，也會影響其如何敘說自身故事，因此可藉由分析故事情節與架構，理解敘說者的主體性及其世界觀，以探索經驗對個體的意義。本研究以敘說研究的方式，透過深度的敘事訪談進入成年子女的生活經驗中，以理解其餘父母離婚前、離婚事件發生時、以及父母離婚後對其之影響以及適應歷程。

DOI:10.6814/NCCU202100603

第二章　文獻探討

本章分為三節，第一節先以「家庭結構觀點」以及「家庭歷程觀點」來解釋父母婚變對於成年子女的影響的理論背景；第二節討論成年後父母離婚子女的影響；第三節討論影響成年子女適應的因素以及策略。

第一節　家庭發展理論下的情境脈絡

選擇在子女成年後才離婚的夫妻，有不少研究指出其中一個常見的原因是「等待子女長大成年」，他們傾向相信「完整家庭（intact family）」對孩子未成年之前的家庭生活、課業學習、身心發展等是基本且重要的，因此認為在考慮離婚前至少應該在完整家庭的結構下盡完養育責任（Bulduc et al., 2007; Cooper Sumner, 2013; Fintushel & Hillard, 1991; Kucaji, 2017; Rappaport, 2013）。這樣的夫妻通常並非因為在子女成年後的某重大突發事件而突然離婚，而是在孩子的成長期中，就已經因為各種可能的複雜原因讓至少一方萌生離婚的念頭，但「看在孩子的份上（for the sake of the children）」，而暫時作罷（Bulduc et al., 2007; Fintushel & Hillard,1991; Kucaji, 2017）。換句話說，此類家庭中的子女，相較於在兒童時期或青少年時期就經歷父母離婚的子女來說，其因父母相處不睦所歷經的衝突期有很大的機率是相對較長的。據此，研究者參考 Duvall（1957）的家庭週期理論、侯崇文（2001）對家庭結構與家庭關係的討論、陳婉琪（2014）對家庭結構和家庭過程的討論、以及劉香蘭（2019）所提出的家庭生命歷程發展理論等與家庭發展相關之研究，整理出從「家庭結構觀點」以及「家庭歷程觀點」兩個不同角度分別探討「在結構上維持完整家庭」以及「家庭關係品質」對子女的影響，以及探討此二觀點如何影響父母離婚時間點的選擇。

壹、家庭結構觀點

以下將分別論述從家庭結構觀點探討父母婚變對子女的影響，以及此觀點如何影響父母離婚時間點的選擇。

一、以家庭結構觀點探討父母婚變對子女的影響

家庭結構觀點認為完整的家庭結構對於兒童或青少年的發展是至關重要的，因此父母離異後破碎的結構將會對成長中的子女造成嚴重且深遠的影響

DOI:10.6814/NCCU202100603

（Amato & Keith, 1991; Wallerstein & Lewis, 2004）。以家庭結構觀點為理論背景的研究多與單親家庭中的兒童和青少年發展與適應相關。Wells 和 Rankin（1991）整理 50 篇青少年偏差行為的研究，並進一步分析探討後發現來自不完整（incomplete family）或破碎（broke home）家庭的孩子，與他們成為少年犯之間有顯著相關，在單親家庭中，父母離婚或分開的子女又比父母過世的子女有更強烈的相關。Amato 和 Keith（1991）整理 37 篇研究文獻後指出，曾經歷過父母離異家庭之青年的幸福感普遍比結構完整家庭的青年還低，遭遇更多情緒適應、學業、人際以及外顯問題行為等困難。更有長期追蹤研究顯示隨著孩子長大成人，這樣的負面依舊穩定存在，在離異家庭的孩子面對發展愛與性等親密關係以及對於婚姻承諾和為人父母等歷程，皆遇到相當程度的困難（Wallerstein & Lewis, 2004）。

國內也有研究表示家庭結構的改變對子女學習具有負面影響，其一是父母離異若發生在國中階段，也就是青少年的前期，對其學業成就的負面影響是最大的。第二是家庭結構發生改變的時間點，如果是在子女幼年時期，則會對子女學業能力後續發展產生長期持續累積的負面影響，並與雙親家庭子女學習成就差距持續擴大（王枝燦，2008）。另外，侯崇文（2001）的部分研究發現也指出家庭結構與青少年的偏差行為相關，家庭結構不完整之青少年偏差行為相對較多。

研究者認為家庭結構觀點受結構功能論影響，以家庭作為一個主結構，其裡面的每個成員都有各自該承擔的角色及功能，包括經濟支援、家庭照顧與角色典範等。若此結構失去父或母任一角色就等於失去一部份的功能（鄧林園、趙鑫鈺、方曉義，2016）。因此在這樣的論點下，父母離異之家庭在各方面的功能及條件都會普遍被認為比雙親家庭還要弱勢，「維持完整家庭」的重要性便不言而喻。

二、以家庭結構觀點探討父母離婚時間點選擇

家庭結構觀點不只侷限於探討家庭結構對家庭功能及其子女之影響，也能從「家庭階段發展結構」的角度探索，研究者認為「家庭生命發展週期」理論中所展示的家庭結構，不但深受家庭結構觀點影響，並可以與子女成年後父母才選擇離婚的時間點做相關論述。林如萍（2001）指出家庭發展理論於 1930 至

DOI:10.6814/NCCU202100603

1950 萌芽發展，Evelyn Duvall 及 Reuben Hill 在 1948 年正式發表家庭發展概念，Duvall 於 1957 年發表的《家庭發展》一書，系統化的解釋家庭發展理論與建構，以「生命個體」的角度看待家庭，當家庭被視為一個生命體後，便可以從生命之開始、成長、衰退到結束的發展階段來討論家庭的誕生與結束，而家庭在各特定的時間，以家中最年長的子女發展為依據，形成「家庭生命週期」的概念架構，描繪家庭從初始到終結的發展階段。目前最為人熟知的便是 Duvall 在 1957 年的著作中所提出的家庭生命週期三期八階段理論，Duvall 也提

表 2-1　家庭生命週期與家庭任務危機

分期	階段	與子女相關之家庭任務與危機
1.建立期	(1)新婚無子女	1.不孕症
2.擴張期	(2)初為父母階段(家有新生兒到未滿 3 歲) (3)子女學前階段(最大子女滿 3 歲到未滿 6 歲) (4)子女學齡階段(最大子女滿 6 歲到未滿 12 歲) (5)子女青少年階段(最大子女滿 12 歲到未滿 20 歲)	1.幼兒教養問題。 2.養育孩子、財務管理及家務事等工作產生的忙碌與衝突。 3.養育下一代及照顧上一代的角色適應與衝突。 4.孩子教育規劃。 5.養育孩子、財務管理及家務事等工作產生的忙碌與衝突。 6.養育下一代及照顧上一代的角色適應與衝突。 7.親子溝通。 8.孩子升學問題。
3.收縮期	(6)子女送出階段(子女陸續遷出家中) (7)中年父母階段(子女全部遷出、進入空巢階段) (8)退休階段(生計負擔者退休至二老去世)	1.成年子女無法獨立，或離家時間延遲。

DOI:10.6814/NCCU202100603

及每一階段可能會遭遇的家庭壓力與危機，若能安然度過即代表父母能帶領家庭完成此階段任務，若無法則可能面臨家庭崩解危機，詳如表 2-1（參考藍采風，1996）。

由上表可以發現，Duvall 所提出的家庭生命週期理論主張家庭發展均有相似的階段與過程，是較為固定、可解釋及預測的階段結構，以最年長子女之年齡相關的事件按次序所產生的系統性家庭階段變化。而所謂「擴張期」，指的就是下一代子女加入後的家庭結構擴張，擴張期的家庭結構必須是以「子女存在於家庭中」這樣的前提來發展。另外，從上表可以發現以養育子女為主的擴張期中，與子女教養有關的任務與危機相對建立期和收縮期高出許多；反觀收縮期的家庭任務與危機已經隨孩子的離家而不再以養育孩子為主要考量。

選擇在子女成年後離婚的父母，其家庭所經歷之階段為家庭收縮期的初期，也就是家庭生命週期第（6）至第（7）階段，正是子女準備離家工作或接受高等教育的時期，也是家庭面臨空巢期的階段。孩子離巢後，家庭中只剩下父母而已，因此「為了孩子」這樣因養育責任而維繫的家庭婚姻，已隨子女成年以及離家而消逝，「維持完整家庭」的理由已經不復存在，父母親的生活重心頓失，而不得不將焦點放在另一半身上。「以養育孩子為由，暫時埋藏夫妻關係不和諧的父母，或是拿孩子當作衝突「緩衝」的父母，都因孩子的離家而正經歷與過往不同的關係，簡而言之，孩子離家後，留給父母的任務便是從為人父母的角色變回配偶（Cooper Sumner, 2013, p. 273）。若這樣的角色轉變無法有良好的調適，發展出具有功能的關係，便容易導致父母選擇以離婚來結束夫妻關係（Cooper Sumner, 2013）。

研究者發現儘管 Duvall 的家庭生命週期理論這樣固定的階段結構並不能為其他「非標準化」家庭發展的形式作解釋，但可以推論父母選擇於收縮期為離婚時間點的原因。家庭生命週期清楚展示以子女發展為主的家庭結構，此階段結構解釋也呼應本節第一段的論述，有子女的父母在家庭擴張期時「看在孩子的份上」守住家庭結構，因為養育子女是此結構存在的意義，此階段的主要任務與危機多以子女的成長為中心發展，也因為如此這個結構才會被視為是有生命個體的家庭，在擴張期「維持完整家庭」的重要性再次展現；而跨入收縮期後養育子女的重任已經結束，因此研究者認為父母選擇於收縮期離婚與子女離

DOI:10.6814/NCCU202100603

巢有一定程度的相關。

以上論述的重點有二，第一是從家庭結構觀點討論「維持完整家庭」對於子女的影響，由以上探討可以發現有不少文獻認為維持完整家庭結構對子女的身心發展是至關重要的，兒童或青少年時期經歷父母離異均為子女帶來負面影響。第二是父母選擇離婚時間點受家庭結構觀點影響，家庭生命發展週期所展示的家庭結構均以養育子女為家庭首要任務，因此進入子女成年離巢的收縮期後父母才開始考慮是否離婚。然而有研究指出，家庭結構改變不一定是影響子女身心發展的唯一因素，親子關係、父母婚姻品質等在家庭歷程中的不同面向也可能是影響子女的中間機制，下一段將以「家庭歷程觀點」來論述父母離婚對子女影響的脈絡。

貳、家庭歷程觀點

以下將分別論述從家庭歷程觀點探討父母婚變對子女的影響，以及此觀點如何影響父母離婚時間點的選擇。

一、以家庭歷程觀點探討父母婚變對子女的影響

家庭歷程觀點認為家庭結構的完整與否並非唯一影響子女身心發展的面向，家庭結構改變前後父母的互動品質，親職方式，以及親子間的互動等家庭關係也是需要關注的面向，相較於家庭結構較為短期的點狀式改變，家庭歷程觀點著眼於較為長期且線性式的關係對子女的影響。

儘管侯崇文（2001）的研究指出家庭結構對青少年偏差行為的顯著影響，但研究也同時發現家庭結構的影響並非全然直接的，其中有相當的比例是來自於青少年與家庭關係互動的結果，包含家庭氣氛、親子衝突程度、親子間的溝通互動等等，甚至認為家庭關係對青少年偏差行為的作用似乎比家庭結構更為明顯直接。

陳婉琪（2014）的研究則發現父母離異對子女造成的影響並非只是因為家庭「結構」在離婚之後有所改變而已。離婚並不只是單一獨立的家庭事件，在離婚之前可能的長期負面衝突與情緒的積累，也必須給予關注與考慮，因此不能僅以父母離婚所導致的家庭結構改變來推論家庭以及離婚對於子女的負面影響。一旦採取這樣的觀點，就必須考慮離婚前的父母互動與婚姻狀況，而有研

DOI:10.6814/NCCU202100603

究發現，父母長期的婚姻衝突帶給子女的負面影響其實比離婚事件本身還要顯著（Amato & Afifi, 2006; Nelson, Hughes, Handal, Katz, & Searight, 1993）。Nelson （1993）將 285 位大學生分為父母離婚組與家庭完整組，再細分為高衝突、中衝突與低衝突組進行研究，想了解「家庭結構完整性」和「對家庭衝突的感知」何者與青年的適應力（自我認同與心理壓力）相關，結果顯示，無論家庭是否完整，家庭衝突與青年適應力呈現顯著相關，反而家庭結構的完整性與青年適應力是無顯著相關的，無論家庭結構完整與否，低、中衝突的家庭子女普遍顯示出較少的精神症狀並展現較高階的自我認同。Amato 和 Afifi（2006）的研究則是比較「父母婚姻衝突」和「父母離婚」這兩個變項對子女陷入選邊站情境的影響，結果顯示與父母婚姻低衝突以及父母離婚之子女相比，父母婚姻高衝突的子女最有可能因陷入選邊站的兩難困境而有較差的主觀幸福感以及低劣的親子關係；父母已離婚之子女並不會比父母未離婚但婚姻低衝突的子女遭受更多選邊站壓力的負面影響，反而會因父母離婚後衝突減少，隨時間讓負面影響越來越小；相反地，此研究認為若長期處於父母未離婚但卻又婚姻衝突不斷的家庭，其負面影響恐怕會延續到子女成年還無法擺脫。

除此之外，在有離婚危機的家庭裡，青少年子女的學業、人際或外顯問題偏差行為，大多其實早在離婚事件發生前就已經存在。Sun（2001）比較青少年在父母離婚前與離婚後的狀態，研究發現與雙親家庭的孩子相比，父母離婚的孩子在父母離婚前就已經有相對出現更多學術能力、自我概念和偏差行為等問題；而這些在崩解邊緣（父母離婚邊緣）的家庭，在離婚事件發生之前就已經無法提供良好的經濟資源與陪伴，父母關係本身已經不親密，也連帶影響親子關係，更無法在孩子的教育上作良好的監督與支持，所以此研究認為「這些父母離婚前的家庭狀況」才最大程度的解釋離婚對子女幸福所帶來的負面影響（而非離婚事件的發生）。也就是說，「離婚」本身並非是威脅青少年身心發展的主要危機因子，而是應該更加關注父母的互動以及婚姻狀況。

Rappaport（2013）從過往研究分析父母離婚對孩子的影響。此研究指出早期研究重點在於「父母離婚行為/事件」對孩子的影響，而研究結果發現雖然父母離婚事件確實會負面的造成孩子情感和行為上的問題，但多數研究並未將父母離婚前的「婚姻衝突」納入考慮。Rappaport（2013）指出如果將「父母婚姻衝突」納入為研究控制因素之一，我們將可以清楚發現，會對孩子造成大量負

DOI:10.6814/NCCU202100603

面衝擊的因素是父母的婚姻衝突，或是其他複合因素，反而並非離婚事件本身（p.358）。除了「目睹」父母之間的衝突，孩子還可能會「身陷」兩人的糾紛之中，也就是孩子本身即是父母衝突的焦點，這些都會對孩子的幸福感造成負面衝擊與威脅。如果父母可以正面積極的解決衝突，孩子在調適以及幸福感上的表現會相對比父母衝突不斷又無法解決的家庭還順利許多（Francia & Millear, 2015; Rappaport, 2013）。換句話說，如果父母離婚是經過深思熟慮之後的正面解決衝突之道，則父母離婚事件不一定會造成孩子長遠的負面影響，反而父母離婚前的婚姻品質才是更應該關注的面向。

儘管從家庭歷程觀點來探討父母離婚對子女影響的相關研究有限，研究者發現近期在臺灣以及中國還是有研究分別從離婚父母的「婚姻品質」以及「婚前婚後互動」為切入點，探討其對青少年子女的影響（陳婉琪，2014；鄧林園等，2016）。

陳婉琪（2014）指出對父母感情不睦的家庭來說，青少年的焦慮、憂鬱等負面心理症狀，與父母婚姻品質有高度的相關，此研究更進一步發現，這些負面症狀會因為父母離婚、完成離婚手續而有顯著的減少。儘管離婚之後，父母的爭吵未必為減少，但離婚後的衝突對子女的心理健康負面影響，與離婚前相比大幅減少，甚至認為這是一種「離婚正效應」。換句話說，不同於早期認為「離婚事件」本身是造成青少年問題偏差行為的危險因子之一，對於長期存在父母衝突的壓力鍋家庭來說，「離婚事件」的發生有可能是一種能改善青少年子女心理健康的保護因子。

鄧林園、趙鑫鈺、方曉義（2016）則認為影響兒童青少年發展的決定性因素已經不是離婚事件本身，而是父母於婚前和婚後所發生衝突的程度和頻率，以及他們之間如何溝通與解決。離婚前父母若衝突相當嚴重，則離婚事件能對於家庭成員之間的緊張以及兒童青少年的心理發展有緩解的作用。

綜上所述，研究者認為儘管從家庭結構觀點來看，父母離婚事件對孩子所產生的負面影響非同小可，相關研究也非常豐富；但於家庭發展的過程中，父母的互動、婚姻品質以及其對親子關係的影響也是需要關注的焦點，因為也有不少研究指出長期處於父母婚姻衝突中對子女產生的負面影響程度大於離婚事件本身，尤其對於成年後才經歷父母離婚的青年，其所承受的衝突次數、強

DOI:10.6814/NCCU202100603

度、長度都相對更為沉重，「為了孩子」的初衷受到相當大的挑戰。

二、以家庭歷程觀點探討父母離婚時間點選擇

研究者認為家庭歷程觀點與「家庭生命歷程發展」理論相呼應，並且可以此理論為父母離婚時間點的選擇做解釋。劉香蘭（2019）指出，家庭發展理論愈來愈重視多元與複雜的實存脈絡，「家庭生命發展週期」所展現之家庭結構對於現今社會來說過於簡化，家庭生活階段並未都有世代重複循環的特徵，因此開始有學者將生命歷程理論的概念運用在家庭發展分析上（White and Klein, 2008, p.149，引自劉香蘭 2019），直至 White and Klein 於 2002 出版《Family Theories》一書，才提出家庭生命歷程發展架構與主要內涵。研究者根據劉香蘭（2019）對家庭生命歷程發展理論的文獻回顧研究，整理出兩個與本研究有關的主要概念與內涵。

（一）關注家庭階段變遷的背景與社會變遷的連結。家庭生命歷程發展理論的出現便是要挑戰家庭存在固定和線性發展這種假定，比起依照時序描述家庭結構的變遷，此理論更重視家庭變遷的背景脈絡，並認為家庭變遷是動態與複雜的歷程，階段時序並非不可變的。從一個階段過渡到另一階段的歷程、路徑和軌跡，可能是預期性的，也可能因某特定因素或事件而改變或中斷原本的狀態，了解階段變遷的背後原因，甚至可以反映與連結其與社會變遷的相互影響。以本研究主題來說，父母婚變對子女的影響不僅侷限在「離婚事件」這個顯然會造成家庭結構變遷的因素，離婚前的重大家庭事件所導致的親子關係危機、婚姻互動衝突等歷程，都可能慢慢地改變家庭原本的狀態，成為家庭走向婚變的因素之一。此外，父母選擇離婚的時間點，除了家庭結構上的原因之外，其實也深受社會變遷影響。有研究發現離婚行為不再如從前一樣有沉重的負面標籤包袱；在醫學發達的今日，退休後的餘命延長；無論男女都生活在比以往更加追求自我實現以及人生意義的社會氛圍中（Brown & Lin, 2012; Cruz, 2013），這些都反映了家庭變遷與社會變遷的關係與連結。

（二）能區辨出「標準化」、「去標準化」的家庭生命歷程。過去研究對家庭發展的想像多侷限於「標準化」的家庭生命歷程，以制度與規範形塑大部分家庭常態樣貌。而「去標準化」家庭生命歷程則是指「家庭實際發生的特定生命事件或特定事件發生的順序超過社會制度性規範期待的年齡範圍和順序（劉

DOI:10.6814/NCCU202100603

香蘭，2019，p.109）」，強調各家庭之間的生命歷程差異越大，其家庭事件發生的年齡與次序就越多元。在標準化的生命歷程之下，本來就已經容不下離婚、單親、再婚等非標準化型態的家庭，更何況是尚未被主流關注的高齡離婚家庭。「去標準化」的家庭生命歷程觀點才能包容與關注家庭事件實際發生的過程與時間點。

以上論述的重點有二，第一是從家庭歷程觀點討論離婚事件發生之前的家庭狀況對子女的影響，中間的影響機制大多是父母婚姻品質以及親子關係品質，受影響的範圍從子女的課業表現、生活適應、甚至往後的成年生活都有所觸及，其影響不亞於離婚事件的發生。第二是父母選擇離婚時間點也會受到家庭歷程觀點影響，家庭生命發展歷程理論認為家庭變遷的背景因素與社會變遷是相互影響的關係，並關注「去標準化」的家庭生命歷程，以家庭事件實際發生的過程與時間點為探討現象的主軸。

第二節　成年後父母離婚青年的影響

第一節主要從家庭結構觀點以及家庭歷程觀點解釋父母婚變以及婚變時間點對子女的可能影響，但多數研究對象均是兒童或青少年時期經歷父母離婚的子女，研究探討的時間段也多半是在父母離婚前以及離婚事件時的影響。這一節研究者將以成年後才經歷父母離婚的青年為主，探討父母離婚事件與離婚後的行為對成年子女的影響，圖 2-1 的概念關係圖是對成年後父母離婚青年影響的簡介。首先，父母離婚事件將分為兩部分論述，其一是對子女的影響，這裡是以家庭結構觀點來闡述離婚事件對子女之影響；另外則是離婚事件對父母的影響，這裡將解釋父母因為離婚而延伸出與子女相關的行為，而這些行為將進一步對子女造成另一波影響，而這裡的影響則是屬於家庭歷程觀點。接著，因為成年子女無論正經歷的是自身的大學生活、出外工作或是發展親密關係、另組家庭，都正處於自我生活開展之階段，有著自己的人生任務，當這些人生任務與上述因父母離婚造成的家庭結構觀點以及家庭歷程觀點下的影響重疊，便造成成年子女的雙重危機。以下將分別敘述每一概念的重點與其之間的關係。

壹、父母離婚事件的影響

研究者將父母離婚事件當事人分為兩方，分別從成年子女與父母的角度分析離婚事件的影響。對子女的影響有五點，包括與其他年齡子女相似的情緒衝

DOI:10.6814/NCCU202100603

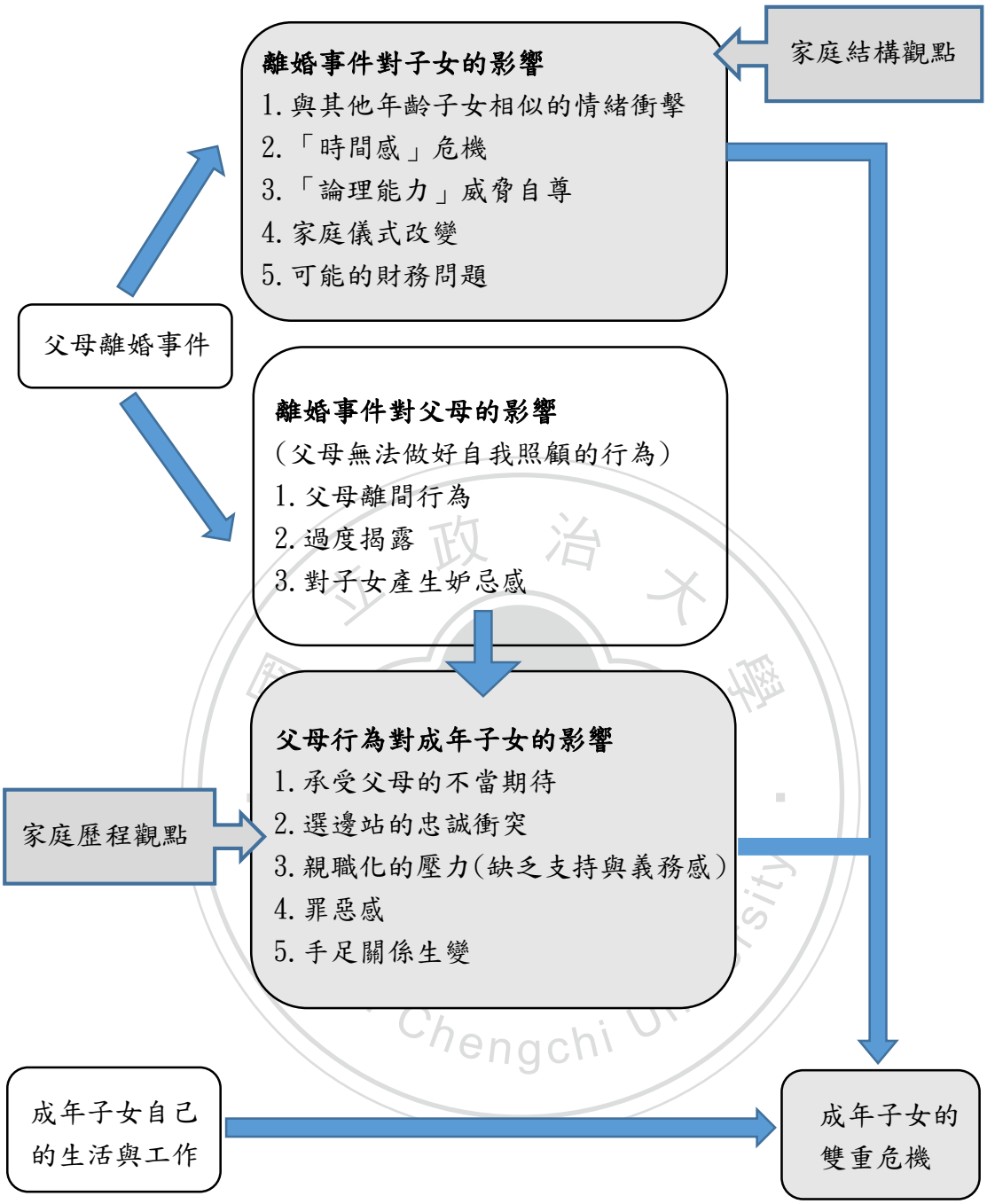

圖 2-1　成年後父母離婚青年的影響概念關係圖

擊、「時間感」危機、「論理能力」威脅自尊等三個與內在心理感受相關的面向；以及家庭儀式改變和可能的財務問題等兩個與外在環境改變相關的面向。對父母的影響則包括父母離間行為、過度揭露以及對子女產生妒忌感等三個面向，研究者認為這些是高齡離婚的父母無法對自己有妥善的身心照顧而引發的

DOI:10.6814/NCCU202100603

行為與情緒。

一、父母離婚事件對子女的影響

（一）與其他年齡子女相似的情緒衝擊

在眾多家庭危機當中，離婚事件帶給家庭成員的情緒影響不僅深，還相當廣。離婚可能會造成震驚、失落與迷失方向等強烈的情緒感受，就如同得知某家庭成員過世的消息那樣強烈，但除了這些強烈的情緒之外，離婚事件還會伴隨相當多其他感受，例如憤怒、罪惡感、忌妒、丟臉等等，很難想像會有一個經驗能引發如此廣而複雜的情緒光譜（Fintushel & Hillard, 1991）。成年子女普遍被認為不會如兒童或青少年那樣容易受到上述情緒風暴的影響，即使會有負面感受也能懂事且同理地面對，並盡快回歸自己的生活軌道。但事實上父母離婚事件對情緒所產生的廣大影響，即使是成年子女也很難完全將自己與父母的行為做切割（Fintushel & Hillard, 1991）。成年子女同樣會對父母的離婚感到驚訝，驚訝父母結褵將近或超過二十年之久卻還是決定離開彼此；他們同樣會因為各種「失去」而感到悲傷，失去可以視為「家」的唯一完整歸屬，失去「父母」這樣應該成雙成對的存在與依靠，失去安全感，失去能被稱為「家」的房子；他們也會感到憤怒，因為知道許多父母各自隱藏的秘密，而深覺被愚弄或背叛；罪惡感也油然而生，懷疑自己導致父母離婚的自責感出現，也有人懊惱自己沒有早一步發現挽救父母的裂痕（Fintushel & Hillard, 1991; Greenwood, 2014）。

儘管有研究認為 18 歲以上或年紀更長的子女可以對父母離婚的情況有更好的因應，但實際上子女即使在成年後遇到父母離婚，會有「感覺又變回孩子（feeling like a child）」這樣的意識出現，這樣與年紀違和的無助感讓成年子女在面對父母離婚時會有不同於其他年齡層子女的特殊感受（Cooney et al., 1986; Fintushel & Hillard, 1991），像是「時間感危機」以及「論理能力威脅自尊」，以下將分別論述。

（二）「時間感」（sense of time）危機

成年後父母離婚的子女與孩童時期就經歷父母離婚的子女相比，最主要的經驗差異之一就是與家人在「家庭」這個單位一起存在與相處的時間長短（Greenwood, 2014）。孩子隨著年齡的增長，與家人相處的時日越長，就越有

DOI:10.6814/NCCU202100603

機會經歷到家中危機並共同度過這些危機的歷程，因此比起兒童或是青少年，成年青年會擁有更多基模可以應對父母離婚的情境，不至於被絕望的感受佔據。然而，在「完整家庭」中的時日越長，其所累積的家庭共同回憶及歷史的厚度同時也會對成年青年造成相當大的反撲感，回憶越多，父母離婚的崩解局面所造成的失落感越巨大(Fintushel & Hillard, 1991)。如果是原本就感知家庭問題的子女，「假如最後還是要離婚，那忍這麼久是為了什麼？」的感受便出現；若是以為自己家庭相當快樂順遂的子女，突然間會有「這麼多年的和諧都可以破裂收場，那之前那些年到底算什麼？它們存在嗎？」的感受。一夕之間的改變讓成年青年質疑從前所有的關係到底是否值得、是否為真，因而出現三個可能的危機(Fintushel & Hillard, 1991)：

1. 第一為認同危機，自己曾經認可的家庭意象、爸媽的樣子、以及自己在家中的定位，皆因為父母離婚而開始對自己過去認同的家庭感到困惑（例如：發現自己原來不是出生在快樂的家庭；發現自己爸爸不如原本以為的神聖）。

2. 第二是質疑自我感知能力，如果對於過去這麼長一段時間的相處都解讀錯誤，會開始懷疑自己感知周遭事物的方式是否有誤，質疑自己所看到和解讀的一切，並試圖想尋找其中的缺陷或漏洞。

3. 第三是信任能力受到挑戰，原本相信已久的家庭關係因為父母離婚而有遭受背叛的感覺。

（三）「論理能力」（powers of reasoning）威脅自尊

即使是成年青年，面對父母離婚時還是無可避免地會認為是自己的錯，而成人的自我意識又會告訴自己「我已經不是孩子了」，有這樣的想法是幼稚且不成熟的，而進一步在情感上造成自尊受損。因此除了父母離婚本身帶來的痛苦感受之外，這樣不斷道歉、自我批評與否定的態度也帶來相當程度的自尊受損，甚至導致憂鬱(Fintushel & Hillard, 1991)。

當個體成為成人時的鮮明特色之一就是擁有論理能力，使個體不再像嬰孩一樣只是被情緒淹沒，而是能作抽象思考並概念化和組織經驗來應對情緒。而這樣的論理過程不只是一種能力，也是一種需求，對成人來說，有這樣的論理能力可以合理看待自己的經歷，對維持自尊來說相當重要，否則便會陷入困

DOI:10.6814/NCCU202100603

惑。舉例來說，成年青年的論理能力讓其能理解父母必須離婚的原因，也就是告訴自己這個結果是合理的，無須困惑懷疑；但若與此同時，成年青年無法不去怪罪自己導致父母離婚、或抱持一絲父母能和好的希望…等這樣不合理的推論或期望便與論理能力所展現的思維背道而馳，而讓成年青年對自己產生這種矛盾想法而感到困惑，明知自己不該有這樣的想法，但此想法還是揮之不去的痛苦(Fintushel & Hillard, 1991)。

另一方面，此研究也發現，有些成年青年為了避免這樣的困惑，會運用論理能力讓自己盡量遠離這樣衝突與困惑的情緒，但太過理智或保持距離，其實並無法真正從傷痛情境中復原(Fintushel & Hillard, 1991)。

（四）家庭儀式（family ritual）的改變

研究指出在父母離異後，從前的「家庭儀式」被迫必須做出改變，其中影響最為深遠的便是節慶假期時成年子女的時間分配（Greenwood, 2014; Pett & Gander, 1992）。Pett 和 Gander（1992）認為家庭儀式包含家庭慶祝活動、家庭傳統活動、重要家庭生命事件還有日常的交流，而且通常這些活動父母雙方以及子女均會出席參與。這樣的家庭活動有許多不同性質，包含整體家庭性質（假期、長假）、個人性質（結婚日、父親節、母親節、畢業日、生日）、特殊宗教相關節日（聖誕節、逾越節）、或是一般的例行聚會（晚餐或是假日相聚等）（P.528）。在 115 位研究參與者中，大多數人皆表示父母離婚導致家庭失去了原本具結構和功能性的家庭生活，父母離婚的負向改變包括失去家庭過往的傳統以及家庭作為集合體的意象，這讓往後的家庭聚會安排變得困難，需要費心重新建構。影響最多的家庭儀式是聖誕節、感恩節、成年子女及其父母的生日、長假安排、日常聯繫和聚會活動。這些從前家庭成員們均會主動參與的活動，如今卻需要更多額外的計畫與協調才能有適用於離異父母親的安排。最常見的改變是失去其中一位家長的參與，而且通常是父親。Greenwood（2014）的研究也指出假期相關的安排因為父母離婚而改變了許多，對成年子女來說，這些與節慶聚會相關的家庭儀式不再是家庭團聚的時刻，而是需要小心分配自己與父母雙方團聚時間的抉擇。

（五）可能的財務問題

Fintshel 和 Hillard（1991）以及 Greenwood (2014)的研究均指出有些成年

DOI:10.6814/NCCU202100603

子女表示，在父母離婚初期，對他們來說感到最困難的地方之一是家庭經濟狀況的改變。訴訟離婚所費不貲，父母在他們正要離家念大學的時候打官司的話，龐大的支出很難不動用到原本為其準備的大學學費基金，可能使他們只能改為就讀住家附近的社區大學。即使官司順利結束，離婚簽字後也必須看著父母或手足各自因財產分散而陷入經濟困難，感到手足無措。父母雙方都自顧不暇，成年子女所能獲得的經濟協助與安全感便相對減少。

二、父母離婚事件對父母的影響

除了討論父母離婚事件對成年子女的影響，研究者認為也必須闡述離婚對父母本身的影響，父母自身離婚所帶來的生活改變以及負面情緒無法被妥善照顧的時候，父母會做出與子女互動相關的行為，進一步對成年子女與親子關係造成影響，這些行為包含離間行為、過度揭露以及對子女產生妒忌感。

（一）父母離間行為

「父母離間行為（Parental Alienation）」意指家長(parents，通常指父母親)其中一方直接在孩子面前，意圖詆毀另一親方的行為(Baker & Chambers, 2011)。Baker 和 Ben-Ami（2011）的研究指出，父母離間行為會造成子女必須「選邊站」的壓力，他們會被逼迫要在父或母之間做出抉擇，這樣令孩子感到為難的情況又可稱為「忠誠衝突（loyalty conflicts）」(有關忠誠衝突將在第二節討論)。這樣的行為等於是發出訊號，警告孩子與另一親方保有親情之愛的關係是不可接受的。

父母離間行為的概念經常出現在未成年子女「監護權」相關的議題討論中，以研究父母離間行為著名的精神科醫師 Richard Gardner 於 1985 年甚至提出以「症候群」這樣的病症角度來討論離間行為，然因實證統計資料未足，尚具爭議性（許翠玲，2020）。許翠玲（2020）以路易斯安那州上訴法院在 2009 年 Palazzolo v. Mire 一案為例，指出該案依照 Richard Gardner 的理論，對年幼時曾遭受父母離間行為的成人調查報告指出，父母最普遍的離間行為包括：說另一親方的壞話（為最常使用的行為）；限制另一親方與孩子接觸（第二常使用的行為）；向子女表示會收回、或威脅收回對孩子的愛；告訴孩子另一親方已經不愛他們了；而且通常不會僅使用一種離間行為。

儘管父母離間行為的討論對象多為兒童、青少年等未成年子女，但相似的

DOI:10.6814/NCCU202100603

行為也發生在成年子女身上。有研究顯示「忠誠衝突」以及成為「夾心餅乾」（being put in the middle）同樣造成成年子女的困擾，父母親任一方會期待子女對自己全心全意的關注，並希望子女能與之組成聯盟，站在同一陣線，並且將婚姻的不愉快完全歸咎於另一方 (Cooney et al., 1986; Dunlevy, 2017; Greenwood, 2012; Greenwood, 2014; Pryor, 1999)。對成年子女來說，面對父母離間行為的壓力可能更為顯著，而且是以不同方式呈現，因為他們除了必須接收父母雙方彼此對另一方的詆毀之外，還更加被期待可以進一步提供情感與實質上的支持，並擔任中介角色 (Dunlevy, 2017; Fintshel & Hillard, 1991) 。

（二）過度揭露

隨著年齡增長，成年子女與父母親的依賴程度不若以往，成人已經發展足夠健全的自主能力可以做好自我照顧，從對父母的情感依賴中分離出來，獨立自主。因此，婚姻衝突的細節、敏感資訊、以及父母親本身的情緒等揭露的顧慮相對減少許多，儘管父母親在面對年幼或青少年子女時多半會考慮揭露程度以及孩子能接受程度，但在面對成年子女時，這份顧慮與限制感通常不再是優先考量，相反地，父母親傾向認為對成年子女無須隱藏情緒，甚至樂觀的認為可以完全將情緒及那些衝突細節都傾倒在成年子女身上（Fintshel & Hillard, 1991）。Afifi 和 McManus（2010）的研究同樣發現，離婚後的父母特別有可能向長大成人的子女透露敏感資訊，評論離婚前的伴侶或是談論他們離婚前的婚姻細節，如此過度揭露過往婚姻衝突的細節會增加成年子女的焦慮以及耗能感。

外也有研究發現，父母之所以會過渡對成年子女揭露婚姻相關資訊與情緒是源於高齡離婚的羞愧感。對於孩子已成年的父母來說，高齡離婚是較為難以啟齒的事情，與其要克服向友人分享家庭秘密的羞愧感，不如轉而向已經知情的局內人，也就是自己的成年子女抒發宣洩，而且這麼做也能避免家醜外揚，或淪為流言八卦（Fintshel & Hillard, 1991）。

（三）對子女產生妒忌感

成年子女比起其他年齡層的孩子更能感受到父母的競爭心態，讓父母產生妒忌感。這樣的競爭心態表現在兩個地方，第一是父親與母親的對峙，當子女與爸爸的關係較好，甚至只是去拜訪爸爸而已，就會引起媽媽的比較與忌妒。

DOI:10.6814/NCCU202100603

第二則是針對子女自身的生活與婚姻對比父母的生活與婚姻狀態，舉例來說，當子女自己的婚姻生活過得比父母親更好時，也會遭到父母親的忌妒 (Fintushel & Hillard, 1991)。

以上論述是以「離婚事件的發生」為主要的分析依據，探索此事件對成年子女與父母離婚後行為的影響，比較是以家庭結構觀點的角度切入，然而研究者認為只有如此還不足以解釋父母離婚對成年子女的所有影響。父母於離婚後產生的行為皆與成年子女的互動有密切相關，也會進一步對成年子女造成影響，此部分影響的討論已經無法從家庭結構的觀點來切入，而需要從家庭歷程觀點的角度切入來做論述，不是只有離婚事件本身會對成年子女造成影響，離婚後的父母行為與親子互動也同樣會造成影響，將於下一段論述。

貳、父母離婚後行為的影響

父母於離婚後的行為對子女造成的影響有五點，包括承受父母的不當期待、選邊站的忠誠衝突、親職化的壓力、罪惡感以及手足關係生變等五個面向，以下將分別論述之。

一、承受父母的不當期待

成年子女通常會被外界期待可以快速從父母離婚可能產生的負面情緒（震驚、悲傷、憤怒等）中復原，甚至在復原後更進一步被期待具有解決問題的功能，比如具體協助家務事的處理、父母雙方的離婚居中協調者等等（Fintshel & Hillard, 1991; Silverman, 1989）。以下分別描述成年青年在歷經父母離婚過程中會被期待的角色。

（一）「你是好夥伴」－情緒垃圾桶

成年青年與父母間的關係會因為父母離婚事件有快速的轉變，從原本的「親子關係」變成「同伴關係」。父親或母親任一方會開始從成年子女身上尋求同儕朋友般的陪伴，甚至在與伴侶衝突時，拉攏孩子與自己成為同一陣線的盟友，成年子女可能一夕之間就被父母當成是閨蜜知己般的對待，而突然必須承接許多情緒，也可能經驗到父母過度揭露秘密（Fintshel & Hillard, 1991）。

（二）「你是代言人」－情緒傳聲筒

有離婚意圖或正在經歷離婚的父母，總會期望成年子女可以承擔年幼孩子

DOI:10.6814/NCCU202100603

無法勝任的任務，其中一個常見的任務就是作為兩方的傳聲筒，父母雙方皆不願意面對彼此也拒絕交談時，成年子女便必須來回擔任雙方的代言人，除此之外，有時候孩子必須是那個宣布「關鍵消息」的人，例如，一位剛成年的兒子必須親口告訴自己媽媽有關爸爸外遇的事情（Fintshel & Hillard, 1991）。同樣的情況也發生在父母離婚之後，離婚父母因為不願再與彼此接觸溝通，因此經常將他們的成年子女當作訊息傳遞者，而這樣的角色位置通常令子女感到相當不悅（Afifi & Schrodt, 2004）。

（三）「你是拯救者」－換你照顧我

許多離婚父母會期望他們已成年的子女在實質上和情感上可以「拯救」他們，「我已經照顧你這麼多年了，現在輪到你來照顧我了。（Fintshel & Hillard, 1991, p.74）」這樣看似相當合情合理的想法，發展成向成年子女尋求支持力量的期待。當子女成年後，許多父母不再把子女只當作孩子看待，除了把他們當成夥伴或是朋友，更甚至有父母在處理自己的婚姻危機時表現更像個孩子，需要子女反過來主導和指導父母做決策，成年子女因前所未有的責任感與親子互動模式而感受到角色衝突。

二、選邊站的忠誠衝突

「他們各自都想要得到我全部的關注，這根本強人所難（Cooney et al., 1986, p.474）。」這句回應來自 Cooney 和同事的研究中一位二十歲男性。此篇研究中有 64%的受訪者表示，在父母離婚初期所經歷的忠誠衝突經驗感到相當困擾，父母確定要離婚後，緊接而來的就是要參與一場「選邊站」的拉鋸戰。

Greenwood（2012、2014）分析 40 位成年後父母離婚青年的敘事訪談，當談論到父母離婚對自己帶來的最大挑戰時，變成「夾心餅乾」（being put in the middle）是最常被提及的，成年子女經常被要求要選邊站，或是擔任兩人的「和事佬（mediator）」。許多子女表示如此讓人倍感壓力的經驗不但會對他們造成情緒和心理上的負擔，也會導致緊張的親子關係。有些子女甚至因此有好一段時間不與父或母其中一方說話。這樣被迫必須選邊站的經驗，貫穿了整個父母離婚的過程，是成年子女所面臨的巨大壓力源頭之一，因此選邊站的窘境不只影響親子關係，成年子女如何詮釋與看待父母離婚事件對自身的總體影響也

DOI:10.6814/NCCU202100603

與這樣的壓力息息相關，整體而言，忠誠衝突對成年子女的幸福感有負面影響。

有研究顯示這樣的忠誠衝突經驗有更高的比例是發生在女性身上。Cooney 和同事（1986）指出曾經歷過選邊站壓力的男性有 53%，而女性則高達 73%。研究認為造成此現象的原因可能是當真實處於父母之間的兩難抉擇時，女性會比男性更希望能做出相對公平和平等的決定，好讓雙方都能滿意。

Pryor（1999）則是以「親屬關係維護」（kin-keeping）的角度討論成年子女的選邊站困境。首先 Pryor 指出「親屬關係維護」指的是小家庭間成員關係情感上的維持或是大家族之間的關係維繫與往來，而這樣的角色通常是由年長的女性擔任，很多時候是母親。然而當母親陷入與父親的離婚危機，或是父母離婚之後，成年子女便會面臨需要承擔「親屬關係維護」的挑戰，當他們在父母離婚後還試圖維繫親屬關係，就容易陷入忠誠衝突，當父或母都希望能得到他們的支持時，他們經常覺得必須把自己對父母的忠誠精準公平的切成兩半。舉例來說，她們的母親會希望自己可以與之結盟，並與充滿罪孽的父親對立，因為父親是致使婚姻不美滿的罪魁禍首。所以成年子女發現自己必須忍受聽媽媽對爸爸的嚴厲批評，即使他們根本不想聽到這些。而面對爸爸時，則必須忍受爸爸把他們當成如媽媽般的懺悔解釋，並希望子女能擔任調解的角色。

Dunlevy（2017）的質性訪談研究則指出兒童青少年與成年子女面臨忠誠衝突經驗的差異。兒童或青少年子女在面對父母的離間行為時，時常是被動的，被決定要跟誰，被分配好什麼時間要跟誰在一起；而成年子女則有必須主動選擇的壓力，對於時間分配的抉擇感到相當兩難。在 Cooney（1986）的研究中有 85%的成年子女對忠誠衝突的議題相當有感觸也深受其擾，當節慶假期來臨或學校放假時，大多數人感到開心與放鬆，但對父母離異的成年子女來說卻是備感壓力，他們必須思考要如何公平的配給自己的假期時間給父親和母親。Dunlevy（2017）和 Greenwood（2014）的研究也有相似的發現，成年子女擔心父母親會因為子女比較喜歡另一親方的比較心態而受傷，因此覺得自己必須相當小心的分配與兩方相處的時間，他們非常想念「昔日的假期」。Greenwood（2014）甚至發現就算父母離婚過了十年或十年以上的時間，成年子女對於要去那裡跟誰過節還是每年都感到相當掙扎。Pett 和 Gander（1992）的研究就指

DOI:10.6814/NCCU202100603

出，對於父母分裂的感知越強烈，其對於家庭儀式的改變就越難適應，成年子女必須在掙扎中努力適應父母晚年離婚帶來的後遺症，因為父母離婚帶來的家庭儀式改變並非生命週期中的單一事件，而是一個漫長的過程，須好幾年不斷的來回周旋、協調，從先前完整家庭傳統、慶祝儀式等展現家庭價值的活動中，重新界定這些家庭活動的意義、組成以及進行方式。舉例來說，成年子女就必須學習如何與父母離異後新生的家庭次系統相處，包括父或母的新伴侶，或是面對獨居的父親或母親。而要在此過程中克服忠誠衝突找到平衡並非易事。

三、親職化的壓力

「親職化」（parentification）由 Minuchin、Montalvo、Guerney、Rosman 和 Schumer 所提出（1967），此現象指的是家庭當中父母與孩子的角色反轉現象，比起父母，反而是孩子成為家庭中的主要照顧提供者（caregiver）（引自石芳萌、吳麗娟、林世華，2010）。有親職化現象的角色多會提供兩種照顧形式，一是功能性的照顧，即指孩子必須負擔生活家計或事維持家庭生理上的照顧，例如：照顧弟妹、負責各種家事等；二是情緒性的照顧，即指孩子必須照顧其他家庭成員的情緒需求，提供支持，例如：成為父母的知己夥伴、調解家庭成員的衝突等（石芳萌、吳麗娟、林世華，2010）。有相當多的研究探討高風險家庭中子女親職化的原因以及其對兒童和青少年的負面影響；而在對成年子女的研究中，也發現類似的現象（Fintshel & Hillard, 1991; Pryor, 1999）。Pryor（1999）發現成年後父母離婚的成年子女出現「親職倒置（Inverted Parenting）」的困境，他們要照顧父母的情緒、協助實際家務與生活問題（如搬家、修理家電）、照料父母健康問題等（Fintshel & Hillard, 1991）。當子女成年後，他們無法期待家庭會如他們還是兒童或青少年時的待遇，在父母離異的衝擊中多少獲得父母的關注與支持，相反地，他們才是被期待能給予支持的人，成年子女發現自己在父母離婚期或離婚後必須扮演照顧自己父母親的親職角色，這樣的現象與「親職化」相似。

親職化現象之所以會帶給成年子女壓力，主要原因之一是缺乏支持。成年子女被認為應該比兒童青少年時期更有優勢可以從家庭以外的地方找到支持的力量；然而實際情況並非如此，他們身邊的朋友、情人、親戚，甚至是他們自身的父母親，通常並無法真正深刻了解經歷父母離婚的失落以及必須身兼親職

DOI:10.6814/NCCU202100603

的壓力。成年人向外界求救，尋求外界理解，甚至奢望會有支持的力量出現都不被認為是正常或常見的，連成年子女自己本身也是如此認為（Fintshel & Hillard, 1991）。Pryor（1999）的研究也指出不少成年子女在其童年或青少年時期非但無法從問題纏身的父母那裡獲得家庭支持，甚至還必須成為父母親之間的調停者。父母於離婚後陷入情感困境，也無法為正展開大學生活或正步入職場的子女任何建議、協助與支援。在無法獲得父母協助又必須照顧父母的情況下讓成年子女備感壓力。

另一種親職化的壓力原因是成年子女給予自己的責任與義務感。在 Cooney 等人（1986）的研究中，有 77%的研究參與者表示他們對父母未來的生活感到相當憂心，認為自己有義務協助父母親做好未來規劃，提供支持、建議與陪伴。另外，也有子女表示他們相當擔心父母會有錯誤期待，以為子女未來會不離不棄的花大半時間照顧陪伴他們。為父母往後生活的幸福感把關的重擔，不論是緣於自我產生的責任與義務感或是父母的期待，都帶給子女極大的壓力。

四、罪惡感

與父母對子女的妒忌感相對，父母的競爭心態則讓子女產生罪惡感。當父親與母親出現離間行為時，便會引發子女的忠誠衝突，比如前述所說當子女與爸爸的關係較好，甚至只是去拜訪爸爸而已，就會引起媽媽的忌妒，而子女則因為做了看似背叛媽媽的事，其心中的罪惡感便油然而生。另外，成年子女也會因為自己的婚姻關係比父母親的婚變狀態還要好，而產生罪惡感，不敢讓原生父母知道。一般而言，從父母會因為孩子過得好而感到開心、驕傲，所以如果因為過得好反而遭到父母忌妒時，會讓另成年子女感到相當痛苦(Fintushel & Hillard, 1991)。

五、手足關係生變

Greenwood (2014)和 Kucaj（2017）的研究均發現，當手足很明確的在父親與母親之間做出抉擇後，他們便很難保持正向的關係。研究參與者表示他們幾乎都曾與明確選邊的兄弟姐妹發生衝突，他們與這些手足之間的關係連結也慢慢削弱。無法回復到往日的收足情誼令成年子女感到相當沮喪與失落。

DOI:10.6814/NCCU202100603

參、雙重危機

以上分別論述離婚事件以及親子互動帶給成年子女的影響。然而對成年子女來說，與其他年齡子女最大的差別之一便是他們即將脫離原生家庭展開屬於自己的離家大學生活或工作職涯。對成年青年來說，完成高等教育學業、職業選擇、建立婚姻、建立家庭等人生重大事件正要開展。長久以來多以雙親作為楷模，受其過去的作為及其所建立的價值觀影響，如今卻因父母離婚而頓失所依(Fintushel & Hillard, 1991)。好不容易安然度過青少年認同危機來到青年期，卻因父母離婚而再次深陷迷航危機(Fintushel & Hillard, 1991)，在應該成為穩健青年的時期卻還要再次經歷危機的挫折感，在即將開展自己的生活與人生任務時，卻因父母離婚以及被期待可以提供協助而陷入雙倍壓力（Pryor,1999; Silverman, 1989)，因此以下將闡述父母離異之青年所可能經歷的自身與父母的雙重危機。

一、自身與家庭的分離和家庭內部的分離

對父母離異的成年青年來說，自身可能正經歷人生第一次離家的經驗，此時父母離婚所造成的家庭分裂感，便更加深成年青年對於離家的壓力。他們必須同時處理離家的焦慮、家庭本身即將要分裂的焦慮，以及與從前的家庭告別的焦慮（Cooney et al., 1986）。

二、自身的人生任務與父母離婚的危機任務

成年子女在自身既有的生活中有必須承擔的角色和責任，無論是離家的大學生活、自身工作職涯、自組的家庭等等（Fintushel & Hillard, 1991; Greenwood,2014; Pryor, 1999）。這些當前的生活為他們提供了一種必須維持連續運作的生活結構，他們必須在自己當前的生活中堅持住自己的角色及任務才能使這些日常生活正常運轉（Fintushel & Hillard, 1991）。這對成年子女來說是一則以喜一則以憂。成年子女因為要維持自己的日常生活運作，根本沒有多餘時間可以處理父母離婚的相關事宜，卻也因此比較不容易全身陷入父母離婚風暴中，自身原有生活甚至可以做為從父母離婚風暴中逃離或喘氣的機會（Fintushel & Hillard, 1991）。但事實上，許多成年子女還是必須在父母離婚的風暴中提供協助，作為父母的情感支持、給予實質的建議、扮演協商角色、照料父母身心健康等，造成他們面臨雙重累加的壓力，他們時常因為這些過重的

DOI:10.6814/NCCU202100603

負擔而感到筋疲力竭（Fintushel & Hillard, 1991; Greenwood, 2014）。然而成年子女並沒有可以失控脫序或逃避的空間，否則在沒有援助的情況下他們將難以度過自身當前的雙重危機，一再告誡自己「我怎麼能倒下？」的責任感再度引發排山倒海的壓力，使成年子女經常面臨高壓循環的恐懼，對身心健康均造成威脅（Fintushel & Hillard, 1991）。

三、從心理社會發展論看成年子女親密關係的發展危機

Erikson 的心理社會發展論將人的一生視為連續不斷的人格發展歷程，他依照個體於社會中所遇到的不同危機性質，把人的一生劃分為八個階段，每個階段均有其衝突與危機存在，而所謂的成長，便是克服這些危機的過程。在人格發展歷程中，個體在不同時期學習適應不同的困難，化解不同的危機，而後逐漸昇華，最後完成其整體性的自我。對照其發展階段來看，成年子女約處於第六階段－成年前期，其發展階段是親密（intimacy）與孤獨（isolation），此時期的親密是指一種能願意冒險與他人發生親密關係並與同一伴侶保持長久關係的勇氣與能力，如能發展順利，就會產生很重要的自我力量，形成熱愛奉獻的人際互動，可以減緩分工中必然的敵對關係。這種「選擇性的親密」在此階段會取代所有試驗性的親密或性關係，但是若適應不良可能會演變成自我隔離及充滿恨意的排外主義者（不愛或是亂愛），造成找不到親密對象。此時期的個體經歷父母離婚，是否對其進入親密關係有所阻礙，或甚至影響其婚姻觀念，也是目前文獻少有但值得探究的方向。

江珮瑜（2015）訪談了四位青少年時期經歷父母離異的成年前期未婚女性，研究發現他們對婚姻的看法有三個共通點，第一是對婚姻既期待又害怕受傷害；第二是會傾向尋求可靠、負責任的伴侶，以安撫心中對婚姻的不安全感；第三則是參考父母的婚姻來形塑理想的婚姻樣貌。

Burgoyne & Hames（2002）曾針對 20 位來自完整家庭之青年，以及曾經歷父母離婚之青年進行質性訪談，希望能了解父母離婚是否會影響子女的婚姻觀、對離婚的看法以及結婚意願。研究發現，在婚姻和離婚問題上，兩組之間的一致性相當高。無論家庭背景如何，大多數研究參與者認為婚姻是非常重要的事情，儘管有些人會選擇先同居，但大多數人都打算在將來的某個時刻結婚。即使是經歷父母衝突或是父母離婚的受訪者，他們對婚姻的重視程度同樣

DOI:10.6814/NCCU202100603

相當高，並沒有先前研究推論的反婚姻現象。但值得注意的是，那些父母尚維持婚姻關係的子女，在談論婚姻時多使用較浪漫的話語，而經歷過父母衝突或離婚的子女則對婚姻採取更為現實和謹慎的態度，父母離婚的經歷不會讓他們對離婚有正向的看法，覺得這是可以輕鬆解決失敗婚姻的方式，他們還是認為應該避免走向離婚局面，並且在尚期待發展自己與他人的親密關係和婚姻的情況下，以更謹慎小心的態度來經營關係，避免重蹈覆轍。

上述研究對象皆為兒童或青少年時期曾經歷父母離婚的成年青年，成年後父母離婚之成年青年的感受與看法目前尚缺乏探討，這也是本研究希望補足之處。

另外，此時期的父母通常正要進入 Erikson 心理發展的第八階段，所面對的是自我整合（ego integrity）與絕望（despair）的抉擇，這些態度會影響個體評估一生的方式。到了此階段，許多曾努力的重大目標已接近完成，當個體回顧反思人生時感到實現與滿足，相信自己順利因應人生的成敗，便能對自己的人生有自我整合的態度。相反地，若回顧檢視時感到挫敗，為失去的感到憤怒或懊悔，就會感到絕望。此時經歷離婚事件的衝擊，相當程度的挑戰了個體的發展危機。成年子女在此時期不但要面對自身對於親密關係發展的危機，同時要面對父母離婚後可能的自我整合危機，成年子女面臨須處理自己和父母的發展危機的雙危機局面。

第三節　成年父母離婚青年的適應

探討完父母離婚對成年青年的影響之後，本節將討論成年青年面對父母離婚的適應。儘管上一節集中討論成年子女在父母離婚過程中所遭遇之困境，但 Greenwood（2014）研究發現有將近半數的研究參與者並未因為父母離婚事件而有艱難的適應期。有成年子女將父母離婚描述為只是生活中發生的一件事而已；有子女更加忙碌於轉換為成人階段的自我生活，因此受到父母離婚的影響相對較小；也有子女表示父母離婚反而是一種解脫，表示為父母的決定感到開心。而因父母離婚而有負面情感衝擊的成年子女，也因為時間的療癒以及來自父母的抱怨、依賴等外在壓力消除，而逐漸能有正向調適（Greenwood, 2012）。

DOI:10.6814/NCCU202100603

Hill（1949）的家庭壓力 ABC-X 模型，可用以覺察壓力事件對家庭與自身的壓力程度，分析家庭現階段所擁有的環境和資源，並且嘗試妥善地因應壓力事件，A 代表壓力來源，B 代表家庭資源，C 代表認知程度，X 代表 ABC 三者交互作用產生的壓力程度。往後不少研究深入研究家庭資源的來源與種類，其中 Mckenry 和 Price（1994）將家庭資源分為以下三種：1. 個人資源：如個人的經濟程度、身心狀況、育兒知識；2. 家庭系統資源：如家庭的凝聚力、家庭的改變能力。3. 社會支持體系資源：來自家庭外之人或機構的協助，又分為情緒上 的支持、價值上的支持與其他支持網絡，如親友、慈善機構、宗教 團體。家庭壓力理論強調家庭資源可以減少家庭的壓力，以增加廷對於危機的適應力，當家庭資源不足時反而是使壓力增加的另一壓力來源（McKenry & Price, 1994）。

另外 McCubbin 和 Patterson (1983)則認為一個家庭對離婚的反應可以從四個方面來理解：壓力事件的積累，家庭當前和新的適應資源，家庭對壓力源的理解以及家庭的資源。其中對於家庭資源的來源分為以下三類：1.家庭成員自身本有的個人資源；2.家庭系統的內在資源；3.社會支持。綜上所述，本研究以個人面、家庭互動層面、以及社會環境層面等三個面向來探討影響成年子女經歷父母離婚的適應因素，以及可行的適應策略。

壹、影響適應的因素

一、個人層面

（一）人格特質與復原力

美國心理學會（American Psychological Association, 2002）指出，「復原力是一種在遭受逆境、創傷、悲劇、威脅或巨大的壓力時，還是可以有良好適應的能力，其所面臨的困難經驗包括家庭與人際相關問題、嚴重的健康問題或是工作與財經方面的壓力」。復原力研究關注的焦點隨時間演進有不同的發展，有研究者探索復原力的本質，也就是「什麼」是復原力，此類研究者多以人格特質的角度來探索影響復原力的特質與個別差異；也有研究者視復原力為一種適應歷程，從生態系統觀點探討個體與環境脈絡間交互影響的過程，了解復原力是「如何」產生的；近期則相對有較多研究探索如何以外力介入的方式來培育復原力（Wright & Masten, 2005; Richardson, 2002），而此段討論著眼的焦點是將復原力視為一種人格特質，探索子女於父母離婚的困境中的適應歷程是否受人

DOI:10.6814/NCCU202100603

格特質影響。

在 Hetherington 和 Stanley-Hagan（1999）對於父母離婚之子女的適應所做的後設分析指出，最常被討論的三個與復原力相關的因素是性別、年紀以及人格特質。其中 Hetherington（1989, 1999）有關人格特質與復原力關係的研究發現，父母婚姻轉變所帶來的壓力會讓原本個性就難以調適壓力的孩子更加精疲力竭；相反地，聰明、能幹，性情隨和、高自尊心、具內在控制力和幽默感的子女則相對更能引發他人正面的回應與支持，面對新挑戰以及生命中的壓力事件也更能夠調適。另外值得一提的是，年紀這個因素與復原力並沒有直接的相關，儘管有研究宣稱年紀稍長的子女因為身心發展的成熟能有更好的適應，但有更多研究表示父母離婚帶給子女的負面影響在年紀上是沒有顯著差異的。

此外，也有研究探索復原力對父母離異之青少年適應的影響。吳秀莉（2002）的研究提出復原力能夠有助於單親家庭青少年的生活適應。在面臨單親的危機所共同展現的能力有：學業復原力、社交復原力、情緒復原力、自我激勵復原力以及角色仿效等五大類。在學業復原力方面他們能夠自發性學習、改變的決心和毅力、自我超越、對未來抱有正向的期待、成就自己以光耀他人以及目標的追尋。在社交復原力能夠主動開拓人際、感恩和回饋、在乎與珍惜、能設想及同理他人的立場、建構人際幸福感、主動尋求人際資源、開朗與幽默、營造雙贏的人際相處、自我開放與分享以及化解紛爭與衝突的能力。在情緒復原力可以改變自我的信念、正向的思考、把握當下的動力、樂觀、創造快樂的心境以及情緒的自我控制。在自我激勵復原力方面有：正面的自我期許、高自我價值感、具有調整改變的彈性、接納自己能力的限制、懂得自我鼓勵、獨立及自我負責、積極因應問題的能力以及創造自己人生的意義。在角色仿效方面，因為受到電視劇情、書本或生活中的角色示範的潛移默化或是藉由這些角色來反思自己，因而學會更積極因應單親的策略。儘管此研究並未提及復原力與人格特質的關係，但研究發現的復原力內涵均與個人特質的展現息息相關。

（二）年齡

儘管上述提到 Hetherington 和 Stanley-Hagan（1999）的研究認為年齡與復原力並無顯著相關，但另有研究顯示成年子女儘管會有親職化等被期待具拯救

DOI:10.6814/NCCU202100603

功能的壓力，但也因為增長的年齡使其更容易成為父母推心置腹的對象，父母對他們來說也如同摯友一般，比起親子關係更像是朋友般平等卻相當緊密的情誼。Greenwood（2012）的研究發現有些成年男性會認為父親是他們最好的朋友，而成年女性則認為母親是她們最好的知己。除此之外，有許多成年子女表示當他們年紀更增長後，也與自己不同性別的父母開始有更緊密的連結。

另外，成年子女的年紀大多開始發展自身與他人的親密關係，也有更成熟的心智與情緒發展，較能站在父母角度設身處地理解父母想要離婚的緣由。這份理解也讓成年子女不會因父母離婚而感到過於悲傷與糾結(Greenwood, 2014)。

（三）性別

有不少研究了解父母離婚後之子女與其父母親的親子關係，Aquilino（1994）的研究是針對成年後經歷父母離婚的子女來進行探究，研究發現離婚之後，父親與子女的關係品質會比母親還要差，其中又以父親和女兒的關係最差，這個研究發現與 Cooney(1986)的研究結果一致。另外，Cooney(1994)同樣針對成年子女的研究發現父母離婚的孩子相較於父母未離婚的孩子，更容易與爸爸疏於聯繫，尤其女兒與爸爸的親密程度也是相對較差的，子女有媽媽的關係則無論離婚與否並無顯著差異。然而這些研究並沒有直接說明親子關係品質與子女適應情況的相關，而 Amato 和 Keith (1991)則認為子女在適應父母離婚上並沒有顯著的性別差異，但是比起青少年子女，年幼孩子適應狀況確實較容易受到父母離婚的負面影響，也就是說年齡的影響大於性別。

二、家庭互動層面

（一）家庭壓力源

來自父母衝突等家庭壓力能夠消除，也能有助於成年子女對父母離婚事件的適應。Greenwood（2014）的研究發現那些能在父母離婚初期不受負面情緒影響的研究參與者大多認為父母離婚反而是一種「解脫」，而不是一場「危機」的開始，他們將「離婚」視為是解決問題的方法之一，這個動作能為他們消除許多來自家庭緊張關係的外在壓力，比如家庭暴力事件、或是失和的父母長期又頻繁的劇烈爭執。只要外在的負面因子能夠消除，即使父母離婚，成年子女還是能夠有較好的適應。另一值得注意的是父母在正式離婚簽字前的分居行

DOI:10.6814/NCCU202100603

為，也能有效減緩離婚期的緊張與焦慮氣氛，而且能夠提前預想將來節日假期等家庭儀式的重新安排，這也是讓子女能較能適應父母離婚的因素之一（Greenwood, 2014）。

（二）親職化的正面影響

儘管許多研究均顯示親職化現象對孩子發展多有負面影響，但 Jurkovic（1997）認為「關係裡的對等和平衡」是親職化影響的關鍵因素，若孩子擔負家庭照顧責任時能獲得足夠支持與關照，使得付出與獲得間平衡互惠，對孩子的身心未必有負面影響。如果孩子認為這些事務是必要的且感覺受支持的話，孩子對於被期待去負擔更多事務的經驗與感受比較會是正向的（Goodnow, 1988）。

（三）家族支持

過往研究對於家族支持（family support）的定義大多是指來自家庭外家族成員（extended family）的支持，也就是目標核心家庭成員以外的家族成員，例如祖父母、表兄弟姊妹、叔叔、阿姨等。Greeff 和 Van Der Merwe（2004）的研究顯示離婚家庭的父母和孩子都認為來自家庭外家族成員的支持是家庭復原力與成員適應力的顯著指標之一，主要是提供情感方面的支持，像是與其訴說家庭問題或是尋求建議。然而也有研究持相反意見，Hetherington（1989）的研究關注祖父母對離婚家庭孩童的影響，研究發現除非祖父母與孫子同住，否則祖父母對孫子在社會、情感和認知發展上的協助相當有限，祖父母通常被視為單親家長的救火隊，當孩子的單親家長無暇照顧，或是出現行為需要特別看顧的孩子時，祖父母就會被請來幫忙。然而若平時不同住的祖父母，其與孫子的互動有限，幾乎對孫子的適應沒有相關。McDole 和 Limke (2008)則發現家庭外家族成員對於逃避型情感依附的孩子並無顯著的支持力量，但是對於焦慮型依附的孩子則發現若孩子得到家庭外家族成員的支持越高，焦慮情況就越少。綜上所述，過往研究對於家族支持之於離婚家庭中子女的適應影響各自相當分歧，也大多並非針對成年子女為研究對象來做討論，因此本研究希望可以補足此方面之研究缺口。

DOI:10.6814/NCCU202100603

三、社會環境層面

社會環境層面的影響包含社區、同儕、朋友、重要他人等所給予的支持，以及其他資源的介入，如社福單位資源、諮商、宗教精神、相關書籍等（Greef, 2006；Richmond & Christensen, 2000）。Greeff、Vansteenwegen 和 Demot (2006) 的研究發現當離婚家庭中的父母與孩子感知到社區可以作為一種情感資源，將可以提供價值感以及歸屬感，因此社會支持對於父母離婚後的家庭適應有正向的幫助。然而此研究同時也提到，實際上真正以這些社會資源作為適應策略的人並不多，尤其是精神宗教的支持（spiritual support）以及來自助人機構等較為正式及專業的支持(mobilization of support)比例相當少，他們引用 Twaite、Silitsky 和 Luchow(1998)的研究來做討論，指出「尋求社會支持」與「對這些社會支持的品質和適切性等滿意度」需分開來看，不是尋求社會支持就一定會有正向的適應，還必須討論其所接觸的社會資源是否真正提供他們所需的協助，以及這些資源是否足夠並且容易取得才能評斷社會支持對正向適應的影響力。

Hetherington(1989)則發現同儕的影響力在學齡前兒童中並沒有起到保護和調適的作用，但是隨著年齡的增長，影響力則漸漸變得更大。朋友的支持可以減輕家中遭逢父母離婚劇變之過渡期帶來的負面影響，約有三分之一的青春期孩子在父母離婚或再婚後脫離了家庭，他們會更加投入的參與學校活動，並與具支持性的同儕建立聯繫。孩子們參與的如果是具有社會建設性的活動，孩子也能因為參與活動和同儕互動能有良好的調適，那將對適應有利；但如果是與同儕一起參與反社會或犯罪團體從事不良活動，則通常會造成災難性的後果。此時，若能有具支持性的成年人出現，則能有效緩衝孩子的行為問題發展。 然而上述研究同樣也都並非以成年子女為研究對象，社會環境資源會以何種形式對成年子女的適應造成影響是本研究欲深入了解的重要面向之一。

貳、適應策略

一、減少「選邊站」壓力的可能性

Amato 和 Afifi（2006）認為當子女感到選邊站的壓力時，有三種可行的策略。第一是試圖與父母雙方都保有正向關係，儘管此種策略能讓子女與雙方都保有強烈的正向情感連結，但他們時常處於忠誠與背叛的矛盾感中，當子女試圖對厭惡彼此的雙方都保有正向關係時會造成極大的心理兩難與負擔。第二是

DOI:10.6814/NCCU202100603

選擇與父或母的其中一方結盟，這樣的方式可以消除上述矛盾不和諧的感覺，但這也代表子女會失去與另一方重要的連結與支持。除此之外，這些子女還可能對被疏離的父母有罪惡感，也可能因結盟方父母承受過重的親信壓力，對結盟方父母隱瞞不滿。第三是選擇與父母雙方都疏離，這樣的子女可以免於選邊站的壓力，但是代價便是失去與父母親保有親近關係的機會。無論是哪一種解決策略，都可以減輕一些選邊站的壓力，但同時也對子女造成新的壓力而必須做情緒上的調整。

二、與父母保持距離

如果父母離婚隨之而來的風暴無法避免，也許與之保持距離是一種能減少負面衝擊的適應方式。Greenwood（2014）的研究指出，那些較不受父母離婚影響的成年子女大多相對更忙碌與專注於自己當前的生活，他們忙於學校課業、工作、養育家庭等屬於他們自己的青年生活。這些忙碌反而幫助他們可以較為順利的度過父母離婚的轉換期，因為他們真的沒有太多時間可以處理父母離婚的延伸事件和情緒，也就相對比較不會陷入情緒的泥沼中。

三、減少父母對自己的依賴

受父母離婚事件而有忠誠衝突等困擾的成年子女，在父母離婚後也會隨著外在壓力的逐漸消除以及時間的療癒而逐漸適應，父母在經過兩年，五年，甚至是十年後的情緒發洩力道會比離婚初期要緩和許多，對子女的依賴感也逐漸減少，隨著時間而釋懷。除此之外，離婚父母對子女依賴感減少的一大因素是「找到新的伴侶或配偶」，如果離婚父母開始出門與他人約會，與伴侶同居甚至再結婚，成年子女所感受到的依賴與重擔便會減輕，便能有正向適應（Greenwood, 2012）。

四、連結手足力量

成年子女發現他們較容易可以結合手足力量，一同思考如何支持父母，以及負責減輕父母離婚的煩憂。許多成年子女表示這些過程讓他們與自己的手足有了更親密的連結（Pryor, 1999）。Kucaj（2017）的研究表示他們比較容易與保持中立的手足保持良好與密切的關係。除此之外，年紀較長的手足會照應年紀較輕的兄弟姊妹，給予情感上的支持、理解與陪伴，這樣的互動也讓他們的連結更加緊密。

DOI:10.6814/NCCU202100603

五、尋求外界資源

在 Cooney 等人（1986）的研究中，只有 14%的成年子女在最低潮之時尋求私人諮商或向有組織的支持團體尋求協助。尋求支持與協助的比例相當低，一方面反應了成年子女很少主動向外求助，另一方面也揭露了目前對於成年後父母離婚青年的支持資源與相關服務相當缺乏。而非正式的支持網絡效果也相當有限，尤其當成年子女正進入離家求學的轉換期時，離家不但遠，也尚未在人生地不熟的陌生環境建立朋友支持網絡，他們被迫要在缺乏支持的情況下一邊適應新生活，一邊適應父母離婚事件。

有接受諮商協助的成年子女表示他們在晤談後更能釐清自己的感受，不但減少困惑感，向身邊的朋友或家庭成員尋求理解的依賴感也相對減輕。有洞察力的諮商員可以幫助他們看見自身行為是否會讓自己和家中的緊張感升高，並且能提供更有效果的因應方式（Fintushel & Hillard, 1991）。

另外，研究還發現成年子女並不會在第一時間就求助於心理諮商，通常都是等到出現不堪負荷的危機，或是影響到自身的婚姻或親密關係，才開始考慮尋求外界協助。有研究參與者認為身為大人卻因為父母離婚這樣的理由去心理諮商，感覺相當彆扭與難為情；也有研究參與者認為去諮商就等於承認自己的狀態真的很糟，而這是他們平時極力否認的狀態，所以經常會拖延向外界尋求諮商相關協助的時間（Fintushel & Hillard, 1991）。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

第三章 研究方法與設計

本章分為四節介紹研究方法與設計，第一節解釋本研究的研究取向，第二節為研究參與者的介紹，第三節分別說明研究工具以及研究實施程序，第四節說明研究資料處理與分析的方式。

第一節　研究取向

壹、建構主義取向的質性研究

本研究探討成年後父母離婚青年的適應歷程，包含這些青年於父母長期衝突之家庭環境以及父母離婚前後歷經的情境壓力，在情境壓力下產生什麼樣的脫困需求，以及在此過程中以什麼方式適應。本研究目的是希望能從每一位受訪者的敘說中，理解其生命故事中的經驗內涵，而每一位受訪者的生命脈絡以及影響其適應的方式都不盡相同，因此比起站在實證與宏觀角度，以大規模的量化抽樣調查和預測試圖找出事物的普遍原則，研究者認為從建構以及微觀角度所進行的質性研究更能對事物進行深入且細緻的描述分析，進而得到較為全面的解釋性理解，也更能顧及個別差異之探討。除此之外，本研究並非如量化研究般需要研究者事先提出假設或驗證某特定理論，對於待答之研究問題皆無任何假設或預測，因此沒有等著需要被「證實／推翻」和「發現」的客觀知識或結果；相反地，本研究希望能透過與受訪者的互動，試圖以質性研究方法中的觀察、訪談等多元方式蒐集資料後，以歸納取向之方法進行分析，了解受訪者建構自身故事的心理狀態以及其賦予故事的意義，如此知識與結果才能在研究收集和分析的過程被「創造」與「建構」出來。綜上所述，我選擇採用質性的方式對本研究進行探討。

貳、敘說研究與敘事訪談

敘說研究是質性研究中常見的一種研究取向，黃馥珍和卓紋君（2009）分析比較 Crossley（2000）、Riessman（1993）以及 Lieblich、TuvalMashiach 和 Zilber（1998）等三本敘說研究相關著作後認為，「敘說代表一種對生活事件、故事、經驗的訴說，在訴說中有時間性、順序及情節連結成一個連貫的整體故事（p.52）。」敘說的形成不單是對過去經驗的描述內容而已，理解經驗是如何被描述的也可以反映個體對經驗的詮釋角度，從而探索此經驗對個體的意義，以及從敘事中找到個體對自我的認同（陳向明，2002）。研究者認為敘說研究能

DOI:10.6814/NCCU202100603

夠細膩的展現生命故事的豐富與厚度，對於尚未有詳盡研究的主題和領域來說是相當適合的。

敘說資料的收集方式相當多元，田野調查筆記、日記等等，但是訪談還是本研究主要獲得資料的方式，敘事訪談的優勢在於相當重視個人的主體性，也非常看重個人與社會脈絡背景的影響；資料的取得與提供的過程，能經過研究者與被研究者充分且有效的溝通（王麗雲，2000），是探索被研究者內在世界的良好途徑。據此，本研究對成年後父母離婚青年進行敘事訪談，透過受訪者對自身生命經驗的描述，試圖進入受訪者的視域，在尊重受訪者之主體性的前提下，秉持無論是回憶還是對現實的描述，都是來自受訪者觀點的一種對事實或意義的重構。研究者與被研究者在訪談的情境下共同參與互動並充分溝通後，研究者才得以對訪談內容有重新的詮釋。

第二節　研究參與者

本研究希望透過敘事訪談深入了解成年後經歷父母離婚對青年的影響及適應，採立意取樣的方式尋找研究參與者，選取條件有以下三點。

第一，研究參與者以 18 歲以後曾歷經父母離婚的臺灣子女為研究對象，本研究定義的成年為 18 歲，儘管長久以來民法定義之成年為 20 歲，然研究者於文獻探討時曾論述決定在孩子成年後離婚之父母多認為孩子成年的年紀為 18 歲，而且無論東西方，18 歲是多數成年青年完成高中學業，即將上大學或就業的年紀，也有很大機率必須離家，家庭相處結構有很大的機率會有巨大變動，而影響父母婚姻維持之決定，進一步影響成年青年之處境。除此之外，立法院會於 2020 年 12 月 25 日三讀修正通過民法部分條文等案，將民法成年年齡下修為 18 歲。因此本研究之成年青年定為 18 歲。

第二，本研究為聚焦於父母離婚前後成年子女與父母的互動以及心境轉變，因此僅研究父母為合意離婚的個案，排除訴訟離婚之個案以屏除漫長的訴訟過程所造成之法律層面的影響。

第三，為納入相同的男女比例，Cooney 的研究曾不止一次指出成年女兒與兒子面對父母離婚時的困境差異，以及對親子關係的不同影響。在文獻探討時我們曾討論過 Cooney 和同事（1986）指出曾經歷過選邊站壓力的男性有

DOI:10.6814/NCCU202100603

53%，而女性則高達 73%，研究推論女性會比男性更希望能做出相對公平和平等的決定，好讓雙方都能滿意。除此之外，這篇研究也指出當父母離婚後，女兒與父親的關係疏遠及惡化的比例是 43%，而兒子是 28%，有將近兩倍的差距。相反地，女兒與媽媽之間的連結關係相較其他親子關係是對孩子較具正向復原力的。Cooney 於 1994 年研究父母離婚對親子關係的影響，以成年後父母離婚青年（離婚組）以及完整家庭之成年青年（完整組）做對照，研究不但發現離婚組普遍與父親的關係是疏離的，也發現離婚組女兒與爸爸的親密程度低於完整組。綜上所述，研究者認為有必要關注性別差異對於成年子女的適應影響。

依據上述標準篩選研究對象後，本研究共有兩位研究參與者，第一位化名為小木，現年 31 歲男性，在成年一個月後父母離婚，他與妹妹相差一歲。第二位化名為小茜，現年 31 歲女性，大學二年級時父母離婚，小茜與哥哥相差二歲。表 3-1 為研究參與者基本資料列表。

表 3-1 研究參與者的基本資料

化名	性別	年齡	手足	父母離婚時年紀
小木(北部人)	男(長子)	31	一個妹妹	18
小茜(北部人)	女(次女)	31	一個哥哥	20

第三節　研究工具與研究實施程序

壹、研究工具

一、研究者

在質性研究中，研究者本身即為研究工具，研究者通常將自己的個人經驗知識和科學知識結合，試圖在與被研究者的互動中理解和解釋其生命經驗的意義，因此研究者本身的覺察敏銳度和嚴謹程度將相當程度的影響研究的質量；然而人即使身為研究工具，還是有其主體性與建構事物的視角，無可避免地會對事物有「前設」和「傾見」，如同被研究者的敘述亦然是建構在其自身對事物的認知之上一樣，因此建構主義取向的質性研究者比較將自己視為是「學習者」型的研究工具，重視不同主體間的互動以及共識，這種理解不是主體（研

DOI:10.6814/NCCU202100603

究者）對客體（被研究者）的客觀理解，而是兩個不同主體間的視域融合，由研究者與被研究者共同的互動交流建構，以期達到主體間的共識。換句話說，研究者對事物的「前設」和「傾見」等自身因素之影響既然無法完全屏除，則研究者必須對個人的主體性有所覺察和反省，才能相對客觀的審視自己的主體性對研究的影響（陳向明，2002）。

除此之外，由於本研究主題是由研究者的經驗出發而開啟的，對被研究者來說，研究者是「局內人」，而這個身分可能會對研究造成的負面影響需要在此釐清與討論。Hall（1996）在從事有關女性校長的質性訪談研究時，曾因自己的身分與受訪女校長們有相似的背景和職業而受質疑，認為她的研究結果也許「只看到自己想見到的一面」。對此，Hall（1996）引用 Stanley 和 Wise（1993）的作法使自身的研究立足點更加穩固，他們認為在質性研究中，研究者本身不但是研究工具，也是這個研究的主體之一，研究者的個人經歷是達成理解和結論等研究過程的一部分，承認這種主觀性，對被研究者和其他人公開和誠實地談論自己的經歷是很重要的，因為這些經歷無可避免的將影響研究者在相關議題上所形成的想法和觀點。因此 Hall 誠實地與其所訪談的六位女校長們談論她在性別問題上的目的和觀點，同時，也不斷提醒自己被研究者不一定同意將性別這個特徵優先作為對其事業和生活的研究切入點。本研究也採用如此做法，在研究動機做自我的揭露，在訪談過程適時揭露自身的經歷與想法，並盡量將整體脈絡完整呈現於研究分析中，以提供被研究者和其他讀者有更完整的角度做全面的理解。

二、研究說明簡報

為了讓研究參與者能充分了解本研究目的與訪談進行方式，在進行正式訪談之前，研究者與受訪者以見面約談或網路線上約談的方式，將初步的研究主題和研究目的等研究介紹以簡報方式向研究參與者說明。

三、訪談同意書

為了保障研究參與者的權利，訪談同意書上載明研究者所承諾之相關保密義務，並說明資料後續保存與處理的方式，以上皆以符合相關研究倫理為準則。

DOI:10.6814/NCCU202100603

四、訪談大綱

在正式訪談當天，開始錄音之前，研究者將訪談大綱呈現在受訪者面前，簡述接下來的訪問流程與方向，但強調受訪者可依據其最舒服順暢的順序與方式敘說故事，大綱僅為參考與提醒。本訪談大綱可分為四個部分：父母離婚前、父母離婚期、父母離婚後以及其他。

貳、研究實施程序

一、研究主題確認

研究者修業期間受多位學者與老師鼓勵研究與自身關係密切或是深度感興趣之主題，因此研究者從自身經驗出發思考，認為成年後父母離婚的適應及心路歷程轉折是與自身密切相關也感興趣的主題，也是目前鮮少受到關注但卻重要的議題。在碩一下學期修習質性研究課程時瞭解受訪者的生命故事可以像一面鏡子一樣，召見彼此，透過理解他人來照見自己，不只是得到他人的故事與資料，進一步更可以藉由深入的分析尋找與自我的關聯映照。與指導老師討論後，逐漸確立初步的研究主題與方向。

二、進行文獻探討

本研究目的關注成年後父母離婚青年受父母婚姻關係與離婚事件的影響，以及了解他們的適應狀況，在家庭發展的理論架構之下，對過往研究進行整理探索。由於此主題的相關研究多來自國外的文獻，文化脈絡與臺灣不盡相同，因此進入正式研究後，會依據新的研究發現，查找相關文獻進行調整與補足。

三、進行前導研究

研究者依據研究目的以及文獻探討的啟發，逐步建構出訪談大綱，而為了確立研究主題與訪談大綱的適切性，研究者於 109 年 5 月針對一名受訪者訪談資料的一部分進行初步研究分析，並與指導教授討論，調整訪談大綱與研究設計。

從初步分析中，研究者發現受訪者多偏向談論父母離異之前的家庭狀況及適應，父母離婚後的適應情況反而並無多加著墨，因此研究者增加了訪談大綱的結構性，加入離婚前、離婚期、離婚後的時間進程，以求能獲得更完整的資訊。

DOI:10.6814/NCCU202100603

四、正式研究

正式的研究參與者共有兩位。經前導研究的調整與修改後，將對第一位受訪者進行第二次的訪談，針對第一次訪談未能深入瞭解之處進行補充訪談；對第二位受訪者進行第一次訪談，並視資料分析情況評估是否需做補充二次訪談。

五、研究資料分析

每次訪談完成後於兩週內完成逐字稿的謄寫，並於謄寫過程中尋找有意義分類模式以及反覆出現的核心概念，確立主題與方向，描繪出研究文本的呈現大綱，以「情境分析」與「類屬分析」的方式相輔相成進行抒寫，詳細分析過程將於下一節說明。

第四節　研究資料處理與分析

壹、研究資料處理

本研究之資料收集採半結構式的訪談，分別與兩位研究參與者各進行一到兩次 2-3 小時的深度敘事訪談，訪談時獲得的資料有研究者的筆記以及當次的錄音檔。將錄音檔謄寫成逐字稿文字檔後，再將資料匯入 excel 進行編碼，編碼原則說明如下：

一、編碼第一順位為大寫的英文字母，作為研究參與者的編號，如 A、B、C。

二、編碼第二順位為兩碼的數字，代表訪談的次數，如 01、02。

三、編碼第三順位為四碼的數字，代表談話的段落，如 0001、0002。談話段落不以逐字稿的行數來判斷，而是以內容主旨為依據來做區別，以求能了解資訊的前後脈絡與完整性。

貳、研究資料分析

研究者仔細反覆閱讀訪談筆記以及逐字稿內容，以系統性歸納與整理的方式進行分析，配合相關文獻的閱讀，從中尋找核心概念與主題，將資料進行有意義的分類，最後將原始資料重構成研究者與研究參與者視域融合的研究文本。

DOI:10.6814/NCCU202100603

具體分析方法以「情境分析」與「類屬分析」為主，此二概念由陳向明（2002）提出。「情境分析」首重能了解整體故事脈絡，因此會按照故事發生的時間、順序進行描述性分析。訪談過程中受訪者不一定會依照事件發生的順序來敘說，所有經驗故事的時間流動序列，主線與支線的區別，以及其中的前因後果排列呈現，都有待研究者將整體資料先打碎與分解之後，再依照當事人的言語、事件發生的時序、語意上的聯繫進行組織。除了時序之外，研究者必須在反覆閱讀資料後找到故事的發展線索以及組成故事的主要內容，也就是找到核心敘事，決定主要故事線的發展主題，圍繞此故事線再追溯時間、地點、人物間關係、故事發生過程與原因等細節，最終整合成一個完整且坐落於真實情境中的故事，是故事整體的動態展現。

研究者以受訪者小木的逐字稿分析作為舉例說明，在反覆閱讀小木的訪談逐字稿後，研究者發現父母婚姻衝突以及離婚對小木的影響，主要反映在小時候到長大成年的過程中，小木於父母婚姻中扮演的角色轉變，而研究者進一步發現這樣的角色轉變可以從小木「適應表現」以及「於父母婚姻的介入的程度」作為階段劃分的依據，因此依照時序與此主題作為核心敘事來做為故事線的發展軸，分期之標題依序將為「被動承受期」、「晉升親職期」、「積極主導期」、「平和維繫期」等。

不同於情境分析的另一個分析法為「類屬分析」，其目的則是在資料中尋找反覆出現的現象或概念，將同屬性的資料放在一起，與其他屬性的資料有所區別，進行分門別類地陳述，有可能在一群同屬性的資料中提取出更上位的核心分類概念，也有可能會往下細分出更多類別。

同樣以小木的訪談逐字稿分析作為舉例說明，研究者發現小木於每一時期，都會有當時需面對的「外在情境壓力」，包含父母離婚前的婚姻衝突，以及離婚事件發生後的處理以及親子相處模式的改變等等；也有於外在情境壓力之下的心理困境抒發，對自身「脫困需求」的揭露；此外，研究參與者會提及自己的適應情形與方式，也就是「適應策略」。上述情境分析所整理出的故事線中的各個時期，都各自有當時期的「外在情境壓力」、「脫困需求」以及「適應策略」， 因此在情境分析的主軸下，研究者以類屬分析的方式針對這三個概念作分門別類的敘述。除此之外，在「外在情境壓力」這個概念下，還可以細分是

DOI:10.6814/NCCU202100603

屬於「家庭結構觀點」下的壓力，或是「家庭歷程觀點」下的壓力，再次以類屬分析分別描述。

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

第四章　研究結果

本章研究結果依照「情境分析」與「類屬分析」的方式，探討兩位研究參與者於父母離婚前後的生命與適應故事，並依據其敘說資料進行分析與詮釋。在情境分析部分，「情境分析」如同第三章的研究資料與分析所闡述，研究者在反覆閱讀逐字稿後，認為研究參與者的「適應表現」以及「於父母婚姻的介入的程度」是影響其適應歷程的核心概念，因此將依照時序及核心概念作為階段劃分的依據以及故事線的發展軸。在每一階段將以「類屬分析」的方式方別探究研究參與者於當時期的「情境壓力」、「脫困需求」、「適應策略」。本章分為兩節，第一節為小木的適應故事，其適應分期有四個階段，依序為「被動承受期」、「晉升親職期」、「積極主導期」、「平和維繫期」。第二節為小茜的適應故事，其適應分期同樣有四個階段，依序為「被動承受期」、「逃避期」、「恐怖平衡期」、「磨損後生期」。

第一節　小木的適應故事

一、被動承受期（幼稚園-小學中年級）

（一）情境壓力

1.父母衝突

（1）原生家庭造成教養與金錢觀的分歧

小木於訪談之初就以「天差地遠」來形容父母的個性。父母原生家庭的背景及成長經驗相差甚遠，造成雙方個性、教養觀與金錢觀都大相逕庭，長久以來因為孩子的教育、常規行為還有栽培費用等多次引發令小木印象深刻的爭吵與衝突。

小木媽媽是都市小孩，外公外婆關係不睦，外公外遇、家暴等情況接二連三反覆發生，不但影響家庭經濟狀況，舅舅的求學過程也受到負面影響，小木媽媽看在眼裡，深覺原生家庭所能給予的學習環境對孩子的成長來說至關重要，甚至認為小孩教不好是父母的問題。由於有這樣的成長背景，小木媽媽的教養風格便是十分積極，認為孩子有天分就應該盡力給予栽培，有任何學習方面的需求，都應該盡量滿足，因此花費相當大量心力替兒女安排升學之路，一旦決定目標與方向就會立刻想方設法地執行，在專注於達成目的同時，不一定

DOI:10.6814/NCCU202100603

會慎重考慮他人的意願或想法。

小木爸爸的教養風格則相對消極許多，基本上不介入孩子的教育，一直以來也都不曾扮演過任何吃重角色，而這樣的態度主要來自於爸爸的原生家庭與求學經驗。小木爸爸出生於務農家庭，爺爺只有小學畢業，奶奶不識字。除了溫飽與基本教育開銷之外，家庭無法提供額外的學習資源；然而小木爸爸一路刻苦自學，靠自己的力量成為全村第一個考上大學的人。因此，小木爸爸認為念書是自己的事，就算父母不插手處理，孩子自己想讀肯念，一樣可以讀得很好。認為成長是孩子自己的議題，不是父母的課題，父母只需提供基本生活資源即可，因此小木爸爸對於孩子的教養議題一直採取較為放任的態度，「因為我爸的原則就是說 痾 大事化小小事化無 你只要 你只要不跟他要錢 他也不會太要求你 的品格阿他會認為說小孩就是放在那邊自己就會長起 自己就會長」（A01-475）。

小木父母雙方的教養風格皆深受自身以往的求學與家庭經驗影響，而難以協調。教養觀念的不同，也引發雙方對於用錢觀念的爭執。「那所以小時候常常是吵這個 教 痾孩子教養問題最重要 因為因為 這會扯到錢」（A01-409）。教育費的問題一直是父母雙方長期爭執的原因之一，舉例來說，小木爸爸時常覺得學校相關的教育費用（如戶外教學費用、美勞課材料費等等）太多太貴，小木媽媽則認為應該要盡量給予孩子與大多數學生相同的資源，除了給予基本學習支持，也保護孩子免除來自老師與同儕的異樣眼光。小木媽媽看到妹妹的音樂天賦，就希望能找到資源投資在妹妹身上，但小木爸爸對於如此大筆的栽培費用非常謹慎，希望能先看到可預期的滿意結果，才會考慮投資。除此之外，在生活方面，小木爸爸對於孩子的飲食攝取也相當節省與隨性，「只要她（媽媽）在家裡一定會煮飯 煮飯給我們 那有時後她不在家 那 我爸爸會 我爸爸會說叫我去找餅乾吃 晚餐 正餐他就叫我隨便找餅乾或麵包吃 對」（A01-418）。教養觀念的不同因為反映在用錢觀念的分歧，造成小木父母長期的衝突。

（2）父母缺乏溝通管道

小木的父母一直找不到彼此溝通的方式，雙方又皆有自己的堅持與固執，媽媽一旦決定的事情幾乎無人能阻攔，爸爸則相對消極地採取「不溝通也不給錢」的無聲模式，「那我爸就是沒有做到溝通這塊 他沒有辦法去做了解 沒有辦法溝通那問題就會一直卡在那邊 對 所以才會一直以來都在吵架…」（A01-

DOI:10.6814/NCCU202100603

135），小木在訪談中曾拿自己與爸爸的溝通方式做比較，認為爸爸的不願溝通是造成父母長期衝突的主因，「對 不溝通 媽媽 對 所以媽媽會很生氣 因為媽媽是說你要嘛就是要或不要/對講個原因 那 ok 那我們再討論 但是爸爸就是說他不 他不給 太貴 他只有太貴兩個字 對 那太貴兩個字 怎麼可能說服我媽 對 你要嘛沒有 他 不然就是說他沒有必要 對」（A01-415）。

2.母職壓力

「我媽媽的壓力來源就是小孩教不好」（A01-278），母職壓力幾乎與孩子教養問題是密不可分。從上一段敘述我們可以瞭解小木家中對於孩子教養的安排重擔幾乎是落在媽媽身上，除了原生家庭帶給小木媽媽的影響之外，還可以從兩個因素解釋母職壓力的來源，分別是：（1）婆媳衝突，與（2）經濟弱勢。而這些壓力源均導致小木媽媽出現一定程度的壓力表現，以下將分別詳述。

（1）婆媳衝突

對小木媽媽來說，孩子教養的壓力來源很大一部份來自婆家。「…爸爸那邊的 就是婆家那邊的 痾壓力 其實是蠻大的 因為其實 我我阿嬤那邊就是 都在看說 你（小木媽媽）要怎麼樣把我（奶奶）的孫子給教好 對 所以我媽媽壓力很大…」（A01-011）。由於小木爸爸是長子，因此身為長子長孫的小木不但備受爺爺奶奶等長輩疼愛，其教育及成長之路一向是備受關注，這個金孫的學業表現深深影響小木媽媽的壓力指數。

在小木三歲之前父母都有工作在身，所以由爺爺奶奶協助撫養，然而因為被過度寵溺，基本生活常規等行為都尚未養成，甚至到了三歲還不太會說話。而在媽媽辭職要把小木帶回家自行撫養時，「…阿公阿嬤有說 你如果不會教小孩就把小孩帶回來鹿港…」（A01-282），除了表達對孫子離開的不捨，也透露出些許對媳婦的不信任，甚至有爭奪撫養資格之感。

倍感婆家壓力的媽媽，為了不讓婆家看笑話，在小木幼稚園時期，用相當高壓的打罵管教方式，希望能在短時間之內把被過度溺愛的小木教育成可以獨自在校穩定就學的樣子。儘管小木很快在小學開始就有亮眼的成績表現，但如此嚴厲極端的手段，經由小木爸爸口中傳入奶奶耳裡，奶奶卻又因為心疼孫子而數落媳婦的不是。教養觀念的不同不但造成婆媳雙方情感上的衝突，也讓小木媽媽承受相當大的母職壓力。

DOI:10.6814/NCCU202100603

（2）經濟弱勢

小木媽媽雖然是對孩子教育較為積極介入的一方，但是家中的經濟大權卻是握在小木爸爸手中。小木媽媽在小木妹妹出生後不久就辭職，爸爸對孩子教育消極的態度，使媽媽在第二個孩子出生後不久，就深覺必須放棄工作，才能專心照顧與栽培兩個小孩，不過此舉也就等同於放棄自己的經濟收入。在養育過程中，媽媽發現小木有唸書天分，妹妹則有學琴（鋼琴與小提琴）的天分，因此覺得有立即及早投資栽培的需要，但在自己沒有收入的情況下，只能尋求爸爸的經濟資助。然而，小木父母對教養觀以及用錢觀念上嚴重分歧，爸爸時常只以「太貴」為由，拒絕給錢，「…錢只能跟爸爸要 那爸爸如果不給 媽媽會很生氣…」（A01-396），面對丈夫低支持高抵制的做法，使同時背負婆家壓力的小木媽媽經常處於籌措金錢的焦慮當中，甚至只能妥協轉而向外婆借錢。

經濟收入不均使父母雙方在溝通上產生地位與權力高低之差，小木媽媽不但背負教養、婆家等壓力，在丈夫教養缺席的情況下，又不得不因辭職而處於經濟弱勢，需處處與丈夫爭執妥協。雙重壓力讓小木媽媽出現疑似躁鬱的症狀，「…在小時候其實痾有一段時間是有一些躁鬱症傾向」（A01-011），除了會以激烈打罵手段管教孩子，情緒起伏也變得非常大，更出現一天會抽掉一整包菸的行為，這些都是母職壓力所造成的焦慮行為。不過一直以來都沒有真的去醫院做診斷鑑定，主要是擔心被婆家親戚發現，剛好會被當成「無法好好教養小孩」的原因。

（二）脫困需求

在父母衝突不斷以及母親出現焦慮行為的情境壓力之下，出現了三個對小木來說的身心困境，分別是 1.教養適應與「家暴」；2.母親偏心；3.父母離婚之恐懼。

1. 對教養的適應與家暴的威脅

小木三歲之後，由媽媽從南部祖父母家帶回北部，教養環境以及方式都有很大的改變。由於小木長子長孫的身分，出生後被奶奶寵溺將近三年之久，養成驕縱性格，小木受訪時也表示自己知道當時的品格行為是需要被矯正的。除了品格之外，其他方面的學習也令人堪憂，舉例來說，小木剛被媽媽帶回北部時，不太會講話，只會發音但是不會講字，連「爸爸媽媽」都沒辦法順利發

DOI:10.6814/NCCU202100603

音。承接上一段所說，由於媽媽本身積極的教養風格，加上來自婆家的壓力，不想落人口實或是被看不起，因此當時小木遭受媽媽較為激烈且嚴格的管教，長達有六年之久，直到小學高年級小木的品行以及學業都達到媽媽的標準後，嚴格管教的行為才暫緩。

小木於受訪時並未直接以情緒字眼表達當時的感受，但以具體的例子描述當時所經歷的高壓管教，「…所以我媽媽壓力很大 在小時候其實痾有一段時間是有一些躁鬱症傾向就 對那躁鬱症傾向連帶受到我受到的影響是 有點比如說痾已經有點接近家暴的概念…」（A01-012），媽媽在承受極大的母職壓力情況下，多次以肢體上的苦痛作為小木的懲罰，輕則在眾親戚面前面壁思過罰站兩小時、反鎖家門外反省至少一小時；重則在漆黑的客廳跪算盤並手舉 5-10 公斤的紙半小時以上，不准吃飯；更曾因為字寫不好，全身手腳出現 50-60 道藤條鞭打的痕跡，而引起老師的關注，進而到家訪問。除了肢體遭受的暴力對待，小木也時常感受到精神上的恐懼，在親戚家被處罰後，若親戚來關心，小木不敢有任何回應，「…因為我知道說 如果我在這邊被媽媽看到說被寵 就是說被被寵的話 我只要一離開鹿港回到桃園 一定會被揍…」（A01-231），「…要回桃園的那天 上車之前 我會哭 會不敢上車…」（A01-235）；老師詢問手腳的藤條鞭打痕跡時，小木也完全不敢多說，「…因為那時候我還是那種印象就是說 如果我講出去 回去會更慘 對」（A01-252）。

在如此高壓管教下所引發的親子衝突，卻看不到家中有任何其他成員可以介入來緩解雙方的緊張關係。小木於訪談時表示，爸爸看到小木被嚴厲責罵，甚至被打時，他大多只是在旁邊看著，並不會介入，「我爸 我爸就是在旁邊看我被打 他也不會 他 除非打到就是太慘 他才會說好拉 不要打了 他也不會說一開始就是 或是說我被打完之後 我爸也不會說去協調 或是說去了解說怎麼回事他就是看我被打 對所以 小時後也 不會說 我被打我也不會去找我爸 因為找我爸也沒用」（A01-461）；而從小就由媽媽一手帶大的妹妹則是年紀還小，看到哥哥的情況嚇得完全順服媽媽。

2.對父母離婚的恐懼

從小長期在父母衝突不斷的環境下成長，多少對於父母婚姻的穩定性感到很大的不安全感，「他們從我生完 生完我妹之後過沒多久 就已經在吵離婚了對」 (A01-517)，所以小木對於父母婚姻狀況從小就十分理解，直到國中初期

DOI:10.6814/NCCU202100603

都存有父母隨時會離婚的恐懼，「…對因為大家都還國中 有時候國中離婚 嘿我覺得很可怕 對沒有真的那時候沒有沒想太多 以為很可怕」（A02-386），沒有辦法想像離婚的後果，或是離婚之後各家庭成員的生活該如何調適。

（三）適應策略

1.順應求生存

小木面對媽媽的高壓管教幾乎孤立無援，爸爸教養缺席，妹妹年紀小又受媽媽寵愛，年幼的小木也不懂要如何在祖父母與媽媽的管教轉換期做正向調適，「小時候就是不懂就是說一直 就是說爸媽爸媽一直打 然後你就只會一直哭然後你不會說痾跟不會嘗試跟媽媽保持距離」（A01-016），到了小學高年級後，小木的行為品行終於達到不需要媽媽擔心水準，成績也有一定的維持，體罰等極端現象才明顯趨緩，因此我認為小木所採取的第一個適應策略就是「順應以求生存」，在重複的打罵與哭泣之下慢慢改變直到成為媽媽理想的樣子。

2.主動調整相處距離

在年紀漸增後，小木才開始考量可以用更保護自己的方式來調整與媽媽的互動，「那有些事情會去考量到說痾可以用更 對自己保護更保護自己的方式去跟父母應對 因為小時候就是不懂就是說一直 就是說爸媽爸媽一直打 然後你就只會一直哭 然後你不會說痾跟不會嘗試跟媽媽保持距離 因為有時候保持一點距離的話 你可以痾有更多的時間跟空間去想說痾怎麼樣去跟父母做互動」（A01-016）。從這裡可以看到小木的調適方式開始轉變，從原本「被動」的承受他人給予自己的要求與處置，改為「主動」調整與媽媽相處的距離，與衝突對象保持距離除了保護自己免於受罰，在身心較為穩定的情況下也保有更多時間跟空間可以思考如何更好的與父母互動。在順應成為母親想要的樣貌的同時，也試圖改善與減少自己面對高壓管教的處境，小木與母親的衝突次數與強度便有效減少，與母親的溝通也變得更有效率。

二、晉升親職期（小學高年級-國中）

（一）情境壓力

1. 父母衝突延續－妹妹的音樂栽培路

小木主動地調整自己與媽媽的相處距離，也漸漸成為媽媽理想的樣子之

DOI:10.6814/NCCU202100603

後，母子衝突漸漸消失，媽媽放心且自然地逐漸將教養目標轉移至小木妹妹身上，然而小木父母持續因為教育費用的爭執而衝突不斷，爸爸持續缺席，不主動涉入任何教養相關活動也拒絕支付他認為過度的教育費用；而媽媽則持續積極關注她為女兒所設定的「音樂」升學道路，特殊才藝的栽培所需的費用不是一般學科可以同等比較的，妹妹的樂器費與上課費用都讓家庭支出有明顯的成長，「…小提琴一把就三十萬 鋼琴一把一台就是 六七十萬 所以弄一弄 也是百萬 百百萬起跳 對 那時候房子拿去抵押 對阿所以壓力很大 我媽媽壓力很大你 弄到房子去抵押其實真的壓力都很大」（A02-012），儘管媽媽已多次轉往請外婆變賣股票借錢求助，如此經濟壓力還是讓父母間的衝突不斷升溫。由此我們也可以發現，小木媽媽是以十分堅決的態度執意要以自己所設定的目標栽培孩子，不惜犧牲與丈夫以及自己媽媽的關係，「我外婆是挺我爸的 我外婆不挺我媽」（A01-360），小木媽媽強硬的作風使外婆也因為財務的虧損對自己女兒十分不諒解。

2. 母女衝突－媽媽對妹妹音樂表現的要求

媽媽投入大量的心力栽培妹妹的音樂才能，成果展現的壓力自然隨之而來，這份壓力一樣是來自婆家對媳婦栽培孩子的檢視，因此小木媽媽極其希望能做出成績令婆家另眼相看，但此舉卻帶給小木妹妹相當沉重的競賽表現和升學壓力，導致母女關係生變。小木妹妹從小就是媽媽自己一手帶大，加上媽媽覺得學音樂的女孩手腳都不能打，因此比起對小木的嚴厲打罵管教，媽媽相當偏袒與寵愛女兒，母女感情甚好，時常讓小木覺得媽媽偏心。但才藝表現的壓力漸漸壓得母女兩人均喘不過氣，妹妹甚至因此出現許多偏差行為，小木媽媽在生氣傷心之餘幾乎沒有辦法可以修補母女關係。

3. 父女衝突－父親疑似性騷擾妹妹事件

小木妹妹在才藝表現上與母親發生激烈衝突，與父親的衝突則源自於疑似家庭性侵（性騷擾）的事件。在小木與妹妹國中時期，發生至少兩次小木爸爸疑似性侵（性騷擾）妹妹的事件。最後一次騷擾事件發生在過年時的南部祖父母家，小木爸爸再度矢口否認；但小木妹妹當時堅持叫計程車，隻身一人在大半夜要逃回北部的家，父女關係近乎崩裂。

DOI:10.6814/NCCU202100603

4. 妹妹的偏差行為

由於上述衝突，小木妹妹在國中時期與父母雙方關係皆不佳，面對爸爸騷擾的陰影，媽媽逼迫學琴的壓力，種種對家庭的不滿與不信任感讓她將生活重心與情感寄託於家庭外的交友圈，因為比起家裡的氣氛輕鬆許多。不過，小木妹妹曾趁父母不在時帶男生回家，甚至為了要帶網路結交的男友回家獨處，給媽媽住宿費請他搬出去外面汽車旅館住三天，此舉讓小木和小木媽媽均與妹妹發生激烈衝突。

（二）脫困需求

1.手足衝突

小木妹妹的偏差行為造成兄妹間的手足衝突。小木因為妹妹請媽媽去外面住的事情，讓他大動肝火，「媽媽很生氣跟我講這件事那 我更生氣 因為有些事情你也知道 不是說 恩這個 這個重要 就是說 這已經有點違反倫理道德你知道嗎 妳是帶外人進來 要嘛妳就是在外面 要嘛妳就是大家在家裡認識 不想讓媽媽認識 又還逼媽媽出去 妳在 有點 在倫理上孝道上 真的很 不 ok」（A01-083），小木認為妹妹的作法違反倫理孝道，妹妹認為給錢就能解決事情的想法也令小木相當生氣。自從小木介入之後，小木媽媽就退居一旁，甚至搧風點火，「那剛好兒子在罵妹妹 罵女兒 所以媽媽也在旁邊就是幫腔」（A01-106），可見媽媽不但無法緩解雙方衝突，甚至各造成兄妹間的對立；而此時的爸爸正因為性騷擾事件分居在外，無從協調，因此在沒有人緩解的情況下，兄妹決裂，「那時候我就衝去跟我妹吵架 對 吵了很久 然後 直接對罵 所以罵到最後就是 我就直接叫我妹滾出這個家…」（A01-084），而妹妹也就真的搬出家門至少持續三個月以上的時間，兄妹兩人至此冷戰三年之久。

2.親職壓力

由情境壓力分析可以發現，小木以外的家庭成員倆倆彼此都存在不少衝突，父母彼此早已不睦的情況下，他們皆無法介入處理彼此與女兒的衝突。以性騷擾事件為例，父親是此事件當事人（加害方），母親則相當情緒化，在父親矢口否認以及婆家護短與息事寧人的氛圍下，相當無助也無實質處理能力，「心疼（妹妹）阿她說她說你一個做爸爸的怎麼會做這種事情 她的想法是這樣 當下 基本是我媽有點氣到有點想要動手 拿刀去砍我爸」（A01-089）、「…我媽一

DOI:10.6814/NCCU202100603

直哭一直哭阿…」（A01-090），小木父母漸漸地在一些家庭事件上失去親職功能，所以小木似乎變成家裡唯一可以維繫家庭功能的角色，這樣的壓力逐漸佔據小木生活，「因為那時候其實媽媽 妹妹都很情緒化 那爸爸是不管事 他不管事情 所以 你要你一定要有人出來把這件事情稍微梳理 然後稍微排解不然的話壓力一直累積下去其實 一定一定會出問題」（A01-093）。

3.在家庭紛擾中兼顧課業

小木國高中時期，時常唸書唸到一半便聽到房門外又有吵架的聲音，輕則干擾學習，重則須介入處理。小木提到爸爸搬出去住的那段期間，家裡「有如夢幻般的平靜你知道嗎」（A02-129），反而突顯長期以來家中的大小衝突是令小木感到難以忍受的，「…那時候家裡就是妹妹發生那些那麼多事情 所以我是吃一堆 吃到很多負能量 對吃到很多負能量那你你 你又因為你是在比較好的學校所以學校會有一些課業壓力競爭壓力 對那你找不到地方宣洩…」（A02-281）。

（三）適應策略

1.自信感驅動義務感

「痾因為國中的時候太多負面負能量了 然後唯一正能量就是我的考試成績」（A02-380）、「可能學校念書的吧因為我那時候學學業成績 還沒有補習我自己就進步了 變成就是說我對自己蠻有信心的」（A02-376）。小木被媽媽用激烈的手段導回正軌後，在校表現一直將自己維持在不錯的成績，在家裡烏雲脹氣的氣氛包圍之下，漂亮的成績至少能維持自己的自信與正向心情，確認自己並非一事無成，媽媽對自己栽培的態度和在校成績都增強小木對自己才智的自信，他慢慢相信自己可以不依靠別人，在生活中同樣可以做相對正確的決策，「…那要怎麼跳跳跳脫出來就是說＼ 我可不可以做一個正確的選擇 我只想要做一個正確的選擇 對能夠 能夠想就是說 ＼所以我那時候就想說我能做什麼能夠做什麼就是說 避免這個家庭 提早 分分 分崩離析拉…」（A02-386），小木因為這份自信感，油然而生一種希望自己能以此長處改善家庭狀況的使命與義務，而開始思索如何以更為主動的方式介入家庭成員間的衝突。

2.義務感驅動親職化表現

面對小木妹妹與爸爸發生的性騷擾事件，儘管媽媽相當生氣，心疼妹妹而

DOI:10.6814/NCCU202100603

掉淚，但在祖父母想要護短以及息事寧人的情況下無能為力。在媽媽尚未抽離情緒且不知如何是好的時候，「…從此之後我就覺得說 不行 不能再讓我爸跟我妹 再獨處…」（A01-164），小木在媽媽失功能的情況下，主動介入爸爸與妹妹的衝突，並採取實質行動，盡量都陪在妹妹身邊；可以的話就一起上學和放學；妹妹在家，小木也盡量在家；晚上搬去妹妹房間地板睡覺；最後甚至提議讓爸爸先搬出去住。因此小木父母在這個階段大概分居了一至兩年。由此可見，當出現父母雙方皆無法處理及主導的事情時，當時只有國中年紀的小木便產生一種「義務感」，承擔照顧手足的部分責任，比父母更具主導性，以親職化方式維持家庭功能的運作。

另一方面，當媽媽與妹妹發生衝突時，爸爸又幾乎完全缺席（此時期也已經分居），因此小木同樣主動介入擔任起管教責任，出面試圖與妹妹協調，請她理解媽媽深覺自己被羞辱的心情，並跟媽媽道歉。雖然此舉也造成手足之間的衝突，使原本處於平等關係的兄妹，因為小木的親職化的改變而感情生變，但終究是約束了妹妹的偏差行為，也協助分擔母親管教的辛勞。

3.同儕經驗：離婚似乎不可怕

前段討論有提到，國中前的小木儘管知道父母感情不睦，但不敢想像父母離婚，覺得懼怕。到了國中時期比較常有機會去同學家玩之後，意外發現同學的爸媽原來早已離婚，但平常跟這位同學相處完全沒有察覺有什麼異處，因此漸漸萌生「也許離婚並不可怕」的想法，並開始思考能為家裡長期衝突解套的辦法。

4.建立自我紓壓管道

小木知道自己必須建立自我紓壓管道，「恩我已經我已經知道家裡的負面情緒很多了 所以我會盡量說在不影響其他人的情況下 我自己嘗試 痾紓壓就是做把我的負面情緒稍微丟丟掉」（A01-939），小木認為自己很幸運，只要買漫畫、看動漫，或是在不影響課業的情況下偶爾跟朋友去網咖 、玩電腦遊戲就已經可以達到舒壓效果，也很開心自己從小就發現音樂節奏遊戲不但是自己的興趣，也可以藉由聽音樂與大力敲鍵盤的過程大大紓解壓力。

DOI:10.6814/NCCU202100603

三、積極主導期（高中）

（一）情境壓力－離婚議題浮現

教養問題以及伴隨的教育費爭議，都因為小木與妹妹相繼步入當地優秀的高中而趨緩，小木媽媽可以將最為掛心的孩子教養重擔慢慢放下。此時的媽媽不但有了喘息空間，也開始有時間正視自己與小木爸爸的關係，漸漸的出現了婚姻維持的倦怠感，想要離婚的念頭不但浮現且越來越強烈。其實小木媽媽在兩個孩子出生沒多久發現個性與教養觀念與丈夫有一段不小的差距後，就有離婚的念頭，「…那他們一開始就在吵離婚 但是 我媽媽是因為 考量到小孩太小」（A01-527），離婚雖然簡單，但一走了之後讓兩個孩子在丈夫的放任主義下成長，令小木媽媽不敢想像，一切還是以孩子為優先考量而忍了下來。「孩子還小」，是媽媽唯一不離婚的理由，在孩子都已經步入名校，小木媽媽認為自己可以功成身退，不能離婚的理由已經消失，也更有時間思考跟丈夫的關係要如何調整，以及是否要繼續待在原地維持這個家。小木爸爸以及婆家則持完全相反意見，儘管婚姻維持辛苦，儘管對媳婦不慎滿意，他們都還是認為「面子」更為重要，因此覺得離婚是相當丟臉的事。對婚姻觀念的不同，在兩人長久以來都找不到良好溝通方法的情況下，還是時而爭吵時而冷戰。

（二）脫困需求

不只是小木媽媽有離婚念頭，小木從更早的國中時期就開始思考「父母離婚」也許不是可怕的壞事，而是解決當前家中紛擾的一種可行、可考慮的方法，當時從同儕經驗裡的覺察，到了高中越顯清晰強烈，我分析主要原因有二，1.安全第一，好聚好散；2. 離家的擔憂。

1.安全的需求

父母長期的衝突與各種家庭紛擾，小木都看在眼裡，對父母的婚姻關係的改善並不抱持任何無謂的期待，「對因為我知道說痾再相處下去一定會有一邊受傷 對 因為畢竟畢竟兩邊都是 要改他們個性 其實不如就是讓他們分開會比較安全一些」（A01-034），這裡是小木第一次於訪談中以「安全」來表達他所期望的家庭關係，小木希望父母離婚的主要目的是希望家庭成員都是安全的，也就是說，家庭因為各種衝突而引發讓他覺得不安全的情緒與家庭氛圍。另外小木

DOI:10.6814/NCCU202100603

也提到，「那我會覺得說ㄟ對阿既然大家在一起都這麼 連你連爸爸跟妹妹都可以發生這麼嚴重的事情 那媽媽跟爸爸之間/本來就在吵了 那那我會覺得說那你們何不乾脆分…」（A01-732、A01-734），家庭重大事件也與妹妹的安全問題相關，爸爸的可疑行徑以及媽媽容易失控的情緒，都讓小木漸漸認為父母保持距離，才能保全大家的安全。「那 中間的過程要怎麼樣去 做到就是 不要傷害太重 不要有太多為了離婚付出太多的代價 就是痾 好聚好散的 對好聚好散基本上就是我們 痾 我高中之後在 痾說 就是說說服爸媽離婚 的原則就是希望他們好聚好散」（A01-034），好聚好散在短時間內重複了三次，由此可見，小木相當期許家人間是以安全的方式拉開與彼此的距離，將家庭成員身心上的平安放在第一考量。

2.離家的擔憂

小木上高中後開始意識到自己在不久的將來有很大的機率會因為上大學而離家，「因為之後我就要搬出去住了 家裡 家裡就會少了一個比較重要的緩衝」（A02-029）。小木從國中開始，親職化的角色使他成為家中重要的協調與緩衝，是協助家庭成員間彼此溝通的要角，「所以這個家要 不要繼續維持其實我還蠻沒有信心的」（A01-049），義務感所驅使的親職壓力讓小木覺得即使離家，也要承擔家中和平的責任。小木清楚覺察自己的角色對家中和諧的重要性，馬上考慮到自己離家後的風險，擔心家庭成員有衝突時沒辦法馬上介入支援，這些擔憂甚至漸漸地堅定了小木希望父母離婚的決心，「當然要離婚阿 因為之後我 我跟妹妹都會離開家裡 剩我爸跟媽媽 兩個人在家裡 這個也是我沒有遇 我沒辦法預測到會發生什麼事情」（A02-145），比起無法預測的失控場面，小木認為就此說服父母離婚的話，付出的代價相對小很多。

（三）適應策略

1.對家的看法－「我們家就是沒有所謂親情」

我分析訪談稿中小木對自己家庭的意象與看法，與訪談時所觀察到的語氣與神情，我發現小木對於自己「沒有童年」這件事感到相當坦然。小木從小最深刻的記憶只有什麼時候會被挨打；而沒有全家出遊的印象，因為錢掌握在爸爸手裡，時間安排掌握在媽媽手裡。小木對這些描述沒有表露任何負面情緒或字眼，相當平靜、客觀，以一種「這就是我家」的理所當然，率性的表示：「…

DOI:10.6814/NCCU202100603

像我們家就是沒有 沒有什麼所謂親情…」（A01-138），或是「…對不會說 對我們家沒有在過父親節 也沒有在過母親節…」（A01-061），可見小木已經不奢求對家庭能有的依賴或是其他親密與愛的關係，退而只求安全的方式，避免自己因為不切實際的期待而產生具傷害性的負面情緒，「…我覺得說我不會去羨慕人家家你知道嗎 因為羨慕人家家只會相對 讓你的負負情緒又更更更重了 對沒有比較就沒有傷害 所以我盡量就是說 那是別人家/對我只要專心的讓我家可以更變好就好 對我家變好比什麼都重要」（A02-514），跳脫主流對和樂家庭的期待，只專注於自己家的樣貌，即使不夠好也全然接受這個不甚理想的狀態，然後才能思考要如何改善。

2.對離婚的看法

（1）「離婚不是一個不好的結果，它是一個手段」

小木經歷國中時的同儕經驗後，發現成為單親家庭並沒有想像中可怕，從接受這樣的想法開始，到了高中更進一步考慮嘗試讓父母分開的可能性，思考家裡是否也可以同樣用離婚的方式讓父母分開，將離婚視為一個一勞永逸改善家庭狀況的方法。「其實我因為我一直從小到大都覺得說分開最好阿分開很輕鬆因為他們在一起就會吵架 分開就不會吵架」（A02-119），「…對 比如說你一直吵架 離婚就可以解決阿…」（A02-198）。

（2）「離婚好處太多了」

自從離婚與單親的汙名在小木心中消失後，他看見更多離婚帶來的好處，除了先前所提及的安全考量之外，還有很大部分是受父母分居時期的經驗所影響，父母距離因為分居拉開之後，家裡「有如夢幻般的平靜」，讓小木更加確定離婚的正確性。「對 對那 突然發現 就是說到了高中想一想發現 離婚好處太多了 多到無法拒絕 這樣對 雖然雖然雖然想要喝 雖然想要喝斥那個離婚是不好的但是感覺說 阿不行 好處真的太多了 不得不離婚 對我是這樣想」（A01-814）；至於父親所擔心的面子問題，小木認為與離婚的好處相比之下，「名聲」並不是真的這麼重要，「…名聲這個東西根本不是那麼重要 對阿重點是大家平安就好…」（A01-209），「…你只要不計較名聲 基本上都是好事情…」（A02-161），以安全與平安為主要考量，認為像名聲這樣的犧牲都是可以承受且合理的離婚代價。

DOI:10.6814/NCCU202100603

（3）「做好準備，離婚並不可怕」

小木提到其實離婚是需要準備的，心境上的調適以及實質生活的安排都可以提早做想像調適，「…大家不想離婚就是說 不想離婚就是因為無法想像會離婚之後怎麼辦」（A02-394），「對國中開始有看ㄟ其實還好沒有說這麼誇張被人家講說 阿離婚天崩地裂阿 世界末日 其實沒有因為 你只要有一開始就有做好就做一些心理準備 然後 痾稍微做 就是稍微預設一下未來的生活 其實不會說像 不會說手足無措拉…」（A02-195），做好事前的安排可以讓離婚的過程平順許多。

3.主導與推動

（1）目標步驟化

小木從國中開始萌生希望父母離婚的念頭之後，就反覆思考可行辦法，從上面敘述可知小木很清楚自己在家中能發揮的功能及地位，以「勸說父母離婚」為目的，運用自身優勢步驟化的達成目標。「對先當中立角 先當中立角色然後 在痾 伺機而動就是 嘗試勸說離婚 對就是說 循序漸進拉因為我每次都說我不可能一次就搞定 對 所以就是先 讓大家都放心跟我講話 跟我聊 然後我再去 痾慢慢的說遊說他們說其實沒有這麼差離婚沒有這麼差 對就是嘗試然後最後水到渠成 佈局佈了六年 五六年吧從國二開始國二國三開始 對開始去觀察到說其實不是說 一定一定不能不離婚不能離婚拉對阿可以試試看」（A02-518）。

（2）諮詢者

小木國中時期親職化之後，以改善家中衝突為目的，在自信感和義務感的驅使下期望自己可以做正確決定，因此漸漸地當家中情形有慢慢改善後，小木的意見受到家庭其他成員的重視。「媽媽也媽媽也很在乎我的意見 妹妹也很在乎我的意見 爸爸也是 變成就是說 大家會參考我的意見 是因為我 會在正確的時間做出正確的事情」（A01-090），「所以變成就是說 痾～大家會參考我的意見因為 我的意見是可以去嘗試做做看 不會說太理 太衝動阿太情緒化 對因為那時候其實媽媽 妹妹都很情緒化 那爸爸是不管事 他不管事情」（A01-093）。小木在家中講話適有份量的，而且極具參考價值，小木的媽媽在有離婚念頭出現後，多次向小木抒發情緒，並一起討論離婚的可行性，甚至最後在正式向小木爸爸提離婚之前，還先徵得小木的同意才行動。另一方面，因為面子問題比較

DOI:10.6814/NCCU202100603

不願意離婚的小木爸爸，也曾找過小木商量並詢問其意見，最後由小木說服爸爸離婚。

（3）中間人

「在高中之後其實 都是我在跟爸爸 還有跟媽媽還有跟妹妹 做 痾比如說做一對一的溝通 就是說 因為他們吵爭執下 當然不會說在做比較理性的溝通那就變成就是說我負責就是把場面稍微控制下來 然後再慢慢地跟 痾一些當事 跟相關當事人慢慢地聊 然後了解他們到底對於事情上的看法這樣」（A01-050）。

小木漸漸成為衝突居中協調的要角，他不會與衝突的任一方固定結盟，他會與來找他的人，或是他認為可以先溝通的人，一起討論可行的緩解方法，甚至會輪流與雙方結盟。「那我 我 應該只有 應該說只有我 不會跟 特定的人 去同盟 變成就是說 我我知道 我只要確定是誰出問題 我會去處理 我會去跟他溝通 對所以 痾 會跟我同盟意思就是說他知道這件事情是誰錯 那希望我去 處理」（A01-178）。「比如說妹妹出問題 爸爸出問題 或是媽媽出問題 我都會就是說 OK 知道是誰出問題 只是大家不想要承認 那就是我來負責去溝通 對 看看能不能就是說 痾用一個比較折衷的方式 讓大家都可以接受 就是接受說 後續的處理 怎麼處理這樣 對」（A01-179）。

此外，小木相當照顧衝突中的家人情緒，「…你有什麼事情就 你要碎碎念什麼的 念我爸不是念我媽不是你就直接跟你就跟我講對 因為我不會直接反駁你 因為我不是當事人 我會我會稍我會聽你講話 然後跟你講說 阿其實也還好 對 緩和一下他的情緒 第一先讓他做 因為要先讓他抒洩 情緒 再來緩和他然後再來就是看能不能 痾將他的情緒 就是將他的 觀念阿什麼的稍為 壓 壓下來不要那麼的激烈」（A02-347）。

（4）遊說者

小木知道就算取得家人的信任，但要說服家人還是需要提出證據才能有效說服。小時候的小木如果要跟父母要求獎勵相當困難，除非提出自己值得被獎勵的原因和證據，「對 所以說我們都是嘗試拿 有利的條件拿有利的證據去說服父母所以我就會開始去 蒐集去 了解說我們要怎麼樣讓父母接受離婚是對大家都好的事情 你的好處在哪裡 對那缺點在哪裡 但是這個缺點算是 痾 可以 可以忍受 因為比起 比起好處來說 這些缺點是可以忍受」（A02-198）。由於媽媽

DOI:10.6814/NCCU202100603

一直希望可以離婚，與小木想法相同，因此主要是在媽媽情緒低落或再度與爸爸發生衝突時給予安撫，並表明支持媽媽離婚；而因為面子關係不願離婚的爸爸才是需說服的對象，小木從取得爸爸的信任開始，到爸爸願意聽他說話，分析離婚的利弊，並做未來生活的想像調適，最終小木媽媽在小木同意的情況下，成功對爸爸提出離婚要求，也達成離婚協議。

四、平和維繫期（大學-現今）

（一）情境壓力

小木父母後來達成協議，雙方皆以平和的心情合意離婚，小木形容父母離婚就像是給自己一個 18 歲的禮物（A01-059），父母離婚後，因為長期夫妻衝突造成的緊張家庭關係緩解許多，家庭成員各自的生活大致改善與穩定許多，然而當家庭成員間因為某家庭事件需再次有交集，或是談論到過往之事時，還是會有短小衝突發生。

1.妹妹與父母的衝突

父母離婚後，媽媽的贍養費協議是由爸爸支付五年，五年之後，尚無工作且必須租房的媽媽便需要由兒女來幫忙分擔經濟，但只有小木有負擔媽媽的生活費，妹妹則是拒絕支付，「不過妹妹有在跟媽媽吵架啦因為 因為生活費的問題 只有 妹妹沒有給媽媽生活費 只有我 對」（A01-127），小木表示妹妹在用錢方面的個性比較像爸爸，較為吝嗇與保守，這點讓媽媽非常生氣，「她就會氣妹我妹妹 就是小時候這樣一直栽培 然後結果長大以後 因為錢的關係生活費就不給 對 所以 所以她就會我媽就會很氣」（A01-324），與小木相比，妹妹反而才是媽媽從小自己帶大的，但沒有想到女兒卻對自己如此狠心。

另外，妹妹論及婚嫁的時候，也因為經費問題與家人有小爭執，妹妹是不想辦婚禮的，因為辦婚宴雙方都必須出錢，妹妹直接認為爸爸是不會幫忙出錢的，但是在男方堅持的情況下，還是舉辦了小型婚禮，小木爸爸出了部分嫁妝的錢，在男方十桌，女方僅主桌五人的情況下，完成婚宴。

2.奶奶對媽媽的攻擊

父母離婚後，小木回奶奶家時，奶奶有時候會數落小木媽媽的不是，認為小木媽媽拋棄小孩，「…然後我阿嬤阿嬤跟我關係不是很好因為我阿嬤一直會說

DOI:10.6814/NCCU202100603

媽媽拋棄我們 對所以我會 每次回去有時候就很容易就是跟我阿嬤吵起來」（A01-605），讓小木每次聽到都覺得相當生氣，「因為我會覺得說 你 不是在在裡面的人 你是在外面看好戲的 對 你不是在狀 在那個事情裡面的 很多事情不是說 痾外面這樣看就知道的事情…」（A01-341），小木認為奶奶很像是局外人，不了解他的家庭全貌就自行評斷，保護兒子，數落媳婦，相當偏心的想法令他相當不認同，也因為奶奶當著他的面批評媽媽而感到氣憤難耐。

（二）脫困需求

1.重蹈覆轍的恐懼與擔心

（1）對媽媽：憂心媽媽與新伴侶的經濟狀況

小木媽媽在離婚後心境開闊不少，後來也有了新的對象，小木希望可以有機會了解媽媽跟對象的相處情況，尤其媽媽還是無收入的情況下，會擔憂經濟狀況是否會再度造成伴侶間的緊張關係，「痾後後續就是希望能夠瞭解說媽媽現在 跟新的對象他們的相處情況 會不會又跟以前有類似的情情境會發生 因為因為就了解 可能會有一些地方 因為他們新的跟媽媽跟新的對象 其實經濟條件經濟條件上也不是很好 對 所以蠻擔心說會不會重蹈覆轍」（A01-066），小木擔心現在的媽媽即將邁入中老年，也許經不起再一次過大的波動，因此相當不希望先前的家庭紛擾又再現。

（2）對自己：異性交往的躊躇

小木認為在父母離婚後無論父母、妹妹或是自己的日常生活狀況都有很大的改善，但談到自身發展親密關係的部份時，小木知道自己是有些躊躇的，對伴侶關係是嚮往的，但對於發展親密關係相當謹慎甚至卻步，「變得很保守就變得很保守」（A02-492），小木知道朋友大多認為他在與異性互動時是比較被動，或是不一定會給予對方回應的，但小木認為自己不是沒有動作，他一直很安靜的觀察，觀察自己和對方互動的狀況，「…都是在觀察 對我覺得說 如果這樣子我都會有點情緒了在當朋友都會有情緒了 更不用說在一起 對」（A02-498），小木很細膩的去分析自己和對方相處的狀況，並且覺得需要做很周全的評估，才能預想未來交往的合適性。會如此小心翼翼，也是源於對重蹈覆轍的擔心，擔憂自己會複製父母的爭執與衝突，尤其在大學畢業後步入教育職場，遇到有行為問題的孩子時，都再度加深小木認為原生家庭父母的互動對孩子影響的重要

DOI:10.6814/NCCU202100603

性，「因為我之 之前 因為我在補習班也有帶過很多就是說 阿公阿嬤就是 未婚生子 然後媽媽就跟著未婚生子 就是說父母的影響真的還蠻 就是說帶過補習班安親班 你就會更感受得到那個 痾父母的影響還蠻重哪」（A01-307）。

2.對原生家庭理解的需求

父母離婚後，先前的紛爭大致已經告一段落，小木好不容易脫離對家庭的擔憂，也即將展開離家大學新生活，讓小木終於比較有空間可以從總是處於解決問題當下的狀態脫離，也開始想要回顧自己的原生家庭，思考「一直以來家裡的問題到底從何而來」，包括自己與家庭成員間的相互關係，以及一直以來所遭遇的問題背後的影響因素等，「...真的想要回顧拉 真的太多事情可以回顧想說到底是不是我的問題 還是其他人的問題」（A01-297），「就是 我從小到大這麼多事情比如說痾父母之間 還有教養 父 媽媽教養問題 爸爸的教養問題 然後我跟我妹的互動 那我妹的成長 因為很多 太多 痾印象比較深刻的事情發生...」（A01-299），小木很希望有機會理解自己的原生家庭樣貌。

（三）適應策略

1.尋求專業學科知識

小木對於理解原生家庭的需求，以及重蹈覆轍的擔心，影響了小木對於大學科系的選擇。父母離婚的時間點剛好時逢小木科系選擇，教育系也就因此成為小木的考慮科系之一，除了可以有回頭審視自己成長過程的機會，也覺得自己的特殊經驗也許可以有與他人分享的機會，「對就是 就是說 痾 當初大學在填志願的時候 教育系變成就是說是我另外考慮的方向 對因為即便 即便沒有真的當老師 我也可以就是好好地檢視一下 然後避免以後發生同樣的事情 對」（A01-303），儘管不是最優先志願，但已經從完全沒想過要就讀這個科系，到最後變成一個可接受，甚至是慎重考慮的選項，最後也順利進入該科系就讀。

2.長孫的衝撞

在父母已經離婚後，還必須面對奶奶在小木面前對媽媽的批評與攻擊，讓小木相當氣憤，而他知道在這個家，自己可以利用長孫在長輩心中的地位去做一些衝撞，甚至可以用比較頂撞的話語去反駁奶奶的想法，「所以我就會那時候罵我阿嬤 “阿這樣阿你兒子也 你兒子也不錯阿 黑阿 你兒子也教得很好阿(台

DOI:10.6814/NCCU202100603

語)”」（A01-343），「...對我說我認為對的就是對的 那不分不分不是分不是說痾因為你是我爸 或是你是我阿 長輩 那我就是要容忍你的過錯 對因為你的過錯會可能會影響 會造成我的身心受受受創 受創這樣 對」（A01-342），因此奶奶對媽媽的微詞便漸漸減少，也就沒有發生祖孫更激烈的衝突。

3.細水長流的婚姻觀

當談論到婚姻觀時，小木說道：「...痾你 出了社會 開始工作 阿你就會去考慮到說痾你 未來的家庭絕對不要像你的原生家庭這樣子 痾狀況這麼多」（A02-248）。原生家庭的紛擾並沒有讓小木出現不婚的念頭，小木還是嚮往可以有機會與對象嘗試發展長久親密關係，但是小木多次強調一個中心思想就是「不要急」，為了能降低再次經歷原生家庭的風險，小木非常看重以下兩點。

首先，小木認為穩定的經濟能力幾乎是維繫婚姻最根本且重要的條件，「...因為經濟條件弄好其實 其實問題會簡單許多拉就是你只要專心找好個性個性跟你契合得好就好 對因為個性如果再好 沒有錢 一定會吵架...」（A02-258），所以小木認為有一定的積蓄和穩定的收入是基本的成婚條件，在此條件尚未達到理想狀態之前，談論感情或是建立長久親密關係都不需要太過躁進。除了經濟能力是否足夠的問題之外，小木也提及伴侶雙方經濟平權的重要性，小木從父母的經驗中警惕自己，經濟權力不平等對和諧關係的威脅力道，「那 對方我也希望對方有自己的工作能力 那 在 在金錢上就是以 就是我們就是希望協調 不要說全部誰出 因為如果只要有一邊有不 只有一邊有出錢 另外一邊的人就會痾被動 就會收很多就會流於被動 那 出錢的人就會覺得說 有錢是大爺 你的你的你在溝通在溝通這塊上就會變成就是 沒有那麼平等 那一定會有摩擦一定會有壓力累積那 一定是個問題」（A02-249）。

第二則是等待個性與觀念可以契合的人選，小木因為父母糾結的婚姻關係，不信任相親這樣急躁又陌生的成婚模式，也認為僅靠外貌這樣一見鍾情的戀愛模式很難經得起時間的考驗，因此小木不會「找尋」對象，而是在自己的生活日常中靜靜「等待」，「所以我就會變成就是說 不會 就是說不會這個積極去 尋找 對就是說因為 我的個性也是這樣啦合得來就合得來然後細水長流然後 後面就是說痾 水到渠成...因為畢竟畢竟事後你還是要互相磨合阿不會有機我覺得說不會有完美完美契合的個性 對這樣都是靠 靠磨合 來做 做一個妥協這樣 對所以會變成就是說不急 慢慢來然後 自己的個性也比較 喜歡待在家裡

DOI:10.6814/NCCU202100603

沒有說 對跟我爸有點像」（A02-252）。

4.繼續扮演居中協調角色

小木在處理父母離婚後的家庭成員衝突時，同樣延續國中開始的親職化模式，代替媽媽向妹妹溝通生活費的事，同時也安慰媽媽，並一肩撐起媽媽的生活費，給予媽媽必要的經濟以及情緒照顧。小木曾在父母離婚前跟媽媽和爸爸保證，「有事情 妹妹有事情 媽媽有事情 請直接來找我」（A01-169），「那後面有什麼問題　你們各自來找我　對我當中間人　就跟我以前國中高中一樣　我還是當中間緩衝」（A02-347），小木似乎早就預見自己必須幾乎要一直是那個居中協調者，延續從國中就開始的親職化角色，即使家人已經四散各地，他還是那個當家人需要時會主動出現的維穩力量，直到今日，小木在這個角色。

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

第二節 小茜的適應故事

一、被動承受期（幼稚園－大二父母離婚 I）

（一）情境壓力

小茜回憶中的家庭互動是充滿爭吵的，「...有意識以來就是一直在 爭吵的環境...」（B01-008），從小茜幼稚園時期開始，家庭成員間吵架發生的頻率極為頻繁，幾乎成為日常。經分析後，研究者將分別以父母衝突以及親子衝突來闡述小茜於此階段面臨的情境壓力。

1.父母衝突

小茜提及相當多父母發生爭吵以及衝突的原因，主要可以分為經濟、宗教、個性與原生家庭等因素。

首先，爸爸開設的鐵工廠在小茜幼稚園銜接小學的時期經營不善，面臨倒閉與負債危機，儘管父母是雙薪收入，但是媽媽在幼兒園擔任美術老師的收入，和爸爸在工廠倒閉後四處接工地臨時工的收入都是偏少且不穩定的，因此父母經常因為生活開銷的平衡發生衝突。

在家庭經濟狀況不甚穩定的情況下，小茜爸爸當時的生活重心除了想辦法賺錢養家之外，卻還花費不少心力與時間參與宮廟的活動，「...我媽媽覺得 因為除了 因為經濟上已經是一個因素了嘛 又覺得他 都已經可能沒有賺什麼錢又去宮裡 所以這是 她很不開心的一個點」（B01-057）。儘管參與相關活動不會有太多額外的花費，但如此志工性質的活動不但無法賺到錢，還經常需要在較晚的時間外出，這讓小茜媽媽感到非常不悅與不安，經濟與生活上的雙重因素讓媽媽非常沒有安全感，進而因此常與小茜爸爸有所爭吵。

小茜的家庭狀況難免會引起長輩的關注，而來自原生家庭的指教與關切也成為另一種爭吵的導火線，「因為我外我外婆會覺得 我爸賺不多 恩 然後就可能會我爸就會覺得被嫌棄阿被瞧不起 這種情緒」（B01-082），小茜形容外婆比較會以經濟狀況來評斷他人，因此間接助長了父母的衝突烈焰。另一方面，小茜媽媽並沒有遭遇嚴重的婆媳問題，但夫家傳統觀念上對媳婦與女性溫柔婉約的期待，也讓較不願受傳統束縛的媽媽備感壓力。

而小茜父母各自有相當剛烈的處事風格與回應方式。小茜爸爸由於背負養家重擔，又時常與小茜媽媽發生衝突，加上親家長輩鄙視的眼光，壓力相當

DOI:10.6814/NCCU202100603

大，「...他會掉頭髮 他會情緒不穩定或摔東西...」（B01-659），個性相當易怒；而小茜媽媽則慣於掌控全局，希望能主導一切，「痾我媽會所有事情按照她的方式去進行 比如說家裡的擺設　對或者是　痾 要要不要看電視或看 打電話這些事情」（B01-099），這樣的處事習慣不但經常與小茜爸爸發生衝突，也進而影響到她與小茜哥哥的親子關係（將於下一段說明）。

2.親子衝突

小茜媽媽強烈的主導風格也反映在親職教育上，小茜哥哥時常因為成績不理想或是花費太長的時間接觸電腦而挨罵，「他是 在家裡是比較常被我媽罵的那個 所以其實他從小都沒什麼自信 因為 做什麼都不對」（B01-096），「我媽都想幫他做決定 但他一直不希望 所以他一直以來都是被認為叛逆的那個 那個小孩對 就是」（B01-181）。小茜認為哥哥在電腦方面的學習能力相當好，無論程式語言或是電腦繪圖都相當厲害，但只要一接觸電腦都會被媽媽認為是在「玩」而已，而小茜哥哥較不善於表達自我，除了無法為自己辯解外，也找不到排解情緒的方法與溝通的管道，對媽媽的厭惡感日益累積。

（二）脫困需求

1. 父母衝突原因的自責與擔憂

儘管小茜能於訪談時說明造成父母衝突的原因，但她也多次提到其實在父母吵架的當下，大多時候是不清楚父母吵架背後原因的，「但其實小時候 因為那時候幼稚園開始所以其實很多 吵架爭執是我不太知道的 只知道他們在吵 但不知道原因因為他們其實不太 他們覺得不跟小孩講就 就天下太平但其實我們都知道他們在吵架 只是不知道他們在吵什麼」（B01-090）。小茜表示當下自己很希望可以知道父母吵架的原因，「…老實說我是 即使我們小 但我是期待知道的 我指的知道是 可能清楚這件事情　因為他們都會覺得 小孩子不懂 所以不講 但其實你是懂的可能是希望 至少有 痾某種程度的讓我們知道你們為什麼爭吵…」，「對 但其實那個 回想的時候那個當下是希望知道的 希望被告知的」（B01-137）。對小茜來說，長期處於父母衝突不斷卻又不知道其為何而吵得焦慮情緒，是讓她深刻感到相當受傷的原因之一，因為她不由自主地會猜想是否是自己的關係導致父母情感不合，「因為不知道的話會猜測 因為猜測部分除了喔他們到底是因為什麼原因　也會 因為會想很多嘛所以你就會想說 阿是不是

DOI:10.6814/NCCU202100603

因為 我的關係 是不是因為我和我哥老是吵架 然後讓他們吵架 類似這一或者是是不是因為我 痾可能都跑出去玩不寫作業(笑) 類似這樣 小孩子的煩惱 就是 痾 也有一部份會覺得 阿可能是因為自己 所以 隱約還是會覺得 可能是自己的關係讓他們 吵架」(B01-139)，因此有很長一段時間小茜時常處於充滿不確定感和自責的情緒當中。

2. 對家庭暴力的恐懼

上述提及小茜的爸爸在多重壓力之下個性相當易怒，會出現不少暴力舉動或是話語， 「…痾不是不是揍我的那種家暴 是語言上的家暴他們會 直接 痾在情緒上的時候跟對方說的話或者是 對我說的話 痾那都是會 刻在心裡蠻久的」(B01-147)，甚至爸爸和媽媽會一起在情緒激動時做出激烈舉動，「那或者是那叫什麼 喔或者是以前我爸媽會 比如說在吃飯的時候 整桌掃掉 對就是撥那叫什麼盤子破掉的那種 就是」(B01-148)。即使沒有受到肢體上的暴力對待，但小茜目睹也承受不少會造成驚嚇的畫面和言語。

3.對其他家庭的羨慕

從小茜有印象以來，也就是幼稚園時期開始，就處於父母衝突不斷的家庭氛圍中，覺得相當受傷，儘管小茜了解每個家庭多少會有爭執發生的時候，但還是經常會羨慕別人家庭，也許不像自己家會有這麼多的暴力，「…痾小時候拉就會覺得看別人爸媽 因為你知道 從小就知道說 喔大家難免都會吵架 可是你就會覺得 為什麼就是別的爸爸看起來就是 或是媽媽看起來就是不會 不會很暴力」(B01-148)。

（三）適應策略

1. 順應而生的壓抑與臆測

由於父母傾向對小茜等子女隱藏（或者是不說明）衝突原委，非開放卻又衝突不斷的溝通環境讓小茜開始習慣隱藏自己的情緒，「那這些情境 痾對我造成的影響其實蠻多的 蠻大的 就是 恩~我還蠻容易隱藏自己的情緒 或者是壓力 然後 就會希望然後很習慣就是對外面表現得都很好或很開心 那好像都沒什麼 沒什麼心事的那種感覺 但其實都自己 比較壓抑的在 在過…」(B01-018)。受父母親不善於開放溝通的影響，小茜也傾向不太會對家人透露自己的

DOI:10.6814/NCCU202100603

情緒和想法，而是以安靜的方式自己承受這些情緒。除此之外，也習於猜想大人的情緒或想法，小茜認為自己敏銳/敏感的個性也由此而生。

2. 潤滑與緩衝的義務感

小茜自述自身個性本質是有些叛逆的，不喜歡按照他人想法走，但家庭中除了父母頻繁的爭執外，媽媽與哥哥也經常因為日常及課業等管教而發生親子衝突，在哥哥的叛逆態度與行為已經讓整體家庭氣氛更為不佳的情況下，小茜覺得自己「只能選擇收斂一點」(B01-335)，並發現自己開始覺得需要去扮演潤滑劑或是橋梁的角色，但其實她並沒有「期望」自己成為這樣的角色，只是覺得「應該」要這個做，才能緩解父母的爭吵，「… 我 自己單方面會覺得 痾 我需要成為一個 可能 痾也許是 潤滑劑的角色或者是橋我沒有 期望自己變成橋梁阿 只是就覺得自己應該 可能 盡可能做到不會讓他們吵架…」(B01-016)，「那我就會覺得好像應該要 成績維持啊或者是用 各種表現讓自己在這個關係裡面 就是 恩~不至於讓他們 不至於成為他們爭吵的原因」(B01-016)。

二、逃避期（幼稚園－大二父母離婚 II）

（一）情境壓力

1. 離婚導火線－父親欠債百萬

儘管有了上述的適應調整，小茜父母爭吵的情況還是一路從幼稚園時期延伸至大學，直到父親卡債近百萬的事情被母親發現，突如其來的噩耗讓手足無措的雙方陷入冷戰，甚至成為日後決定離婚的主因，「那一直以來可能本來就已經很緊繃了 但現在 不知道該如何繼續下去 就只好先冷戰 然後冷戰到最後其實也會受不了 所以大二的時候 我大二的時候 他們決定分開 對」(B01-161)。

2. 祖父母輩的搧風點火

儘管看似是因為父親欠債問題導致離婚，但小茜認為其實最大的導火線是長輩，小茜說到自己的外婆是「比較以錢為考量的一個女人」(B01-274)，時常不滿意小茜爸爸讓家庭陷入經濟危機，「痾我媽受了 可能受了委屈或受不開心會回娘家講 那 我外婆就是都是 比如說講到 經濟這部分 他就會說就是 幫忙嫌棄我爸阿」(B01-265)，或是加油添醋，「因為她一直以來都是搧風點火的人就我外婆 然後一直以來也就算了 但是 那個搧風點火有點點太兇了就 整個就

DOI:10.6814/NCCU202100603

爆炸」（B01-263），小茜媽媽向外婆傾訴欠債的事情後，外婆氣得直接跟外公說他們要離婚，讓小茜爸爸覺得既然對方父母都已言出，憤而決定只好離婚。

3. 缺乏溝通引起信任危機

小茜於訪談中多次提及無論是父母之間或是親子之間都沒有建立良好的溝通管道，父母彼此以爭吵的方式相處，父母則沒有習慣向孩子解釋或說明彼此的想法，小茜與哥哥也相對地反映出較為隱藏與壓抑自己情緒的性格。而缺乏良好溝通管道也延伸出信任感的問題，小茜認為媽媽對於爸爸負債這件事情，真正在意的是被蒙在鼓裡的感覺，沒有及早說明與溝通，讓家裡陷入不小的經濟危機，「所以像　痾我爸欠債這件事情 他就是因為沒講出來 已經累積到一個金額 才被我媽發現 才會引爆 所以我媽並不是氣他欠錢 而是氣他不講　對就是 不 痾對因為這個是信任感的問題 不是真的 所以我覺得 雖然好像講得是金錢 經濟關係 可是其實上是信任感的問題 我自己覺得啦」（B01-663）。另一方面，小茜爸爸對於媽媽向外婆訴苦一事也感到相當不諒解，覺得夫妻之間尚未做好溝通就讓長輩知道，不被尊重與信任，「因為因為我爸就覺得 你怎麼可以我們兩個都沒講好就 我外婆就跟我阿公講這個」（B01-255）。

（二）脫困需求

1. 不想回家的逃避

儘管小茜已經盡可能讓自己不成為父母吵架的理由，但是父母親的爭執依舊，家庭氣氛讓小茜漸漸開始不想回家。小茜描述自己參加童軍團的心情時說道：「但 但是我媽就覺得我是要出去玩的 可是其實我就是想要離開家裡」（B01-382）；即使已經是大學時期，想離開家庭的心情依舊，「即使我出去 痾宿舍住　大學宿舍住 那也不太想家因為　痾因為很 就是家裡情緒不好 恩氣氛不太好　對 」（B01-012），「…然後我的話我就是逃到 學校 因為住宿嘛 就逃回學校不想回家這樣」（B01-200）。

2. 對父母分離的盼望

從小茜幼稚園時期開始父母頻繁的爭吵，讓她從國小開始就出現希望父母可以分開的念頭，「對 但的確我很小就希望他們分開因為我覺得這樣一直吵很煩 對真的從國小」（B01-445），小茜對於兩人如此不合卻不分開的局面感到困

DOI:10.6814/NCCU202100603

惑，「對心裡 心裡從小就希望是分開的　因為就覺得 既然你把對方說的一無是處 那到底為什麼 所以我很納悶 就是 我知道他們 可能還是很在意彼此 可是你你 (笑) 就是不不懂 為什麼 對阿 就是一個謎」（B01-447），即使相信父母離婚或分開並不一定是最佳選擇，但對於需忍受多年硬撐關係的代價是感到較為悲觀的，「對　那我覺得我相信 很多　有一定有些人是因為這樣就這樣撐著撐了幾十年 年紀大了兩個人關係就好了　對 就是還是還是偶爾會有這樣子的狀況那我覺得那也不是個辦法(笑) 你要再多撐多吵幾十年」（B01-457）。

3. 強烈期待不吵架的關係

家庭成員之間長期以來因為無法自在表達自己想法，以及缺乏良好的溝通管道，導致許多不明就裡的爭吵，除了讓小茜想逃離家庭，並期望父母分離之外，很強烈的希望可以與他人建立「不吵架的關係」，「…我不知道其他人的家人是怎麼樣 但是我因為從小再吵架的環境 我就特別期待會有一個 不吵架的痾關係 不管事朋友的或者是 家人之間的 但是好像蠻難的(笑)」（B01-459），而小茜所期望的關係是可以相互溝通，以真正了解彼此的想法，「 所以 就 其實心裡會蠻希望 不管是大人對小孩或是 小孩對大人其實希望有一段關係是這種 都能夠講的 就是 因為你不講你就不瞭解彼此到底在想什麼 對這是理所當然的可是 大家就是不講」 （B01-661）。

（三）適應策略

1. 說不出來，哭出來

面對家中紛擾所產生的負面情緒，慣於對外隱藏又無處宣洩的情況下，小茜經常是以自己躲起來哭泣的方式來宣洩調適，當小茜在談論自己和哥哥面對父母衝突的方式時提到：「…哥哥就不太 他選擇比較逃避的方式吧 就 可能同樣面對爭吵我用哭的方式 然後我哥就 躲起來當沒這件事…」（B01-009）。另外上大學離家後，時常因為家庭氣氛不佳而不想回家的小茜，儘管周末假日還是會回家，但平日在學校也時常自己躲起來哭泣，「只是 一到五就是 我就是　可以自己躲在學校哭這樣」（B01-204）。

2. 最後的避風港－童軍團

小茜從國小三年級到大學畢業，都是童軍團的一員，她稱童軍團是「最後

DOI:10.6814/NCCU202100603

的避風港」(B01-394)。一開始只是單純覺得童軍團是可以不用花錢還能一直出去玩的地方，但馬上就發現參加童軍團活動可以讓她有不回家的正當理由，「然後所以下課之後不用馬上回家 或是假日有時候 還可以出去 這對我來講是那時候蠻大的一個安慰」(B01-386)，「因為就可以有個理由一直 不回家」(B01-400)，儘管小茜父母非常討厭她參加童軍團，但是小茜認為這是她最大也是最後的避風港，因此一直堅持到大學畢業。

3. 作好父母會分開的心理準備

從幼稚園開始的爭吵並沒有隨著時間而有減緩的趨勢，「對對對對對 每天都覺得他們 要分開了」(B01-416)，小茜表示自己從國小開始便一直做好父母分開的心理準備，心裡也是如此盼望，「其實 從 從 我幾乎從很小我就已經有心理準備他們會分開…終於不會一直這樣吵架了」(B01-162)，小茜認為自己從國小到二十歲，大概有十年的時間都在做心理準備，包括父母離婚後自己要跟誰的問題，「所以我從國小就是很經常性地在想說 因為那時候還有監護權的問題 所以就會想說 分開了我到底跟誰 然後沒想到一想就想了這麼十 有十年嗎(笑)」(B01-418)，因此真的到了父母要離婚的時候，其實沒有太多驚訝或不知所措的情緒，相當平靜，認為是一個流程而已，「對 所以那時候真的提離婚反而沒什麼 就 喔~ 什麼時候要簽這樣(笑) 就很 但那時候的確期望就是趕快結束這一切…」(B01-422)。

三、恐怖平衡期（父母離婚初期，約前四年）

（一）情境壓力

1. 父母重複的相互詆毀

小茜父母從決定離婚，到離婚後至少兩三年的時間，雙方都各自對另一方還存有很強烈的負面情緒，小茜各自面對他們時，發現父母想要抨擊對方的心情相當濃烈，「…那時候很痛苦是說他們 有非常長的一段時間 可能甚至一兩年吧 兩三年 雙方都 每次見到他們 他們都還 沉浸在 痾很氣很想要說對方不好的這種情緒裡面 恩」(B01-215)，很長一段時間都重複同樣的抱怨，令小茜不但難以招架，懷疑擔心父母親的身心狀況，「對一直講重複的話 也許他們那個

DOI:10.6814/NCCU202100603

狀態已經是 可能 可能是有 痾憂鬱的症狀或者是 怎麼樣但是 真的是他們一直講重複的話」(B01-225)。

2. 哥哥的快速選邊

小茜的父母離婚時，儘管孩子均已成年，並沒有監護權的問題，所以沒有「孩子要跟誰」的問題，但事實上在孩子尚未嫁娶或是至外地定居之前，還是有「孩子要跟誰住」的抉擇，小茜哥哥毫不猶豫的選邊，「…我哥選得很快 我哥很快就選擇跟我爸」(B01-173)，小茜哥哥跟小茜有著一樣的壓抑性格，因此至今未能與哥哥真正談論他的選擇還有面對父母離婚的心境，儘管納悶，但還是可以旁敲側擊哥哥過往與媽媽的衝突對哥哥選擇的影響，「所以 我覺得他某種是在逃避 因為覺得我爸不會管他 然後 痾 就是在很多事件 他可能 痾因為聽到我爸 聽比較多我爸跟他講我媽的不好 所以 其實蠻打從心理討厭我媽」(B01-182)。

小茜哥哥快速的選邊，一方面更加惡化了父母在小茜面前詆毀對方的力道和頻率，父母各自因為希望小茜能選擇跟自己住，而以不斷訴說對方壞話的方式試圖影響小茜的選擇，「對就其實 他們就開始說對方的壞話 試圖要讓你 用自己的 思考 去 跟著他這樣子 就是讓 讓你覺得對方不好啊所以 但因為你成年了我只能這樣做 讓你想要跟著我」(B01-169)。

3. 母親的過度依賴

小茜最終選擇與媽媽同住，而同住期間，小茜媽媽出現諸多依賴小茜的行為。首先，小茜媽媽會頻繁重複地報怨爸爸的不是，儘管小茜曾表示自己不想再聽，但當時的媽媽認為除了小茜之外，並沒有其他人可以訴說和抒發情緒，「但我媽只是 我有跟我媽講 然後我媽就很崩潰的說 痾痾 她她也只有我可以講啊 不然她要跟誰講那我都不願意聽怎麼 怎麼辦啊 然後我就只能 就只好又悶著頭繼續聽(笑) 對」(B01-221)，甚至會延伸對小茜爸爸的負面情緒到小茜身上，「…然後反正她就覺得 各種牽拖阿就是 覺得是我爸害的阿我 我害的阿就是 大家害她少了一個兒子阿什麼的」(B01-299)。除了上述情感方面的依賴之外，時間方面的依賴也相當明顯，希望小茜能填滿自己的生活，「但我媽可能就是會面 面臨 平常都沒有人陪她 所以她就變得非常的 痾黏我 就是會很希望很依賴我然後 只要我回去就會 一直跟我講話…」(B01-285)，或是希望自己可

DOI:10.6814/NCCU202100603

以被帶入小茜自己的生活當中「然後或者是她會一直有失落感覺得 比如說我報名了活動 或者是我員工旅遊 那如果沒有帶她去她就會覺得 痾我我不希望她跟之類的…」(B01-286)。另外還有關係上的依賴，小茜媽媽希望能透過連結小茜，讓自己免於承受淪為家族中的孤鳥的落寞，同時也對小茜回奶奶家有所抱怨，「對對 對對對 沒有就是覺得 痾你為什麼還要回 就我奶奶家之類的 喔然後我媽在意的點是 痾 喔因為她自己一個人回 除夕的時候待在娘家 她覺得 很沒面子　很孤單 對她那種情緒上的失落她失落感很大 所以她把這種失落感 跟情緒就轉嫁到我身上 然後覺得 我應該要陪她承擔這種情緒 恩」(B01-526)。

4. 親友不對的安慰

小茜的親戚在父母離婚後會不時關心小茜，不過小茜總是不太能與親戚坦然暢談，除了上述提到小茜善於隱藏以及壓抑的性格之外，時常得面對不是非常到位的「安慰」也是原因之一，小茜的親戚談論到此事時多以其父母的角度出發，希望小茜能多體諒父母，並非從小茜的角度給予安慰，「對然後 那我回我阿嬤家這邊 就是聽大家在安慰我 但這些安慰呢 聽起來就是 再次中傷我(哈)」(B01-527)，「就是他們的安慰就只是想要 試圖跟我解釋 痾 痾你你要多陪你爸阿多陪你媽阿(笑) 然後」(B01-529)，「對阿就是要理解他們兩個阿然後怎麼樣啊就是 痾希望 痾因為他們也沒有其他話可以講啊(笑) 對」(B01-531)。隨著時間過去，才漸漸不再提起。

(二)脫困需求

1. 選邊站的痛苦

「…我本來以為 像　離婚了就輕鬆了 就是不會再吵架 就殊不知就是一個又是一個噩夢的開始(笑)」(B01-192)。小茜原本就希望父母離婚的心情，讓她在父母終於下定決心簽字後偷偷鬆了一口氣，但父母隨之而來的離間行為，重複地在小茜面前相互詆毀對方，讓小茜長達至少兩到三年的時間都身陷選邊站的痛苦拉鋸戰中。其中一個很關鍵的因素是小茜已經成年，「要跟誰住」的選擇權已經不在父母手中，因此儘管小茜看似有自由選擇的權力，但這份自由伴隨的壓力也完全落在小茜身上，加上被父母以情緒勒索的方式對待，令小茜感到非常痛苦，「就是 他們會 痾都說 因為你們長大了 你們成年了　要讓你們自己做決定 但這實際上就只是一個情緒勒索的開始(笑)」(B01-168)，「所以　就是

DOI:10.6814/NCCU202100603

說其實蠻痛苦的 因為反而覺得 你們 要 要分就 乾脆一點 雖然我明白這不是那麼容易的事　但是沒有必要因為我 拖我下水的那種感覺」(B01-171)。

另一方面，小茜哥哥快速選邊站，也讓小茜的處境變得更為艱難，「然後就變成我是一個夾心餅乾 搞得我好像獨生女一樣(笑)」(B01-175)，「反正我就是被當夾心餅乾這樣 就是那陣子就是 蠻 蠻慘的」(B01-186)。

儘管小茜已經做出選擇，與媽媽同住，但是選邊站的痛苦並未因此消失，在與兩邊的親戚往來時，時常會有「裡外不是人」的感覺，毫無歸屬，「就是我回林口的時候 他們就會覺得 喔你就是選你媽了　然後 像我哥就會講說 他還回來幹嘛　對　然後(啜泣)　對然後如果跟我媽那邊的話 她就會 提這件事情對對對對 就會什麼 痾就是生你們兩個二十幾年結果現在我一個人什麼的」(B01-243)。除此之外，像過年這樣的節日分配，小茜來說也是相當可怕的事情，「…離痾離婚之後的過年就 對我來講是很可怕的事情因為我就得 又要選擇了 我要回林口 還是回 回我外婆家」(B01-522)，只要小茜持續與兩方保持關係，在父母雙方對彼此的負面情緒尚未緩和之前，小茜選邊站的窘境一直持續，因此對她來說離婚並非是只有簽字那麼一下子的事情，「恩 對 就這樣 所以那段時期其實 好像簽字只是一下子的事情 但是實際上 痾對我來講好像就是兩三年就是 不是只是幾分鐘的事情 是好幾年的事情」(B01-229)。

2.母親依賴的重擔

因為哥哥選擇跟著爸爸住的緣故，小茜選擇跟媽媽住，「…我主要是因為擔心我媽 因為老實說我誰都不想跟我成年了我就 自己打工住外面我都都可以這樣」(B01-233)，儘管誰都不想跟，也因為母親的依賴與情緒勒索不想回家，「…但我六日還是會回家陪我媽 因為就是還是會擔心她」(B01-202)。

如此的擔憂與陪伴反而漸漸地對小茜的生活與精神都造成很大的影響與負擔，小茜媽媽過度的依賴小茜，甚至希望可以被完全納入小茜的生活，都讓小茜感到抗拒，「對我來講其實就是蠻 就是對我生活蠻大的一個 影響因為 就變成 我要花滿多時間陪伴她 然後我去哪裡我參加什麼活動她都想要跟我去」(B01-285)，「就是她的依賴會讓我很 很很難適應或者是很想逃離 就是她越依賴我越想逃離」(B01-286)。

DOI:10.6814/NCCU202100603

3. 手足關係崩裂的失落

小茜與哥哥年紀相近，僅差兩歲，從小感情就相當好，儘管父母經常性的爭吵，但不影響兄妹情誼，甚至小茜認為哥哥也許把自己和她想成是「同一國的」，「…因為因為我自己在想說 他可能是覺得 我們小孩就一國 你們就各自吵」（B01-471），因此儘管父母吵得再厲害，都有小孩聯盟情誼可以照顧兄妹彼此。但是因為父母的分離，小孩聯盟因為各自需與父母分邊的關係而被迫分解，「但是直到面臨 離婚了 我們得做出決定的時候 他就意識到 我們 分國了(笑)
」（B01-473），這讓小茜哥哥開始出現一些讓小茜相當傷心且有壓力的舉動，「我覺得我哥好像把我看成叛徒的感覺 就是我不是說我回家 我過年回家 他就會說 你回來幹嘛」（B01-465），而且小茜哥哥是略帶生氣的質問小茜，令她相當傷心，訪談時每每提起這段，小茜的眼眶都是紅的，「但是因為爸媽的關係讓我們跟陌生人一樣 所以 這是 對我蠻大的影響 對阿 就覺得蛤 明明是可以很好的兄弟姊妹但是 因為他們的關係然後就 就比較沒有聯絡 恩」（B01-319）。小茜事後整理自己的心情並接觸心理諮商後，認為自己與哥哥的關係破裂是心中一個相當深遠的遺憾「我之前 去看 心理諮商的時候 才知道其實我對這部分是很有遺憾 就是 就一直希望我哥 就是可以像小時候一樣就是 很 跟我很要好」（B01-317）。

4. 擔任連絡人的尷尬

因為哥哥對媽媽的厭惡以及逃避，離婚後小茜哥哥一直對媽媽避不見面，直到前年（父母離婚八年後）和去年才透過小茜的聯絡終於各見上一面。這期間，小茜都必須為了媽媽，嘗試聯絡哥哥安排會面，但是長久以來都是吃閉門羹，「我 我幫他們約(笑) 就是 媽媽一直都在講說 希望我 約哥哥 就是希望我約我哥 但是我哥不 不 不想見面 然後我就變得很尷尬」（B01-297），另一方面，媽媽在情緒激動時也會責怪小茜，「對就各種說我不幫忙聯絡阿什麼(笑)對」（B01-301）令小茜相當為難。

5. 理解同理與氣餒疲累的矛盾

小茜在家中比較處於中立角色，比起爸爸、媽媽、哥哥均各自與他方的關係破局，小茜是唯一能與三方平和保持聯繫的人，延續小時候覺得自己應該做

DOI:10.6814/NCCU202100603

為橋樑的方式來適應家中成員間關係的轉變，能做到這一點，除了小茜自身隱藏與壓抑的性格，藏起負面對外展現堅強的一面之外，另一個因素是小茜所展現的理解與同理，她理解父母本身也因為離婚事件感到受傷，甚至手足無措，「因為他們兩個其實 我覺得都很受傷」（B01-194），「對 然後 痾 但是沒有任何的協助　甚至是 家人就是各自的家人 我覺得都　都沒有幫助 」（B01-196），但是壓抑的情緒和這份對他人的同理卻不知不覺將自己變成吸收各方情緒的垃圾桶，而最終在終於不堪負荷時感到相當氣餒，「但我也有點太從各方面去考量 所以你就是 我都 很能理解大家為什麼這樣 可是大家就只是把我當垃圾桶 就是 因為覺得我能理解 所以就拚了命跟我抱怨 恩 對 可是我就會其實雖然能理解但是還是很生氣(笑) 生氣每一個人」（B01-277），「…對阿然後 做這樣也不對做那樣也不對 的感覺 喔我會想要 試圖討好 兩個人 就試圖安撫啦…我都一直很期待自己是一個橋樑阿什麼的 但是 溝通到最後就有點累…」（B01-547），小茜一直處於同理他人卻又覺得委屈自己的矛盾中無法脫身。

（三）適應策略

1.把自己公平的切開

父母的相互詆毀以及哥哥的快速選邊，讓小茜很長一段時間都飽受夾心餅乾之苦，加上對父母同理的心情以及對母親的擔憂，小茜只好試著在其中拿捏如何做出「公平」抉擇，對各方都能有交代的情況下努力維繫平衡與平和。當遇到「要跟誰」的問題時，小茜將自己公平的切割給父母，「…因為沒有 沒有法定代理人的那個 所以能把我切開的就是戶口跟人(笑)…」（B01-243），「我最後　我最後提出的解決方案 因為我完全是站在一個 公平的角度我覺得我蠻可可悲的就是 我竟然必須在一個公平的角度去 把我自己分開來 也就是我跟我媽住 但是我的戶口 放在我爸那邊」（B01-239）；當遇到過年這樣的節日時，也必須分配時間兩邊跑，「那我就是 又做出了公平的選擇 我除夕回林回我阿嬤家就奶奶家 然後初二回 外就等住住兩天然後再回外婆家」（B01-522）。小茜自己知道這麼做並不是最為自己著想的做法，「對 所以我覺得那時候選擇我其實沒有太　沒有很站在自己的 角度去想吧因為我我如果站在自己的角度我就會自己搬出去(笑)」（B01-247），儘管覺得自己可悲也委屈，而且這種方式也只能勉強達成讓雙方覺得還算公平最低底線，裡外不是人也沒有任何歸屬感，但這是小茜長期以來適應父母離婚後的方式，也是與父母能夠維繫關係的主要辦法。

DOI:10.6814/NCCU202100603

2. 主動嘗試溝通

小茜原本對剛離婚的媽媽深感擔憂，但這份擔憂和陪伴卻漸漸地讓媽媽越發過度地依賴，小茜終於在身心負荷不了的情況下嘗試為自己發聲，從「悶著頭繼續聽」，改為主動表達真正的想法讓媽媽知道，「因為其實我一開始跟她一起住的初衷就是 陪伴她嘛 可是 陪陪陪陪久了她 一直講重複的抱怨久了 我也受不了 我開始會 用一些 痾 我自己覺得是跟她講道理但是有可能的確有可能會刺激到她的一些話 比如說我就很清楚的跟她說 你知道你們從小這樣吵架我是很受傷的嗎 然後或者是 痾 你知道從小你這樣子 跟哥哥講話 他是很受傷所以現在才會演變成這個情況的嗎 那她聽到我開始反抗嗎 開始跟她講真 真的真心的話的時候 她其實蠻受傷的 那我當然也知道 可是我就覺得如果不跟她說我可能這個適應期會永遠 痾永遠結束不了」（B01-287），在離婚後的三四年間，小茜陸陸續續以冷靜的語氣自我揭露，讓媽媽知道身為小孩的她與哥哥在父母爭吵與離婚過程中的感受，以及所受到的傷害，而因為放不下對媽媽的擔憂，小茜同樣會以同理的方式適時表達自己理解媽媽身為家長的難處。經過一番努力，才讓小茜與媽媽的相處關係開始好轉，「然後她 終於 也慢慢開始了解所以 才 痾我覺得大概過了 離婚之後過了五六年 我們的關係才好轉一些 對就是我開始跟她溝通之後 對因為我覺得之前的其實也不是溝通就是我單方面聽她抱怨…」（B01-289）。

3.視親密關係為出口

儘管父母離婚，但小茜發覺自己並不會很害怕與他人發展親密關係，家中過多的負面情緒以及伴隨而來的壓抑，反而讓小茜相對更容易信任家庭外的他人，

「因為我會很 有點想怎麼講 想要脫離 想要脫離目前 原本的家人 所以會很容易 去 可能交男朋友 可能就是發展一段關係」（B01-604），甚至在小茜決定結婚之後，也因為可以離開原生家庭而感到開心，「因為某一個層面我覺得 我好像終於真的要脫離了那種感覺 所以我沒有跟任何人講但是我其實心裡很開心…」（B01-583），因此，發展屬於自己與他人的親密關係也是當時的小茜調適的方式之一。

DOI:10.6814/NCCU202100603

四、磨損後生期（父母離婚後期－現今）

（一）情境壓力

1. 發展長久關係的挑戰

與他人發展親密關係對小茜來說是一種逃離原生家庭的出口，儘管如此，要發展為長遠穩定的關係卻遇到相當大的挑戰，因為每當與伴侶有摩擦與爭執時，小茜就會想要逃離，「所以之前的 交往也都不長久 對 因為 開始有爭執了我就想要逃離 不開心了我就想要逃離這樣 所以對婚姻 其實也是蠻大的一個挑戰 因為生活相處很難沒有任何爭執 就是有這種爭執其實我就蠻想要離開 或分開…」（B01-612），甚至當現在的先生當時向小茜提出希望結婚的想法時，小茜感到非常有壓力，「其實是不太能處理好和別人的關係的 甚至是連 應該是說像我那時候我先生跟我求婚的時候 或者是應該是說 跟我說希望 結婚的時候 我那時候是 很崩潰的」（B01-604），「就是　一整個情緒都上來了因為 會覺得你壓抑了這麼久的 對婚姻的這種關係 對吵架的這種恐懼或回憶 通通都跑出來」（B01-606）。

2. 父母親持續的依賴

媽媽對小茜的依賴從三四年前已經有明顯好轉，但也時逢小茜與伴侶結婚離家的階段，獨自一人居住的媽媽還是會習慣性的對小茜有所依賴，「…依賴的心態其實一直到現在都還是有　但她現在的確 現在已經過 10 年有 有比較 10 年對 現在就是好一點點 就是(笑)但還是會有 因為她 現在比較不會講 但是就不安全生活的不安全感和依賴感還是存在 甚至變一個習慣性的」（B01-289）。不只是媽媽，爸爸也會在意小茜是否定期回爸爸老家團聚，小茜每隔一段時間就必須安排時間，公平輪流的分別與爸媽安排團聚時間，「那 不這樣做會不會怎麼樣呢 比如說 我一陣子沒有回去找他們 那當然就跟一般的家長一樣他們可能會說 痾你都沒有時間 就是會有點抱怨沒有時間回去陪他們…」（B01-598）。

另外，爸爸甚至在聽到小茜要結婚的消息之初表示反對，因為離婚後，小茜與媽媽同住的關係，爸爸覺得跟小茜的關係已經變得有些疏遠，擔心小茜結婚後會離自己越來越遠。小茜對此感到無奈也生氣，「對氣爸爸　就覺得　　痾就有一種　痾 你已經沒有辦法給我很開心的生活了 為什麼現在沒辦法 不能跟

DOI:10.6814/NCCU202100603

這個人結婚 為什麼不能有　快樂的生活的感覺 恩會有這樣的想法」(B01-631)。

(二)脫困需求

1.重蹈覆轍的擔心

「…我不會 害怕 跟別人就是交往 但是 我 沒有信心就是 沒有信心 痾是長久的關係」(B01-610)，在先生表達希望結婚的時候，小茜對於發展長久穩定的關係是沒有信心的，對結婚的想像相當悲觀，「…就是很久以前 就是會有 反正 結婚了也會離婚這個想法」(B01-608)，因此小茜才會與對方有爭執就想逃離，遇到對方想發展長久關係就感到壓力。

這些壓力主要來自對於重蹈覆轍的擔心，小茜強烈不希望再複製爸媽的婚姻互動，「…所以當我們 我和我先生有任何的不愉快 我我其實表 表面上是希望我們用 最理智的方式去處理 因為我 不希望 就是那種不希望再重蹈覆轍的感覺 會有很強烈有這樣的想法 但是如果處理不好的時候 那個 自己沒有辦到的那種感覺就會回來 就會覺得 阿 又 我就是跟我爸媽一樣 我就是處理不好對會有這種想法…」(B01-583)。

小茜擔心的原因來自父母於家庭中長久以來的互動模式，幾乎從小看父母吵架到大，小茜知道在原生家庭中沒有可以做為借鏡的對象，「…就是還蠻影響婚姻 會影響婚姻 …他們對於家庭之間的溝通阿或者是 一些生活上的處理 或生活上的分工好了 我一直以來都沒有 可以　怎麼講 借鏡 恩 沒有可以借鏡的方 的的人 因為從小就只知道用吵架去解決…」(B01-583)，「然後 所以我覺得不是 我覺得不是 離婚這件事情或者是離婚的處理方式對我造成影響 而是 痾就是從小一直以來的家庭模式對我的影響」(B01-587)。

2. 「人必須在那裡」的無奈

小茜為了分別與爸媽維繫情感，長久以來都試圖做出公平的決定，而如此的陪伴隨之而來的父母情感依賴，越來越讓小茜無法招架，婚後自組家庭，在空間上有完全獨立於原生家庭的生活後，還要繼續分別維繫父母雙方情感，比起一般人需要出兩倍的力氣，節慶假日就要拆成兩個時間分別去「陪他們」，「對就是 可能人家只要回一次娘家 我就必須要回兩次 去不同地方」 (B01-588)，「然後　對就是　痾其實這件事情對我一直來講 都都是一個很累的事情

DOI:10.6814/NCCU202100603

我就一 痾有時候心裡就會偷偷羨慕別人就是 喔不用這麼 這麼累 還要去兩邊哪這種感覺 對 但是 好像也只能這樣(笑) 對 然後就 然後 目前就是越來有越來越疲疲憊於這件事情的感覺 就是即使我現在還是會花時間陪他們 但是 痾很累」(B01-589)，三年多以來的奔波，小茜感到越來越疲累，覺得自己只是在那裏陪著而已，「就是花個時間然後在那個地方而已 就會覺得好累喔…」(B01-595)。

小茜也十分納悶自己明明不想但卻又覺得自己必須出現在那裡陪著爸媽的原因，在日後與諮商師相談後，她道出自己的想法：「…痾後來的想法是 我我其實是蠻希望維繫一段關係的 甚至影響我的 交友 就是 我是希望維繫這個關係 但即使我現在已經很累或我根本不想做這件事情 但我還是 為了維繫這個關係就是 我我是你女兒 的關係所以我必須這樣子做」(B01-597)。儘管釐清了原因，但到目前為止小茜與爸媽的相處模式還是受「應該要這麼做」的義務感驅使，「所以這種應該讓我蠻 疲累的 對 然後也不知道怎麼樣打破這種 痾制式的想法」(B01-602)，小茜的語氣充滿無奈。

3. 噩夢侵擾

小茜於訪談中多次表示其實一直都想好處理自己的情緒，但大多時候是不知道該從何做起的，也知道自己一直以來最大的挑戰就是「怎麼樣 夾在這兩個人中間 就是 還要處理自己的情緒吧」(B01-539)。因為不知道如何處理，一直以較為壓抑與逃避的方式適應的小茜，近期身體開始出現一些生理狀況，惡夢連連，睡眠狀況相當不好，「其實前幾年我都一直是 痾 很 難過然後 承受這些難過 然後 也盡可能不表現出來的這種 這種狀態 然後持續了很多年直到 可能去年吧 前年去年開始 就是 可能壓抑太久 然後狀況 就是 狀況不太好或者是睡不好 然後就開始在睡前或者是作夢的時候會被自己嚇醒…因為其實這些一直以來是沒有被解決的 然後 痾就是所以 痾 就是 我到 一直以來都會很希望有人能夠 幫幫我啊 對可是 好像就是沒有辦法」(B01-551)。大多夢境來自從前家裡經歷的負面回憶，小茜發現過去好的記憶是需要刻意回想才能記住的，較為深層的記憶大多是負面的，「對 可是實際你 你晚上想起來或是什麼時候 突然就會想起都是在爭吵的比較多」(B01-029)。

DOI:10.6814/NCCU202100603

（三）適應策略

1. 尋求自助資源

除了心理諮商外，小茜也嘗試從其他管道尋求協助，不過小茜發現很難找到有相似情況的同儕可以相聊，「…你比如說假設現在要我想說 我周遭有哪些朋友是 成年之後家長 家長離婚甚至是小孩的時候就離婚 都很少 因為我覺得我自己覺得大家真的都 不會去講這些事情」（B01-640），所以小茜會自行從書籍、影片、紀錄片等管道來了解遇到相似狀況可以怎麼處理（B01-642），不過資源有限，也沒有系統性地找尋管道。

2. 替母親報名社區大學

小茜發現，如果爸媽沒有辦法在離婚後的生活找到平衡，她負擔沉重又無力的陪伴也許將很難有解套的方法，「但是像我爸媽這樣子一直困在其中的情緒我覺得這對大家來說都很痛苦」（B01-633）。父親離婚後是搬回老家住，多少有親戚照應，但母親在離婚後與小茜兩人同住而已，小茜對媽媽的不可取代性相當高，因此小茜開始替媽媽找尋看看新的生活場域，與媽媽溝通後替她報名了社區大學，「對 她去上社區大學其實 痾等於給我了自己一點點空間…」（B01-635）。

除了改善自己被過度依賴之外，對媽媽來說也有另外兩個正向的發展。首先，媽媽原本認為離婚相當丟臉又悲慘的想法有了轉變。原本父母兩人在離婚後的社交生活都趨於封閉，「…父母離婚的時候她其實 是不願意 他們拉 都不願意去再有新的朋友關係 任何的 因為我 像我媽就會說 她出去玩 只有她是離婚的人」（B01-635），「對對對很好那種那種感覺 但是實際上每一家每一家都有一定都有 只是我覺得蠻可惜的是 痾 可能 因為我們文化的關係吧 就是都不想要講這樣子的事情 就像我媽會覺得 她是很丟臉的 她離婚 所以她很丟臉」（B01-650），原本媽媽對於自己離婚的心情排解是沒有出口的，除了小茜之外，找不到其他人，媽媽也不願意找其他人訴說，但是在社區大學認識新的朋友後，不同的想法和經驗開闊了媽媽的思維，「…她後來就知道說 因為他們出去都會聊天嘛 就知道說ㄟ其實對方 可能也是離婚的 她過得很好 小孩雖然在國外念書或者是在很遠的地方念書 都沒有跟她連絡 但她自己是可以過得很好對然後她就從中慢慢的轉變 對 所以我覺得我媽比較有一些轉變」（B01-652）。

DOI:10.6814/NCCU202100603

第二個正面的影響是讓媽媽有機會實現自我，小茜媽媽對於離婚的失落感有一部份來自為身為人母後所做的犧牲感到不值，為了孩子硬撐的婚姻卻還是以離婚收場，讓媽媽在情緒激動的時候不免會以究責於「為了孩子」的想法，惋惜自己曾經的犧牲，並試圖將孩子持續綁在身邊。而參加社區大學讓媽媽有機會在原本只有「母親」的角色外，嘗試做回自己，做為一個學習者，作為他人的夥伴和新朋友，然後去嘗試身為母親時無法嘗試的那些遺憾，「然後開始去想 她一直以來失去的 比如說她想要 去爬山 但因為一直以來都要照顧我們 所以她沒有去 那她現在可以去了 所以我覺得試圖幫爸媽找回他們那段 失去的經驗 或是沒有 執行 比如沒有 經歷過的遺憾 我覺得是蠻 蠻重要的 對 恩 因為其實我媽以前甚至講過重話是她覺得 就是要不是因為我們 她可以怎麼樣怎麼樣怎麼樣 或是如果沒有我們 她可以怎麼樣怎麼樣 所以在離婚的之後 我就 用這樣的方式讓她 逼她 去找回她之前沒有 做過的那些遺憾…」（B01-638）。

3. 尋求心理諮商

小茜壓抑的性格讓自己在近期受到噩夢侵擾，她想起自己在大學快畢業前曾經短暫接受過學校輔導諮商老師的協助，於是從去年開始再次接觸心理諮商，為期大約兩至三個月，「我直到 之前的 說調適也不算調適就是一直壓抑著然後一直壓抑著一直壓抑著 然後直到 去年開始看心理諮商 痾 會讓我覺得好一點點 因為 諮商師讓我 痾知道我其實是可以有很 我也可以憤怒的情緒 就是我其實是可以氣他們的 但我一直以來都不知道 或者是不 不覺得自己會有這樣的情緒」（B01-563）。對小茜來說，心理諮商有相當實質的幫助，主要分為兩個層面，首先是對自己的再認識，釐清自己情緒與行為背後的可能原因，例如了解自己對於維繫關係原來是如此重視，所以對於與哥哥的關係崩裂才會深覺遺憾，除此之外，也影響到小茜對於「女兒」角色的義務感，所以即使自己對於陪伴父母感到疲累，還是覺得必須在那裏維繫「母女」和「父女」的關係。

另一點是對非理性想法的討論，例如小茜決定是否要步入婚姻前的恐懼與焦慮來自重蹈覆轍的擔心，擔心自己會和父母一樣處理不好自己情緒以及維持長久親密關係，「…然後 喔但是諮商師有一直提醒我 這個 他們是他們 我是我是不一樣的 可是這個知道跟 實際作得到的就是還是有 差距的」（B01-583），

DOI:10.6814/NCCU202100603

即使真正做到想法上的轉變需要時間，但諮商師可以協助小茜在認知上提醒自己調整。

心理諮商對於小茜來說是可以實質提供協助的適應管道，因此她以很正面的態度來看待自己尋求諮商協助的行為，「但像 我不知道我們這代人啦或是像我可能因為看了很多 資料 所以我並不認為離婚是件丟臉的事情 或者是看心理諮商我都不覺得自己丟臉 可以很直接地說我是有看心理諮商而且我覺得是對我有幫助的這樣子 可是 上一代的資訊可能沒有到這麼多的時候 他們會覺得 很丟臉阿或怎麼樣」（B01-651），小茜認為尋求心理諮商協助不須避諱，同時也為了上一代長輩未能有如此資源或觀念感到惋惜。

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

第五章 討論

本章就所得之研究結果進行綜合討論，根據研究目的、文獻探討語文本資料進一部探討成年後父母離婚青年的整體適應歷程、影響因素，以及父母婚姻和離婚事件對子女的影響。本章將分三節，第一節分析適應模式，第二節探討影響適應的因素，第三節為家庭結構和家庭歷程的影響。

第一節　適應模式：化被動為主動的適應走向

由研究結果可知兩位研究參與者的適應分期有些許異同，儘管如此，研究者發現兩人的適應策略皆有「從被動承受到主動改變」的適應走向，也就是說研究參與者面對情境壓力與脫困需求時的適應策略是從被動承受或逃避，到接受現況並調節想法，最後主動介入或尋求外界資源。除此之外，研究結果也顯示適應策略若主動性越高，長期來看研究參與者的適應狀況會較被動適應時的情況更為良好；但是若遭遇極大的困境或無力改變現狀的情況，被動適應策略能有效舒緩當前的壓力，也具有一定的正面效益。不過若過度採取被動適應的方式，則長期逃避未正面解決面對的問題還是會對個體的適應有不良的影響。成年子女適應策略的發展模式主要反映在研究參與者適應策略表現的轉變，以及其介入父母婚姻的程度與方式不同造成的角色轉變，本節將從這兩個角度切入分析及討論。

壹、適應策略的轉變

小木與小茜都在幼稚園階段就感知到父母相處上的衝突以及家庭中的高壓氣氛，也經歷過帶有肢體或言語暴力的親子關係，年幼的小木與小茜幾乎只能以順應的方式，承受這些衝擊，儘管無法逃離也沒有能力扭轉，但是他們都在第一期「被動承受期」的後期出現了一些「主動調適」的做法，而這第一次主動調適的成效與否導致兩人在第二期（小木的晉升親職期與小茜的逃避期）的適應狀況有些差異。

小木的第一次主動調適表現在他開始自主改變自己與母親的相處距離，因為當時急於教養表現的媽媽過度將焦點及情緒出口集中在他身上，儘管出於被迫，但小木開始主動做出保護自己的行為，而這樣的調適不但成功的緩解當時與媽媽的衝突，也讓小木更有空間去調整自己與母親的互動方式。有了這樣調

DOI:10.6814/NCCU202100603

適成功的經驗，加上小木於課業上獲得的自信與成就，讓他在父母的親職功能無法彰顯時，開始擔任主動性相當高的親職角色，也因為同儕的經驗，讓小木開始「重新建構」自己對離婚與家庭的定義，將父母離婚視為是解決家庭衝突的解決辦法，進而開始積極主導協助父母和平離婚，並且在父母離婚後繼續主動尋求學科專業知識的協助，以更加了解自己的原生家庭，也持續做積極的居中協調者。如此主動調適的表現所帶來的助益與 Kliewer 和 Sandler（1993）的研究發現相似，他們研究 177 名學童面對父母離婚時的應對策略（coping strategy），發現使用主動應對策略（active coping strategy）的孩子不但有較高的自尊及自我效能感，也顯示出較少行為問題以及憂鬱的症狀，其策略包含問題解決導向、認知決策、正向概念重構等等。另外，Richmond 和 Christensen（2000）認為若子女試圖以「再框架」（reframe）的方式去重新定義壓力情境，改以正向的態度看待離婚這樣的家庭危機，將之視為是可以處理的情境，則對困境的掌握感便能有所提升，有助於提升孩子對父母離婚之情境壓力的適應，如此再框架的思考模式與小木「重新建構」自己對離婚與家庭定義的思考過程類似，正向的概念重構不但屬於較為主動的適應策略，也被認為能有效提升適應品質。

相反的，Kliewer 和 Sandler（1993）認為若傾向以迴避應對策略（avoidance coping strategy）來適應的孩子，則顯示出與抑鬱症狀有較高的相關，也較常出現行為問題以及自尊發展較低，其策略表現包含認知情感上的迴避以及行為迴避等，而本研究確實在小茜的適應歷程中發現類似的迴避策略。小茜儘管在被動承受期的後期為了家庭和諧而第一次以主動調適方式做出行為改變，收斂自己叛逆的個性，減少父母發生衝突的風險；但是，在其他三位家庭成員皆與彼此頻繁發生衝突的情況下，她的主動調適並沒有達到預期的效果，除了哥哥的教養問題外，父親因為長期的經濟壓力與親家長輩的歧視而越發火爆的脾氣，以及母親對經濟和伴侶關係的不安全感，都讓父母的衝突依舊，因此小茜的適應策略又轉為較為被動的表現，主要以遠離和逃避為主，參加童軍團以便有理由可以不回家；與他人發展親密關係以逃離原生家庭；除了逃避之外，也被動承受父母對彼此的抱怨、離間行為、以及父母對自己的依賴，乖順討好的應付，並被迫好幾次將自己公平切開。有不少研究發現，當個體經常性的使用迴避策略來處理壓力情境時，無論孩子或父母都將難以有良好的適應（Kliewer & Sandler, 1993；Richmond & Christensen, 2000）。然而，本研

DOI:10.6814/NCCU202100603

究認為在父母爭吵強度過高，並且不願讓子女以任何形式介入與理解時，子女相當難以做出主動性較高的適應策略，而被動或迴避的方式處理情境壓力確實可以讓小茜得到暫時的舒緩，有助於減輕立即性的負面感受，被動與迴避適應策略對於身心健康的維持其實還是有不少助益，但是長期看來並不能視之為可以有效處理壓力情境的成功策略，尚未解決的問題與壓力會加倍積累，而陷入惡性循環，過往有不少研究結果可與此現象相呼應（Greeff et al. 2006；Richmond & Christensen, 2000；Sandler, Tein, & West, 1994）。因此，小茜一直到父母離婚三、四年後，才在身心負荷到達臨界點時，開始主動與母親溝通，揭露自己真正的想法，並自主尋求外界資源協助自己與母親，包括心理諮商等資源，或是社區大學等外界課程與活動參與來協助母親建立離婚後新生活，協助媽媽做好自我照顧。

儘管因為第一次主動調適的成效差異，導致小木與小茜之後的適應情況相當不同，但長期來看整體主要走向還是皆為被動策略轉向主動策略。其中，較早就維持主動適應風格的小木表示自己於父母離婚後幾乎沒有遇到太大的適應問題，早在父母離婚前就已經做好調適；而小茜由於主動調適無效而陷入相當長時間的被動迴避，她則表示覺得自己直到現在都還不能說自己算適應的很好，但知道近期主動尋求資源的協助對她的適應來說有很大的幫助。

貳、三角關係的角色轉變

除了從適應策略的轉變可以看出被動轉為主動的模式之外，研究者發現成年子女介入父母婚姻衝突的角色轉變也反映出同樣的轉變模式，以下將從子女與父母之間形成的「三角關係」以及子女介入角色的不同，論述其從角色被動到角色主動的過程。

「三角關係」由家庭系統理論的主要發展者之一 Murry Bowen（1978）提出，他認為家庭是一個情緒單位，此概念即表示，任何一個家庭成員的情緒功能改變，必然會自動地伴隨另一家庭成員的情緒功能改變，用以相互彌補。而「三角關係」是家庭情緒系統的基礎，若家庭成員處於一定的壓力之下，三角關係現象便是對焦慮的一種反應現象。在家庭中，兩位成員的互動關係常常在親密與獨立之間試圖保持平衡，一方面需要彼此的支持與依賴，另一方面個體有生來需要發展個人自我以及獨立自主空間，一般外在環境平穩時，雙人關係

DOI:10.6814/NCCU202100603

的運作即可保持穩定，但一旦親密與獨立兩者的需求發生衝突時，就會產生焦慮，面臨壓力。而舒緩壓力的辦法就是納入另一個個體，或此個體會自己介入，建立三人互動關係，暫時轉移和稀釋雙人關係的緊繃情緒。

而關於三角關係的類型有相當多的論述與研究，以下整理出三種常見的三角關係，舉例皆以夫妻衝突為主，但並非所有的三角關係衝突來源均來自夫妻衝突，也可能是家庭次系統中另外兩個常見的親子衝突以及手足衝突（鄭淑君、郭麗安，2008；Bowen, 1978; Bell & Bell, 1979; Kerr & Bowen, 1988）。

1. 代罪羔羊：指當夫妻兩人關係的緊張程度升高時，夫妻藉由將注意力轉移至子女的問題上，來避免直接面對彼此間的衝突。

2. 跨世代聯盟：指當夫妻兩人關係的緊張程度升高時，其中一方藉由指責另一方的錯誤與尋求子女的支持，來避免直接面對彼此的問題，而此時是將子女視為慰藉的三角關係，若父母會分別搶奪子女與其聯盟，則為非固定跨世代聯盟。

3. 親職化：指子女非常積極介入父母的爭吵與問題中，甚至將父母衝突的責任攬在自己身上。

鄭淑君和郭麗安（2008）指出，代罪羔羊以及跨世代聯盟這兩種三角關係的形式，身為第三者的孩子都是「被動」的被捲入兩人的系統中；第三種三角關係，也就是親職化，則第三者可能是被動或是主動的介入兩人的關係中。綜合以上論述以及研究發現的結果，以下分別以表 5-1 及表 5-2 呈現小木角與小茜色的轉變。

表 5-1 小木於三角關係中的角色轉變

小木適應分期	小木成長分期	三角關係之介入角色	主動性
1.被動承受期	幼稚園至國小中年級	代罪羔羊	被動
2.晉升親職期	國小高年級至國中	親職化	主動
3.積極主導期	高中時期至今	跨世代聯盟＋親職化	主動
4.平和維繫期			

在小木幼稚園至國小中年級時期，父母因用錢與教養觀念而引發長期衝突，媽媽也身兼母職壓力，使小木媽媽將其生活重心轉移至小木身上，相當執著要以自己的方式好好栽培小木，當時還沒有主導能力的小木，被動成了父母

DOI:10.6814/NCCU202100603

衝突下的「代罪羔羊」。

接著在國小高年級至國中時期，父母分別與妹妹產生激烈的親子衝突。小木主動介入爸爸與妹妹的衝突，在媽媽尚未抽離情緒且不知如何是好的時候，採取實質行動，盡量都陪在妹妹身邊，一起上學和放學，晚上搬去妹妹房間地板睡覺，最後甚至主導提議讓爸爸先搬出去住。因此小木父母在這個階段大概分居了一至兩年。小木也主動介入媽媽與妹妹的衝突，當時的爸爸已經分居，也幾乎毫無管教作為，面對妹妹對媽媽的無理舉動，小木擔任起管教角色，甚至因此與妹妹冷戰三年。由此可見，當出現父母雙方皆無法處理及主導的事情時，當時只有國中年紀的小木，必要時皆主動跳出承擔照顧手足的部分責任，比父母更具主導性，顯示小木是以「親職化」的角色介入。

小木自從以親職化角色介入家庭三角關係之後，就漸漸扮演家庭成員間居中協調並給予情感支持的角色，他不會與衝突的任一方固定結盟，而是會視情況與來找他的那一方，或是他覺得可以先溝通的那一方，結盟討論在衝突中可行的緩解方法，甚至會輪流與雙方結盟。小木的媽媽在有離婚念頭出現後，多次向小木抒發情緒，並一起討論離婚的可行性，甚至最後在正式向小木爸爸提離婚之前，還先徵得小木的同意才行動。另一方面，因為面子問題比較不願意離婚的小木爸爸，也曾找過小木商量並詢問其意見，最後由小木說服爸爸離婚。值得注意的是，這樣的跨世代聯盟並非由父母分別「搶奪」子女與其同盟（Bell & Bell, 1979; Kerr & Bowen, 1988），而是以「商量」的模式納入孩子成為三角關係，父母以及小木皆相當主動投入，小木的主導地位甚至凌駕父母，有親職化的影響介入，因此本研究認為此階段小木是以「跨世代聯盟＋親職化」的介入成為三角關係中的緩解衝突的要角，儘管是跨世代聯盟，但並非是被動的捲入父母紛爭當中（鄭淑君、郭麗安，2008），小木由於親職化的關係讓他在跨世代聯盟中與父母的互動是具有主導性的。另外，小木在處理父母離婚後的家庭成員衝突時，同樣延續國中開始的親職化模式，代替媽媽向妹妹溝通生活費的事，同時也安慰媽媽，並一肩撐起媽媽的生活費，給予媽媽必要的經濟以及情緒照顧，即使家人已經四散各地，他還是那個當家人需要時會主動出現的維穩力量，直到今日。

小茜的三角關係之介入角色之轉變則與小木有些許不同，被動角色為期時間較長。小茜在父母離婚前，面對父母衝突時都處於「代罪羔羊」的角色中，

DOI:10.6814/NCCU202100603

表 5-2 小茜於三角關係中的角色轉變

小茜適應期	小茜成長期	三角關係之介入角色	主動性
1.被動承受期	1.幼稚園至父母離婚	代罪羔羊	被動
2.逃避期			
3.恐怖平衡期	2.父母離婚初期(前四年)	跨世代聯盟+親職化	被動
4.磨損後生期	3.父母離婚後期至今	親職	被動→主動

一方面要面對媽媽的控制慾，控制不了爸爸以至於無法在經濟和安全感上被滿足的媽媽，轉而將重心放在與子女的教育和生活上；另一方面要面對爸爸情緒失控的家暴衝擊，養家的經濟壓力過大，使小茜爸爸不由得將孩子當成情緒出氣筒。小茜相當長一段時間都是被動被捲入父母的紛爭當中，更必須承受父母的情緒和作為，甚至最後只能選擇更為壓抑自己的情感，以逃避的方式暫時遠離被捲入紛爭的壓力。

接著在父母離婚初期大約兩到三年間，原本以為父母離婚後家庭狀況會好轉的小茜才發現這是另一個噩夢的開始，因為父母逼迫小茜選邊站的壓力讓她被捲入「跨世代聯盟」的紛擾中，父母重複的詆毀對方等離間行為，逼得小茜在被父母拉攏搶奪的過程中表態。除此之外，在面對過度依賴的母親時，小茜為了要照顧母親的情緒而被迫承擔了親職化的角色，不但因此選擇與媽媽同住，也必須讓媽媽大量參與自己的生活圈，提供相當大量的情緒性照顧。

到了父母離婚後期至今，小茜才因為慢慢嘗試主動和母親溝通自己的想法，以及替母親尋找新的生活圈及生活重心，親職化的照顧才由原本被動的形式轉為主動，在媽媽參與社區大學後，重新與外界接觸，也因為遇到相似經驗的人而對自己離婚的羞愧及孤獨感較能釋懷，小茜很慶幸自己以主動的方式介入與母親的相處後，大幅改善母女關係。

第二節　影響適應的因素

在討論成年子女的適應模式之後，本節將討論影響成年子女適應分期及適應策略的因素，將分為個人層面、家庭層面以及社會環境層面三個面向來分析。

DOI:10.6814/NCCU202100603

壹、個人層面

一、人格特質對復原力的影響

從小木對自己個性的描述可以知道他對自己解決問題的能力相當有自信，不但以正面的想法重新定義父母婚姻衝突帶來的家庭問題，中立、不偏剖且溫和的性格也顯示他內在情感的控制力相當穩定，有能力可以主導並讓家庭慢慢減少衝突，讓小木看到自己的價值，其自我效能感及自尊都是相當高的，因此研究確實發現小木的適應期不但較短，父母離婚後的適應狀況也相對較為良好。這樣的現象呼應 Hetherington（1989、1991）有關人格特質與復原力關係的研究發現，當面對父母婚姻轉變所帶來的壓力時，行事機靈、較能勝任挑戰、性情隨和、高自尊心、具內在控制力和幽默感的子女相對更能引發他人正面的回應與支持，因此面對新挑戰以及生命中的壓力事件更能夠調適。然而相反地，原本個性就難以調適困境與轉變的子女，面對父母離婚的壓力將更加精疲力竭，有些子女充滿挑釁、易怒、暴躁的性格，也有孩子顯示出孤寂、低自尊、缺乏安全感及容易焦慮的個性，小茜在訪談中則自述自己的個性相當壓抑，容易隱藏情緒，表面故作堅強時則獨自哭泣宣洩情緒，對父母長期的爭吵無從介入或有理解的機會，感到無奈而長期選擇逃避，想要討好父母兩方並維繫關係而時常做出不是最為自己著想的決定，飽受夾心之苦，自尊相對較低，對長期親密關係也缺乏安全感，因此整體適應狀況確實較為辛苦，適應期也相對較長。綜合上述，本研究認為從研究結果可以反映出人格特質對於個體適應及復原力有一定的影響力。

二、年齡的正負效應

Greenwood（2014）曾指出成年子女的年紀大多開始發展自身與他人的親密關係，也有更成熟的心智與情緒發展，較能站在父母角度設身處地理解父母離婚的相關資訊，也讓成年子女不會因父母離婚而感到過於悲傷與糾結。本研究也有類似發現，小木在成年後回顧小時後母親的暴力對待時說：「因為你現在要我來想 我也沒辦法想出個什麼 更好的方法 馬上就是說 痾三歲到 六歲這三年 就要把一個小孩從這麼野 打成 就弄成就是可以 讓人家安心讓他到學校上課」（A01-481），小木受訪時表示自己長大後便理解媽媽當時必須這麼做的原因，多半受婆家加重母職壓力所迫，對於母親過去的作為展現了同理諒解之

DOI:10.6814/NCCU202100603

情，不但理性不怨恨，也能了解媽媽很早就希望可以離婚的理由，這些理解都更讓他在日後可以理性中立的協助父母溝通離婚事宜。不過另一面，小茜則因為對各方的理解與同理，不知不覺成為吸收各方情緒的垃圾桶，甚至有長輩對小茜表達，希望已經成年的她可以多多體諒父母，讓小茜最終情緒壓力不堪負荷時感到相當氣餒。因此本研究認為年齡帶來的心智成熟固然對適應有益處，但旁人對於年齡成熟之人的期待也同時會影響個體的適應狀況。

最後，本研究並無發現因為性別不同而造成適應情況的差異，與 Amato 和 Keith（1991）的研究結果呼應。唯一與性別較為相關的適應影響因素是小木提到「長子長孫」所賦予他的權力與地位，讓他可以在面對家族裡的其他長輩時，有話語權做比較有效的溝通，減少奶奶對媽媽的數落和攻擊，讓他與其他家族成員的後續相處適應更為順利。

貳、家庭互動層面

一、父母對孩子介入的態度

Rossman 和 Rosengerg（1992）指出孩子知覺父母衝突時，自覺其對衝突的控制能力與信念（conflict-control belief）如果夠強大，則可以作為其面對父母衝突時的一種補償及調節因子，並且可以降低壓力導致之行為問題的機率。缺乏對自我效能的感知與期待，則容易有習得無助感，容易自責，也容易感受到威脅。如果孩子在面對家庭壓力事件時無法有一定程度的預測和自我控制感，他們可能會較易有情感和行為失常的情形發生。

小木在敘述父母衝突的來龍去脈時，皆相當清楚父母衝突發生的背景脈絡，並且在小學中年級到國中時期，就已經介入父母衝突，以及父母與妹妹的衝突中，扮演親職化的角色，一方面是小木的父母並沒有拒絕小木擔任這樣的角色，另一方面小木確實展現良好的衝突控管的能力，這不但呼應 Rossman 和 Rosengerg（1992）的發現，而且此發現與第二章談論的「親職化的正面影響」的概念也十分呼應，若孩子擔負家庭照顧責任時認為這些事務是必要的且感覺受支持的話，孩子對於被期待去負擔更多事務的經驗與感受比較會是正向的 (Goodnow , 1988)。相反的，小茜面對父母衝突時，經常處於自責與擔憂的情緒中，父母不讓孩子介入也不向孩子解釋衝突原因，面對頻繁衝突卻經常處於「不知道」的無法掌控感，使小茜因猜測是自己造成父母衝突而感到自責。綜

DOI:10.6814/NCCU202100603

上所述，本研究認為父母有限度地向孩子解釋衝突脈絡，也許能提高孩子面對衝突時的認知準備和預測控制感，進而消除威脅與自責等無助感。

二、父母的離間行為與手足選邊站的影響

成年子女選邊站的困擾來自於父母的離間行為，而當手足在面對父母離婚時是否明確選邊站，則影響了手足間的關係及適應。Kucaj（2017）的研究發現受訪者表示很容易與明確選邊的兄弟姐妹發生衝突，很難保持正向的關係，手足之間的關係連結也慢慢削弱；相反地，保持中立的手足不但容易保持友好關係，也能互相合作，給予彼此支持與協助。

小木沒有陷入選邊站的風暴當中，小木的父母在離婚之際，已經因為小木長期地協助溝通而預想好離婚後的金錢、居住地等安排，全家人都能接受的狀態下才離婚。小木對父母始終保持中立態度，小木的妹妹儘管與小木發生過激烈衝突進而冷戰，但是對於父母分開會比較好的想法跟小木是一致的，皆曾與父母雙方發生過激烈衝突的妹妹也不傾向選擇任何一方，因此兄妹冷戰結束後，沒有因為父母離異而情感生變，反而到現在都還保持相當友好的關係。小茜則因為父母的離間行為，飽受夾心之苦，哥哥明確的選邊站不但更加深小茜選邊站的壓力，也因為小茜最後的選擇與哥哥不同，而使兩人關係降至冰點，小茜的選擇讓她成為哥哥眼中的叛徒，儘管兩人並沒有發生激烈衝突，但無法回復到往日的手足情誼令小茜感到相當沮喪與失落，深刻的影響了父母離婚後的適應情況。綜上所述，父母離婚後手足關係的維持，其實間接受到父母離婚後的相處品質影響，而選邊站與否更是直接衝擊手足情誼，相當程度影響了成年子女的適應。

三、家族支持

本研究結果發現兩位研究參與者的適應狀況皆沒有明顯受到家族支持的影響，這與過往的研究結果認為家人可以提供支持並且能對適應力有正面影響的發現是相反的（Greeff & Van Der Merwe, 2004；McDole & Limke, 2008）。小木與小茜談論到其他家族成員的比例相當少，其中提及次數較多的是祖父母。值得一提的是，幾乎每次提及祖父母時，兩位對長輩的態度皆為負面的，小木提到儘管爺爺還算體諒媽媽的辛勞，但敵不過奶奶對媽媽教育孩子的數落造成的婆媳壓力，離婚後奶奶也一度在祖孫面前持續批評媽媽；小茜則認為外婆嚴重

DOI:10.6814/NCCU202100603

影響爸爸的自尊，甚至認為外公外婆是導致父母離婚的推手，由此可見祖父母的價值觀和行為很深刻地影響到夫妻間的相處，進而造成衝突而影響到子女。成年子女非但沒有得到家族支持，反而認為他們很可能是父母婚姻衝突的因素之一，這是本研究意料之外的發現。

參、社會環境層面

本研究發現來自同儕的經驗以及尋求諮商專業協助，對成年子女的適應來說有正向的幫助。與 Hetherington(1989)所描述的同儕陪伴或參與同儕活動所帶來的正面適應影響力不同，國中時期的小木是因為同學的家庭背景與經驗才慢慢消除對父母離婚的恐懼，遇到一樣有家庭衝突甚至父母已經離婚的同儕，解放了原本僵化的想法，看到即使離婚還是可以正常度日的例子，開闊了小木對家庭樣貌的想像，進而將離婚是為解決問題的方法之一。小茜則是在尋求專業諮商協助後，有機會釐清自己情緒與行為背後的可能原因，也更能面對與討論自己非理性想法，才有了可以調適的方向。不過除此之外，小茜發現自己很難找到有相似經驗的同儕可以分享或尋求建議，也不太容易找到書籍、影音、相關社福機構等資源，Twaite、Silitsky 和 Luchow（1998）確實提到尋求社會支持的人不一定都能以此資源發展出良好的適應策略，社會支持的品質、適切性與可觸及性都會影響適應狀況。

另外值得一提的是，小茜在尋求諮商協助時已經是身心都已相當疲累的狀態，不但情緒不穩定也時常做惡夢哭醒，而在此之前，父母的離間行為等各種壓力已經過好幾年的時間。Fintushel 和 Hillard（1991）的研究談論到關於成年子女的適應狀況時，發現大多數的成年子女不會在一開始就主動尋求協助，當他們終於求援時的狀況大多都已經相當糟糕，也就是說成年子女經常在身心負荷到達臨界點時才開始以比較主動的方式尋求協助。除了成年子女通常被認為（他們自己也傾向認為）已有足夠的能力可以自理情緒，而羞於尋求協助之外，社會資源是否足夠以及容易取得也是影響成年子女求助意願，以及選擇主動或被動策略的因素之一。

第三節　家庭結構與家庭歷程的影響

從兩位研究參與者的生命經驗來看，父母離婚所造成的家庭結構改變以及父母離婚前後的家庭歷程均分別對成年子女產生不同影響，以下將分別論述。

DOI:10.6814/NCCU202100603

壹、家庭結構改變的影響

一、「家庭儀式改變」最為顯著

本研究於第二章整理了過往研究認為因父母離婚而改變的家庭結構對成年子女的影響，包括情緒衝擊、時間感危機、論理能力威脅自尊、家庭儀式改變以及可能的財務問題，而研究發現兩位研究參與者均提及家庭儀式因此改變，過年過節等曾經全家一起出席的聚會，現在需特地安排時間以及作時間分配，才能有適用於離異父母親的規劃。除此之外，時間感危機、論理能力的自尊威脅以及財務問題均較未提到。研究者推測可能與本研究所挑選之研究者皆為長期知覺父母婚姻衝突之個案有關，他們在成長過程中便早已萌生認為父母離婚較能改變現況的想法，因此相對較不會有因時間積累而反撲的認同危機，或是陷入是否應怪罪自己的自尊威脅情緒中；而合意離婚似乎也相對較不會有訴訟離婚所帶來的顯著財務問題。至於因父母離婚而產生的情緒衝擊，研究者發現參與者之情緒衝擊源於結構的改變，他們對於父母離婚一事並不驚訝、憤怒、難過，甚至表示理解與支持。研究參與者的情緒衝擊反而來自家庭歷程中與父母的互動影響而生，例如因父母的離間行為而感到無奈、憤怒與難受，將於下一節討論。

二、家庭結構改變具有正面效應的可能性

儘管家庭結構觀點認為家庭結構的完整性對子女的發展是至關重要的，父母離異後破碎的結構將會對成長中子女的學業、行為等發展和適應造成負面的影響（Amato & Keith, 1991; Wallerstein & Lewis, 2004），但本研究發現兩位研究參與者均表示早在父母離婚前，就希望父母分開，認為父母分開可以改善家庭衝突，因此本研究認為家庭結構改變具有正面效應的可能。小木認為「離婚是好事」，與其奢望父母改變想法、個性或作為，他反而認為離婚才能真正解決家裡衝突；小茜則從國小就萌生希望父母分開的念頭，對父母長期爭吵感到厭煩也無能為力，認為既然彼此都已經相當厭惡對方就不須勉強撐著這段關係。這樣的現象就如同 Cooney（1994）的研究發現指出，父母的婚姻品質好壞會影響子女如何感知父母的婚姻狀態，父母婚姻品質不佳的家庭，其成年子女多於成長過程中曾經對父母維持婚姻感到不同意。儘管這些研究結果無法直接說明家庭結構改變對父母婚姻品質不佳之家庭的子女來說會有較好的適應條件，但可

DOI:10.6814/NCCU202100603

以明確看出父母婚姻品質長期不佳的家庭，其子女並不會只因為維持著家庭結構的完整性，就能免於家庭衝突造成的困擾。

另外，介於完整家庭與離婚之間的另一種暫時性的結構改變選擇是分居，從小木的經驗可以發現父母分居有效的緩和家中原本充滿夫妻衝突與親子衝突的氣氛，爭吵大幅減少，家庭成員各自的心情也平緩許多，也讓家庭成員有機會可以思考父母分開的可行性。Greenwood（2014）提到許多成年子女表示父母若於離婚前分居，能幫助家庭成員各自更輕鬆的面對接下來可能因為父母離婚而帶來的家庭生活型態轉變。綜上所述，無論是父母離婚或是分居等結構的轉變，並不一定只有負面的影響，結構的轉變有可能是另一種解決家庭衝突的選擇之一。

貳、從家庭歷程觀點看父母離婚前後行為對成年子女適應的影響

家庭歷程觀點認為家庭結構的完整與否並非唯一影響子女身心發展的面向，家庭結構改變前後父母的互動品質以及親子間的互動等家庭關係也是需要關注的面向，從本研究結果來看，研究者認為可以從父母離婚前的婚姻互動品質，以及父母離婚後的自我照顧品質這兩個面向來討論結構改變以外的家庭成員互動方式對成年子女適應的影響。

一、父母離婚前的婚姻互動品質

以家庭歷程的觀點來看，父母離婚前的婚姻互動品質對子女適應狀況的影響不亞於家庭結構變化的影響，不但導致成年子女在他們成長過程中就已經出現希望父母盡早離婚的念頭，也讓子女長期須以「代罪羔羊」、「跨世代聯盟」、「親職化」等角色，介入三角關係以維持平衡，因此研究者認為有必要檢視父母長期婚姻品質不佳卻必須維持家庭結構的背後原因，從本研究結果來看，研究者發現對媽媽來說主要原因是「為了孩子」。小木提到：「媽媽很想離婚 除了小孩 除了小孩太小」（A01-630），小茜也說：「恩他們小時候也都會這樣講 要不是你們還這麼小 我就跟他離婚了這樣」（B01-430），父母的婚姻關係已經惡化到媽媽出現離婚的念頭，但相較爸爸更為重視孩子教育的媽媽卻都為了孩子而暫且打消這個念頭，為了給孩子完整的家，也為了孩子的教養，她們普遍認為離婚付出的教養代價太高，經濟能力不均將會直接影響監護權，監護人的教養態度又會對孩子的教育造成深遠影響，對沒有穩定經濟能力又相對較重視孩

DOI:10.6814/NCCU202100603

子教育的媽媽來說，在家裡撐下去似乎是唯一的辦法。另一方面，小木爸爸則是覺得離婚丟臉而在一開始是抱持反對態度，小木的原生家庭也因為同樣的理由反對離婚，離婚的負面標籤帶來的壓力也同樣影響著離婚的抉擇。由於上述原因，子女便必須長期處於父母婚姻品質不佳卻不見改善的家庭氛圍中。Fintushel 和 Hillard（1991）以及 Kucaj（2017）的研究均提到「為了孩子」而選擇不離婚的初衷，儘管是為了子女教養著想，但若沒有把降低家庭衝突、提升父母婚姻品質、減少親子衝突的衍伸等面向納入考慮，還是會造成子女的適應問題。如同陳婉琪（2014）的研究所示，對父母感情不睦的家庭來說，青少年的焦慮、憂鬱等負面心理症狀，與父母婚姻品質有高度的相關；儘管離婚之後，父母的爭吵未必為減少，但離婚後的衝突對子女的心理健康負面影響，與離婚前相比大幅減少，反而離婚才是具有正面效應的。

除此之外，父母離婚前的長期婚姻品質不佳，也深刻影響成年子女的親密關係發展。根據 Erikson（1959）心理社會發展論，成年前期（第六階段）是與他人發展選擇性親密關係最重要的時期。然而本研究發現，小木雖然成功介入處理父母的婚姻危機，但相對也更了解長期與同一人維持婚姻的難處，而使其對於自身親密關係的發展稍微裹足不前，「未來的家庭 絕對不要像原生家庭這樣子 狀況這麼多」（A01-857）。小茜則在伴侶求婚時發現自己對於發展長久穩定的關係是沒有信心的，對結婚的想像相當悲觀，而想要再度逃離。他們都提到自己強烈不希望重蹈覆轍父母的相處方式，在遇到與伴侶的溝通問題時，也因為覺得自己幾乎沒有借鏡而感到擔憂，因此對於長久關係的發展相當保守。不過值得慶幸的是，即使對於步入選擇性親密關係有些卻步，但他們並未因此完全放棄或排斥與他人建立親密關係，只是對一段長久關係會有更謹慎的思考，也更加小心翼翼的去經營自己未來與他人可能的親密關係，此與 Burgoyne 和 Hames（2002）對 20 位曾經歷經父母離婚之青年的研究結果一致，經歷過父母衝突或離婚的子女對婚姻會採取更為現實和謹慎的態度，在尚期待發展自己與他人的親密關係和婚姻的情況下，以更謹慎小心的態度來經營關係，避免重蹈覆轍。

二、父母離婚後的自我照顧品質

本研究結果發現小木與小茜在父母離婚後的適應狀況有著明顯的差異。小木進入平和維繫期，此時期的情境壓力與脫困需求已經大幅減少，適應大致良

DOI:10.6814/NCCU202100603

好；小茜則須歷經恐怖平衡期以及磨損後生期，情境壓力甚至比父母離婚前還要嚴重。研究者發現這樣的差異主要受父母離婚後的自我照顧品質影響。首先，小茜的父母離婚後出現離間行為，造成小茜選邊站的衝突，進而衍伸與哥哥的手足關係生變。其次，小茜也因感受到媽媽過度的依賴而深感壓力。成年子女的情緒衝擊也在此家庭互動的情況下產生。本研究認為父母是否出現離間行為以及過度依賴的行為，是自我照顧品質的參考依據（圖 2-1），若父母自我照顧的品質不佳，相對就會將失落的情緒以及照顧責任轉嫁至子女身上，在子女面前互相詆毀、情緒勒索等形式出現，甚至因逼迫子女選邊造成手足間的關係生變，形成多重適應壓力。這些並非家庭結構本身的改變帶來的影響，而是在家庭歷程中，父母離婚後相處品質的影響。

小茜於父母離婚後所經歷的離間行為與選邊衝突，讓小茜感到無奈與憤怒，甚至被迫需好幾次將自己公平的切開，在 Cooney 和同事（1986）的研究、以及 Greenwood（2012、2014）的研究均有相同的發現，他們皆提到忠誠衝突幾乎是子女於父母離婚事件中最大的困擾，Dunlevy（2017）也近一步區分成年子女不同於未成年子女的特有困擾，也就是未成年子女通常是被決定要如何與父母相處，但成年子女卻有「主動選擇」的權力，但這份看似自由的權利反而讓他們更加陷入選擇的壓力與兩難，無論選誰都必須經驗到另一方的不諒解，甚至有罪惡感，因此成年子女在必須同時討好與照顧雙方情緒下，相當難以有良好的適應。除此之外，選邊衝突也可能延伸手足間的衝突，明確選邊的手足可能比維持中立的手足更容易發生衝突，從小茜與哥哥的關係轉變以及 Kucaj（2017）的研究都可以發現類似現象，選邊困擾也間接影響手足情誼。

另外，小茜媽媽對其過度依賴，也影響小茜適應的狀況，對於必須花費大量精神和時間陪伴母親，影響自我生活感到困擾，此現象可以從 Fintushel 和 Hillard（1991）的研究得到呼應，父母離婚後一方面因為對離婚的羞愧感，不願家醜外揚，而選擇只跟成年子女抒發宣洩；另一方面，原本最親密的夫妻關係頓失，他們期待僅剩的子女會不離不棄的陪伴，而過度依賴子女的陪伴，這些行為都對成年子女造成適應上的困難。

從父母簽字離婚時是否能好聚好散，似乎可以預測父母離婚後的自我照顧品質以及子女的適應狀況。兩位研究參與者都提到對父母能否和平分開感到很在意。儘管小茜早就希望父母離婚，也對父母離婚的消息感到開心，但是她更希望父母能「好好離婚」，從小茜羨慕他人父母分開後可以和平相處來看，她非

DOI:10.6814/NCCU202100603

常渴望父母離婚後不但能各自過得順遂，不再怨懟彼此，也不再將這份怨懟加諸在她身上。

小木主導父母離婚的初衷就是希望這個家的家庭成員可以好聚好散，因此在真正離婚簽字前，作為居中協調者，來回無數次的協助父母溝通，讓各成員有機會想像離婚後的生活，確認未來實際分開後沒有太大的疑慮和困難，父母才正式簽字離婚，在離婚後無論居住地點、經濟狀況或是各自與子女的互動都沒有太大的困難。研究者認為，從小木的經驗可以看到「離婚是需要準備的」，而且所有相關的家庭成員都必須參與，發表意見和坦誠溝通，如此一來，父母離婚後的自我照顧問題便能減輕許多，也能減少家庭歷程觀點下父母離婚對子女適應的負面影響。

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

第六章　結論

本研究旨在探討成年後父母離婚青年的適應歷程，以及父母離婚前後對成年子女的影響。研究者透過深度訪談的方式，邀請兩位研究參與者敘說自身的生命經驗故事，並以敘說研究的方式呈現資料分析結果，並做綜合討論。最後本章將分兩節做總結，包括研究結論以及研究限制與建議。

第一節 研究結論

壹、成年子女的適應歷程

根據第五章第一節針對成年子女適應模式的討論，我們可以從分析適應策略的主被動性為切入點，探究其適應歷程中各分期間的走向，並將之歸納為適應歷程走向圖（圖 6-1）。而研究發現兩人的適應走向皆為從被動走向主動，其中本研究認為長期看來，主動調適相較之下是對適應較有助益的應對策略，不但較有機會保有較高的自尊及自我效能感，正向概念重構的思考模式也有助於積極面對困境，提升復原力；然而被動與迴避式的應對策略可以提供暫時性的舒緩，減輕立即性的負面感受，可以有效維持身心健康，但長久來看並無法實際改善困境，過度迴避將陷入逃避的惡性循環。

另外，從介入三角關係的角色來看，也可以看出由被動轉為主動的走向，代罪羔羊以及跨世代聯盟皆屬於較為被動的角色；而親職化角色則是被動與主動介入都有可能。其中值得注意的是，過去被認為是被動性質的跨世代聯盟角色，若配合主動親職化，則也可據主動性質，成為積極的居中協調者，主導父母雙方的溝通。

除此之外，本研究也歸納影響適應的可能因素，以個人層面、家庭層面以及社會環境層面三個面向來分析。個人層面的影響因素包含人格特質對復原力的影響以及年齡的正負效應；家庭層面則受父母對孩子介入婚姻衝突的態度以及父母離間行為的影響；社會環境層面則受同儕經驗以及外界資源取得之便利性的影響。

DOI:10.6814/NCCU202100603

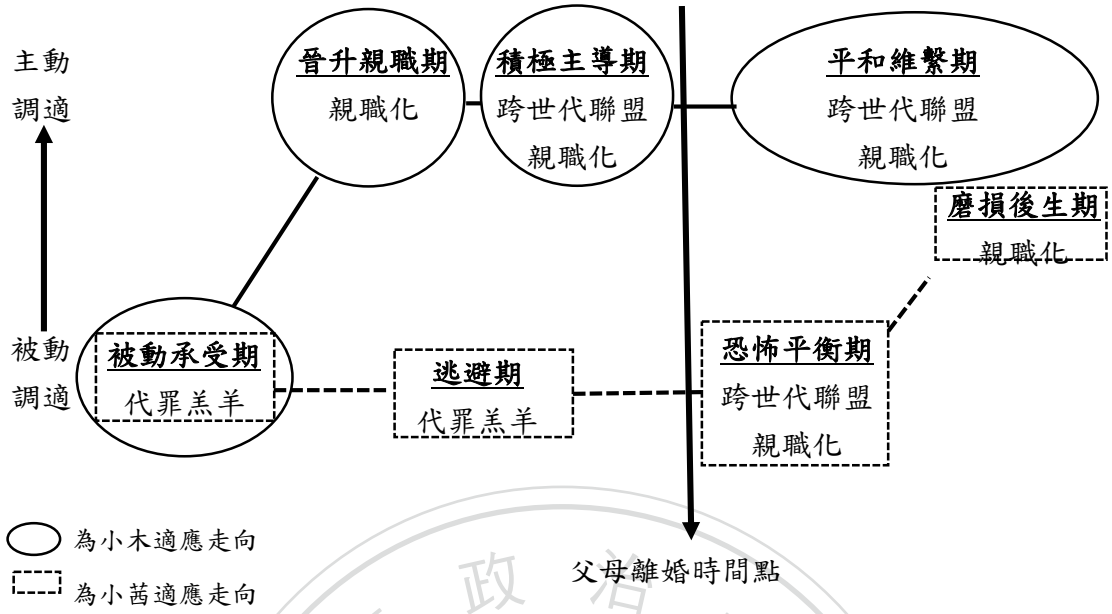

圖 6-1 成年後父母離婚青年適應歷程與介入角色走向圖

貳、父母離婚前後對成年子女的影響

根據第五章第三節從家庭結構觀點以及家庭歷程觀點綜合討論父母離婚對成年子女的影響，將結論整理成下表（表 6-1）。首先，父母離婚造成的家庭結構改變，影響成年子女最為顯著的是家庭儀式的改變，他們必須更為謹慎地分配與規劃自身與雙方家長和家族共度節日與聚會的時間，甚至必須花費雙倍的心力來維繫與家庭的關係。

另一方面，家庭歷程觀點的切入可以不再只將父母離婚這樣的單一事件或時間點做為影響子女的唯一考量，歷程觀點使研究者得以納入父母離婚前後的家庭成員互動品質來探究其對成年子女的影響，做較為周全的詮釋與探討。研究發現，在父母離婚後，若父母無法做好自我照顧，出現離間行為或是過度依賴的行為，則會讓成年子女陷入選邊站的窘境，甚至影響手足關係，父母過度的依賴也會造成成年子女沉重的情緒負擔；相反的，若父母可以做好自我照顧，減少此類行為出現，則原本就對父母離婚抱持支持與正面態度的成年子女，其適應狀況可以預期會有相當程度的改善。

最後，本研究認為有必要關注父母離婚前的婚姻互動品質，成年後才經歷父母離婚的子女在父母正式離婚前有相當長的時間處於父母衝突不斷的家庭氛圍中，比起離婚事件本身，這些長期的衝突也對成年子女造成相當的影響，除

DOI:10.6814/NCCU202100603

了所需承受負面親子衝突帶來的身心壓力，以及「為了孩子好」的原罪之外，子女成年後的婚姻觀多偏向悲觀與保守，因此對於維持長久關係會較為缺乏信心，發展選擇性親密關係也有躊躇不前的現象，重蹈覆轍的擔心讓他們對自己的婚姻伴侶選擇和經營會比他更加小心與謹慎。

表 6-1 父母離婚對成年後父母離婚青年的影響概念表

時間區段	父母離婚前	父母離婚	父母離婚後
影響觀點	家庭歷程的影響	家庭結構的影響	家庭歷程的影響
影響來源	父母婚姻品質	家庭結構改變	父母自我照顧品質
對成年子女的影響	•父母長期衝突帶來身心壓力 •偏悲觀保守的婚姻觀	•家庭儀式改變	•選邊站的窘境 •父母過度依賴的情緒負擔

第二節 研究限制與建議

壹、研究限制

由於本研究希望聚焦於父母離婚前後成年子女與父母的互動以及心境轉變，因此僅研究父母為合意離婚的個案，排除訴訟離婚之個案以屏除漫長的訴訟過程所造成之法律層面的影響，所以研究結果不一定能推論至父母為訴訟離婚之個案。

除此之外，本研究之研究對象皆為知覺父母婚姻衝突的個案，並非在父母宣布離婚前幾乎未察覺父母婚姻相處異狀的個案，較無機會探討因時間積累而可能出現對家庭的認同危機，此類對父母離婚感到驚訝與錯愕的成年子女其適應狀況未必會與本研究雷同。

貳、研究建議

一、給未來研究主題的建議

儘管本研究已聚焦於成年後才經歷父母離婚的族群，但是 Fintushel 和 Hillard（1991）曾提到成年子女的年齡範圍分布相當廣泛，包括大學在學生或是已建立獨立成人生活的子女，有著自己的婚姻、家庭、子女和事業。不同的

DOI:10.6814/NCCU202100603

年齡區段會遭遇的困境也各不相同，本研究所關注的年段為父母離婚時甫成年的大學青年，及其往後十年的適應歷程，尚未結婚或是才初步入婚姻，因此研究重點大多還是聚焦於其自身與原生家庭的關係轉變；對於婚姻觀、夫妻關係維持或未來親子關係的探索僅止於當前的討論，比較沒有機會看到已經成家生子的成年子女遭遇父母離婚，實際上會如何影響自身的婚姻關係與親子關係。建議未來研究可以擴大研究對象的年齡範圍，以更了解成年子女於各階段的全貌。

除此之外，本研究發現無論對成年後經歷父母離婚的子女或是高齡離婚的夫妻來說，目前來自社會環境資源的可觸及性並不高，但本研究同樣也發現，其實成年子女有向外界求助的意願，高齡夫妻也有需要外界資源介入的需求，在高齡離婚人口越來越多，但相關資源管道有限的情形下，本研究認為未來研究發現可以更加關注高齡離婚家庭成員的脫困需求分析，包含成年子女的親密關係和婚姻觀的討論或高齡單身的自我照護等，也許能從諮商與社福等相關單位更加完善對求助者的支持。

二、給父母離異之成年青年的建議

研究者於訪談過程中，曾詢問研究參與者對於有相似境遇的成年子女有什麼建議以及想說的話，因此研究者將自身想法與兩位研究參與者的建議整理於下，作為適應之路的參考。

照顧他人之前，先照顧好自己。對長輩的擔憂以及責任感容易在成年子女身上出現，但是本研究建議可以試著「將自身的需求獨立於父母親的需求之外」，子女並不需要負責修補或處理父母的感情，而是以自身的需求和利益為重的前提下，評估自己能負荷和給予父母多少協助，不讓過多的協助強化了負面的家庭成員互動模式，(例如過度順應父母的依賴以至於他們難以學著獨立)，如此便較有機會減緩過多的介入對子女產生的負面效應。從研究結果可以發現，父母是否能好散，離婚後的生活是否順利，其中有很多情況是身為子女無法掌握的，因此不必承攬過多的責任於己，也不需把父母的課題變成自己的課題，試著時時提醒自己，把自我的身心照顧好，才能有空間可以好好開展自己的生活，也才有更多的自我支持力量可以調整與父母的距離，以雙方都可接受的方式，維持長久且健康的親子關係。

鼓勵父母尋求協助。無論父母離婚與否，大部分子女終究會展開自己的獨

DOI:10.6814/NCCU202100603

立生活，在父母離婚初期給予的協助與陪伴等介入並非療癒彼此的長久之計，因此延續上一段的建議，本研究認為思考如何讓父母與子女彼此能相互獨立，對自身有基本的照顧。為此，嘗試擴展父母身邊的資源是可以考慮的方向，例如小茜便以媽媽的興趣為出發點，鼓勵她參與社區大學的課程，後來甚至成為社大授課教師，讓媽媽有屬於自己的生活重心及生活圈，也有助於認識年紀相仿的朋友，聊天抒發，出遊散心，也有機會能從他人的故事得到共鳴或是啟發。

謹慎思考合適的伴侶關係。本研究發現在親身經歷過父母的衝突與離婚之後，成年子女多半還是不會放棄追求自己的親密關係，但是最為擔心的就是重蹈覆轍。本研究建議，在考量和評估合適的伴侶時，可以思考以下兩點。第一，與伴侶能有穩定且足夠的經濟條件。家庭中的經濟條件與分配經常是衝突的成因，可能是家庭整體基本經濟收入不足，也可能是雙方的經濟收入造成權力不均的現象，這些都很容易更進一步影響子女的教育與親子關係，若能有穩定的家庭經濟規劃也許可以減少此類衝突。第二，以「匯流愛」（confluent love）的方式經營伴侶關係。匯流愛是社會學家 Giddens（1992）提出的概念，與「浪漫愛」（romantic love）這樣強調「天生」與「速配（命定、真命）」的概念做區別，匯流愛強調強調雙方的平等協商，鼓勵雙方可以坦白表露自身的需要和關切，基於彼此需要向對方保持開放及付出，同時須尊重對方的主體性，兼顧自我認同與個人自主。這種「關係」會隨著兩人的主體性互動而隨機變化，不是死纏爛打也要在一起的，更不會一股腦地期望永恆。這樣的愛慕關係被認為可以較為長久且穩定地持續經營，無論是小木談論到的擇偶想法，或是小茜決定結婚前與伴侶的無數次溝通，都提到希望與對方的關係是可以相互坦誠、好好對話的，在婚前能經由日常生活發生的大小事件磨合出彼此都合適的溝通模式，也許能讓雙方維持較為健康長久的關係。

三、給父母的建議

由於成年子女的適應情況，與父母的婚姻關係和父母離婚後的適應狀態有相當大的關係，因此研究者另外也在此對較為高齡才離婚的父母親提出一點淺薄的建議：**無論子女的年紀，離婚與否是需要一起討論和準備的**。單身與結婚的狀態轉變，在法律上是彈指之間可以做到的事，但實際上在面對家庭重要成員的關係轉變時會需要時間來理解和調適，而這個轉變並非只影響到當事人，

DOI:10.6814/NCCU202100603

包括孩子在內的所有主要家庭成員皆會受到一定程度的衝擊，本研究建議在下決定要離婚之前，或是無奈於局勢而突然決定離婚之後，都可以考慮在真正簽字前有事先的討論與規劃，並將孩子納入討論，聽取並了解子女的想法和意見，共同評估各自的需求與擔憂，預先對未來的生活型態做想像調適，配合居住地、經濟支持等實際的規劃，也許可以減少離婚帶來的情緒衝擊與延伸的衝突。

子女未成年，未必就沒有討論的能力和理解的需求。不一定要等到子女成年，至少此研究的參與者在國小時就能對父母的感情狀態有自己的評估與看法，孩子知道父母之間不對筋，卻被「小孩不懂別管」拒於門外，容易延伸孩子當下更多的猜忌、自責，孩子其實更希望可以某種程度有人解釋發生了什麼事，也期望可以參與部分討論，了解父母的狀態以及若真的離婚當將面對的情境，確認子女的情緒支持系統可以忍受的範圍，是前的討論與準備越詳盡，則離婚造成的負面影響便能相對降低，畢竟選擇離婚是為了讓家人過得更好而做的決定，而不是過得更差。因此，本研究期望這樣的建議，可以逐漸去除離婚的汙名，讓父母面臨離婚抉擇時可以更優先且專注於考慮自身和孩子的福祉，讓孩子還是能受到來自父母雙方完整的關愛與照顧，而不再需要「單親」這樣的標籤。

另一方面，即使子女成年，不代表他們就成熟到可以不需要與父母離婚相關的討論與準備，子女不會年紀一到就突然有藍圖知道如何應對，或是突然變得不再需要考慮他們的需求。解除無法也不願繼續下去的夫妻關係，恢復單身狀態後，父母需要更加關注自身的自我照顧規劃，無論是拓展交友與生活圈、投身二度就業市場或志工行列，參與社區大學等樂齡課程，發展休閒興趣等嗜好，都是可以考慮的方向，而不是僅以更加緊綁親子關係的方式來彌補伴侶關係的失落。承擔「之前都是為了你，現在換你照顧我」或是「養兒防老」觀念下的期待，對即使已成年的子女來說也並不輕鬆。希望本研究的建議能讓父母在調適離婚的過程更加順利，也能與子女維繫健康良好的關係。

DOI:10.6814/NCCU202100603

參考文獻

壹、中文文獻

內政部（2019）。人口婚姻狀況。取自內政部戶政司全球資訊網 https://www.ris.gov.tw/app/portal/346

內政部（2019）。有偶人口離婚率案性別及五歲年齡組分。取自內政部戶政司全球資訊網 https://www.ris.gov.tw/app/portal/346

內政部（2019）。現住人口數按性別、年齡、婚姻狀況及婚姻類型分。取自內政部戶政司全球資訊網 https://www.ris.gov.tw/app/portal/346

內政部（2019）。結婚年齡中位數及平均數。取自內政部戶政司全球資訊網 https://www.ris.gov.tw/app/portal/346

王枝燦（2008）。**家庭結構對青少年子女學習成就之影響**。國立政治大學社會學研究所碩士論文，臺北市。

王麗雲（2000）。自傳/傳記/生命史研究在教育上的應用。載於**質的研究方法**（頁 265-298）。高雄：麗文。

石芳萌、吳麗娟、林世華（2010）。高中職學生親職化、自我分化與身心健康之相關研究。**教育心理學報，41**（4），823-846。

江珮瑜（2015）。**成年前期未婚女性之婚姻觀探討-以青少年期經歷父母離異者為例**。臺灣大學社會工作學研究所學位論文，臺北市。

吳秀莉（2002）。**復原力對國中單親家庭學生生活適應之影響**。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，彰化市。

林如萍（2001）。家庭發展理論。載於**家庭概論**（頁 82-97）。新北市：空大。

侯崇文（2001）。家庭結構、家庭關係與青少年偏差行為探討。***應用心理研究，11***，25-43。

陳向明（2002)）。**社會科學質的研究**。臺北市，五南。

陳婉琪 (2014)。都是為了孩子？父母離婚負面影響之重新評估。**臺灣社會學刊，(54)**，31-73。

許翠玲（2020）。子女監護權事件如何確認父母的離間行為以及如何應對（上）。**全國律師月刊 11 月號**，77-90。中華民國律師公會全國聯合會。

黃馥珍、卓紋君（2009）。敘說研究的探索從三本敘說分析研究的比較說起。**輔導季刊，45**（3），49-64。

鄧林園、趙鑫鈺、方曉義 (2016)。離婚對兒童青少年心理發展的影響：父母衝突的重要作用。**心理發展與教育，32**（2），246-256。

DOI:10.6814/NCCU202100603

劉香蘭（2019）。掌握變遷中的家庭：家庭生命歷程發展理論與研究反思。**社會政策與社會工作學刊，23**（1），91-130。

鄭淑君&郭麗安。(2008)。夫妻婚姻滿意度與其獨生子/女三角關係運作之分析研究。*教育心理學報。*

藍采風（1996）。**婚姻與家庭**。臺北市：幼獅。

貳、英文文獻

Afifi, T. D., & Schrodt, P. (2004). Adolescents' and young adults' feelings of being caught between their parents in divorced and non-divorced households. *Communication Monographs, 70*, 142–173.

Afifi, T.D., & McManus, T. (2010). Divorce disclosures and adolescents' physical and mental health and parental relationship quality. J*ournal of Divorce & Remarriage, 51*(2), 83-107.

Amato, P. R., & Afifi, T. D. (2006). Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, *68*(1), 222-235.

Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 43-58.

American Psychological Association. (2002). The road to resilience. Retrieved from http://www. apa.org

Aquilino, W. S. (1994). Later life parental divorce and widowhood: Impact on young adults' assessment of parent-child relations. *Journal of Marriage and the Family*, 908-922.

Aseltine Jr, R. H. (1996). Pathways linking parental divorce with adolescent depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 133-148.

Baker A.J.L., & Chambers, J. (2011). Adult recall of childhood exposure to parental conflict: unpacking the black box of parental alienation. *Journal of Divorce & Remarriage, 52*(1), 55-76

Baker, A.J.L., & Ben-Ami, N. (2011). To turn a child against a parent is to turn a child against himself: the direct and indirect effects of exposure to parental alienation strategies on self-esteem and well-being. *Journal of Divorce & Remarriage, 52*(7), 472-489.

Bell, L. G., Bell, D. C. J. G. P., Psychodrama, & Sociometry. (1979). Triangulation:

DOI:10.6814/NCCU202100603

Pitfall for the developing child.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice.* New York: Jason Aronson.

Brown, S. L., & Lin, I.-F. (2012). The gray divorce revolution: Rising divorce among middle-aged and older adults, 1990–2010. *The Journals of Gerontology: Series B, 67*(6), 731-741.

Bulduc, J. L., Caron, S. L., & Logue, M. E. (2007). The effects of parental divorce on college students. *Journal of Divorce & Remarriage*, *46*(3-4), 83-104.

Burgoyne, C. B., & Hames, R. (2002). Views of marriage and divorce: An in-depth study of young adults from intact and divorced families. *Journal of Divorce & Remarriage*, *37*(1-2), 75-100.

Cooney, T. M. (1994). Young adults' relations with parents: The influence of recent parental divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 45-56.

Cooney, T. M., Smyer, M. A., Hagestad, G. O., & Klock, R. (1986). Parental divorce in young adulthood: Some preliminary findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, *56*(3), 470-477.

Cooper Sumner, C. (2013). Adult children of divorce: Awareness and intervention. *Journal of Divorce & Remarriage*, *54*(4), 271-281.

Christensen, T. M., & Brooks, M. C. (2001). Adult children of divorce and intimate relationships: A review of the literature. *The Family Journal*, *9*(3), 289-294.

Cruz, J. (2013). *Marriage: More than a century of change*. National Center for Family & Marriage Research.

Duvall, E. M. (1957). *Family development*. Philadelphia: Lippincott.

Duvall, E. M., & Hill, R. (1948). *Report of the Committee on the Dynamics of Family Interaction*. Washington, DC: National Conference on Family Life.

Dunlevy, L. (2017). The Impact of Age at Time of Divorce and Coping Self-Efficacy on Loyalty Conflict in Adult Children of Divorce. (Doctoral dissertation, University of Oklahoma).

Erikson, E. H. (1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.

Fintushel, N., & Hillard, N. (1991). *A grief out of season: When your parents divorce in your adult years*. New York: Little, Brown and Company.

DOI:10.6814/NCCU202100603

Francia, L., & Millear, P. (2015). Mastery or misery: Conflict between separated parents a psychological burden for children. *Journal of Divorce & Remarriage*, *56*(7), 551-568.

Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. John Wiley & Sons.

Goodnow, J. J. J. P. b. (1988). Children's household work: Its nature and functions. *Psychological bulletin, 103*(1), 5.

Greeff, A. P., & Van Der Merwe, S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social indicators research*, *68*(1), 59-75.

Greeff, A. P., Vansteenwegen, A., & Demot, L. (2006). Resiliency in divorced families. *Social Work in Mental Health*, *4*(4), 67-81.

Greenwood, J. L. (2012). Parent–child relationships in the context of a mid-to late-life parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, *53*(1), 1-17.

Greenwood, J. L. (2014). Effects of a mid-to late-life parental divorce on adult children. *Journal of Divorce & Remarriage*, *55*(7), 539-556.

Hall, V. (1996). *Dancing on the ceiling: A study of women managers in education*. Sage.

Hetherington, E. M., (1989). Coping with family transitions: Winners, losers, and survivors. *Child Development, 60*, 1–14.

Hetherington, E. M. (1991). Families, lies, and videotapes. *Journal of Research on Adolescence, 1,* 323–348.

Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of child psychology and psychiatry, 40*(1), 129-140.

Hill, R. (1949). *Families under stress*. New York: Harper & Row

Hines, A. M. (1997). Divorce-related transitions, adolescent development, and the role of the parent-child relationship: A review of the literature. *Journal of Marriage and the Family*, 375-388.

Jurkovic, G. J. (1997). Lost Childhoods: The Plight Of The Parentified Child. New York: Brunner.

Kliewer, W., & Sandler, I. N. (1993). Social competence and coping among children

DOI:10.6814/NCCU202100603

of divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, *63*(3), 432-440.

Kerr, M. E., Bowen, M., & Kerr, M. E. (1988). *Family evaluation*: WW Norton & Company.

Kucaj, S. D. (2017). *The Experience of Delayed Parental Divorce by College-aged Students: A Phenomenological Study* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).

McCubbin, H.I. and J.M. Patterson (1983). 'The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation', in H.I. McCubbin, M. Sussman and J. Patterson (eds.), *Social Stress and Family: Advances and Development in Family Stress Theory and Research* (The Haworth Press, New York), pp. 7–37.

McDole, M., & Limke, A. (2008). Extended Family Support: Making a difference in the attachment styles of adult children of divorce. *Journal of Scientific Psychology*, 17-24.

McKenry, P. C., & Price, S. J. (1994). Families coping with problems and change: A conceptual overview. In P. C. McKenry & S. J. Price (Eds.), *Families and Change: Coping with Stressful Events* (pp. 1-20). CA: Sage.

Minuchin, Salvador.; Montalvo, Braulio.; Guerney, B. G.; Rosman, B. L.; and Schumer, F.（1967）*Families of the Slums*. New York, Basic Books.

Needle, R. H., Su, S. S., & Doherty, W. J. (1990). Divorce, remarriage, and adolescent substance use: A prospective longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 157-169.

Nelson, W. L., Hughes, H. M., Handal, P., Katz, B., & Searight, H. R. (1993). The relationship of family structure and family conflict to adjustment in young adult college students. *Adolescence*, *28*(109), 29.

Pett, M. A., Lang, N., & Gander, A. (1992). Late-life divorce: Its impact on family rituals. *Journal of Family Issues*, *13*(4), 526-552.

Pryor, J. (1999). Waiting until they leave home: The experiences of young adults whose parents separate. *Journal of Divorce & Remarriage*, *32*(1-2), 47-61.

Rappaport, S. R. (2013). Deconstructing the impact of divorce on children. *Fam. LQ*, *47*, 353.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, *58*(3), 307-321

DOI:10.6814/NCCU202100603

Richmond, L. S., & Christensen, D. H. (2001). Coping strategies and postdivorce health outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, *34*(1-2), 41-59.

Rossman, B. R., & Rosenberg, M. S. (1992). Family stress and functioning in children: The moderating effects of children's beliefs about their control over parental conflict. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *33*(4), 699-715.

Sandler, I. N., Tein, J., & West, S. G. (1994). Coping, stress, and psychological symptoms of children of divorce. A cross-sectional and longitudinal study. *Child Development*, *65*, 1744-1763.

Silverman, L. A. (1989). The middle-aged adult's experience of parental divorce. (Doctoral dissertation, The Union Institute).

Stanley, L., & Wise, S. (2002). *Breaking out again: Feminist ontology and epistemology*. Routledge.

Sun, Y. (2001). Family environment and adolescents' well-being before and after parents' marital disruption: A longitudinal analysis. *Journal of Marriage and Family*, *63*(3), 697-713.

Twaite, A. T., Silitsky, D., & Luchow, A. K. (1998). Children of divorce: Adjustment, parental conflict, custody, remarriage, and recommendations for clinicians. New York: Aronson.

Wallerstein, J. S., & Lewis, J. M. (2004). The Unexpected Legacy of Divorce: Report of a 25-Year Study. *Psychoanalytic psychology*, *21*(3), 353.

Wells, L. E., & Rankin, J. H. (1991). Families and delinquency: A meta-analysis of the impact of broken homes. *Social problems*, *38*(1), 71-93.

White, J. M. and D. M. Klein (2002). *Family Theories*. London: Sage Publication.

White, J. M. and D. M. Klein(2008). *Family Theories*. (3rd ed.). London: Sage Publication.

Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development. In *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). Springer, Boston, MA.

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603

附錄一　訪談同意書

為協助進行「成年後父母離婚青年之適應歷程」的研究，本人_____經研究者_____充分說明研究目的及內容後，同意接受本次訪談以及全程錄音，並同意研究者將訪談錄音資料轉為逐字稿，以保存資料的完整性，作為論文寫作之使用。訪談內容（無論是錄音檔或是逐字稿）均不會有第三者得知，但研究者得與指導教授進行相關內容之討論以利論文寫作完成。此外，與本人有關之一切資料與個人資訊均僅作為本研究之使用，且均需以匿名呈現，待研究者論文完成後，相關錄音以及文字資料必須全數銷毀，以確保本人之個人隱私。

此訪談同意書為一式二份，本人與研究者吳諾瑋各持一份，以保障雙方的權利與義務。

國立政治大學
National Chengchi University

受訪者：

研究者：

民國　　年　　月　　日

DOI:10.6814/NCCU202100603

附錄二　訪談大綱

親愛的研究參與者您好，感謝您願意撥冗進行本次訪談。此訪談目的是希望能透過您的生命經驗故事，理解成年後父母離婚青年之適應歷程，以下所列之訪談大綱僅作為輔助及參考方向，您可以最為自在舒服的順序及方式敘說，任何相關內容的多寡及深度均完全尊重您的分享意願，再次感謝您的參與☺

（一）父母離婚前

- 談談印象中父母的婚姻互動以及家庭成員間的相處互動（也許從小時候的家庭開始）
- 父母或家庭成員相處間有過什麼樣的挑戰(困境、衝突)?
  - 你覺得自己在其中的角色為何?
  - 你覺得這些情境對你造成什麼影響？（影響的原因、形式；你的感受、行為等等）
  - 你有曾經以任何形式試圖調適這些情境對你帶來的影響嗎？
  - 在調適的過程中，你認為影響你調適的因素有哪些？

（二）父母離婚期

- 父母如何決定/宣布他們要離婚了？
- 你以及你當下的生活帶來什麼樣的轉變？你又是如何調適度過的？

（三）父母離婚後

- 在父母離婚之後，你與家庭成員的相處模式為何？有什麼樣的轉變？
- 家庭組成模式改變後，是否有不同於以往的挑戰（困境、衝突）？
  - 你覺得自己在其中的角色為何?
  - 你覺得這些情境對你造成什麼影響？（影響的原因、形式；你的感受、行為等等）
  - 你有曾經以任何形式試圖調適這些情境對你帶來的影響嗎？
  - 在調適的過程中，你認為影響你調適的因素有哪些？
- 父母離婚事件會影響你對於與他人發展親密關係的想法以及婚姻觀嗎？

（四）其他

- 如果有成年後父母離婚青年正處於父母離異的適應中，你會給他什麼建議呢？

DOI:10.6814/NCCU202100603

附錄三　研究者省思後記

從文獻資料查找、進行訪談、到資料分析的過程，對我來說是既溫暖又有歸屬感的，像是一趟慢慢與自己和解，也與家人和解的旅程，以下分享我在研究過程中覺得最為珍貴的感觸與收穫。

父母決定離婚，我與研究參與者一樣感到非常支持，因此只要父母有需要我都很積極且忙碌於解決很多實務上的問題，比如情緒爆棚的媽媽堅持要帶我和弟弟離開原本的家，我就跟著媽媽到處看房，並幫忙打理搬家事宜；比如愁容滿面的爸爸需要有人協助處理房子買賣事宜，我便跟著房仲一起討論整屋、出價、斡旋；比如不願再見到彼此的兩人，我協助傳遞離婚條件與訊息，並載著紙本協議書輪流收集他們的簽名。我認為處理這些問題不但是為了能維持當下生活的正常運作，我更相信，這些該做的事情做完了，解決了，就終於能一掃父母離婚前抑鬱寡歡的家庭氣氛，展開新的生活。因此我相當積極主動，認為要讓自己和家裡好起來就應該這樣。但實際上，當有人問起「還好嗎」，我總是無法踏實地說自己很好，明明不吵架的新生活型態就要步入軌道了。

現在回頭分析自己的這些行動，我發現自己看似主動的這一切行為，其實多半只是完成他人對我的要求。強迫我選邊站的媽媽，會告訴我她已經為了我和弟弟犧牲大半青春，不希望我是「沒用的女兒」，謝謝我支持離婚並與她同行；完全選邊站的弟弟讓爸爸只能把自己後半生的照護與希望放在我身上，告訴我也告訴奶奶「還好他還有我」。我為了照顧父母情緒而盡量迎合討好，短暫的避免了自身與父母的衝突，但其實為了迎合雙方所必須做的偽裝已經讓我筋疲力盡，我只是以被動、被迫的跨世代聯盟和親職化角色介入三角關係，以勉強維持三方的平衡。我，沒有真的把「自己」考慮進去。經過此研究的分析與思辯後，我發現主動適應策略之所以長遠來看能較有效果的關鍵有二，其一是個體在行動時須把「自身的利益」考量進去，舉例來說，小木從決定調整與媽媽的相處距離開始，到日後分別與父母溝通離婚事宜的初衷，都是為了讓包括自己在內的家人，可以找到更好的相處模式，他不希望自己離家上大學後，還必須為了父母的獨處而擔心，因此小木的調適行動都非來自於情勢被迫，皆是真正的自主介入。其二是不逃避難為情的情感抒發與溝通。我發現自己與小茜的適應狀況有相類似，面對父母的離間行為和過度依賴，我不自覺地讓自己以偏向「大人」的姿態來面對父母的離異，解決他們的問題，實際上，我逃避了

DOI:10.6814/NCCU202100603

自己身為「小孩」的角色，我其實可以生氣，可以難過，可以展現自己無助的一面，即使年齡的積累讓我覺得展現這些情緒相當難為情，但唯有真正面對自己，真實的溝通自身感覺，才能再次主宰自己的情緒流，做好照顧自己的決定。

此研究讓我在接觸他人故事與研究結果時，因共鳴而感到被理解，但與此同時也讓我有機會可以重新檢視自己面對父母離異時所採取的行動背後的脈絡以及這些行動與反饋帶給我的影響，相信可以協助我做為未來適應的調整方向。

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU202100603