

第五章 討論與建議

本章共分為兩節，第一節將針對本研究的主要發現，進行綜合討論。第二節將說明本研究限制，並提出具體建議，以作為相關實務工作者與學術研究者參考之用。

第一節 主要發現與綜合討論

本研究結果的主要發現為：

1. 性別、是否第一次離家、不同回家頻率在分離個體化、社會支持與生活適應量表上部分有差異存在。
2. 離家大一學生的一般獨立與生活適應之間有顯著負相關，衝突獨立與生活適應之間則有顯著正相關。
3. 不同社會支持程度的離家大一學生在生活適應量表四個分量表的整體分析以及各分量表上皆有顯著差異存在，表示離家大一學生的社會支持對生活適應可能有直接效果存在。
4. 一般獨立和社會支持在生活適應四個分量表的整體分析上有交互作用存在，尤其離家大一女生的一般獨立與社會支持在社會適應上有顯著交互作用效果，離家大一男生的一般獨立與社會支持在社會適應上並無顯著交互作用效果。表示對離家大一女生來說，社會支持可能有緩衝效果存在。

本節將針對本研究的主要發現，分別進行綜合討論：

一、性別、是否第一次離家、不同回家頻率在分離個體化、社會支持與生活適應量表上部分有差異存在。

本研究發現不同背景變項分別在分離個體化、社會支持與生活適應量表上有不同差異存在，研究結果如下：

1. 性別在「功能獨立」、「情感獨立」、「態度獨立」、「一般獨立總分」上有顯著差異存在，但在「衝突獨立上」沒有顯著差異存在。
2. 性別在「手足支持」、「同儕支持」、「情緒支持」、「訊息支持」、「陪伴」，以及「社會支持總分」上有顯著差異存在。
3. 性別在「學業適應」與「生活適應總分」有顯著差異存在。
4. 是否第一次離家在「功能獨立」上有顯著差異存在。
5. 不同回家頻率在「同儕支持」、「陪伴」，以及「學業適應」上有顯著差異存在。

以下就性別、是否第一次離家，以及回家頻率在分離個體化、社會支持與生活適應量表上的差異情形分別進行討論。

(一) 性別在分離個體化、社會支持與生活適應量表差異結果的討論

1. 離家大一男生在「一般獨立」上高於離家的大一女生。

本研究結果發現性別在「功能獨立」、「情感獨立」、「態度獨立」、「一般獨立總分」上皆有顯著差異存在，但在「衝突獨立」上沒有顯著差異存在。也就是說，離家的大一男生在「一般獨立」上高於離家的大一女生，亦即離家的大一男生比女生較不需要父母的建議與幫助、不會過度需要父母的贊同與支持、與父母的態度與想法一致性較低。而此研究結果也支持過去研究：如蔡秀玲與吳麗娟(民 87)發現大學男生的功能獨立與情感獨立高於大學女生；Lopez & Gover(1993)發現男生在功能獨立、

態度獨立與情感獨立上較女生為好；Gnaulati & Heine(2001)整理過去相關研究，發現男生會與父母有較高程度的經濟、心理獨立與自主性。但就衝突獨立來說，本研究並沒有發現上述研究中女生的衝突獨立較高的結果。

本研究也支持 Gillian(1979)認為不同性別的青少年在分離個體化歷程中是有所差異的。一般而言，社會文化對男女生有不同的期待與教養方式，傳統社會對男生的角色期待多為鼓勵獨立自主、允許離開父母，且重視自我的分化，而對女生則會有較多的保護與限制。因此可反映在本研究結果上，離家的大一男生與女生相比，在情感、功能、態度獨立上程度較高。

2. 離家的大一女生在「手足支持」、「同儕支持」、「情緒支持」、「訊息支持」、「陪伴」，以及「社會支持總分」上高於離家的大一男生。

本研究結果發現離家的大一女生在社會支持的來源向度上，來自手足與同儕的支持高於離家的大一男生；在社會支持的功能向度上，離家的大一女生得到的情緒支持、訊息支持與陪伴都比男生為多。本研究結果也支持過去研究：Allen & Stoltenberg(1995)以及 Lapsley, Rice & Fitzgerald(1990)的研究皆發現女生與同儕較不疏離、互動溝通較好，且自陳得到較多的社會支持。Shulman(1993)研究則發現對男性青少年而言，最重要的是獨立自主與責任感的建立，尋求他人的協助與支持並不認為是最佳的因應方式；反之對女生來說，則是在親密與完整的關係中建立起獨立的人格。

3. 離家的大一女生在「學業適應」、「生活適應總分」上高於離家的大一男生。

研究結果發現離家的大一女生與男生相比，在學業適應上較好，支持

過去研究(Schultheiss & Blustein, 1994; 陳郁齡, 民 88; 李自強, 民 95), 說明了離家的大一女生在學業方面, 如學習態度、學習方法, 以及對課程教學的適應情形比離家的大一男生好。研究者認為, 可能是因為女生與男生相比, 較容易尋求社會支持, 也因此容易得到較多的支持與幫助, 如本研究中發現離家的大一女生得到各種社會支持的來源與功能程度皆較男生高, 因此在學業與生活適應方面也較容易獲得幫助與建議, 因而適應狀況較好。相對來說, 男生在教養上較被鼓勵獨立自主, 遇到困難也要自己尋求解決的方法, 因而較少主動尋求支持, 相較之下也就較缺乏他人的協助與建議, 因而影響其學業與生活適應。

(二) 是否第一次離家在分離個體化、社會支持與生活適應量表差異結果的討論：

不是第一次離家的離家大一學生在「功能獨立」上高於第一次離家的離家大一學生。

本研究發現不是第一次離家的離家大一學生在功能獨立上高於第一次離家的離家大一學生。對那些離家上大學是生命中第一次離家經驗的青少年來說, 他必須獨自前往異地, 不但要面臨離開家的保護, 也離開父母無微不至的照顧, 此時少了父母的限制, 多了更多的自由與權限, 也將第一次面臨如何學習獨立生活與自我決定的能力, 因此在功能獨立上將比不是第一次離家的離家大一學生面臨更多挑戰。本研究結果也說明了不是第一次離家的離家大一學生, 在生活上較不需要父母的幫忙, 也較有能力去處理與主導個人事務。

(三) 不同回家頻率在分離個體化、社會支持與生活適應量表差異結果的討論：

一個月以上回家一次的離家大一學生在「同儕支持」、「陪伴」, 以及「學業適應」上高於一個月內回家一次的離家一大學生。

本研究結果發現一個月以上回家一次的離家大一學生在「同儕支持」與「陪伴」上高於一個月內回家一次的大一學生，且「學業適應」也高於一個月內回家一次的離家大一學生。研究者認為，由於一個月以上回家一次的離家大一學生不似一個月內回家一次的大一學生與家庭有較多的連結性，因此離家的大一學生在佔大部分時間的學校生活中，也就更需要來自同儕的支持，以及需要有人陪伴，因而更容易尋求與獲得較高的同儕支持與陪伴。在學業適應方面，較不常回家的離家大一學生一方面有較高的同儕支持與陪伴，在學業上也就能得到較多的協助與建議；另一方面也因為較不常回家，因此能有較多時間規劃於課業上。因此較不常回家的離家大一學生若能有足夠的同儕支持與陪伴，其學業適應狀況也較好。

二、離家大一學生的一般獨立與生活適應之間有顯著負相關，衝突獨立與生活適應之間則有顯著正相關。

本研究結果發現離家大一學生的一般獨立與生活適應之間有顯著負相關，但衝突獨立與生活適應之間有顯著正相關。此結果支持 Hoffman(1984)、McCurdy & Scherman(1996)與 Choi(2002)研究結果，也支持本研究假設。可說明當離家大一學生在情感、功能、態度上愈依賴父母，大學生活適應就愈好。同時本研究也支持 Choi(2002)將分離個體化分為一般獨立與衝突獨立，衝突獨立反映了對分離的正向感受，因此較能預測大學適應。而一般獨立愈高反而生活適應愈低的原因也如同 Choi(2002)所提到，由於東方傳統的親子關係強調相互依賴，父母提供養育也願意滿足子女情緒上的需求，也對孩子擁有控制權，子女依賴父母也是符合社會文化對親子關係的期待，因此並不會妨礙他們的大學生活適應。

另一方面，若從量表的題目設計來看，當量表在測量獨立自主時，實際上有可能測量到的是情感疏離(Ryan & Lynch, 1989)。呂麗雪(民 86)也認為在功能獨立、態度獨立與情感獨立的題目設計中，忽略了如何去分辨當個案在「我會和父母商量有關打工的事」的問題上回答「是」時，他

是一種功能不獨立的表現，還是一種家庭親子間互動良好的表現。因此一般獨立與生活適應的負相關，可能是因為一般獨立的題目設計並未掌握到心理分離並不代表疏離的真實意義。

由多數國外研究(Hoffman, 1984; Lopez, 1986; Rice, Cole & Lapsley, 1990)可知，一般獨立與生活適應之間並沒有一致的結果，但在本研究結果中卻得到一致的結果，一般獨立包括功能獨立、態度獨立與情感獨立，皆與生活適應呈負相關。由此我們可從文化觀點來看，Markus & Kitayama(1998)指出不同文化觀點下所建構出來的自我與關係有其差異，強調個人主義的西方文化，鼓勵個人獨立於他人之外，自我不僅有其界限，與他人的關係也是傾向分離的；而強調集體主義的亞洲文化，則重視社會對個人的影響，自我包含了關係中的他人，個人與他人的關係是相互連結的。因此本研究中的心理分離量表所測量的一般獨立若實際測到的是情感疏離，更與強調集體主義的我國社會文化不符，而大學環境就像是社會縮影，在一般獨立得分高的離家大一學生便可能因實際的情感疏離而影響其大學生活適應情形。

三、離家大一學生的社會支持對生活適應有直接效果存在。

本研究結果發現，離家大一學生的社會支持在生活適應的「目標承諾」、「學業適應」、「情緒適應」和「社會適應」各層面上都有穩定的直接效果存在，也就是說，對離家大一學生來說，不同來源與功能的社會支持愈多，其在大學生活的各方面適應就愈好。且另一方面，本研究結果也發現一般獨立與社會支持在社會適應上有交互作用存在。此結果支持本研究假設社會支持與適應之間同時存在直接效果與緩衝效果的說法。

Turner(1983)整理相關文獻後也表示，雖然社會支持的直接和緩衝效果之爭議一直以來沒有結論，但仍可得到三個假設：(1)社會支持傾向於與心理健康有關，獨立於壓力水準之外；(2)當壓力水準比較高時，社會支持傾向於更重要；(3)上述為真的程度隨母群分類水準或是可能藉由其他變

項所定義的子群而不同。在本研究中，社會支持的直接效果在生活適應的各層面上皆穩定存在，但社會支持的緩衝效果只出現在社會適應上，且效果並不明顯。就 Turner(1983)上述的假設中，我們發現社會支持有可能是獨立於壓力之外，因此對於生活適應產生直接效果，尤其在前述東方文化的影響下，當個人與他人有較好的關係、能有較多的支持時，的確有助於其生活適應，但從 Turner(1983)的假設中我們也可以發現，壓力水準似乎是重要的指標，但在本研究中並沒有針對壓力水準做測量，因此離家上大學的大學生到底是否存在有不同的壓力程度並無法得知，若未來研究能控制壓力水準此一變項，也許可更清楚社會支持的直接效果。

Cohen & Wills(1985)認為社會支持的直接與緩衝效果兩種模式皆有助於瞭解社會支持與健康之間的關係。就社會支持的直接效果而言，在本研究中的離家大一學生，在離開家庭的同時，若能得到不論是來自手足、同儕、師長，或是情緒上、訊息上、陪伴等不同功能的社會支持，皆可增進大學生活的適應狀況。此一社會支持的直接效果也說明了，不論離家大一學生與父母的心理分離程度為何，一般獨立程度高或低、衝突獨立程度高或低的離家大一學生，只要增加其社會支持程度皆可增進其大學生活各層面的適應情形，而此結果也將有益於實務上之應用。

四、離家大一女生的一般獨立與社會支持在社會適應上有顯著交互作用效果，離家大一男生的一般獨立與社會支持在社會適應上並無顯著交互作用效果。

本研究發現社會支持對生活適應可能同時存在直接效果與緩衝效果，在研究結果中不但發現離家大一學生的社會支持對生活適應可能有直接效果，也發現離家大一學生的社會支持對於一般獨立與生活適應可能有緩衝效果存在，研究結果發現交互作用只顯著存在於離家的大一女生的社會適應中，而不存在於離家的大一男生的社會適應中。也就是說，雖然與父母的態度與想法愈不一致、愈不需要父母協助與建議、愈不依賴父母的

肯定與贊同，本可預期其社會適應不佳，但若是擁有較高社會支持的離家大一女生，其人際關係上的適應狀況反而愈佳。

從女性的自我發展來看，此一性別差異說明了男女生自我認同感的不同，女性發展學者(Surrey, 1991; Gilligan, 1979)認為自我認定的不同正是男女之間的重要差異，男生通常經由脫離原生家庭，追求自我成就以成為獨立自主的個體，而女生卻不是經由與他人脫離關係的方式來發展自我，而是透過與他人的連結與關係來找到自己。Gilligan(1991)進一步提出男生女生不同的兩種自我發展模式，男生透過關係的分離的「離開」(exit)模式來達到自我的發展，但女生不採用「離開」模式達到獨立自主，由於女生對關係的忠誠，使得女生傾向採取「發聲」(voice)模式來發展自我，也就是說，她們企圖統整自我與關係，嘗試在關係中發聲而非撤離。換句話說，對女性而言，與他人關係的連結乃是自我的一部分，也就是女性著重的是「關係我」(self-in-relation)。因此我們可知，「分離」對女生來說並不是一件容易的事，因為女生的自我與關係是如此緊密連結的，女生的自我是建立在關係中的。例如 Jordan, Kaplan, Miller, Striver & Surry (1991)針對成年女性與未成年女性的研究中發現，女性的自我包含下列部分：(1)對他人的注意與興趣，這也是情緒連結性與同理心的基礎；(2)對於能夠分享經驗、相互性同理的期待；(3)對於互動的期待，相互有回應的關係提供了自我成長的力量。而魏珮文(2004)針對大學女生的研究結果也發現，良好的關係將會促使女性朝向親密的人我關係發展，且相較於傳統個體化所強調的獨立自主，女性的個體化似乎意味著一種重視與他人的連結卻不會失去自己的親密關係，而透過「溫柔的發聲」--展現自己的能力在與父母理性地溝通、主動地關懷父母，而在關係的滋養裡可以慢慢地發展出自我、並產生表達自己的能力。因此對於女性來說，與他人的關係與連結顯得相當地重要。

當離家的大一女生面臨離開家庭、來到大學這個學習獨立自主的環境的同時，也面臨了獨立自主與關係我的雙重挑戰，一方面追求自主發展，另一方面也在新的關係連結中尋找自我。而在本研究中，社會支持對離家大一女生重要性可想而知，社會支持可說是離家大一女生關係我的指

標，其與手足、同儕、師長的連結與關係將有助於離家大一女生的自主發展。因此離家大一女生即使與父母態度、情感、功能愈獨立，與父母關係愈疏離，但若擁有高度社會支持還是可使得女生在關係中獲得肯定，因而社會適應佳。相反地對男生來說，其自我發展並不強調在關係中尋找肯定，因此社會支持並不會在與父母關係疏離時具有緩衝效果。由於此性別差異只出現在與人際相關的社會適應上，更可支持女性強調關係的特質，因而在社會適應上差異較為明顯。

社會支持對一般獨立與社會適應的緩衝效果上有性別差異存在，尤其男生的社會支持沒有緩衝效果，我們也可以從社會文化的觀點來看此一性別差異現象，如同前述所言，相較於西方的個人主義中鼓勵個體獨立自主，我國是強調集體主義的社會文化，每個人都活在一個社會網絡中，注重孝道與倫理。而大學環境就像是社會的縮影，父母也象徵整個社會文化的期待，一般獨立得分高的離家大一男生由於與父母態度不相似、不需要父母協助、不依賴父母的肯定，也就不符合象徵整個社會文化所給予的期待，因而影響其社會適應情形。Josephs, Markus, & Tafarodi (1992)認為對於男性來說，能夠對自己有正向評價且感到有所價值，可能有部分是來自於能夠達到社會對他的期待。王行(1998)也認為在父權社會下，一個男孩只能喜歡在他的性別條件下允許的事情，否則將來進入團體生活時便容易遭受挫折與嘲笑、不被認同，如果遵守社會的期待，也能因此得到正視與利益。由此我們可知男生似乎更受社會文化的影響，當男生與父母態度、功能、情感愈獨立時，是愈不符合這個社會文化下的期待的，也和整個社會是有距離、疏離的脫節，因此社會適應愈差。但是對女生來說，隨著女性主義的興起，社會文化愈來愈鼓勵女性獨立自主、有自己的想法、不依賴他人，因此當離家大一女生與父母態度與想法不一致、愈不依賴父母的協助與建議、愈不過度需要父母的肯定與贊同時，若擁有高度社會支持，其在人際關係上的適應愈佳。也就是說，離家大一女生的社會支持能有效的緩衝一般獨立對社會適應的負向影響。

除此之外，就壓力-緩衝模式來說，此一性別差異也可能說明了男女性大一離家學生知覺離家壓力水準的不同。對於女性來說，有可能知覺離

家的壓力比男性高，社會支持的緩衝效果特別出現在女性中，相對而言，男性學生對於離家的壓力感受較低，所以社會支持程度對於生活適應較無明顯緩衝效果。但由於本研究沒有實際測量壓力水準，因此對於女性如何解讀離家的意義與隨之而來的壓力並無法確切得知，這部分也是未來可進一步探討的主題。

第二節 限制與建議

根據本研究的結果分析，提出以下研究上與實務上的限制與建議，予以學術研究者與實務工作者參考：

一、限制

(一) 研究對象方面

由於時間及實問卷調查上的限制，因此在樣本抽樣上未能完全從全國大學中隨機取樣，但盡可能將研究對象來源包含不同學校，但其中仍以北部一間國立大學學生佔所有樣本數的大多數，因而在結果推論時有所限制。且本研究僅以離家的大一學生為研究樣本，因此研究結果不宜推論至沒有離家、其他年級或不同學制的對象。

(二) 研究工具方面

1. 研究工具受到的社會期許的影響

本研究採用的工具是「心理分離量表」、「社會支持量表」、「大學生活適應量表」，其優點是施測簡便、計分方便、一次可蒐集大量的資料，但由於研究結果發現受試者作答有趨中現象，且標準差不高，因此可能產生順從式作答與符合社會期待等偏誤的反應傾向。未來研究建議可增加「社會期許量表」以避免社會期望等偏誤現象。

2. 測量內容的限制

本研究採用的量表皆有其測量內容上的限制。「心理分離量表」測量的是子女自陳與父母的心理分離狀態，沒有區分親子次系統：父子、父女、母子、母女，因此在結果的解釋與推論上也就無法針對不同親子次系統的

不同特性有進一步的探討。「社會支持量表」測量的是社會支持的來源與功能，沒有測量知覺社會支持的滿意度、實際獲得的社會支持，因此在推論上也有所限制。「大學生活適應量表」測量的是大學生活的目標承諾、學業適應、情緒適應，以及社會適應四種面向，因此在推論上也只能針對此四種面向進行探討。

(三) 統計方法方面

Cohen & Wills(1985)指出社會支持的緩衝效果，可透過二因子變異數分析考驗之，以壓力和社會支持為自變項，以適應結果為依變項，若壓力與社會支持之交互作用達顯著，則社會支持可能具有緩衝效果。也就是說，統計分析上交互作用的意義中，緩衝作用為其解釋之可能性之一。因此，本研究中之交互作用並不必然就代表具有緩衝作用，在意義解釋與推論上有其限制。

二、建議

(一) 對未來研究的建議

由於本研究發現一般獨立與生活適應呈負相關，而衝突獨立與生活適應呈現正相關，有可能是「分離個體化」此概念上的界定有所不足，使我們無法得到功能、態度、情感等獨立的形成對適應所應帶來的好處。因此建議未來研究可針對Blos(1979)與Hoffman(1984)所指稱的青少年時期面臨的第二次分離個體化，其內涵與測量方式再進行重新建構。

在研究對象方面，本研究只有針對大一的離家學生進行研究，建議未來研究可加入大一的無離家學生與離家學生進行比較。在研究工具方面，則建議可加入社會期望的量表與測量方式，以排除社會期望的影響。

另外，本研究發現在離家的大一學生中，不同性別的社會支持在一般獨立與社會適應上有不同的作用方式。由於Turner(1983)指出壓力水準比較高時，社會支持傾向於更重要。且由於離家的青少年對於離家意義的解釋，會影響其與父母分離過程中所經驗到的方式、與父母間的關係、自我概念的發展，及其心理健康(Moore, 1987)。但本研究中未針對壓力水準或是對離家意義的解釋進行測量，因此未來可進一步探討離家的大學生對離家意義的解釋是否會影響其知覺壓力的不同，以及是否會影響與父母分離的過程。

(二) 諮商輔導實務上的建議

1. 瞭解離家的大一學生的適應狀況

本研究結果針對離家的大一學生有進一步的瞭解，包括不是第一次離家的大學生其功能獨立較高，而較不常回家的大一學生其得到的同儕支持與陪伴也較高。尤其是離家的大一男生與女生相比，其學業適應與生活適應較差，社會支持也較差，同時又較被鼓勵獨立自主，因而離家的大一男生之身心發展更值得我們注意。因此，建議大學諮商輔導機構在接觸離家的大一學生時，除了瞭解其生活適應狀況之外，也可應用本研究結果有進一步的瞭解與應用。

2. 重視離家大一學生的衝突獨立程度

由於研究結果發現一般獨立與生活適應呈現負相關，而衝突獨立與生活適應呈現正相關。亦即與父母態度和想法愈不一致、愈不依賴父母的協助與建議、愈不過度需要父母的肯定與贊同的離家大一學生，其生活適應愈差；但是與父母有正向分離感受的離家大一學生，其生活適應愈好。因此建議大學諮商輔導機構在接觸離家的大一學生時，應更重視其與父母分離的感受，並增進離家的大一學生對於與父母分離的感受的瞭解，以促進

其衝突獨立的程度。

3. 鼓勵離家的大一學生增加其社會支持程度

由於本研究結果發現，離家大一學生的社會支持對於生活適應有穩定的直接效果存在。也就是說，不論與父母的心理分離程度為何，社會支持都有直接效果存在。因此對於離家的大一新生，應鼓勵其多與他人產生連結關係、參與社團活動、增進人際關係與互動、積極尋求協助…等，以增加其社會支持程度。另一方面，由於離家的大一女生的社會支持在一般獨立與社會適應有緩衝效果存在，因此尤其針對一般獨立高的離家大一女生，社會支持更顯得重要。與父母態度、功能、情感較獨立的離家大一女生，應更鼓勵增加其社會支持程度，以增進其社會適應情形。