

第五章 結論與建議

本研究的主要目的為：

- 一、 探究大學生在共依附與在愛情關係中的人際行為之現況。
- 二、 探究不同性別的大學生，在共依附量表與在愛情關係中的人際行為上的差異情形。
- 三、 以共依附分量表區分在四個共依附構念中的不同類型，以了解共依附的內涵。
- 四、 以共依附四個分量表所區分出的不同類型，了解不同類型在愛情關係中的人際行為上之差異。
- 五、 統整歸納研究結果，並提出具體建議，以作為相關實務工作者與學術研究參考之用。

經由第四章的研究結果分析，本章說明本研究的主要發現，並提出相關建議。

第一節 主要發現

本研究所獲得的主要發現如下所述：

一、 目前大學生的共依附與在愛情關係中的人際行為現況

(一) 共依附

本研究結果顯示在大學生有戀愛經驗的受試者上，他們在共依附量表得分高低依序為「無法表達情感」、「透過關係獲得意義感」、「認同照顧者角色」、「以他人為焦點」。在量表得分平均方面，大學生在共依附量表因素的平均得分，均在 6 點量表中的 2.56 到 3.62 之間，整體共依附量表的單題平均得分亦在 3.09 分。亦即每一因素的平均得分均接近六點量表中的中間值。

以上結果顯示共依附量表的四個因素並非是很罕見獨有存在於特殊族群身上，只有在這四個共依附分量表均高時，或呈現特殊排列組合時，才會產生對個體的不良或特殊影響。

(二) 人際行為

1. 人際行為主動對待層次

本研究顯示在大學生對待戀愛對象的主動對待人際行為上，平均得分由高到低依序的量表分別為「主動關愛」、「保護」、「肯定」、「自由解脫」、「操縱控制」、「責備」、「攻擊」、「忽視」。

2. 人際行為被動回應層次

本研究顯示在大學生採用回應戀愛對象的感受、態度與行為上，平均得分由高到低依序的量表分別為「有回應的愛」、「表露」、「信任」、「分離獨立」、「屈服順從」、「警扭不安」、「隔絕」、「畏縮」。

從以上的結果顯示，我國大學生在戀愛關係中，不論是主動對待或被動回應的人際行為上，皆擁有較多促進正向互動的行為。

二、 依共依附量表的四個因素構念所區分的類型，有其特別意涵

以集群分析方法依共依附量表四個因素將受試者進行分類後，將可以明確區分成「高共依附特質總分組(群組 6)」、「類似傳統的共依附特質組」、「近似共依附組(群組 2、4)」、「非共依附-平均組(群組 1、5)」與「非共依附-低分組(群組 3)」，顯示依共依附量表所區分的不同共依附分數組合類型確有內涵上的不同。

三、 不同性別的大學生在共依附與人際行為量表有部分差異

(一) 不同性別在共依附量表上的差異

在共依附量表上，有戀愛經驗的大學男性會比大學女性在「以他人為焦點」、「認同照顧者角色」兩個分量表上的得分高。

上述的研究結果部分支持假設 2-1，顯示性別在共依附分量表上有差異存在。大學男性較大學女性傾向去將生活重心放在別人身上，與去照顧別人而忽略去照顧自己或內心的需求。

(二) 不同性別在人際行為量表上的差異

1. 人際行為主動對待層次

在人際行為主動對待層次上，有戀愛經驗中的大學男生會較大學女生傾向對待戀愛伴侶有「保護」的人際行為。而有戀愛經驗中的大學女生會較大學男生傾向對待戀愛伴侶有「責備」與「攻擊」的人際行為。

上述的研究結果部分支持假設 2-2，顯示性別在人際行為主動對待戀愛伴侶上有差異存在。大學男性比大學女性在主動對待戀愛伴侶時更傾向去扮演照顧者及教導者的角色，而大學女性則比大學男性在主動對待戀愛伴侶時更傾向對戀愛伴侶用口語、肢體與批評的行為。

2. 人際行為被動回應層次

在人際行為被動回應層次上，有戀愛經驗中的大學男生會較大學女生傾向回應「屈服順從」、「警扭不安」、「畏縮」、「隔絕」的人際行為。而有戀愛經驗中的大學女生則較大學男生回應「信任」的人際行為。

上述的研究結果部分支持假設 2-3，顯示性別在人際行為被動回應戀愛伴侶上有差異存在。大學男性比大學女性在回應戀愛伴侶時更傾向迎合、屈服順從對方、對伴侶不滿也敢怒不敢言、伴侶讓他焦慮時，用逃避或封閉自己情感的方式去應對。而大學女性比大學男性在回應戀愛伴侶時更傾向去把對方當成可依附的對象，並接受對方的建議、呵護或照顧。

3. 整合主動對待層次與被動回應層次

整合大學男性與女性在人際行為主、被動層次的研究結果後，發現大學男性在在愛情關係中的人際行為主動對待層次上呈現較正向的人際行為，但卻在人際行為被動回應層次上出現較負向的人際行為。而相反的，大學女性在愛情關係中的人際行為主動對待層次上呈現較負向的人際行為，如：攻擊、責備，但卻在人際行為被動回應層次上出現較正向的人際行為，如：信任。

(三) 性別在不同共依附分數組合類型上的差異

本研究使用集群分析方法的結果顯示，性別在各集群的分析狀態，似有在特定群組中分佈較多的現象。也就是說在「近似共依附組（群 2 與群 4）」

與「非共依附-平均組(群1與群5)」中，男性與女性皆呈現在特定群組分佈較多的狀態。但在「高共依附特質總分組」與「非共依附-低分組」則無性別分佈的差異。亦即男性與女性在「近似共依附組」與「非共依附-平均組」所呈現的共依附內涵是不同的。

四、 依共依附的四個分量表構念所區分的類型，其在愛情關係中人際行為有其差異

(一) 人際行為-主動對待層次上

1. 高共依附特質總分組

「高共依附特質總分組」與「非共依附-平均組」的群5或「非共依附-低分組」相比較後發現，本組傾向有較多「操縱控制」、「攻擊」、「忽視」等在愛情關係中人際行為展現。

2. 近似共依附組

(1) 群2

「近似共依附組」的群2與「非共依附-低分組」相比較後發現，本組傾向有較多「攻擊」、「忽視」等在愛情關係中人際行為展現。

(2) 群4

「近似共依附組」的群4與「非共依附-低分組」或「非共依附-平均組」的群5比較後發現，本組擁有較多「攻擊」、「忽視」等在愛情關係中人際行為展現。

3. 非共依附-平均組

(1) 群1

「非共依附-平均組」的群1與「非共依附-低分組」相比較後發現，本組傾向有較多「忽視」在愛情關係中人際行為展現。

(2) 群5

「非共依附-平均組」的群5與「高共依附特質總分組」或「近似共依附組」的群4相比較後發現，本組傾向有較少的「操縱控制」、「攻擊」在愛情

關係中人際行為展現。

4. 非共依附-低分組

「非共依附-低分組」與「高共依附特質總分組」或「近似共依附組」或「非共依附-平均組」的群 1 相比較後發現，本組傾向有較少的「攻擊」與「忽視」在愛情關係中人際行為展現。

綜合以上的研究結果發現，高共依附特質者與其他組別有差別的人際行為，幾乎都是關係中較負向的人際行為，如：操縱控制、攻擊與忽視。這樣的研究結果顯示，共依附特質類型影響的人際行為主動對待層次差異，應是負向的人際行為。也就是共依附特質在愛情關係中人際行為上的問題，通常並不在於他們的正向人際行為較少，而是在他們使用較多的負向人際行為，因此，而引發他們在戀愛關係上的獨特難題。

(二) 人際行為-被動回應層次上

1. 高共依附特質總分組

「高共依附特質總分組」與「非共依附-平均組」的群 5 或「非共依附-低分組」相比較後發現，本組傾向有較多「警扭不安」、「畏縮」、「隔絕」等在愛情關係中人際行為展現。

2. 近似共依附組

(1) 群 2

「近似共依附組」的群 2 與「非共依附-平均組」的群 5 或「非共依附-低分組」相比較後發現，本組傾向有較多「屈服順從」、「警扭不安」、「畏縮」與「隔絕」等在愛情關係中人際行為展現。

(2) 群 4

「近似共依附組」的群 4 與「非共依附-低分組」或「非共依附-平均組」的群 5 比較後發現，本組擁有較多「警扭不安」、「畏縮」與「隔絕」等人際行為展現。與「非共依附-低分組」相比較後發現，擁有較少的「分離獨立」與「表露」等在愛情關係中人際行為展現。

3. 非共依附-平均組

(1) 群 1

「非共依附-平均組」的群 1 與「非共依附-低分組」相比較後發現，本組擁有較多「警扭不安」、「畏縮」與「隔絕」等在愛情關係中人際行為展現，擁有較少的「表露」的行為展現。

(2) 群 5

「非共依附-平均組」的群 5 與「高共依附特質總分組」或「近似共依附組」相比較後發現，本組傾向有較少的「警扭不安」、「畏縮」與「隔絕」的在愛情關係中人際行為展現。

4. 非共依附-低分組

「非共依附-低分組」與「高共依附特質總分組」或「近似共依附組」或「非共依附-平均組」的群 1 相比較後發現，本組傾向有較少的「屈服順從」、「警扭不安」、「畏縮」與「隔絕」的人際行為展現，傾向有較多的「分離獨立」與「表露」在愛情關係中人際行為展現

綜合以上的研究結果發現，高共依附特質者與其他組別有差別的人際行為，除表露與分離獨立外，幾乎都是關係中較負向的人際行為，如：警扭不安、畏縮與隔絕。這樣的研究結果顯示，共依附特質與人際行為上被動回應戀愛對象的關係中，共依附特質在人際行為上的問題，除了表露與分離獨立兩種人際行為外，大多都是他們在回應戀愛對象時，採用較多負向的回應行為，因而，引發他們在戀愛關係上的獨特難題。

另外，在比較了不同共依附分數組合類型在人際行為主動對待層次與被動回應層次的單因子多變量變異數分析考驗結果後，發現不同群組在人際行為主動對待層次的考驗中，僅有 4 個分量表達到顯著，但在人際行為被動回應層次上，則是 8 個分量表皆達顯著。這樣的結果可以顯示，共依附在人際關係上，如何回應戀愛對象的人際行為上，是個值得注意的焦點。

第二節 建議

根據本研究的結果分析，提出以下建議，予以實務者與學術研究者參考：

一、實務上

(一) 依據性別的差異，給予在戀愛中的大學生不同互動人際行為技巧的協助與教育

本研究發現大學男性在人際行為主動對待層次上呈現較正向的人際行為，但卻在人際行為被動回應層次上出現較負向的人際行為。而相反的，大學女性在人際行為主動對待層次上呈現較負向的人際行為，如：攻擊、責備，但卻在人際行為被動回應層次上出現較正向的人際行為，如：信任。因此，男、女在戀愛關係中，需教育與培養的正向人際行為，本質上是不同的。

建議後續的實務工作者在親密關係教育與協助上應注意性別的差異，在男性部分，應著重在培養如何回應戀愛伴侶的正向人際行為技巧，如：增加對戀愛伴侶的信任，而在女性部分，則應加強主動對待戀愛伴侶的正向人際行為技巧，如：減少責罵與批評。而在諮商與輔導工作者上，可以更加注意在傾聽大學男、女性的戀愛經驗時，去注意他們所表達不滿或困難的焦點可能是不同的，亦即男女在戀愛關係中的問題之一，可能就在於男女性在主動對待與被動回應人際行為上展現的差異。

(二) 重視男性的心理健康程度

本研究的研究結果發現，男性在共依附量表中的「認同照顧者角色」、「以他人為焦點」。在人際行為量表中的「保護」、「屈服順從」、「警扭不安」、「畏縮」、「隔絕」皆較女性高。也就是有戀愛經驗的大學生，傾向出現以別人需求為主，忽略自己內心的需求，在與戀愛伴侶互動時，去選擇迎合、配合對方、敢怒不敢言、焦慮不安、甚至使用逃避的方式或封閉自己情感的方式，在與戀愛對象互動。

從以上的研究結果來看，大學生男性的心理健康問題是值得重視的。由於男生的求助比率一向又比女性低，因此，男性的心理衛生需求也常被忽略，建議實務工作者或大學心理諮商中心，需特別重視大學男性的心理健康問題。

(三) 避免病態看共依附

共依附概念，近年來越來越受到相關實務工作者的重視。從自助書籍與相關研究不斷出現與累積，便可以了解在共依附主題在親密關係上的重要性與吸引力。研究者分析共依附此一議題，其越來越風行的主因，可能也反應了在現在忙碌的社會中，對類似共依附者內心空泛，需透過關係或他人來界定自己存在的價值與重要性，所獲得的一種感同身受的體驗與感受。

但共依附此一名詞，在過去研究中，的確也指向他們在人際關係與親密關係中將呈現相當的難題與不適應狀態的負向標籤。本研究發現，真正類似傳統的共依附組，僅有 9.41 % 的大學生，其餘很可能都只是近似共依附，或僅在共依附特質因素構面上的部分因素偏高。因此，建議實務工作者在使用此一名詞或診斷時，必須特別小心與謹慎，不要過度泛化使用此一名詞。

(四) 協助共依附者學習新的人際互動行為

本研究發現在不同共依附分數組合類型與人際行為的關係中，高共依附量表總分得分高大多存在於負向與被動回應人際行為的顯著差異上。亦即共依附特質影響的可能是個體較負向的人際行為，而非缺少人際上正向的人際行為。另外，在與戀愛對象互動時，共依附特質明顯在回應上，是存在較多的問題與困難。在目前諮商取向的風潮上，越來越風行與偏向短期諮商的走向時，在共依附的輔導諮商上，若能有效應用本研究的發現，可針對共依附者加強在減少負向人際行為與教導如何使用正向回應戀愛對象的人際行為技巧上的培養。

二、 研究上

(一) 研究對象

本研究僅以國內一般大學學生為研究對象，由於實施困難，未能完全隨機抽樣，而採用班級施測與方便抽樣。因而在結果推論時有所限制，建議未來的研究可擴大研究對象，如：碩士班與博士班學生、成人等。加上本研究測量的對象是一般的大學生，要完全符合較病態概念的共依附特質是較困難的，因而在人數上就會相當的少，以致於本研究後來採用集群分析的方法，抽取出最像傳統共依附特質的組別。但是否該組即代表共依附特質組，可能是解釋上需特別小心的部分。建議未來可以增加臨床上的樣本，或許就更能

了解共依附特質與近似共依附組的差異，與共依附特質對戀愛關係所造成的影響。

(二) 研究方法及方向

在國內針對共依附的研究中，目前仍集中在關於量化上的研究。但本研究發現共依附確有其內涵上的差異，針對這些差異的可能影響因素為何，未來可以進一步使用質化研究或增加其他變探討之。

(三) 研究工具

1. 研究工具的多元性

本研究所採用的研究工具「共依附表」與「人際行為量表」，其優點是施測簡便、計分方便、一次可蒐集大量的資料，但其缺點是受試者在填答時容易產生順從式作答、兩極式作答與符合社會期許等偏誤的反應傾向。因此，未來的研究建議可結合自評或他評等多元的研究工具，甚至加入情侶間的互評與，並比較其相關性與重要性，以更充實研究資料的豐富性與真實性。

2. 研究工具內容的再修訂

在量表的修訂部分，本研究發現在共依附特質量表的「以他人為焦點」分量表與人際行為量表的「自由解脫」分量表中，均有信度較低的現象，因此建議後續的研究者，可以針對這些分量表加以修訂，藉此提高測量「以他人為焦點」特質及「自由解脫」行為之測量的穩定性與精確性。