

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 一、研究源起

回想自己剛升上大學與外地來的同學相處時，總難以深刻地理解他們剛來到台北的不適應心情。離家的同學總會說著離家後對自己最大的影響便是對「家」的重新體悟，不但更珍惜過往擁有的被照顧的幸福，也覺得自己變得更獨立自主。直到現在，當年同窗的同學也已經離家七八年，對於長久離家的心情，他們會以感嘆的口吻說著：「沒離開過家就不算真的長大」。而「離家」是從小到大都在台北求學的我沒有過的經驗，也因此更為好奇在離家同學的口中的神秘感覺究竟為何。直到自己在實習階段接觸到大學生個案，發現部分前來求助的個案類型便是生活適應有困難的大一新生，有些人不喜歡自己現在唸的科系、不喜歡現在的學校、有些人不喜歡台北的擁擠和陰雨天氣、有些人則是和室友的相處有困難。而種種的不適應經過一段時間也有不同的發展，有些人只要一有放假就回家，分秒也不願意多停留在學校；有些人則是全心投入在學校社團生活中；也有些人在極度不適應下選擇轉學或休學。而我也才發現這些離家的大學生對於離家的種種反應與適應之間似乎有所關聯。

### 二、大學生離家的探討

對許多青少年來說，離家上大學會是生命中第一次的離家經驗，他必須獨自前往異地，離開了家的保護，也離開了父母無微不至的照顧，此時，也是青少年開始尋求獨立自主的過程，少了父母的限制，多了更多的自由與權限，學習自己做判斷、做選擇，為自己安排學習與生活，對青少年來

說，這是「離」的力量。另一方面，在離家的過程中，青少年仍會有與父母的親密需求，要面臨對依賴的懷念與渴望，在中國傳統文化的影響下「合」的力量也拉扯著青少年，使得我們的青少年在追求自主的同時，也容易因為黏結的親子關係而產生不孝的衝突與掙扎。在「離」「合」兩股力量的拉扯下，我們的大學生在生活適應上可想而知會有更多困難與抉擇。

劉麗娟(2002)質化研究發現當離家超過原有的生活空間，個體對於自己所處位置的察覺，以及家人的關係都會有新的領會。魏珮文(2003)質化研究發現離家讓個體更清楚家的意義與重要性，離家這件事反而也拉近了個體與家人之間的感情。林惠雅(2007)以質化研究探討青少年獨立自主的發展，研究顯示離家上大學是青少年在發展其獨立自主的重要機制，青少年藉由離家上大學所帶來物理空間和距離的「離」，使青少年達到實質的獨立自主。由此可知，當大學生離開家庭來到新的大學環境，其身體與空間上的分離，是發展獨立自主以及重新調整親子關係的重要時刻。

在過去研究中，離家的議題大多伴隨著分離個體化的研究。從親子關係的發展過程來說，當孩子進入青少年時期，就必須學習逐漸脫離對父母的依賴，形成獨立自主的個體，而青少年逐漸從長期情感依賴的對象分化出來，形成清楚且穩定的自我定義與認同，並與親密他人完成心理分離的成熟過程，就稱為分離個體化(separation-individuation)(Mahler, Pine & Bergman, 1975)。分離個體化的概念源自心理分析學派，該學派認為第一次的分離個體化歷程在幼兒期，第一次分離個體化對個體的影響會一直持續到青春期和青年前期，影響了個體對自我、父母，甚至是其他人際的知覺與交往方式，到了青春期中，個體會再度經歷類似的第二次分離個體化(Blos, 1979)。Hoffman(1984)進一步拓展Blos的想法，認為青少年的心理分離是多向度的，編製了心理分離量表(Psychological Separation Inventory, PSI)以測量個人分離個體化的程度，該量表包含四個向度：

1. 態度獨立(attitudinal independence)

嬰兒對自我與客體心理表徵的分化，反映在青少年親子間態度、價值

觀、與信念的分化，青少年可以有自己的想法，具有自己的信念或價值。

## 2. 功能獨立(functional independence)

嬰幼兒努力獨立行動，反映在青少年不需要父母幫忙，而有能力去處理或主導個人事務。

## 3. 情感獨立(emotional independence)

嬰兒期對母親情感依賴的親密、正向感覺，反映在青少年就是不再過度需要父母的讚許、親密或與父母在一起。

## 4. 衝突獨立(conflictual independence)

嬰兒期對母親情感依賴的衝突、負面感覺，反映在青少年就是在親子關係中不會有過度的罪惡感、焦慮、不信任、壓抑、怨恨，與憤怒等。

在過去心理分析理論中，認為青少年必須脫除對父母的情感依賴與連結，才能獲得獨立的自我定義與認同，然而近年來逐漸形成另一種觀點，也就是強調青少年追求獨立自主或個體化主要是在親子之間持續可靠的情感連結中完成，而非藉由情感分離或衝突達成(Grotevant & Cooper, 1986; Josselson, 1980; Quintana & Lapsley, 1990; Kenny, 1987)。國內研究中，黃郁喬(2005)以離家大學生為對象，探討分離個體化與依附關係對親子關係的影響，結果發現親子間頻繁且立即的互動能有效降低分離個體化對親子關係的不良影響。因此我們可知，大學生與父母的親子關係在其離家過程中扮演重要的角色。但是，在離家過程中，除了離開家庭親子關係的重新調整外，大學生其實也在同一時間面臨大學陌生環境的壓力情境。孫世維(1999)以質性研究探討大一新生離家上大學後的親子分離發展，研究顯示大一新生離家上大學涉及家庭與學校兩個生活場域的轉換，此階段主要的發展方向就是走出家庭，並在大學的生活中熟練及勝任各種挑戰與角色，然後逐漸達成獨立自主。因此，離家的大一學生是否能在大學這個既是全新的、又是主要的生活場域中達成適應是研究者關心的問題，另一方面，從大學生心理適應的角度來看，的確較關心的是大一學生是否能適應大學生活，並找到能從中介入的著力點。

### 三、探討離家大學生的分離個體化與生活適應的關係

過去有許多文獻探討大學生分離個體化與生活適應之關係，Lapsley, Rice & Shadid(1989)以大學生為對象，發現分離個體化愈差的新生，其社會適應與情緒適應愈差。Hoffman(1984)則發現情感獨立的人有較少的學業困擾，而衝突獨立的人在親密關係上適應較好。Lopez(1986)探討大學生分離個體化與憂鬱的關係，發現情感獨立愈低的大學生出現較多的憂鬱情形，而衝突獨立愈低的人有較多的敵意與憤怒。Rice, Cole & Lapsley(1990)和 McCurdy & Scherman(1996)的研究皆發現正向的分離感受(衝突獨立)與青少年的適應有很強的關聯。Rice(1992)的研究指出大學生的功能獨立、情感獨立與衝突獨立愈高者，其生活適應較好，但態度獨立愈高者，其生活適應愈差。Choi(2002)將分離個體化分為兩個向度：一般獨立(功能獨立、態度獨立、情感獨立)和衝突獨立，研究發現大學生的衝突獨立與適應成正相關，一般獨立與適應呈負相關。就國內研究而言，蔡秀玲與吳麗娟(1998)探討大學生的依附關係、個體化與生活適應之關係，結果發現功能獨立、態度獨立以及情感獨立和大學適應並沒有顯著關係存在。由以上研究可知，分離個體化與大學生適應有關，且衝突獨立與生活適應的關係有較一致的結果，也就是與父母較沒有負向分離感受的大學生，其生活適應較好。但功能獨立、態度獨立與情感獨立則較無一致的結論。研究者認為功能獨立、態度獨立與情感獨立和與生活適應的關係較不穩定，似乎可能有其他的因素在影響。另一方面，國內探討大學生分離個體化與生活適應之關係的研究並不多，因此本研究將針對大學生的一般獨立與衝突獨立，分別探討與生活適應之關係為何。

### 四、探討離家大學生的分離個體化、社會支持與生活適應的關係

黃郁喬(2005)探討分離個體化、親子互動與親子關係之關係，結果發現親子互動頻率與廣度能有效的緩衝一般獨立(功能獨立、態度獨立與情感獨立)對親子關係的負向影響，亦即說明了大學生追求獨立自主或個體化是需要在親子之間的情感連結中完成，也就是說，大學生若能「個別性」

(分離個體化)與「連結性」(親子互動)兼具，將有利於親子關係。蔡秀玲與吳麗娟(1998)的研究則指出良好大學適應的人除了需要有良好的父母依附外，也需要有良好的同儕依附與良好的人我分化發展，也在說明大學生若能「個別性」(人我分化)與「連結性」(依附關係)兼具，將有利於大學適應。而在本研究中，研究者將關心的場域從家庭拉到學校，從與父母的親子關係轉換到在學校的生活適應。與適應的相關因素中，社會支持不僅對個體身心適應有明顯且穩定存在的關係，更能緩衝壓力對身心健康的影響(邱文彬，2000；陳碧玉，2000；李欣瑩，2000)，而社會支持是指透過各種人際層面，提供個人情感連結、隸屬感、實質協助、分享、肯定等資源的一種滿足個人需求的支持性的力量，因此研究者認為社會支持會是大學生在學校這個場域中具有「連結性」的因素。本研究也假設大學生在學校場域中如果能夠「個別性」(分離個體化)與「連結性」(社會支持)兼具，也將有利於大學適應。

在過去文獻中，同時探討分離個體化、社會支持與生活適應的研究並不多，雖然過去研究已發現衝突獨立與生活適應之間的一致關係，但目前仍鮮少加入社會支持之影響的研究，因此本研究仍將分別針對一般獨立與衝突獨立，再加上社會支持此變項，一起探討分離個體化、社會支持與生活適應的關係。由許多文獻可知，社會支持與健康適應之間存在有主要效果及緩衝效果兩種模式：

1. 直接效果模式(main effect model)：

社會支持的效果獨立於壓力，不管壓力事件的出現與否，社會支持都具有提升健康的效果。

2. 緩衝效果模式(buffering effect model)：

社會支持能夠提供個人緩衝壓力事件的負向影響，且效果只有在高水準的壓力時才會顯現。

回顧過去研究，社會支持的直接效果與緩衝效果一直無法定論(邱文彬，2001)。Cohen & Wills(1985)也認為社會支持與適應之間存在有直接效果與緩衝效果兩種關係，且兩種模式皆有助於瞭解社會支持與健康之間

的關係。因此本研究認為社會支持對分離個體化與生活適應可能存在兩種影響方式：直接效果與緩衝效果。

大學生追求獨立自主或個體化是需要親子之間的情感連結中完成。但 Berman & Sperling(1991)的研究發現住校的大學生與父母分離後，其對父母的依附減少，通勤的大學生與父母則維持良好的依附關係。因此離家上大學對大學生來說，其將面臨與父母的依附關係改變。且 Choi(2002)以亞洲學生為對象的研究結果發現一般獨立與適應呈負相關，原因可能是一般獨立程度高的大學生與強調集體主義的亞洲文化不符，也就是缺乏「連結性」，因而影響其大學生活適應。因此研究者認為，即使在離家的階段面臨與父母的依附關係改變，若一般獨立高的離家大學生有足夠的社會支持，是否就能補足「連結性」的作用，進而促進大學適應。也就是說，大學生若能「個別性」(分離個體化)與「連結性」(社會支持)兼具，將有利於大學適應，亦即社會支持和分離個體化都對生活適應有直接的影響。因此，本研究支持社會支持的直接效果假說。另一方面，我們知道離家上大學可視為一壓力源，在離家過程中，大一新生除了離開父母，同時也面臨大學陌生環境的壓力情境。當個體曝露於壓力生活事件時，社會支持可扮演緩衝的角色，保護個體免於各種壓力的負面效應，進而對適應產生正向影響(邱文彬，2001)。因此根據緩衝效果假說，當大學生處於離家上大學這樣的壓力時，若擁有較高的社會支持將能緩衝壓力的負向影響。因此本研究也支持社會支持對分離個體化與生活適應有緩衝效果存在。

由於社會支持存在有兩種不同效果，在不同理論支持下，本研究將分別探討大一離家學生的社會支持是否對生活適應有直接效果的影響，以及社會支持在分離個體化與生活適應之間是否存在緩衝效果。

此外，由於國內尚缺乏針對大一離家學生為研究對象的分離個體化、社會支持與生活適應相關之研究，而為了瞭解離家的大一學生在分離個體化、社會支持與生活適應上的現況，本研究也將考慮若干背景因素。回顧國內研究，我們可知在大學生分離個體化的程度上，性別是可能的影響因素。例如蔡秀玲與吳麗娟(1998)針對不同性別的大學生，研究其個體化、

依附關係與生活適應的關係，發現不同性別大學生在個體化(功能獨立、情感獨立、衝突獨立)與依附關係(同儕依附)上皆有顯著差異。另外，孫世維(1998)也發現不同性別的大一學生在分離個體化上也存在有性別差異，男生在情感獨立與功能獨立向度上較佳，而女生在衝突獨立向度上較佳，孫世維認為男女生可能循不同途徑發展其分離個體化的歷程，相較男生重視獨立與自我的發展，女生較重視親密與情感表達，且對親子衝突較敏感，因而更有機會去發展有關衝突與界線的能力。劉惠琴(2005)則發現在與母親的關係中，女生與男生相比有較多傾向相黏個體化歷程，而男生則較多傾向分離個體化與相反個體化歷程。由上述研究我們可知，性別對於個體化與依附關係皆有其差異存在，因此本研究也將考量性別因素。另外，除了性別以外的背景因素上，本研究也將針對「離家」的相關情境做更進一步的探討，包括是否第一次離家，以及上大學後平均多久回家一次。

## 五、研究對象的選取

在研究對象方面，由於大一學生正值 18-19 歲的黃金歲月，正是青少年後期的階段，也就是從青少年轉換到成人角色的關鍵期。在此時期，個體需要脫離兒童的依賴、學習獨立自主，並準備承接成人的社會角色，同時，也因為需要面臨對於未來重大影響的抉擇，因而容易導致適應上的危機(柯永河、張郁雯，1987)。許多針對大學生適應狀況的研究結果也顯示，低年級學生比高年級學生有較多的適應困擾問題(簡茂發，1986；陳郁齡，1999；李自強，2006)。高岫君(2007)研究結果顯示離家時間愈久的大學生其生活適應、學業適應與目標承諾程度愈好。由此可見探討大一離家學生的大學生活適應之重要性。雖然在此階段的青少年皆會面臨到獨立自主與親密連結的衝突，但離家的青少年由於實際面臨到外在生活場域的轉換，會更明顯處於此兩股動力的拉扯之中，因此本研究將以大一離家學生作為研究對象。另一方面，就大學諮商中心的角度，大一離家學生面臨的是巨大的生活轉變，為一重大壓力情境，因此特別關心大一離家學生在大學生活的生活適應狀況。

依照上述研究動機，本研究欲探討的主要研究目的如下：

- 一、探討大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之現況。
- 二、探討大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之關係為何。



## 第二節 研究問題與假設

### 一、研究問題

根據上述研究動機與目的，本研究欲探討的問題包括：

- (一) 大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之現況為何？
- (二) 大一離家學生的背景變項(性別、是否第一次離家、多久回家一次)在分離個體化、社會支持與生活適應上是否有差異存在？
- (三) 大一離家學生的分離個體化與生活適應之關係為何？
- (四) 大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之關係中，社會支持的直接效果是否存在？
- (五) 大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之關係中，社會支持的緩衝效果是否存在？

### 二、研究假設

根據上述研究問題，研究者提出下列研究假設：

- 假設一：大一離家學生的背景變項(性別、是否第一次離家、多久回家一次)在分離個體化、社會支持與生活適應上有顯著差異存在。
- 假設二：大一離家學生的一般獨立與生活適應有顯著負相關存在；大一離家學生的衝突獨立與生活適應有顯著正相關存在。
- 假設三：大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之關係中，社會支持具有直接效果。
- 假設四：大一離家學生的分離個體化、社會支持與生活適應之關係中，社會支持具有緩衝效果。

### 第三節 名詞解釋

#### 一、大一離家學生

本研究所指之大一離家學生是指在台灣地區的公私立大學、科技大學，或技術學院就讀的大一學生，且目前居住狀況為不與父母同住，包括離家住學校宿舍或在外租屋。

#### 二、分離個體化

分離個體化是指個人在心理上逐漸從與父母融為一體的狀態中分開，而產生自己為一獨立自主個體的感受，且分離個體化可分為兩個向度來測量：一般獨立(功能獨立、態度獨立、情感獨立)和衝突獨立(Choi, 2002)。本研究以孫世維(1998)修訂自 Hoffman(1984)的心理分離量表測量之，共分四個分量表：

- (1) 功能獨立分量表：能夠直接處理並完成個人的事情，而不需要依賴父母親的協助與建議的能力。
- (2) 態度獨立分量表：知覺到自己與父母親態度與想法上的不同，能夠擁有自己的信念、價值觀與態度的能力。
- (3) 情感獨立分量表：能夠從過度需要父母的讚賞、親近與情感上支持中獨立出來的能力。
- (4) 衝突獨立分量表：能夠從與父母親的關係中過度的罪惡感、焦慮、不信任感、責任感以及生氣憤怒中掙脫出來的能力。

本研究將分別以四個分量表的得分作為測量依據，並且也會另外測量一般獨立(功能獨立、態度獨立、情感獨立)之平均得分。得分愈高，表示個體所知覺的分離個體化程度愈高。

### 三、社會支持

社會支持是指透過各種人際層面，提供個人情感連結、隸屬感、實質協助、分享、指導、肯定價值、付出關心等資源的一種滿足個人需求的支持性的力量。本研究以惠風(民84)修訂自邱瓊慧(民77)的「社會支持量表」測量之，社會支持量表題目上之總分愈高，表示個體得到社會支持程度愈高。

社會支持與身心健康的關係主要有以下兩種模式：

#### 1. 直接效果模式(main effect model)：

社會支持的效果獨立於壓力，不管壓力事件的出現與否，社會支持都具有提升健康的效果。有更多的社會支持，就有更多積極的生理與心理健康。良好的社會支持系統可使個人情緒穩定，提高自我肯定、信心、社會參與感，並增強其對壓力處理的能力。

#### 2. 緩衝效果模式(buffering effect model)：

社會支持能軟化潛在壓力事件的影響，緩衝效果唯有在高壓力下才會發揮作用，亦即若沒有明顯的壓力事件存在，社會支持就沒有太大效果。也就是說，社會支持與壓力有交互作用關係存在。

Cohen & Wills(1985)指出社會支持的直接效果與緩衝效果，可透過二因子變異數分析考驗之。若社會支持的主要效果達顯著，則可能支持社會支持有直接效果之假設，若壓力與社會支持之交互作用達顯著，則可能支持社會支持有緩衝效果之假設。因此本研究將以二因子變異數分析考驗社會支持的直接效果假設與緩衝效果假設。

### 四、生活適應

生活適應是指個體為因應所承受之壓力，所維持身心平衡的持續過程。本研究以李自強(民95)修訂自李坤崇等(民76)的「大學生生活量表」

測量之，該量表目的為評量一般大學生的生活適應情形，包含目標承諾、學業適應、社會適應，以及個人情緒適應。得分愈高，表示個體在該向度上適應情形愈好。