

第六章 結論與建議

本研究的主要目的在探討：(1) 我國通勤家庭概況；(2) 不同類型通勤家庭中（父親通勤、母親通勤、父母皆通勤、父母皆不通勤），父母管教方式的差異。(3) 不同類型通勤家庭中，親子互動關係的差異。(4) 不同類型通勤家庭中，子女憂鬱、焦慮行為表現的差異。(5) 不同類型通勤家庭中，父母管教方式類型不同，子女的憂鬱、焦慮行為表現的差異。(6) 不同類型通勤家庭中，親子互動關係類型不同，子女的憂鬱、焦慮行為表現差異。(7) 了解在不同類型通勤家庭中，父母對子女行為表現的要求與反應及子女所感受到與父母的身體互動、心理互動對子女憂鬱及焦慮行為表現的預測力。

為達成研究目的，首先蒐集有關文獻與理論，建立研究架構、待答問題與假設，再採用個人基本資料表、家庭社經地位調查表、父母管教方式量表、親子互動關係量表、柯氏性格量表等研究工具，取得研究之有效樣本 1229 人，經以單因子變異數分析、皮爾森積差相關、多元迴歸分析等統計方法進行分析。茲將研究所得結論與建議分項說明如下：

第一節 結論

本節依據研究目的，將所得結果分述如下：

一、通勤家庭概況方面

- 1、通勤家庭樣本數約為全部樣本 9% 左右，其中父親通勤佔全數樣本 4.5%，母親通勤佔 2.1%，父母皆通勤佔 2.6%。
- 2、樣本男女比例平均。
- 3、父親通勤家庭中，父親多從事工商業，而母親多為無業或家庭主婦等工作。在母親通勤家庭中，父親仍以從事工商業居多，母親亦以從事商業、其他或工業者居多，而父母親皆通勤的家庭中，父母雙方皆以從事工商業職業者居多。
- 4、通勤家庭的通勤者年數皆以 1 年以下為多數。
- 5、無論父親通勤、母親通勤或父母皆通勤家庭，親子聯繫方式都以

電話聯繫為最主要的方式

6、親子聯繫頻率，以每週 0-3 次居多。

7、在三種通勤家庭中，主要都以每次 5 分鐘以內者居多。

二、不同類型通勤家庭與父母管教方式的關係：

1、「父親通勤」家庭的父親對子女行為表現的要求較少於「父母皆不通勤」的家庭。

2、「母親通勤」家庭中的母親對子女的反應較低於「父母皆不通勤」或「父母皆通勤」的家庭，

3、「母親通勤」的母親對子女行為表現的要求，較少於「父母皆不通勤」的母親。

三、不同類型通勤家庭與親子互動的關係

1、「父親通勤」、「母親通勤」、「父母皆通勤」等三類通勤家庭在子女所感受到與父親的心理互動上皆少於「父母皆不通勤」家庭。

2、「父親通勤」、「母親通勤」、「父母皆通勤」等三類通勤家庭在子女所感受到與母親的心理互動上皆少於「父母皆不通勤」家庭。

四、不同類型通勤家庭與子女憂鬱及焦慮行為表現的關係

1、不同類型通勤家庭的青少年，其憂鬱行為表現並沒有顯著的差異存在。

2、不同類型通勤家庭的青少年，其焦慮行為表現並沒有顯著的差異存在。

五、不同類型通勤家庭中，父母管教方式類型不同，子女的憂鬱及焦慮行為表現的差異

1、在「母親通勤」家庭中，母親對子女行為表現的反應程度和子女的憂鬱表現間，存有顯著負相關的關係，換言之，母親對子女行為表現的反應越高，子女憂鬱行為表現就越少。

2、在「母親通勤」家庭中，母親對子女行為表現的要求程度和子女憂鬱表現間沒有顯著相關。

3、在「父親通勤」、「父母皆通勤」的家庭中，父母對子女行為

表現的要求及反應和子女憂鬱行為表現間的關係，沒有顯著相關存在。

- 4、在「父親通勤」、「母親通勤」、「父母皆通勤」的家庭中，父母對子女行為表現的要求及反應和子女焦慮行為表現間的關係，皆沒有顯著相關存在，。

六、不同類型通勤家庭中，親子互動關係類型不同，子女的憂鬱、焦慮行為表現的差異

- 1、在「父親通勤」家庭中，子女與父親的心理互動，及與母親的身體互動關係，和其憂鬱表現間，存有顯著負相關。
- 2、在「母親通勤」家庭中，子女與父親的心理互動，與其憂鬱表現間，有顯著負相關。
- 3、在「父母皆通勤」家庭中，子女與母親的心理互動，與其憂鬱表現間，存有顯著負相關。
- 4、在「父親通勤」家庭中，子女與父親的身體互動、心理互動及與母親的身體互動、心理互動和其焦慮行為表現間，皆沒有顯著相關存在。
- 5、在「母親通勤」家庭中，子女與父親的心理互動及與母親的心理互動和子女焦慮行為表現間，存有顯著負相關。但子女與父母親的身體互動與其焦慮行為表現間，都未存有顯著的相關。
- 6、在「父母皆通勤」家庭中，子女與父親及母親的身體互動、心理互動和其焦慮行表現間，皆未存有顯著相關存在。

七、通勤家庭、父母對子女行為表現的要求與反應及子女所感受到與父母的身體互動、心理互動對子女憂鬱及焦慮行為表現的預測力

(一) 就全體通勤家庭而言

- 1、母子心理互動可預測子女憂鬱行為 10.7%、父子心理互動可預測子女憂鬱行為 3.1%，聯合此兩個變項可以解釋子女憂鬱行為表現總變異量的 13.8%。

2、母子心理互動可預測子女焦慮行為 6.2%、父子心理互動可預測子女焦慮行為 1.2%，聯合此兩個變項可以解釋子女焦慮行為表現總變異量的 7.4%。

(二) 就不同類型通勤家庭而言

1、就「父親通勤」家庭而言

(1) 父親通勤間距可預測子女憂鬱行為 8.1%、母子(女)心理互動可預測子女憂鬱行為 6.5%，聯合此兩個變項可以解釋子女憂鬱行為表現總變異量的 14.6%。

(2) 母子(女)心理互動可預測子女焦慮行為 5.4%、父親通勤間距可預測子女焦慮行為 8.7%，聯合此兩個變項可以解釋子女焦慮行為表現總變異量的 14.1%。

2、就「母親通勤」家庭而言

(1) 母親對子女行為表現的要求，可預測子女憂鬱行為 12.1%、母親對子女行為表現的反應可預測子女憂鬱行為 28.1%，聯合此兩個變項可以解釋子女憂鬱行為表現總變異量的 40.2%。

(2) 父子(女)心理互動，可預測子女焦慮行為 26.5%、母親反應可預測子女焦慮行為 18.6%，聯合此二個變項可以解釋「母親通勤」家庭中子女焦慮行為表現總變異量的 45.1%。

3、就「父母皆通勤」家庭而言

母子心理互動可預測子女憂鬱行為 14.2%，此變項可以解釋子女憂鬱行為表現總變異量的 14.2%。

第二節 建議

根據上述各項研究結果，本研究擬對家庭、社會及未來研究等方面，提出數點建議，以供參考：

一、家庭方面

1、 積極營造父母與子女心理互動品質的環境

由研究結果得知，通勤家庭中的子女所感受到與父母親的心理互動皆少於非通勤家庭，且通勤家庭中的子女所感受到的與父母的心理互動和子女的憂鬱、焦慮行為表現有負相關的關係，若父母與子女的心理互動程度越高，相對的，將會降低子女的憂鬱、焦慮行為表現，而顯得較不憂鬱或焦慮，因此，通勤家庭中的父母在日常生活中，除了要掌握與子女的相處時間外，也應重視與子女相處時的品質，用心營造與子女相處時的互動關係，通勤在外時，經常關心子女的生活狀況及學習情形，並且增加聯繫時間及頻率，讓子女感受到即使在通勤家庭的狀態下，子女與父母仍然是緊密不可分割的，也會減低子女憂鬱或焦慮行為表現的發生。

2、 重視母親角色，調整管教彈性

由研究結果得知，在「母親通勤」家庭中，母親對子女行為表現的反應與子女的憂鬱行為表現存有負相關的關係，換句話說，母親在外工作，母親對子女行為表現的反應越高，子女的憂鬱行為表現越低。可能的原因在於，母親在一般家庭多扮演主要的管教者，「母親通勤」的家庭中，以往家中的主要管教者工作在外，但子女對母親的關懷需求仍在，因此若母親對子女行為表現的反應回饋越多，子女的憂鬱行為表現就越低。因此，「母親通勤」的家庭中，母親對子女行為表現應多加給予回饋，減少子女憂鬱行為的發生。

3、 加強父親對教養子女責任的參與

研究結果發現，通勤家庭中，父母對子女的管教與互動上面，父親對於子女的影響較不顯著，是否因為父親在家庭中所扮演的角色較為薄弱，許多教養的重擔仍落在母親身上，過去男主外、女主內的家庭生態逐漸在被雙薪家庭所取代，但是，父親所扮演的教養角色是否相對成長仍有所疑惑。其實，父親和母親皆對成長中的青少年的身心發展扮演不同的角色，任何一方皆不應疏離於子女的教養，況且通勤家庭中，通勤者與子女的互動已經減少，若不通勤的家長能夠扮演起協調角色，一起管教子女，才能充分結合雙方的長處，使子女的成長及學習更為寬廣，對於子女的生活才能給予更貼切的協助。若要降低通勤狀況對成長中的青少年的影響，父母親所應該學習的課題還包括彼此對於子女教養態度的溝通及父親對於子女教養任務的參與，如此才能避免成長中的青少年有不適應的狀況產生，造成子女發展的偏差及自己與子女關係永遠的疏離。

4、 對不同類型通勤家庭親職教育的強化

(1) 父親通勤家庭：

由研究結果得知，在「父親通勤」家庭中，父親通勤間距的長短可以預測子女憂鬱及焦慮行為表現，換句話說，父親通勤在外，回來的間距越大，子女憂鬱及焦慮行為就越多，因此，在通勤家庭中，盡可能縮短通勤間距，增加聯繫互動的時間，讓子女與通勤者的親密感不致因為與通勤者久未見面而有所疏離，造成子女憂鬱及焦慮行為的產生，以減少子女憂鬱及焦慮行為。另外，在「父親通勤」家庭中，母親所扮演的角色也不可忽略，由結果顯示，母子心理的互動在父親通勤時，也是一重要影響變項，在此類型家庭中，母親更應注意關懷子女的生活狀況，並與

子女多做溝通，使母子心理互動增加，避免因管教角色吃重，而忽略了心理層面的互動，以降低子女憂鬱及焦慮的行為表現。

(2) 母親通勤家庭

由研究結果顯示，在「母親通勤」家庭中，更加不能忽略母親的角色扮演，因母親雖然通勤在外，但對於子女而言，與母親的親密感及需求感仍舊需要，女性所扮演的柔性角色，對青少年的感受而言仍有其需求性，因此母親通勤在外時，母親應多加注意與子女的通勤聯繫，對子女生活表現多加關心，隨時透過各種聯繫管道了解子女的生活狀況及情緒，加強與子女的心理互動，並對子女的生活表現多給予回饋讚賞反應，父親也應彈性扮演起與子女溝通的角色，並重視與子女的心理互動，讓通勤家庭中的子女感受到，母親雖通勤在外，仍時時刻刻關心其生活情形，母愛的照顧並未因為通勤家庭型態的形成而有所減少，父親也能適時扮演起協助的角色，作為妻子與子女的橋樑，以降低子女的憂鬱及焦慮行為的產生，增加生活適應情形。

(3) 父母皆通勤家庭

研究結果發現在「父母皆通勤」家庭中，母親更應注意與子女的心理互動及關懷，可見在父母皆無法有充足時間陪伴子女的情形下，子女對於母親的信任及依賴仍較父親高，若遇到問題及困擾也多以母親為求助對象，因此在「父母皆通勤」家庭中，母親更應該關心子女的生活需求，隨時注意子女的身心發展，並且隨時與丈夫多做溝通，協調出夫婦雙方管教子女的適當方式，如此才能讓子女對父母無法陪伴在身邊的困境有所諒解，降低子女因生活環境的差異而產生憂鬱或焦慮行為。

二、學校教育方面

1、 導師親職角色功能的提升

研究結果顯示，通勤家庭中，父母與子女的心理互動多寡，會影響子女的憂鬱行為表現，也就是說，父母與子女的心理互動越高，子女的憂鬱行為表現會越低。在學校裡，老師對學生的家庭狀況有相當程度的了解，對於有家長通勤在外情形的學生，老師可藉由調查家庭狀況得知學生的家庭背景，且藉由觀察學生人際互動、生活態度來了解學生的憂鬱行為表現，透過深入了解其父母與學生的心理互動是否緊密，密切注意且提高覺察性，並且扮演父母與子女溝通橋樑的角色，有助於及早發現青少年的憂鬱行為，並提供父母與子女溝通互動的正確方法，協助父母採用良好正向的互動模式，減少長時間無效的相處，以降低通勤家庭狀況對子女所帶來的影響。

2、 諮詢系統的建立

研究結果顯示，「母親通勤」家庭中，母親對子女的要求，會影響到子女的憂鬱行為表現，但對於子女要求的掌握卻有一定的難度，因此藉由與教師的聯繫互相協調，使父母對子女的要求彈性能夠有更確切的掌握，並且透過教師的訊息管道可以更加了解子女的適應狀況，增加與子女心理上的互動，以降低青少年的憂鬱及焦慮行為表現的發生機率。另外，學校應建立輔導諮詢網，讓教師在面對通勤家庭的學生問題時，提供教師諮詢，並且與家長、相關教師、社福人員等相互協助配合，形成諮詢網，相互協助交換資訊，以降低通勤家庭型態而形成的學生問題。

3、 通勤家庭親職教育的推廣

目前針對通勤家庭的親職教育主題，仍未多見，但父母對子女的要求及反應、親子的身體與心理互動，對於子女的憂鬱及焦

慮行為，或多或少有所影響，因此學校方面，也須重視通勤家庭的親職教育，讓通勤家庭中的父母能夠掌握更多管教子女及與子女互動的技巧與方法，增加通勤家庭彼此間的互動，分享彼此的經驗，並且透過專題演講、座談會、讀書會等交流，積極協助家長了解在通勤家庭型態中，父母所應負起的重要角色任務及父母相關管教知能。

4、 重視通勤家庭中子女的心理建設

雖在此次研究結果中，並未明顯看出通勤家庭的型態會對子女造成憂鬱及焦慮行為表現，但通勤家庭中的子女，面對管教者的疏離，及與其他同學生活型態的差異，心中的失落感及孤寂感，學校方面仍須密切注意此種家庭型態學生，協助同學面對不同家庭型態有更開闊的心胸，減少因家庭型態差異而造成的學生異常行為表現。

三、社會方面

1、職場工作的保障

由研究結果可以知道，社會上對於通勤家庭中的婦女的工作選擇，仍會因為家庭因素的考量有所限制，婦女也會因考量子女的成長，而放棄了自我成長的機會，選擇較具有彈性的工作，社會上，仍應多提供婦女更多的職場彈性工作機會，需要出差的工作，也可以提供更多往返通勤的補助及照料，讓子女與母親的互動維繫穩定，這樣可以降低通勤家庭中婦女無暇照料子女，管教子女，使得子女面對多變的生活無所適從，進而產生憂鬱及焦慮的行為表現。

2、傳播媒體的教育

透過廣播、電視、廣告、網路、平面文宣及各種不同的媒體力量，加強宣導父母通勤對子女管教品質及心理互動間的關係，及其所帶來的衝擊，使家長了解通勤家庭型態所形成的影響，引

起通勤父母對子女管教的重視，並且善用各種社會相關資源與管道，協助通勤家庭中的子女有正向面對自我家庭型態的態度，減少因通勤家庭型態所造成的負面影響。

3、充實家庭相關教育的學習機會

為使得通勤家庭父母更能掌握與子女互動的方式，充實正確親職教育資訊乃為必要的，因此，增進並充實有關單一管教者如何有效管教子女，與子女親密互動的方式，乃為主要的課題，而這些可以透過社區中心、圖書館、文化中心、里民課程、以講習、工作坊、團體等形式，藉由社福機構的規劃、安排，提升通勤家庭家長的學習成效，增加通勤家庭家長的管教知能，以利親子關係的和諧，降低因通勤家庭中的親子問題所造成的社會問題。

四、未來研究方面

1、擴大有效樣本數

本研究雖然發出問卷 1229 份，但獲得有效通勤家庭樣本僅佔 113 份，可能原因是蒐集取樣的方式採取便利取樣，在進行結果分析時，對於通勤家庭的樣貌就有所限制，因此仍有待未來有更進一步擴大有效樣本的數量，以期能夠窺視通勤家庭對青少年子女的影響。

2、研究對象方面

本研究樣本來自全省各地區的國民中學，但因採取便利取樣的方式，較不易看出整體的城鄉差距或區域上面的變化，因此無法兼顧城鄉差距，且通勤年數上，本次所蒐集的樣本通勤年數多在一年以內，差異性不大，因此未來研究可進一步考慮取樣時排除取樣上面的地域限制，以及通勤樣本的通勤年數差異性，以求更精準探究通勤家庭中青少年子女的憂鬱及焦慮狀況。

3、研究主題方面

本研究乃為針對通勤家庭進行初探性的研究，主要針對通勤家庭中的青少年子女的憂鬱及焦慮行為表現進行探究，但憂鬱及焦慮行為乃為內隱性的問題行為較不易看出其差異性，其實在通勤家庭中，由於父母親的長期不在身邊，可能產生的問題尚有子女的生活適應行為問題及學業成就的表現、身心健康等外顯行為，這些也都是值得進一步探究的議題，也可作為後續研究者關心和討論的重點。

4、研究方法方面

本研究主要利用問卷調查法來了解通勤家庭中父母管教方式、親子互動關係及子女憂鬱和焦慮表現，未來或許可加入通勤家庭的子女及父母的訪談，進行質化研究方法，以求進一步了解通勤家庭的家庭樣貌。