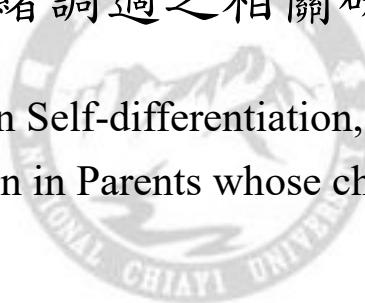


國立嘉義大學輔導與諮商學系  
碩士論文

Department of Counseling  
National Chiayi University  
Master Thesis

子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與  
情緒調適之相關研究

The Relationship between Self-differentiation, Interpretative Styles , and  
Emotional Adaptation in Parents whose children have left home



研究 生：張琬婷

指 導 教 授：許忠仁

中華民國 一〇九 年 六 月

June 2020

# 子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適 之相關研究

張琬婷

國立嘉義大學輔導與諮商學系

## 摘要

本研究旨在探討子女離家狀態下父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之相關研究。研究以問卷調查法進行，回收有效問卷共 105 份。研究問卷經由統計套裝軟體 SPSS25.0 中文版進行資料分析，結果如下：

- 1.不同背景變項的子女離家狀態下父母在自我分化量表部分有顯著差異。
- 2.不同背景變項的子女離家狀態下父母在歸因量表部分有顯著差異。
- 3.不同背景變項的子女離家狀態下父母在情緒調適量表部分有顯著差異。
- 4.自我分化、歸因型態與情緒調適三者間兩兩具有相關性。
- 5.自我分化與歸因型態對情緒調適具有預測力。

以提供促進該族群自我身心健康發展與供專業助人工作者未來與其工作方向做參考。

**關鍵字：**子女離家狀態下父母、自我分化、歸因型態、情緒調適

# The Relationship between Self-differentiation, Interpretative Styles , and Emotional Adaptation in Parents whose children have left home

Chang Wan-Ting

Department of Counseling  
National Chiayi University

## Abstract

This study aims to explore the self-differentiation, interpretative styles and emotional adaptations of parents whose children have left home. The study is conducted via surveys, with 105 valid completed questionnaires, analyzed with SPSS25.0 (Traditional Chinese version), and shows the following result:

1. A remarkable difference is observed in the self-differentiation evaluation among the parents whose children have left home, where background variable differs. 2. A remarkable difference is observed in the interpretive style evaluation among the parents whose children have left home, where background variable differs. 3. A remarkable difference is observed in the emotional adjustment evaluation among the parents whose children have left home, where background variable differs. 4. The self-differentiation, interpretive style and emotional adjustment are related in pairs. 5. Self-differentiation and interpretive styles are predictive towards emotional adaptations.

Providing a reference to the direction of future and work towards professional aid-providers for the mental and physical wellness development of this group.

***Keywords :*** Parents whose children have left home, self-differentiation, interpretative styles, emotional adaptation

# 謝 誌

回想這段寫碩論的日子就像是做了一場很長很長的夢，醒過來很累很累的感覺。回憶之前要開始寫碩論看文獻最喜歡看其他學長、學姊們寫得謝誌，想像著自己有滿滿的感動，寫著情感豐富的謝誌，但當自己終於也來到寫謝誌時，卻發現心中滿滿的感謝，卻不知道要從哪裡開始寫起。去年的三月是要準備全職實習倒數一百天的日子，也是碩論慢慢要開始動工的日子，那時候的自己還在各種抗拒與糾結著，找各種事情就是不想要面對寫碩論，腦海中想著要怎麼開始我的碩論？思考著要研究什麼？要怎麼做研究？要怎麼寫？各種問號邊走邊焦慮與糾結地走著。經過五個月，在去年的八月新的學期要開始，將碩論的計畫審查完成。再到今年三月，經過整整一年的時間，終於將我的碩論論文完成，這一路上有很多貴人與天使陪我走完這段寫碩論和實習一起併行的生活。

首先，謝謝一路上忠仁老師的細心指導，常常在學校的走廊上、系辦裡或是走進研究室裡總能看到老師的身影，關心著我們生活的近況和寫碩論的進度。偶爾我們到老師研究室也可以喝到老師泡的茶暖暖心，然後有動力繼續寫碩論。當自己研究做到很迷惘、很挫折的時候，謝謝老師總是可以給我許多鼓勵與支持，陪著我一起看能夠調整的方向，找老師解答也打氣呢！謝謝芳伶、瑋菁和佳妤願意拎著我一起寫碩論，一起完成這項艱鉅的挑戰。沒有你們督促、陪伴與支持，我想我碩論的進度應該會不斷的原地打轉吧！謝謝你們當我自己在跟自己拉扯、原地踏步、龜速爬行著，總能和你們互相吐苦水、哀號著，然後就會有動力繼續往前。還有謝謝我寫碩論這段時間，來自各處的親朋好友們給我的關心、支持和祝福，讓我帶著這些關心與祝福有動力可以不斷的往前，也很謝謝家人們的各種包容，包容我回家的次數變少，包容我回家的時候和你們相處的時間減少，都自己關在房間裡，仍時常關心我的狀態。這段時間發生了太多太多事情，有好多想要好好感謝的，在此無法一一表達。

最後，也想好好謝謝自己，謝謝琬婷這段時間即便寫得很挫折、很迷惘，實習很累、生命功課體驗的很累，都一直沒有放棄自己，恭喜你！你完成了！

# 目次

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝誌.....	III
目次.....	IV
表次.....	VII
圖次.....	IX
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與待答問題.....	6
第三節 名詞釋義 .....	7
<b>第二章 文獻探討 .....</b>	<b>9</b>
第一節 子女離家狀態下父母之理論與相關研究.....	9
第二節 自我分化理論與相關研究 .....	13
第三節 歸因型態之理論與相關研究 .....	18
第四節 情緒調適意涵與相關研究 .....	22
第五節 自我分化、歸因型態與情緒調適之相關研究 .....	27
<b>第三章研究方法 .....</b>	<b>30</b>
第一節 研究架構 .....	30

第二節 研究假設 .....	31
第三節 研究對象 .....	36
第四節 研究工具 .....	38
第五節 研究程序 .....	43
第六節 資料處理與統計分析 .....	44
第七節 研究倫理 .....	44
<b>第四章 研究結果與討論 .....</b>	<b>46</b>
第一節 子女離家狀態下父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之現 況.....	46
第二節 不同背景變項的子女離家狀態下父母的自我分化、解釋型態 與情緒調適之差異情形.....	51
第三節 子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之相 關情形 .....	78
第四節 子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之預 測情形 .....	84
<b>第五章 結論與建議 .....</b>	<b>89</b>
第一節 研究結果 .....	89
第二節 研究建議 .....	95

參考文獻 .....	100
中文部分 .....	100
外文部分 .....	113
附錄 .....	116
附錄一 「父母自我分化量表」作者同意情形 .....	116
附錄二 「歸因型態量表」作者同意情形 .....	117
附錄三 「情緒智力量表」作者量表使用同意書 .....	118
附錄四 空巢期父母的自我分化、解釋型態與情緒適應之相關研究調查問卷 .....	119



# 表次

表 4-1 子女離家狀態下父母的自我分化之現況統計摘要表 (N=105).....	47
表 4-2 子女離家狀態下父母的解釋型態之現況統計摘要表 (N=105).....	49
表 4-3 子女離家狀態下父母的情緒調適之現況統計摘要表 (N=105).....	50
表 4-4 子女離家狀態下父母不同性別的自我分化之 t 檢定分析摘要表 (N=105) .....	52
表 4-5 不同年紀子女離家狀態下父母自我分化之 t 檢定分析摘要表 (N=105) .....	54
表 4-6 不同教育程度子女離家狀態下父母自我分化之變異數分析摘要表 (N=105) .....	56
表 4-7 不同家中子女個數的子女離家狀態下父母自我分化之變異數分析 摘要(N=105) .....	58
表 4-8 不同工作狀態的子女離家狀態下父母自我分化之 t 檢定分析摘要 表 (N=105) .....	60
表 4-9 不同性別子女離家狀態下父母歸因類型之 t 檢定分析摘要表 (N=105) .....	63
表 4-10 不同年紀子女離家狀態下父母歸因類型之 t 檢定分析摘要表 (N=105) .....	66
表 4-11 不同手足狀態子女離家狀態下父母歸因類型之 t 檢定分析摘要表	

(N=105) .....	69
<b>表 4-12 子女離家狀態下父母在不同教育程度的歸因型態之變異數分析摘要表(N=105) .....</b>	<b>72</b>
<b>表 4-13 子女離家狀態下父母在不同子女個數的歸因型態之變異數分析摘要表(N=105) .....</b>	<b>75</b>
<b>表 4-14 不同性別子女離家狀態下父母情緒調適量之 t 檢定分析摘要表(N=105) .....</b>	<b>77</b>
<b>表 4-15 子女離家狀態下父母的自我分化與歸因型態之相關矩陣.....</b>	<b>80</b>
<b>表 4-16 子女離家狀態下父母的歸因型態與情緒調適之相關矩陣.....</b>	<b>82</b>
<b>表 4-17 子女離家狀態下父母的自我分化與歸因型態之相關矩陣.....</b>	<b>83</b>
<b>表 4-18 自我分化與歸因型態對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（整體） .....</b>	<b>85</b>
<b>表 4-19 自我分化與歸因型態”總量表”對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（女性） .....</b>	<b>86</b>
<b>表 4-20 自我分化與歸因型態”分量表”對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（女性） .....</b>	<b>87</b>
<b>表 4-21 自我分化與歸因型態對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（男性） .....</b>	<b>88</b>

# 圖次

圖 3-1-：自我分化、歸因型態與情緒調適之研究架構 ..... 30



# 第一章 緒論

本研究旨在探討子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之相關研究，第一章緒論將分為三節，分別為研究背景與動機、研究目的與待答問題、名詞釋義，陳述如下：

## 第一節 研究背景與動機

家，是一個人最初接觸的群體，可能是許多人一生中花很多時間探索與學習的地方。在人生各種追逐、競爭後，落葉歸根的地方。有些人覺得家是棵樹，隨著時間的過去、四季的變換，慢慢地成長茁壯，最後開枝散葉、開花結果，孕育新的生命。多數人一生至少會經驗過一次家庭的經驗，而家庭就像是有生命般有其週期，從結婚組成一個家庭到家中有孩子誕生，孩子長大成人離家，到最後父母相繼離世，每個家庭階段各有其任務與發展的特質，也帶給人們在各個階段不同的影響力（藍采風，1996）。Sorokin, Zimmermann and Galpin (1931) 從家庭生命週期的面向指出家庭會發生一連串、連續且有意義的事件，舉凡結婚、生子、子女長大離家、父母衰老離世，這樣世世代代的運轉，猶如週期循環般；原本看似沒有生命，從人們的想像、解釋，甚至實際組織、運作而給予生命與情感。再者，在華人世界的社會文化更看重團體組織的凝聚力，特別是從家庭中分化出來的所謂外人與家人，內外的劃分顯現家人關係的緊密（楊麗惠，2013）。然而，隨著時代與生活型態的變遷，台灣的社會結構從過去的大家庭、街訪鄰居都是親戚，轉變成現在的各自獨立的折衷家庭，甚至是核心家庭；所以，當核心家庭的結構一鬆動，家人間的接觸與互動模式也就會產生變化，特別是空巢期或獨居的父母，這些面臨子女正在離家或已經離家的父母。

內政部戶政司統計資料（2019）顯示出生人口從民國八十三年 322,938 人截至民國一百零七年 181,601 人，下降 141,337 人，可以看到台灣生育率銳減的趨勢，過去一個家庭誕生三到四位不等的嬰兒，到如今縮減到只有一位，形成所謂的核心家庭。當多數家庭只有一個孩子，相較於一個家庭有三到四位孩童，其分到父母的關

心與投入養育的資源，便會有所不同。這樣的家庭型態演變，到家中孩子長大離開，父母從過去經驗多次孩子離家經驗，到如今少子化的社會，多數家長只經驗一次孩子離家的狀態，再加上現今社會居住型態多以核心家庭為主，親戚朋友間都有自己的家庭，各自有生活圈，這樣以小家庭或折衷家庭組成大眾，家人間的互動方式也和以往大有不同，人與人的關係連結大幅減少，使得空巢期父母在子女離家後，其他替代的情感連結減少，能獲得支持變少。

仁愛院區的黃喬煜醫師手上的老奶奶住在全台首善之都台北大安區最東邊的山坡上，在那裡也住著不少獨居的長者。老奶奶自己獨居在山上，都需要爬許多階梯才能進出門，行動相當不方便。老奶奶育有兩女一男，一個女兒遠嫁到韓國在哪裡定居，另一位女兒則是嫁到桃園，而獨子因毒癮問題目前被關在勒戒所，先生去世後，老奶奶的經濟就靠著兩位女兒共同分擔。雖然住桃園的女兒每個月都會抽空前來探望老奶奶，但許多時候老奶奶有任何緊急狀況，家人都是無法隨時在側給予協助與陪伴，住桃園的女兒曾經想過要接母親到桃園就近照顧，但老奶奶說這裡是自己住幾十年的地方，不肯離開。再加上兒子因吸毒入獄的事情、幾次遇上小偷，讓老奶奶對與陌生人接觸變得很謹慎，社工人員要介入關心，需要花上好長一段時間才能建立起信任…（黃勝堅、翁瑞萱和二泉印月，2018）。朱國鳳（2018）提到有位老先生，兒子在外地工作，有天打電話回家給老先生，發現一直沒有聯絡上，請求附近警察協助前往關心，這才發現老先生身體不適暈倒在家躺了整整三天沒有進食，若警方再晚一點出現，那後果真叫人擔心。魯皓平（2018）報導提到有位八十五歲的老先生，目前獨居且身心狀況都良好，在去年十二月隨手拿了些白紙寫下自己的獨白，「我八十五歲獨居老人，身強體壯，有經濟能力、可以自行煮飯並照顧自己。我從一家科研機構退，每個月都有固定的退休金。我不想去養老院。我的希望是，一個善良或溫暖的家庭可以收留我、陪伴我，在我死後幫我處理後事，好好安葬我的屍體。」，老先生拿著這樣的傳單貼在自家附近，靜待有人能夠傳來佳音。

上述三位長者的故事都讓人感到不勝唏噓，雖然國家有看到這些族群人口數增加而推出長期照護，但國家資源有限且每位長者遇到的困境與需求不盡相同，要如何使每位長者都能接受到良好的社會福利照顧，至今都是令人擔憂的社會問題。換

個角度來看，那不正是家庭生命週期中「發射中心期」（引自彭懷真，2009；藍采風，1982）的空巢家庭所衍生的生活與情緒適應…等的社會議題。

家庭關係中常被討論是 Bowen 自我分化理論，自我分化指個體在心理發展上一個重要的任務，是指個體在接受外在訊息與自我內在狀態，能在認知與情緒上有意識地分辨自我與他人間關係的能力（吳麗娟，1998；歐陽儀、吳麗娟，2004）。在家庭方面更著重討論個體與父母間的互動模式，可分為內在分化程度及外在與他人的自我分化程度。內在分化係指個體能將自我情感與思考有意識地區分之能力，能力越高越能客觀思考與辨識自我內在狀態。外在與他人的自我分化則是意指與他人互動過程中，清楚區辨他人行為、情感對自己的影響，此能力越高越能在人際關係中成為獨立的個體，做出適當的情緒性反應（王鑾襄、賈紅鶯，2004）。目前與自我分化相關之研究題材相當多元，像是自我分化與身體健康方面的研究，在石芳萌（2007）提到高中職學生自我分化的能力會直接影響其身心健康狀態。換句話說，當研究對象的自我分化程度越高，其身心健康狀態就會越好。而馬承逸（2011）研究為大學生，研究結果也是自我分化程度越高越能夠擁有良好的身心健康。蘇慧娟（2010）則發現國中生自我分化的能力與情緒因應能力有正向關，當自我分化程度越高情緒因應能力就會越好，而情緒因應能力越好就越能獲得較好的身心健康狀態。潘則云（2017）研究提到自我分化程度在成人的靈性與身心健康之間具有中介的效果。蘇俐菱（2019）研究發現國中生自我分化程度與雙親心理控制程度呈現中偏低度正相關。情緒調適方面，黃雅欣（2011）研究發現高中職學生自我分化的程度會因著希望感程度的高低而影響情緒調適的能力。張可微（2017）研究心理劇團體對在學青年的影響，也發現心理劇有助於研究參與者提升自我分化的能力，進而獲得較好的情緒調適能力。姜宗緯（2019）提到大學生有較好的自我分化狀態與情緒智力和挫折容忍力有正相關，當大學生自我分化越好，越能夠展現較高的情緒智力以及較顯著的挫折容忍力。台灣自我分化相關研究大多研究求學階段的子女們，較少關注身為父母的角色其自身自我分化程度對自我的影響，特別是子女離家狀態下父母的自身分化狀態對其情緒上調適的研究。

再者，目前研究子女離家狀態下父母因應外在事件時的歸因型態的研究也闢

如，近十年主要研究對象著重在學校求學階段的學生族群，以國中生為大宗約有二十二篇。像是王蕾雁（2010）研究中學階段的資優生與普通生在歸因型態與自我效能間的研究。李淑靖（2010）也研究國中生的樂觀傾向在歸因型態上影響的程度。吳秉叡（2011）則是研究學習障礙學生在歸因型態、希望感與復原力三者相關的研究。廖祈樟（2013）提到中學生考試焦慮與歸因型態相關研究，發現當中學生歸因型態為悲觀傾向，其考試焦慮程度越高。陳曉郁（2014）研究新北市國中生覺知父母控制與自我分化程度呈現正向相關，意味著當國中生感受到父母的控制感越高越其從家庭中自我分化的能力就會越高，但國中生感受到父母的控制感對其感受關係品質尚未做較詳細的探索。其次，為國小生約有十六篇，大致講述有關就學期間的學生對學習狀態的解釋風格的影響（廖孟綺，2017）。學習階段的歸因型態對自身希望感與教育幸福感之間的關係（李素蓉，2016）或是學生在求學階段遇到困難的歸因型態與挫折容忍度的展現（陳宥蓁，2015）。再來，才是高中與大學生約有十一篇（黃麗瓊，2017；洪靖程，2016；陳瑋琳，2015；王蕾雁、陳美芳，2015；莊玉如，2014；王鈺舒，2014；詹明芬，2013；陳昱傑，2013；張善富，2011；王蕾雁，2010），其他少數族群，如：自閉症患者母親（張甄庭，2016）、發展遲緩兒母親（鄭吉伶，2015）、幼兒（孫于婷，2010）、教師（王靖雯，2009）、資優生（翁雅綺、侯雅齡，2013）、同志（李喻婷，2015）、自殺企圖者（柯誼楨，2008）與企業管理員（余榮連，2007），整體研究發現不外乎探討歸因型態如何影響生活滿意度（黃麗瓊，2017；余榮連，2007）、工作滿意度與滿意度（余榮連，2007；王靖雯，2009）、自我效能（陳冠妃，2017；王蕾雁、陳美芳，2015；王蕾雁，2010）、學習表現（黃善雯，2016；劉穎幸，2014；許崇憲，2012；蔡治平，2010）、情緒相關（黃麗瓊，2017；黃善雯，2016；洪靖程，2016；陳瑋琳，2015；王鈺舒，2014；王聖宏，2014；詹明芬，2013），歸因型態所影響的年齡層以及議題甚廣，但針對子女離家狀態下父母的自我分化與情緒調適方面的研究目前仍沒有文獻能夠進行探討及做更深入的研究。

情緒相關一直都是諮商輔導研究領域研究常關注的方向，因為它無處不在也深深地影響著生活中的各種方面。國內研究情緒調適的方向相當多元，舉凡親子關係

(謝琬如，2018)、親密關係（林維杰，2016）、團體輔導（王思驛，2017；吳念瑾，2015；李文佑，2011）、人際關係（謝宜華，2016；吳念瑾，2015；黃嘉欣，2015；陳秋君，2013）、學習表現（林環筠，2018；盧麗茹，2016；李欣俞，2016；陳柔吟，2012）、幸福感（王爾暄，2015）、精神疾患（楊宛毓，2015）、自我分化（黃雅欣，2012）、希望感（黃雅欣，2012）、網路使用（楊毓婷，2018）、臨終關懷（楊馥瑄，2018）、長者活動力與記憶力（林怡君，2016）、休閒活動（林怡婷，2015；曾依舊，2015）、工作表現（吳翊瀅，2012；李聰杰，2010；潘立婷，2010）情緒對人的影響力不管在哪些層面或哪種生命階段都相當巨大，因此研究範圍相當廣泛，卻沒有以子女離家狀態下父母為對象，從心理層面的自我分化以及對事件歸因型態的角度來看，如何情緒調適的研究。

台灣人口目前已進入老年化社會，中年人與老年人口與日俱增，該族群可能面臨的議題也備受關注，像是該對象此時所面臨的家庭樣貌多屬子女離家狀態，常見的現象有以往以教養子女為主要重心的角色結束，心理層面需要調適，生活作息安排需要做部分的調整，需要回過頭重拾夫妻生活與關係品質，需要規劃往後老年退休生活以因應此階段的發展任務。國內以子女離家狀態下父母的相關研究大多聚焦在（一）如何協助他們做更好的生活適應，像是夫妻關係、親子關係、人際互動等（陳素瑛，2017；翁譽真，2012；黃千慈，2004）；（二）子女離家狀態下父母會出現哪些困境與外在系統能透過提供那些方式來協助這些族群，像是使用科技輔具、參加休閒團體（翁譽真，2012；蔡宗勳，2009；孫宗凰，2006）；（三）深入探討子女離家狀態下父母的經驗為何，從夫妻關係衝突如何調適、生活適應、人格特質如何影響生活品質（曾詩涵，2018；嚴珮綺，2017；陳素瑛，2017；蔡瑜洵，2015）。然而，從鮮少研究從子女離家狀態下父母本身在家庭中的自我分化情形、他們對其所處大環境的歸因型態與其情緒調適間的關係，協助子女離家狀態下父母能保持他們的身心健康，也盼能對未來相關專業助人者在理解此族群能有更多元的認識。

## 第二節 研究目的與待答問題

根據上述研究動機，本研究期望藉此探討子女離家狀態下父母的自我分化的程度及其歸因型態對情緒調適的影響。透過本研究協助研究參與者了解自身的自我分化程度與歸因型態對自身的在子女離家狀態下的情緒調適狀態，增進對自我檢核與覺察的能力。同時也期盼著本研究結果能提供以促進該族群身心健康發展與供相關專業助人工作方向做參考。

- 一、子女離家狀態下父母在自我分化、歸因型態與情緒調適現狀為何？
- 二、子女離家狀態下父母在自我分化、歸因型態與情緒調適相關情形為何？
- 三、子女離家狀態下父母在自我分化與解釋型態是否能有效預測情緒調適？



### 第三節 名詞釋義

本研究所提到的重要名詞與操作型定義，分別整理如下：

#### 一、子女離家狀態下父母（Parents with children away from home）

子女離家狀態下父母一般定義為目前家中兒女在現階段因求學、外地工作、另組家庭或服兵役等因素而長時間不在家裡的狀態。本研究所指子女離家狀態下父母為已生兒育子、子女全數已成人且部分離家之家中擔任父母親職角色的成年人。

#### 二、自我分化（self-differentiation）

個體是否能覺知自己內在情感與思考過程清晰程度以及外在如何區辨自己與他人的關係狀態與自身影響的能力，特別是與家人間的互動關係。自我分化能力較好者，較能維持自我的獨立性，亦可與團體保持良好連結，已獲得團體歸屬感。

本研究使用自我分化將使用賈紅鶯（1991）「父母自我分化量表」，量表總共分為七個分量表，分別是：代間混淆、配偶親密、代間親密程度、配偶混淆、核心家庭混淆、代間三角關係、核心家庭三角關係。測驗分數越高，代表混淆越少，自我分化程度越高。相反，總得分越低，自我分化程度越低，此量表測量子女離家狀態下父母的自我分化的程度 表示受試者的分化情形。

#### 三、歸因型態（interpretative styles）

指個體對外在環境所發生的事件慣性解讀的模式，用以因應生活中發生大大小小的事情，是一種心理歸因方式，做為日常生活中因果推論的依據。

本研究歸因型態測量採用蘇素美（2013）編製「歸因型態量表」，量表總共有十四的情境，包含人際與成就的情境，兩種情境又可以分成正向與負向情境。量表分成四個層面，分別為內在性、概括性、穩定性以及不可控制性。每題分數 1 到 6 分，分數越高，代表受測者自認其符合右邊的描述（完全是個人因素、會影響到生活中的所有事情、完全不會隨時間而改變，或是完全不能由我來控制）；反之，分數越低，代表受測者自認其符合左邊的描述（完全是外在因素、只會影響到此層面的問題、完全會隨時間而改變，或是完全能由我來控制），此量表用於測量子女離家狀態下父母的歸因的類型。

#### 四、情緒調適 (emotional adaptation)

情緒是人以生俱來的能力，是一種心理能力，面對外在環境與內在思考歷程可能會引發的感受，會因過去經驗與當下情境所產生。

本研究採用江文慈（2011）修編情緒智力量表總共 30 題，包含調適策略、情緒反省、情緒效能、情緒表達及情緒覺察，共五種因素。本分測驗之填答形式與計分方式是使用 Likert 四點量表，測量受試者的自我情緒調適的能力，量表分數加總，數值越高表示情緒調適能力越高；反之，整體分數越低，代表情緒調適能力越低。此量表用於測量子女離家狀態下父母的情緒調適的情形。



## 第二章 文獻探討

本章節一共分為五小節來探討本研究相關文獻，第一節整理子女離家狀態下父母之理論與相關研究，第二節為自我分化理論與相關研究，第三節為歸因型態理論與相關研究，第四節為情緒調適之相關研究，第五節為自我分化、歸因型態與情緒調適之相關研究。各部分內容呈述如下。

### 第一節 子女離家狀態下父母之理論與相關研究

#### 一、子女離家狀態下父母的意涵與理論

子女離家狀態是家庭生命週期其中一個階段，對於家庭生命週期分類的方法眾說紛紜，也因著社會變遷而出現各種界定每個階段說法。而最早由提出家庭生命週期的學者為 Sorokin, Zimmermann and Galpin(1931)提出家庭發展分成四個階段，分別是新婚夫妻各自從原生家庭經濟獨立且兩方住一起生活的家庭，到家中開始有一位或多位小孩出生，到孩子依序長大成人能獨立自主，最後進入邁入老年退休生活直到死亡。由此 Goldenberg (1991) 將家庭生命週期的定義統整為家庭發展是會發生一連串、連續且有意義的事件。舉凡結婚、生子、子女長大離家、父母衰老離世，這樣世世代代的運轉，猶如週期循環般；原本看似沒有生命，從人們的想像、解釋，甚至實際組織、運作而給予生命與情感。在華人世界的社會文化更看重團體組織的凝聚力，特別是家庭，注視家人更需要確認彼此關係。

在家庭發展研究當中，多數會以家中子女成長情形做為劃分時期的指標，最常被提及的分類方式則是 Duvall 在 1977 提出八個階段的家庭生命週期，針對每個階段家庭所處的狀態、運行的時間與其會面臨的問題進行歸納；子女離家狀態的家庭包含第六階段中家裡開始有的一位子女成長到足夠獨立準備離家到第八階段中家裡子女已全數離家，父母進入家中只剩彼此的階段，完全進入退休或喪偶需要獨自生活的時期。這個階段被認為是家中人口結構開始發現重大變化，正在萎縮的時期，家中開始有孩子離家，又稱此階段為「發射中心期」。此階段孩子會開始陸續獨立自主並且離家在外生活，此時家庭需要面對的議題是如何促進子女獨立向外的能力與

持續給予情感支持，但不給予過度管教與控制的互動模式。另外一方面，父母也需要回過頭來鞏固自己的婚姻生活以及面對可能會失去伴侶的各種適應（引自彭懷真，2009；藍采風，1982）。隨著時代的變遷、醫療品質的提升，人類的平均壽命不斷延長，每個家庭要經歷進入子女離家狀態的階段以及其後的時間也不斷地拉長，要如何提高該階段的生活品質在近年來高齡化社會越來越受到重視。

## 二、子女離家狀態下父母相關研究

當一個家庭處於子女離家狀態時，就如同空巢時期，家裡是一群正要振翅高飛與生氣蓬勃的子女與一對看似完成人生一大重擔與生命逐漸衰老的父母，兩個生命階段非常迥異的族群同在一個家庭裡面，出現許多情境是很值得我們好好去思索與探究的。子女離家狀態下父母在人類發展學中屬於成年中晚期，此階段的成人與家庭組成會受到前面歷程的影響。若在家庭生長歷程中，因離婚或喪偶而使家庭狀態走入單親家庭模式，當家庭生命週期走到子女離家狀態可能就會出現家中父母任一方成為獨居老人，這也是目前台灣社會常見的問題。黃晶敏（2010）與劉慕琪（2015）針對子女離家狀態下的婦女面對這個階段的生活適應做探討，發現生活適應不外乎是將養育下一代的重心逐漸轉移回自我身上，而在重心轉換的過程中與子女以及配偶互動、溝通的品質成為關鍵，需要面對可能婚姻關係的結束、喪偶以及如何拿捏與子女間的互動關係，放手讓子女成長單飛又不至於與子女斷了關係，是一段不斷修正與調整自我的歷程。在這樣的關係中看到自己與他人的狀態並且需要自身願意做出調適，正是本研究感興趣的人我之間的自我分化的能力。

目前國內近十年的研究顯示子女離家狀態的家庭相關研究多著重在討論夫妻關係調適（曾詩涵，2018；嚴珮綺，2017；蔡瑜洵，2015），其次是親子關係（陳沛宜，2019）、生活適應（陳素瑛，2017）、人際互動（翁譽真，2012）、生活滿意度（洪晟惠、周麗端，2011）等研究，主要研究都是希望藉研究協助他們能在這個階段有更好的生活品質。國外研究則是著重在有哪些因素會使子女離家狀態的父母在此階段成人如何進行適應，像是社會或種族的價值觀、關係中的品質、生活安排的偏好、經濟的壓力與是否有支持性人際關係（Mitchell & Wister，2015），除了經濟壓力外，生理的衰老現象可能會帶來的壓力（Yang, T., 2016）。另外，值得令人關

注的現象是子女離家狀態的長者在情緒方面似乎更容易出現適應上的困難，Zhai 等人（2015）邀請 9215 名韓國長者中，年紀不低於 60 歲長者們，針對他們生活安排、行為危險因子、身體健康狀態等進行問卷調查，發現有超過一半的受測者是子女離家狀態下的長者且罹患憂鬱症的總體患病率是 10.3%，其中子女離家狀態下的長者組高於非子女離家狀態下的長者約 3%，這顯示出子女離家狀態與憂鬱症之間可能存在著正相關，另外此研究也發現受測者當中，又以小學教育和退休人員的七十歲男性，無論是否有無配偶的共同生活，其憂鬱的程度都是高過非子女離家狀態的長者。此研究顯示出在子女離家狀態下的長者在面對該階段的情緒狀態，可能受性別、與教育程度與退休前職業有關，在中國 Guo（2016）認為子女離家狀態下的長者的主要危險因素是性別和收入，而非是慢性病。整體而言，空巢長者的心理健康狀況優於非空巢長者。如此現象可以推論出是否有子女在身邊一起生活並不一定會提高長者的心理健康。故本研究想將子女離家狀態下父母為研究對象，其填答各種背景變項進行問卷調查，進行探究，舉凡性別、教育程度與退休前職業等是否會影響受測者自我分化的程度、歸因型態，進而影響情緒調適。

另外在夫妻關係方面，蔡瑜洵（2015）透過質性訪談子女離家狀態下父母發現在婚姻關係走到空巢階段常出現的困境有意見爭執、不被了解、放大檢視、立場僵持不下、相互制約等現象，使得夫妻關係品質下降，需要透過智慧包容、解開束縛與期待自我實現共三個角度來轉化夫妻關係。Bouchard & McNair（2016）研究發現子女離家狀態下夫妻雙方除了調整在婚姻關係中的狀態與子女間互動的次數也會影響他們對生活的滿意度，而夫妻間若有一方開始進行關係的調整另外一方是可以有明顯感受到的伴侶效應。嚴珮綺（2017）提到進入子女離家狀態下父母可能會遇到不管子女是否成熟時離家的養育角色的失落、親子相處時間與品質上的落差以及生活習慣開始出現不同以及夫妻雙方就業狀態、是否已退休的不同等，都是此階段可能遇到的困難。曾詩涵（2018）研究發現華人社會中，父母雙方多已忍讓的態度處理家中關係，直到家中開始有小孩離家親職責任減輕才重新開始思考接下來的自己想要過什麼樣的生活、夫妻關係對方是互相作伴還是互相作「絆」與各種角色間的平衡。由上述研究可看出國內外研究多探討子女離家狀態下的父母在夫妻關係可

能會遇到的困境現象要如何解決或是可能會引發哪些後果，卻較少從心理學研究的角度，看子女離家狀態下的父母在關係中出現困境其背後的成因。

在親子關係、生活適應以及人際互動方面，孫宗凰（2006）提到台灣少子化社會使得子女離家狀態下父母在孩子離家後，與人際互動的頻率與品質大幅下降，若能透過多元化的輔助工具協助其做到溝通聯繫、資訊交流以及提醒功能的社交活動輔助工具有助其生活適應。翁譽真（2012）也提到子女離家狀態下父母因為身分轉變，連帶的生活型態也有所影響，在接觸新的人際與親友的支持，積極投入團體並從中找到自我價值與生活目標、拓展生活圈，可以增加家庭生活的和諧。Marchant 與 O'Donohoe (2014) 也發現使用科技產品來解決家庭溝通以及家庭資源管理等問題是有助於降低家庭在轉變過程可能會出現的問題。Davis、Kim & Fingerman (2016) 研究顯示過去子女與中年父母住在一起並沒有顯著影響其婚姻關係，但在 2013 年後卻不然，子女與中年父母同住開始出現影響力，特別是有問題的子女將會大大影響父母的婚姻關係，可能是因為母親被社會期待需要更高的品質去接觸與養育子女。過去研究讓我們知道孩子的問題可能是父母的壓力源，可能導致較低的幸福感 (Fingerman et al. , 2011 ; Greenfield & Marks , 2006 )。如果父母認為孩子的狀態尚未能獨立，可能會對父母情緒健康產生負面影響 (Davis、Kim & Fingerman , 2016)。

綜合上述，對子女離家狀態下父母的研究多著重在協助其能有更好的生活品質；研究的主題從夫妻關係、親子關係到人與人的互動關係品質與頻率，對其生活適應的影響，較少聚焦父母本身自我分化情形的親職角色，在面對家庭生命週期進入子女離家狀態時，他們是如何看待這個階段的自己所面對的外在環境，如何歸因自己過去努力付出的一切以及情緒上面衝擊、變化與適應。

## 第二節 自我分化理論與相關研究

### 一、自我分化理論

自我分化(self-differentiation)一詞源自於 Bowen 家庭系統理論(family systems theory)中的核心概念。Bowen 家庭系統理論相當重視個體在家庭成長過程中自我的獨立與自主的歷程，它就像是細胞分裂的過程一個體從原生家庭誕生、成長與自我獨立。自我分化程度是一個人能區分理智與情緒歷程間的覺知能力。從自我分化的角度來檢視家庭中出現的各種現象，如三角關係、家庭投射歷程、情緒切割、核心家庭情緒系統等概念。Bowen 的自我分化是指個體自身在家庭發展過程中，個體在關照覺察內在情緒與理性狀態的分辨歷程，他能在家庭裡保有自主獨立與歸屬親密的能力情形，與感性與理智間如何影響一個人思考的程度(Kerr&Bowen, 1988)。

### 二、自我分化相關研究

人生不同發展階段自我分化都是很重要的議題，國內外以自我分化為主題進行研究已行之有年並且認為自我分化會影響人們日常生活中各種行為。國內外的自我分化的相關研究多著重在年輕族群到成年人，其自我分化程度受哪些因素影響，而自身的自我分化程度又會影響到哪些層面。從研究對象來看：從最小的國小高年級學童到大學的求學階段是較為常見的（蘇俐菱，2019；姜宗緯，2019；陳雯琪，2018；楊仁傑，2018；張可微，2017；黃富新，2017；周佩琪，2017；黃儀婷，2016；劉瓊珊，2016；江庭依，2014；廖莉彥，2014；黃雅欣，2011；邱羿翔，2013；陳俐玲，2012；黃慧玲，2011；馬承逸，2011；詹寓婷，2011；張華甄，2010；蘇慧娟，2010；蘇泰吉，2010；俞雁薰，2009；歐陽儀，2009；Chung, H., & Gale, J., 2006）。此研究方向可能與艾瑞克森(Eric H. Erickson)所提的心理社會發展論有關，大學生正值成年初，此階段的發展任務為建立親密關係，若能透過探討個體自我分化的程度對親密關係的各方面影響是有其必要性（王鑾襄&賈紅鶯，2014）。

以大學生為研究對象，Chung, H., & Gale, J. (2006) 研究發現歐美國籍的大學生自我分化程度高於亞洲韓國國籍的大學生，而自我分化與心理健康具有高度相關性，且兩者對自尊也具有強大的預測能力。此研究顯示自我分化程度在國家文化上

有些關係，因而使各國的大學生因著自己所處國家文化影響而有不同程度的自我分化。馬承逸（2011）認為我國大學生自我分化程度中等以上，感受到較低的壓力且有較好的身心健康。由此可知大學生的自我分化與身心健康呈現負相關，自我分化可做為壓力感受與身心健康的調節變項。詹寓婷（2011）研究發現大學生自我分化程度、社會支持與生活適應三者間呈現正相關，且大學生自我分化會影響其進入大學後的生活環境適應與社交人際支持。陳俐玲（2012）研究發現男性大學生整體自我分化以及與母親情感獨立的程度皆高於女性大學生，此現象顯示決定性別自我分化程度母親佔有很重要的角色。而研究也提到大學生源自於原生家庭與父母情感分化的程度能有效地預測大學生在人際互動中出現的行為以及預測在愛情關係中的行為模式，例如：與母親情感越分化獨立的大學生，在人際互動上越能表現出肯定、主動關愛、保護。邱羿翔（2013）研究顯示大學生在親密關係中，自我分化程度較低者，較容易對愛情有浪漫的憧憬和犧牲的付出的觀念，而此項模式在親密關係中會影響關係的滿意度，因為當對方沒有達到自己的要求，就容易感到失落、關係滿意度下降。但廖莉彥（2014）卻發現男性大學生自我分化的程度高於與女性大學生，大學生自我分化程度無法顯著影響大學生對愛情關係的滿意度，因在關係中自我分化較高者，較少使用忽略、離開的方式因應關係，但對關係的忠誠度呈現負相關而直接影響到對愛情的滿意度，此種現象男女性中都會出現。同樣是探究關係，江庭依（2014）提到當大學生自我分化程度與社會焦慮傾向及網路成癮狀態具有負相關性。大學生在自我分化程度越低越容易出現社交情境焦慮，進而透過使用網路來逃避實際的人際互動，以減緩焦慮現象，因長時間使用網路，而形成網路依賴的狀態，進而影響其人際互動與生活適應的能力。黃儀婷（2016）研究發現大學生自我分化會影響其在情緒、問題解決積極與消極程度，兩者對生涯定向具有預測力。而黃富新（2017）研究則也發現大學生具有中等自我分化程度，自我分化與社會興趣對寂寞感具有預測力。從兩者所說會發現，大學生自我分化會影響情緒外，也會影響到問題解決道與社會的連結以至於到自己的生涯定向。陳雯琪（2018）發現大學生原生家庭父母教養態度與家庭結構完整性對其自我分化程度具有影響力，也同時會影響其生活適應的問題。此項研究意味著父母教養態度與家庭結構完整性對其子

女往後具有強大的影響性。姜宗緯（2019）大學生自我分化、情緒智力與挫折容忍力彼此具有正相關。由可以看出自我的程度對大學生人際互動、親密關係、生活適應與生涯定向等皆有廣泛的影響力，而自我分化的程度源自於與原生家庭互動關係與家庭結構完整性。從上述研究可以看出自我分化對大學生影響層面之廣泛，從生活適應、人際社交、社會興趣、問題解決、情緒智力皆有正相關，與壓力感受、挫折容忍力、情緒適應、身心健康則為負相關，而在性別上有差異源自於與原生家庭的互動品質與家庭結構完整度有關。

Friedman (1991) 研究顯示自我分化影響個體的情緒反應與心理症狀具有顯著反應，研究認為自我分化程度較高者，具有較高的心理痛苦忍受能力；而自我分化程度較低者，則較容易受關係的影響而出現心理症狀的影響，這樣的觀點放到家庭關係裏面與子女受到父母影響也是符合的。吳麗娟（1998）認為父母自我分化程度可能經由教養態度不同影響子女適應能力。代間傳遞的過程可能是透過父母的教養方式影響子女的自我分化。父母自我分化程度越高，其子女的影響力便會越好，呈現正相關。劉美娜（2004）認為在國小高年級學童自我分化程度與其父母自我分化呈顯著正相關，顯示父母自我分化程度越高，孩子的自我分化程度也會較高。再次驗證父母教養態度對子女成長過程的影響。姚雅云（2006）研究發現國中生自我分化程度越低，其非理性信念就越高。石芳萌(2007)發現其親職化與自我分化程度間有高負相關，自我分化越高，則親職化程度越低，個體感受到情感性照顧與不公平越多時，則其與父母之間關係與情緒越混淆、越涉入三角關係，這樣的現象卻能使其和同儕關係較好。歐陽儀、吳麗娟（2012）研究發現以自我分化為中介變項來看，父母各自的自我分化會透過代間傳遞的方式影響子女們的自我分化，進而影響子女的身心健康。再次驗證支持 Bowen 認為自我分化理論。周珮琪（2016）訪談發現輟學離家的少女在童年階段若與原生家庭為建立起良好的互動關係，則會影響到其往後的人際互動與情緒表達的能力。另一方面，此研究也發現自我分化程度越高，則其身心健康狀況較佳，當個體和同儕越親密越涉入三角關係，其身體症狀、焦慮與睡眠問題、與有社會功能困境也會越多。舉凡 Thanvarachorn、Alexander & Doherty (2019) 研究認為消費型態日新月異，網路社交媒體塑造出較新的互動性行銷方

式，透過網路社群的參與，使消費者與商品品牌有更多的對話空間，其背後驅動消費者的心靈因素包含自我分化、自我效能、對他人的關注、歸屬感以及尋求關注，自我分化程度較低者，則自我效能較低，需要有較多的他人關注與歸屬感。另外在婚姻關係與壓力中，Zarei & Fooladvand (2019) 研究護理人員發現對壓力的感知與婚姻滿意度是透過自我分化作為潛在調節的，自我分化程度越好，則婚姻滿意度較高且有較高的壓力感知能力。家庭狀態來看，Evarist, A. G., & Pio, K. F. (2019) 研究發現自我分化與家庭常規和父母溫暖呈現高相關。而家庭情緒系統、家庭慶祝活動和父母控制則是呈現反比，意味著家庭常規與家族治療和父母本身凝聚力有很高的相關性，家庭日常生活中的家庭動力受到家庭潛規則的影響，家庭情感功能在父母溫暖和父母控制之間取得平衡，從中創造了家庭的凝聚力和適應能力。

綜合上述而論，父母的自我分化會影響子女的自我分化，而其子女們的自我分化會影響到他們不管是在求學過程、日常生活各方面的適應情形，各種研究結果換到空巢期的成人身上是否是一致的？是否父母各方面的適應情形也會受到自己本身的分化情形影響。故本研究假設並推論空巢期父母的生活適應、情緒調適、人際互動與解釋型態可能與子女們是相似的。

### 三、自我分化的測量

國外最早編製自我分化量表為 Bowen 在 1978 年編製自我分化量尺，此量尺較為理論並未經過實證研究驗證其信效度，較不適合用於實務工作。其次，Bray & Malone 在 1984 年編製家庭系統中的個人主權問卷，量表總共有八個分項，共計一百三十二題。分量表分別有代間親密、代間三角關係、核心家庭三角關係、配偶混淆-個體化、代間脅迫、配偶親密、代間混淆-個體化、個人主權，研究對象為成人，但因年代久遠，且當初受測對象為國外已婚成人，可能會有社會變遷與文化國情不同之差異。

國內編製自我分化相關量表的並不多，研究對象為成年人更加少數。最早為賈紅鶯 (1991) 編製父母自我分化量表與子女分化量表，分別題數為四十五題與四十六題。其後，王嚮蘆 (1994) 青少年自我分化量表、高明薇 (1996) 自我分化量表、栗珍鳳 (1999) 自我分化量表、張貝萍 (2000) 青少年自我分化量表、黃慧

雯（2002）自我分化量表、歐陽儀（2009）自我分化量表皆針對在學學生所設計的量表探討子女與其原生父母關係較不符合本次研究的對象。故本研究採用賈紅鶯（1991）編製父母自我分化量表。



### 第三節 歸因型態之理論與相關研究

#### 一、歸因型態理論

歸因類型又稱解釋風格或解釋型態，最早是由 Seligman 於 1976 年發表「習得無助理論(Learn helplessness)」，開始讓心理學領域開始注意到環境刺激對人的行為反應是重要的因素之一。Seligman 與其研究團隊進行動物實驗，將狗放入一個不斷放電的鐵籠內，受到電擊的狗直覺地嘗試各種方式要使電擊停止都失敗，而最後認為無論做什麼都無法使電擊停止而放棄行為，由此得知狗並非透過學習到被動可以使電擊停止，而是因為不斷嘗試，最終放棄行動，透過這場實驗發現一種現象，當生物在不可避免或不可控制的情境中，多會慣性地認為自身的行為是無效或無意義的，放棄再做任何嘗試的無望感(helplessness)(洪蘭譯，2009)。

Seligman 的習得無助理論從狗為對象推論人類也會出現這樣的現象，過於簡單解釋人類複雜的行為以及其他因素，因而受到挑戰，因此 Abramson、Seligman 以及 Teasdale(1978)修正改理論並加入 Weiner 的歸因理論後，整理出個體面對外在環境所出現的無法控制或逃避的情境，會自動思考尋找事件背後的因果關係，而經過觀察與統計會發現其解釋方式出現固定的模式，會影響個體在預測未來事件的結果。對於同樣受到不可控制的情境並非每個人都會出先習得無助感(高民凱，2001)。而是當個體預期事件的所得與最後的結果出現不一致，也不一定就會出現習得無助感，而是當個體將事件歸因於內在、穩定與普遍時才會出現(徐佩君，2000；高民凱，2001)。歸因型態從三個不同的向度進行歸納：(1)個別性(personalization):內在的(internal)—外在的(external)；(2)普遍性(pervasiveness):普遍的(global)—特定的(specific)；(3)永久性(permanence):永久/穩定的(stable)—暫時/不穩定的(unstable)(Schueller&Seligman，2008)。慣性地將壞事件歸因為內在、普遍與永久的模式為悲觀解釋型態者，易引發個體出現習得無助感。反之，習慣將壞事件歸因於外在、特定且暫時的人，則稱之為樂觀解釋型態者，對挫折有較高的動力去突破，仍可持續嘗試挑戰(Seligman，2002)。

#### 二、歸因型態相關研究

國內研究歸因型態方向也相當多元，會影響到人們生活中的各種層面，舉凡生活滿意度、各種關係的滿意度、學習表現、工作表現，以下針對學習與親子關係進行探討。

學習方面，蔡治平（2010）研究發現女生在負向事件的恆久性解釋風格顯著高於男生，且正向事件恆久性解釋風格與「抽象概念」學習方式，對學業成就具有良好預測力。顯示歸因型態在性別上會有差異且解釋型態會影響學生的學業成就。范粵平（2012）認為國中學生早期記憶情感反應、解釋風格與社會適應之間有正相關，早期記憶情感反應中擁有「快樂」情緒越多，則「自卑」的情緒越少，則解釋風格較容易且穩定形成「正向事件恆久性」；「羞愧」、「憤怒」和「懼怕」的情緒越多，則解釋風格較容易且穩定形成的「負向事件恆久性」傾向，而早期記憶負向情感反應較容易會透過負向解釋風格中介模式去影響社會適應情形。廖祈幃（2013）認為國中學生的解釋風格與考試焦慮有其低相關，其中樂觀傾向與憂慮分層面呈現負向的低相關，而悲觀傾向則與及憂慮分層面呈現正向的低相關，由此可知，解釋型態會影響學生情緒狀態，進而影響考試表現。莊玉如（2014）研究出高中職學生其正負向事件解釋型態皆偏向採取內在、穩定歸因，女學生負向事件解釋型態高於男學生。早期記憶負向情感反應對負向事件解釋風格有正向直接影響，並對內在運作模式有負向直接影響。劉穎幸（2014）表示國小學童教育幸福感與解釋型態有顯著正相關、教育幸福感與學業成就之間部分有顯著正相關、解釋型態與學業成就有顯著正相關。母親親子關係、父親親子關係、普遍性與個人性解釋型態對憂鬱傾向具有預測作用。王蕾雁、陳美芳（2015）發現國中資優生較普通生正向解釋型態得分高，而普通生較資優生負向解釋型態得分高，高中資優生較國中資優生負向解釋型態得分高，顯示解釋型態會影響不同程度學在學習表現上。黃苔雯（2016）發現國中生學習動機、學習焦慮、以及解釋型態三者間有顯著性別差異，國中女生的學習動機和學習焦慮皆顯著高於國中男生，而面對負向事件的解釋型態，國中女生較國中男生易傾向認為壞事件發生在自我身上是個人因素所造成，國中男生則是較國中女生易傾向認為壞事件是持續且跨情境空間存在；解釋型態中的負向事件個別性在學習動機與學習焦慮之間具完全中介效果，遭遇負向事件，個體若詮釋該事件是

個人內在因素所造成，會影響個體在學習動機對學習焦慮的影響。陳冠妃（2017）研究到中學生整體的樂觀解釋型態為中等，主要影響國中生樂觀解釋型態有學校規模、年級、不同性別、主要照顧者職業之不同而有顯著差異。由此顯示出，主要照顧者職業會影響中學生受到父母教養與照顧品質為何。國中生樂觀解釋型態可以透過自我效能與自我調節的中介作用影響學習行為。

在親子關係中，楊珮（2013）認為父母管教方式對學生解釋型態有顯著相關。詹明芬（2013）不同年級在個人性解釋風格與普遍性解釋風格上具有差異。大學生親子關係、解釋風格與憂鬱傾向間具有顯著相關。張甄庭（2016）認為解釋型態中，負向全面歸因與親職壓力呈顯著正相關、與幸福感呈顯著負相關，顯示傾向使用全面性原因來解釋負向事件的母親，有較高親職壓力與較低幸福感。然而，正向事件解釋型態及其分向度與心理適應結果無關，且正向全面與親職壓力呈顯著正相關並與研究假設不一致。

整體上面所述，發現解釋型態會影響學生在學習上面的表現以及情緒狀態，而歸因型態又受到親子關係、家庭氣氛、親職壓力所影響，故子女的歸因型態在某些程度上是可以從親子關係進行推論的，親子關係越好、子女早期經驗就會越好，越可以塑造正向樂觀的歸因型態，進而可以在學習表現上有更好的表現。國內研究持續聚焦於子女的親子關係與學習表現上，卻嫌少以父母為對象，特別是子女離家狀態下父母，對於子女離家後，自身如何解釋進入子女離家狀態以及情緒如何適應是本研究想要進一步探討的部分。

### 三、 歸因型態的測量

目前國內歸因型態相關量表用途十分廣泛，國內外有許多學者發展出不同年齡層的歸因型態量表，最早編製者是 Peterson 等人在 1982 年依據習得無助理論修正而來的量表，此量表為自陳量表，共有十二題，其中包括正向生活事件六題、負向生活事件六題；依題目類型而分，成就事件六題，關係事件六題，採七點李克特氏量表，此量表被命名為解釋型態量表（Attributional Style Questionnaire，ASQ）。國內大多數量表皆翻譯自此量表，像是高民凱與林清文（2002）編製學生解釋風格量表

甲式與乙式，其中部份便是源自於 ASQ 量表。而依據 Seligman 等人研究文獻，徐佩君（2000）發展出解釋型態量表成人版，總分成四個項度，分別是正向事件解釋個人性、正向事件解釋類化性、負向事件解釋個人性、負向事件解釋類化性，以國人特性進行遍製較能貼近國情。王蕾雁（2013）將解釋型態因素「永久普遍性」納入量表編製出「中學生解釋型態量表」，能填答的對象為中學生。

因考量社會變遷可能會影響量表信效度，以及量表蒐集面向的多寡，本研究擬採用蘇素美（2013）「歸因類型量表」，填答形式與計分方式是使用 Likert 六點量表，量表內容分為十四題情境題，其中分別有八題人際事件題，六題成就事件題。每項情境題中又分為四的項度進行提問，依序為，總共有五十六題，測量子女離家狀態下父母在子女離家狀態時，對人際事件與成就事件進行內在性、概括性、穩定性與控制性，共四種歸因項度進行測量。



## 第四節 情緒調適意涵與相關研究

### 一、情緒調適意涵

人生而有情緒，情緒具有其生物功能，大自然演化過程中，幫助人類能夠生存下來的重要功能之一，是日常生活中不可或缺的警鈴，它們的出現都代表著我們某一種的狀態，不愉快的情緒像是生氣、焦慮或悲傷等的出現都是希望幫助個體關注到他們所在乎的事情上，以利做出相對應的行為降低這些情緒（Greenberg & Watson, 2006）。然而，為何有些情緒卻總是一直出現、揮之不去呢？某種角度來說，是情緒不曾離開過，而是我們對於自己的情緒又產生出情緒不斷堆疊往前推進的（Williams、Teasdale、Segal、Kabat-Zinn，2007），因而出現經驗感受、產生出有變化的調適的歷程。總而言之，情緒是人以生俱來感知外在環境的能力之一，透過主觀想法產生知覺引發由內在或外在刺激所產生的情緒（曹中璋，2013）。

另一種心理層面的適應，專業助人者多會去看個體該階段的發展，張春興（2013）提到依據艾瑞克森(Eric H. Erickson)的心理社會發展論，子女離家狀態下父母極有可能在成年中期或晚期的階段，其階段任務為精力充沛與孤僻疏離以及自我統整與悲觀絕望，這些任務某些程度都是需要透過家人間的關係來獲得滿足，但此階段的挑戰是孩子們離開家的同時，父母長久以來慣性地將自己專注的焦點放在養育孩子身上的模式在此階段發生重大的變化，要如何在這樣的環境中做到該發展階段的任務，若沒有達到熱愛家庭與關懷社會，有責任心與正義感是否對該階段的個體的情緒狀態有所影響。

### 二、情緒調適相關研究

情緒一直都是諮商輔導研究領域研究常關注的方向，因為它無處不在也深深地影響著生活中的各種方面。國內研究情緒調適的方向相當多元，舉凡親密關係或親子關係，林維杰（2016）認為成年前期女性在親密關係中常面對的情緒事件狀態為

正向循環經驗、落差經驗以及情感依附經驗。當進行情緒調適時，溝通心情和想法、情緒宣洩、自我隔離、理性思考及轉移焦點都是常用的情緒調適策略。情緒調適後的經驗雖因個人因素而有所不同，但大致上可分類為三種經驗，分別為負面情緒持續的經驗、認知層面變動之經驗以及情緒得到化解的經驗。親子關係，謝琬如（2018）研究發現父母情緒調適佳則親子關係品質會有所提升，反之，若父母情緒調適功能較為僵化，則很有可能會使親子關係對立。華人文化中爸媽眼中孩子永遠都是孩子，子女們期待父母為關係做出調整：像是情緒表達方式，就會影響孩子情緒反應與溝通意願，與衝突解決的意願以及親密關係。

情緒調適與團體人際關係來看，李文佑（2011）研究發現部落格匿名程度和部落格自我揭露、部落格社會支持以及負面情緒調適皆具顯著負相關，而發揮情緒調適之功能分析結果顯示不完全公開的部落格的原因，主要藉由發文頻率和閱覽者的社會支持。然而在完全公開的部落格中，發文者將獲得閱覽者的情緒性支持而達到情緒調適之效果，且情緒性支持對於匿名程度和回應性情緒調適產生完全中介效果。陳秋君（2013）認為教師在網站社群中使用程度與網站社群中自我揭露、社會支持及負面情緒調適之間有顯著相關與有預測能力。吳念瑾（2015）發現團體音樂治療活動對國小高年級泛自閉症兒童的情緒調適與社交技巧具有正向成長。黃嘉欣（2015）提到幼兒教師在面對親師衝突後的情緒調適主要分為自我調適與外在資源方面兩類，前者包括適時主動向親朋好友分享感受想法或請求資源求援、主動尋找心理專業助人者、給自己一點時間和空間做抽離並且轉換情緒、積極的問題解決、盤點自己已經有的能力與優勢，從中找到快樂當作動力，其中「適時主動向他人分享或求援」是最多受訪者使用。幼教老師在親師衝突中，「自我期許方面」是認真盤點自己的優勢、抽離情緒與拉近妳我他三方的關係、健康的身心面對敏感的情緒的覺知，以落實親職教育以及證明幼兒教師是專業人員而非服務生。此項研究顯示，情緒適應能夠幫助幼兒教師找到自我職業的定位。謝宜華（2016）研究發現學童普遍能夠將正念技巧落實於學習及生活各方面，結果可預測確實有效增強情緒覺察及情緒口語表達，進而促成情緒調適能力與自我情緒智能提升，並改善人際互動

及相關問題。王思驛（2017）研究發現認為透過團體課程的引導與練習，能習得正確且有效的情緒因應方式，並學習以優勢觀點來協助自己，重新獲得正面認同與成就感。由此可以，情緒適應對人際關係的影響性，當情緒適應力越好，人際關係就有機會可以越好。楊毓婷（2018）認為網路社群 Facebook 中，使用自我揭露與網路社會支持能夠會透過網路社會支持影響情緒調適，有此可知，網路社群裡自我揭露有助於社會支持增加，進而影響情緒適應。

從上述研究探討可以發現，情緒對人的影響力不管在哪些層面或哪種生命階段都相當巨大，因此研究範圍相當廣泛，但較少聚焦在空巢期父母的不同的自我分化與解釋型態對情緒調適的影響研究。

### 三、情緒適應測量

情緒適應相關量表發展相當蓬勃，如國外 Salovey 與 Mayer 在 1990 年提出從社會互動觀點看情緒智力理論，情緒智慧是個體在覺知自身情緒的能力，能知道自己情緒如何引發與後續會發生哪些事情的思考能力，並且發展出「後設心情特質量表」(Trait Meta Mood Scales)，量表總題數為 48 題，其中包含智力的注意力、情緒的區辨力、與情緒的修復力三個分量表 (Salovey & Mayer, 1990)，而 Fernandez-Berrocal、Extremera 與 Ramos 在 2004 年將其修改為適合西班牙及青少年能夠測驗的版本 (陳李綢, 2008)。

Bar-On (1997) 提出「情緒智商量表」(Emotion Quotient Inventory, 簡稱為 EQI)，測驗情緒智商五大要素，分別為個人層面、人際層面、壓力管理層面、適應性層面以及一般心理層面，各項要素底下又有總共十五項分測驗，總共有 133 題，主要用於生涯規畫 (Bar-On, 2006；楊慧美, 2007；陳李綢, 2008)。

Goleman (1998) 編製「情緒智商測驗」(Emotion Quotient Test, 簡稱為 EQT) 主要測量個體如何辨識自己情緒、管理自己情緒、自我激勵、覺知他人情緒和妥善處理人際關係的能力，量表總共有四種面項測量覺察自我情緒覺察、對他人的情緒狀態、社會互動技巧以及管理自己的人際關係 (Schutte et al., 1998)。

Mayer、Salovey 和 Caruso 在 1999 年根據 Mayer 和 Salovey 提出「多重因素情緒智慧量表」( Multifactor Emotional Intelligence Scale , 簡稱為 MEIS )，測驗對象主要為大學生，主要從情緒界線、情緒使用、情緒了解與情緒管理，共十二的子量表 ( Caruso 、 Mayer & Salovey , 2002 ; 楊慧美 , 2007 ; 陳李綢 , 2008 )，在 2002 年將此量表修訂為「能力型情緒智力量表」( Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test , 簡稱為 MSCEIT )，總共有 141 題，十二個分量表，其中包含情緒瞭解、情緒覺察、情緒運用、情緒管理，進行方式使用圖片讓受測者辨識圖片、插圖與故事角色的表情來區辨不同情緒，以及推理不同情境下可能會有的情緒反應 ( Mayer 、 Salovey 、 Caruso & Sitarenios , 2003 ; 楊慧美 , 2007 ; 陳李綢 , 2008 ; Caruso 、 Mayer& Salovey , 2010 )。

我國較常探討情緒適應狀態的成人族群為大學生。在剛新生入學的大專院校的學生，多會早期使用陳李綢 ( 2000 ) 「大學生心理適應量表」，此量表依據愛瑞克森的社會心理發展理論與參考 Chickering 及 Sternberg 研究架構編製而成，其中針對內容分六種層面：問解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力以及價值觀判斷力並採用五點李克特量表，總共有一百零八題，其測驗與常模建立對象為大一到大四的學生，重測信度在 .78 到 .88 間，內部一致性 .38 至 .71 之間，具有良好的建構效度。

盧台華、陳心怡 ( 2008 ) 從原著 Harrison, P. L. & Oakland, T. 編製 ABAS-II 翻譯修訂「適應行為評量系統第二版」中文版成人版，測驗對象為十八歲至八十四歲之成年人，總題數為兩百三十九題，測其溝通、社區應用、學習功能、家庭生活、健康與安全、休閒、自我照顧、自我引導、社交與工作共十個不同層面的問題。其信效度檢驗為內部一致性介於 .95 至 .99 間，時間距離約兩週到三週的重測信度為 .74 至 .92 。

黃財尉、李美遠、曾柔鳴 ( 2011 ) 編製「成人心理健康量表」，測驗對象為二十歲以上的成年人，總題數為二十八題，使用五點量表進行計分，測驗內容包含生理、心理與社會三種層面，並融入心理健康的概念測量生理律並、焦慮煩躁、憂鬱低落、社交困擾與正向樂觀共五個分量表。其信效度檢驗為五分量表間的相關係數

介於.18 至.56 間，潛在變項之相關係數為.23 至.69 間，顯示具有區別效度。量表一  
致性係數介於.79 至.88 之間，總量表.92；折半信度則介於.75 至.87 間，總量表  
為.93；五種分量表的重測信度.47 至.71 間，總量表為.72，分量表與總量表皆有可比  
對性別常模的百分等級。

陳李綢（2014）編製「正向心理健康量表」，測驗對象為國中生到大學生，總題  
數為二十五題，採 Likert 五點量表計分方式，測驗內容有自我悅納、人際關係、家  
庭和諧、情緒平衡、樂觀進取總共五種項度，其信效度檢驗為內部相關係數為有相  
關的介於.21 至.87 間，內部一致性為.75 至.94 間。

另外一項目前大專院校場域常使用的測量情緒適應狀態的量表為朱錦鳳（2016）編製的「大學生身心適應調查表」，量表不斷更新，目前已更新出版至第三  
版本，可見其使用量與熱度是相當高的。此量表奠基於孟氏行為困擾調查表的理論  
與架構，其測驗對象主要為大一至碩一學級的學生。在針對我國大學生或研究生的  
生活、時間觀禮、生涯、學習、家庭、人際、感情、情緒、精神以及生理共十種方  
面兩百題的困擾進行調查，其信效度檢驗為重測信度在.65 至.93 間，內部一致性  
在.63 至.86 間。

綜合上述而論，國內外編製測量情緒相關之量表很多，但多數量表會結合不同  
層面的議題與項度進行測驗，且情緒方面的題目較偏向測量負向情緒的狀態，較少  
針對具備正負向情緒的語詞，故本研究使用江文慈（2011）修編情緒智力量表總共  
30 題，包含調適策略、情緒反省、情緒效能、情緒表達及情緒覺察，共五種因素。  
本分測驗之填答形式與計分方式是使用 Likert 四點量表，測量子女離家狀態下父母  
的自我情緒調適的能力，量表分數加總，數值越高表示情緒調適能力越高；反之，  
整體分數越低，帶表情緒調適能力越低。

## 第五節 自我分化、歸因型態與情緒調適之相關研究

本節共分為三個部分，第一部分為探討自我分化與歸因型態之相關研究；第二部分為情緒調適與歸因型態之相關研究，最後則是自我分化與情緒調適之相關研究，以下分別詳述之：

### 一、自我分化與歸因型態之相關研究

從自我分化與歸因型態相關研究發現，目前國內相關研究較為稀少。黃慧雯（2001）提到若與父母關係越親密越容易陷入三角關係中，其自我認定的狀態較容易偏向他主認定，在人際關係中也會比較傾向以他人認定為主來詮釋關係。自我分化與社會活動經驗能有效預測自我認定的狀態，研究顯示內在層面的自我分化與外在環境的社會活動經驗都會影響人如何認定自己構築自我概念。蔡金蓮（2009）研究發現個體的自我分化程度會正向影響其自我概念的能力，自我分化程度越高在各種次系統分化程度也會較高對其自我概念就越正向。人際互動中面對人際衝突，自我分化程度越高越不容易出現競爭、逃避或忍讓的因應策略，而較會使用協商的策略。黃雅欣（2011）認為性別具有調節效果在希望感與情緒調適間，希望感在自我分化與情緒調適之間有部分中介效果。廖莉彣（2014）則提到大學生在各種因應親密關係的方式可從自我分化來看且影響甚大，其中大學生在忽略與離開的因應策略中，能完全中介自我分化與愛情關係滿意度，自我分化程度較高者，較少以忽略與離開的方式因應關係，進而有較好的愛情關係滿意度。

綜合上述所論，個體的自我分化會影響其自我概念，進而影響其解釋型態與各種人際關係。而對象多是正在求學的學生，正是不斷累積認知能力與相當看重人與人互動以及愛情關係的過程。此時的自我分化對解釋型態是有影響力，然而國內卻很少針對空巢期父母所進行的相關研究，故本研究將針對空巢期父母自我分化對其解釋型態之影響進行探討。

### 二、情緒調適與解釋型態之相關研究

余妙芳（2008）研究國小學生發現負向解釋個別性越高的學生，其數學學業表現就越低。國小學童的學業表現與情緒覺察、情緒效能有高度正相關，而情緒調整

又與解釋型態有關聯，研究發現正向解釋型態越高的學生和負向解釋形態越低的學生，其情緒調整能力是比較好的。整體研究發現學生的解釋型態與情緒調整是可以作為預測學業表現的。陳麗君（2010）研究表示「正向情緒取向的故事教學方案」對於引導學生使用較樂觀解釋型態，調整非理性的消極念頭是有效，而學生對自己參與「正向情緒取向的故事教學方案」整體經驗滿意度是高的且學生自己覺得是有助於自己的改變。陳昱潔（2013）發現高中職生解釋型態較正向事件穩定性，較少傾向負向事件穩定性及負向事件普遍性者，會有較少的憂鬱症狀與較高的生活滿意度。廖祈幃（2013）認為國中學生的解釋型態與考試焦慮有低相關性，其中樂觀傾向與憂慮層面有負向的低相關，悲觀傾向與及憂慮層面呈現正向的低相關。顯示解釋型態對憂鬱情緒是有相關性的，而考試焦慮可能會受解釋型態與性別兩種變項有交互作用。整體而來，國中學生的背景變項、壓力因應策略及解釋型態總共能解釋整體考試焦慮 11%、憂慮分層面 13%、情緒性反應分層面 2%，顯示解釋型態會影響國中學生在考試時的情緒狀態。王聖宏（2014）表示學生若知覺到的家庭氣氛傾向於溫馨和諧，則解釋型態較會偏向樂觀，其憂鬱狀態則不高，特別是在控制住家庭氣氛時，解釋型態對憂鬱情緒仍有顯著的影響力。

綜合上述所論，解釋型態對不同求學階段的學生都會影響其情緒狀態，特別是憂鬱情緒。另外，在解釋型態對情緒調適的影響中，家庭氣氛可能也是不可或缺的因素，而家庭中子女們的情緒狀態大多會收到父母的影響。從 Bowen 理論進行假設，子女的情緒調適能力與解釋型態會透過代間傳遞影響其子女，故推論從子女為對象的情緒調適能力與解釋型態結果也同樣適用在空巢期父母。

### 三、自我分化與情緒調適之相關研究

黃雅欣（2013）研究發現高中職學生自我分化程度與情緒適應間有高度正相關，自我分化與情緒調適在與同儕互動上有低度正相關，顯示自我分化與情緒調適會部分影響到高中職學生的人際互動情形。李岳庭（2018）認為西方 Bowen 理論要移植到較看重集體主義的華人社會還需要一段時間花上一些力氣推廣，因華人文化治療中大多會將緩解焦慮作為治療工作以問題解決為目標，而從自我分化的角度作為處遇方針卻是較少被看重的。

綜合上述所說，自我分化與情緒適應研究中會看出有許多關聯，但因華人文化較少從自我分化的角度看情緒適應，而情緒適應與解釋型態又有顯著相關，故推論自我分化與解釋型態及情緒適應可能具有正相關。



## 第三章研究方法

本章節總共分為七節，針對研究方法進行說明，分別為第一節研究架構、第二章節研究假設、第三章節研究對象、第四章節研究工具、第五章節研究程序、第六章節資料處理與統計分析以及第七章研究倫理。

### 第一節 研究架構

本小節依據研究目的、研究問題、研究假設以及文獻探討提出研究架構圖，如下圖示。以探討子女離家狀態下父母自我分化、歸因型態與情緒狀態三者間相關情形。

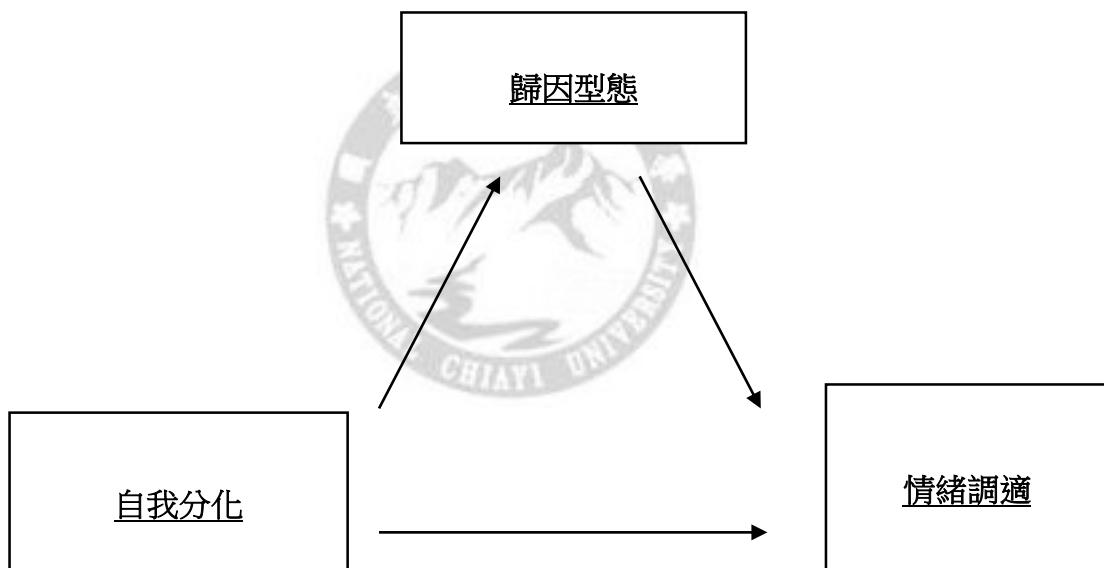


圖 3-1-：自我分化、歸因型態與情緒調適之研究架構

## 第二節 研究假設

根據本研究目的與文獻探討的內容及研究架構，形成以下之虛無假設。

假設一：不同背景變項的子女離家狀態下父母在自我分化上沒有顯著的差異。

1-1 不同性別的子女離家狀態下父母在自我分化上沒有顯著差異。

1-1-1 不同性別的子女離家狀態下父母在代間混淆沒有顯著差異。

1-1-2 不同性別的子女離家狀態下父母在配偶親密沒有顯著差異。

1-1-3 不同性別的子女離家狀態下父母在代間親密沒有顯著差異。

1-1-4 不同性別的子女離家狀態下父母在配偶混淆沒有顯著差異。

1-1-5 不同性別的子女離家狀態下父母在核心家庭混淆沒有顯著差異。

1-1-6 不同性別的子女離家狀態下父母在代間三角關係沒有顯著差異。

1-1-7 不同性別的子女離家狀態下父母在核心家庭三角關係沒有顯著差異。

1-2 不同年紀的子女離家狀態下父母在自我分化上沒有顯著差異。

1-2-1 不同年紀的子女離家狀態下父母在代間混淆沒有顯著差異。

1-2-2 不同年紀的子女離家狀態下父母在配偶親密沒有顯著差異。

1-2-3 不同年紀的子女離家狀態下父母在代間親密沒有顯著差異。

1-2-4 不同年紀的子女離家狀態下父母在配偶混淆沒有顯著差異。

1-2-5 不同年紀的子女離家狀態下父母在核心家庭混淆沒有顯著差異。

1-2-6 不同年紀的子女離家狀態下父母在代間家庭三角關係沒有顯著差異。

1-2-7 不同年紀的子女離家狀態下父母在核心家庭三角關係沒有顯著差異。

1-3 不同教育程度的子女離家狀態下父母在自我分化上沒有顯著差異。

1-3-1 不同教育程度的子女離家狀態下父母在代間混淆沒有顯著差異。

1-3-2 不同教育程度的子女離家狀態下父母在配偶親密沒有顯著差異。

1-3-3 不同教育程度的子女離家狀態下父母在代間親密沒有顯著差異。

1-3-4 不同教育程度的子女離家狀態下父母在配偶混淆沒有顯著差異。

1-3-5 不同教育程度的子女離家狀態下父母在核心家庭混淆沒有顯著差異。

1-3-6 不同教育程度子女離家狀態下父母在代間家庭三角關係沒有顯著差異。

1-3-7 不同教育程度子女離家狀態下父母在核心家庭三角關係沒有顯著差異。

1-4 不同子女個數的子女離家狀態下父母在自我分化上沒有顯著差異。

1-4-1 不同子女個數的子女離家狀態下父母在代間混淆沒有顯著差異。

1-4-2 不同子女個數的子女離家狀態下父母在配偶親密沒有顯著差異。

1-4-3 不同子女個數的子女離家狀態下父母在代間親密沒有顯著差異。

1-4-4 不同子女個數的子女離家狀態下父母在配偶混淆沒有顯著差異。

1-4-5 不同子女個數的子女離家狀態下父母在核心家庭混淆沒有顯著差異。

1-4-6 不同子女個數子女離家狀態下父母在代間家庭三角關係沒有顯著差異。

1-4-7 不同子女個數子女離家狀態下父母在核心家庭三角關係沒有顯著差異。

1-5 不同工作狀態的子女離家狀態下父母在自我分化上沒有顯著差異。

1-5-1 不同工作狀態的子女離家狀態下父母在代間混淆沒有顯著差異。

1-5-2 不同工作狀態的子女離家狀態下父母在配偶親密沒有顯著差異。

1-5-3 不同工作狀態的子女離家狀態下父母在代間親密沒有顯著差異。

1-5-4 不同工作狀態的子女離家狀態下父母在配偶混淆沒有顯著差異。

1-5-5 不同工作狀態的子女離家狀態下父母在核心家庭混淆沒有顯著差異。

1-5-6 不同工作狀態子女離家狀態下父母在代間家庭三角關係沒有顯著差異。

1-5-7 不同工作狀態子女離家狀態下父母在核心家庭三角關係沒有顯著差異。

假設二：不同背景變項的子女離家狀態下父母在解釋型態上沒有顯著的差異。

2-1 不同性別的子女離家狀態下父母在歸因型態上沒有顯著差異。

2-1-1 不同性別的子女離家狀態下父母在負向總和事件內在性沒有顯著差異。

2-1-2 不同性別的子女離家狀態下父母在負向人際事件內在性沒有顯著差異。

2-1-3 不同性別的子女離家狀態下父母在負向成就事件內在性沒有顯著差異。

2-1-4 不同性別的子女離家狀態下父母在負向總和事件概括性沒有顯著差異。

2-1-5 不同性別的子女離家狀態下父母在負向人際事件概括性沒有顯著差異。

2-1-6 不同性別的子女離家狀態下父母在負向成就事件概括性沒有顯著差異。

2-1-7 不同性別的子女離家狀態下父母在負向總和事件穩定性沒有顯著差異。

2-1-8 不同性別的子女離家狀態下父母在負向人際事件穩定性沒有顯著差異。

- 2-1-9 不同性別的子女離家狀態下父母在負向成就事件穩定性沒有顯著差異。
- 2-1-10 不同性別子女離家狀態下父母在負向總和事件控制性沒有顯著差異。
- 2-1-11 不同性別子女離家狀態下父母在負向人際事件控制性沒有顯著差異。
- 2-1-12 不同性別子女離家狀態下父母在負向成就事件控制性沒有顯著差異。
- 2-2 不同年紀的子女離家狀態下父母在歸因型態上沒有顯著差異。
- 2-2-1 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向總和事件內在性沒有顯著差異。
- 2-2-2 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向人際事件內在性沒有顯著差異。
- 2-2-3 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向成就事件內在性沒有顯著差異。
- 2-2-4 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向總和事件概括性沒有顯著差異。
- 2-2-5 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向人際事件概括性沒有顯著差異。
- 2-2-6 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向成就事件概括性沒有顯著差異。
- 2-2-7 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向總和事件穩定性沒有顯著差異。
- 2-2-8 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向人際事件穩定性沒有顯著差異。
- 2-2-9 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向成就事件穩定性沒有顯著差異。
- 2-2-10 不同年紀子女離家狀態下父母在負向總和事件控制性沒有顯著差異。
- 2-2-11 不同年紀子女離家狀態下父母在負向人際事件控制性沒有顯著差異。
- 2-2-12 不同年紀子女離家狀態下父母在負向成就事件控制性沒有顯著差異。
- 2-3 不同手足狀態的子女離家狀態下父母在歸因型態上沒有顯著差異。
- 2-3-1 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向總和事件內在性沒有顯著差異。
- 2-3-2 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向人際事件內在性沒有顯著差異。
- 2-3-3 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向成就事件內在性沒有顯著差異。
- 2-3-4 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向總和事件概括性沒有顯著差異。
- 2-3-5 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向人際事件概括性沒有顯著差異。
- 2-3-6 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向成就事件概括性沒有顯著差異。
- 2-3-7 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向總和事件穩定性沒有顯著差異。
- 2-3-8 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向人際事件穩定性沒有顯著差異。
- 2-3-9 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向成就事件穩定性沒有顯著差異。

2-3-10 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向總和事件控制性沒有顯著差異。

2-3-11 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向人際事件控制性沒有顯著差異。

2-3-12 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向成就事件控制性沒有顯著差異。

2-4 不同教育程度的子女離家狀態下父母在歸因型態上沒有顯著差異。

2-4-1 不同教育程度子女離家狀態下父母負向總和事件內在性沒有顯著差異。

2-4-2 不同教育程度子女離家狀態下父母負向人際事件內在性沒有顯著差異。

2-4-3 不同教育程度子女離家狀態下父母負向成就事件內在性沒有顯著差異。

2-4-4 不同教育程度子女離家狀態下父母負向總和事件概括性沒有顯著差異。

2-4-5 不同教育程度子女離家狀態下父母負向人際事件概括性沒有顯著差異。

2-4-6 不同教育程度子女離家狀態下父母負向成就事件概括性沒有顯著差異。

2-4-7 不同教育程度子女離家狀態下父母負向總和事件穩定性沒有顯著差異。

2-4-8 不同教育程度子女離家狀態下父母負向人際事件穩定性沒有顯著差異。

2-4-9 不同教育程度子女離家狀態下父母負向成就事件穩定性沒有顯著差異。

2-4-10 不同教育程度子女離家狀態下父母負向總和事件控制性沒有顯著差異。

2-4-11 不同教育程度子女離家狀態下父母負向人際事件控制性沒有顯著差異。

2-4-12 不同教育程度子女離家狀態下父母負向成就事件控制性沒有顯著差異。

2-5 不同子女個數的子女離家狀態下父母在歸因型態上沒有顯著差異。

2-5-1 不同子女個數子女離家狀態下父母負向總和事件內在性沒有顯著差異。

2-5-2 不同子女個數子女離家狀態下父母負向人際事件內在性沒有顯著差異。

2-5-3 不同子女個數子女離家狀態下父母負向成就事件內在性沒有顯著差異。

2-5-4 不同子女個數子女離家狀態下父母負向總和事件概括性沒有顯著差異。

2-5-5 不同子女個數子女離家狀態下父母負向人際事件概括性沒有顯著差異。

2-5-6 不同子女個數子女離家狀態下父母負向成就事件概括性沒有顯著差異。

2-5-7 不同子女個數子女離家狀態下父母負向總和事件穩定性沒有顯著差異。

2-5-8 不同子女個數子女離家狀態下父母負向人際事件穩定性沒有顯著差異。

2-5-9 不同子女個數子女離家狀態下父母負向成就事件穩定性沒有顯著差異。

2-5-10 不同子女個數子女離家狀態下父母負向總和事件控制性沒有顯著差異。

2-5-11 不同子女個數子女離家狀態下父母負向人際事件控制性沒有顯著差異。

2-5-12 不同子女個數子女離家狀態下父母負向成就事件控制性沒有顯著差異。

假設三：不同背景變項的子女離家狀態下父母在情緒調適上沒有顯著的差異。

3-1 不同性別的子女離家狀態下父母在情緒調適上沒有顯著差異。

3-2 不同年紀的子女離家狀態下父母在情緒調適上沒有顯著差異。。

3-3 不同教育程度的子女離家狀態下父母在情緒調適上沒有顯著差異。

3-4 不同工作狀態的子女離家狀態下父母在情緒調適上沒有顯著差異。

假設四：子女離家狀態下父母之自我分化、解釋型態與情緒適應三者間，兩兩間有

顯著相關。

4-1 子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態有顯著相關。

4-2 子女離家狀態下父母之歸因型態與情緒調適有顯著相關。

4-3 子女離家狀態下父母之自我分化與情緒調適有顯著相關。

假設五：子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態對情緒調適不具有預測效果。



### 第三節 研究對象

本研究之研究對象為居住在台灣，育有子女，且子女因就學、服役、結婚或其他生涯規劃離開家中之子女離家狀態下父母。因研究對象有其特殊性，考量其現身以及邀請的困難，故將採用滾雪球抽樣法，透過研究者身邊的親朋好友以及網路社群（Facebook、Line）中有符合資格的群體進行填寫，以 Google 雲端網路表單的方式進行問卷調查，輔以發放紙本問卷調查。

以下針對受試者母群體與受試樣本進行說明：

#### 一、母群體

本研究以台灣成年晚期成人为對象，依據內政部（2019）人口數截至六月底統計，國內 50 歲以上者為 8,792,217 人，性別人口數與比例分佈呈現如下表 3-1，如表 3-1 所示成年晚期成人男性佔比為 47.6%，女性佔比為 52.4%。

表 3-1：研究樣本之分布情形

類別	人口數	佔全部母群體之比例
男（50 歲以上）	4,186,871	47.6%
女（50 歲以上）	4,605,346	52.4%

#### 二、受測樣本

本研究在十一月初至隔年一月初間在網路間放置雲端問卷，請有認識子女離家狀態下父母的朋友協助邀請填寫紙本問卷，共回收 115 份樣本，有效問卷為 105 份，佔全部回收樣本 91.30%。依據研究參與者背景資料整理參與者的特徵如下表 3-2。如下表 3-2 所示，在有效樣本 105 份中，子女離家狀態下男性共 31 人，占有效樣本約 29.52%；子女離家狀態下女性共 74 人，占有效樣本約 70.48%。這顯示參與本研究之樣本，子女離家狀態下女性顯著地多於男性，樣本與母群之分配有顯著的差異，所以在推論與性別相關的結果時應保守。

表 3-2 子女離家狀態下父母樣本之統計分析表（N=105）

項目	類別	人數	百分比%
----	----	----	------

性別	男性	31	29.52%
	女性	74	70.48%
	總計	105	100%
年紀	50 歲(含)以下	29	27.62%
	51 歲以上	76	72.38%
	總計	105	100%
教育程度	高中／職(含)以下	22	20.95%
	大學／專科	50	47.62%
	研究所(含)以上	33	31.43%
	總計	105	100%
家中子女個數	一位	20	19.05%
	兩位	52	49.52%
	三位(含)以上	33	31.43%
	總計	105	100%
工作狀態	在職中	74	70.48%
	已退休	31	29.52%
	總計	105	100%

(一) 年齡變項部分如上表所示，年紀為在 50 歲(含)以下的子女離家狀態下父母共 29 人，佔有效樣本約 27.62%；年紀為在 51 歲以上的子女離家狀態下父母共 76 人，佔有效樣本約 72.38%。換言之，本研究的參與者中五十歲以下的人有近三成已開始步入空巢階段。

(二) 表 3-2 顯示參與者的教育程度在高中／職(含)以下共 22 人，佔有效樣本約 20.95%；在大學／專科共 50 人，佔有效樣本約 47.62%；在研究所(含)以上共 33 人，佔有效樣本約 31.43%。本研究樣本教育程度以大學／專科的人數最多，其次是研究所(含)以上的參與者，最少的是高中／職(含)以下。此顯示參與本研究之樣本，子女離家狀態下且學歷大學者顯著地多與高中／職(含)以下，樣本與母群之分配有顯著的差異，所以在推論與教育程度相關的結果時應保守。

## 第四節 研究工具

本研究以問卷調查法進行資料蒐集，以探討子女離家狀態下父母之自我分化、解釋型態與情緒調適之間的關係，再進一步討論自我分化對解釋型態與情緒調適的中介作用，將賈紅鶯（1991）編製的父母自我分化量表、蘇素美（2013）修編的「歸因型態量表」以及江文慈（2011）修製的情緒智力量表以及基本資料彙整成一份問卷調查表單，作為本研究之研究工具，如附件，以下是各量表之內容、計分方式以及信效度呈述如下：

### 一、自我分化部分

本調查問卷第二部分測量項目為子女離家狀態下父母的自我分化，採用賈紅鶯（1991）編製之「父母自我分化量表」，此量表分為七個分量表，總共 49 題，分別是：代間混淆、配偶親密、代間親密程度、配偶混淆、核心家庭混淆、代間三角關係、核心家庭三角關係，測驗分數越高，代表混淆越少，自我分化程度越高，以下就七個向度分別說明之。

（一）代間混淆：測量子女離家狀態下父母與其原生家庭關係融合與分化的程度。

得分越高者代表研究參與者自我分化程度越高，題號 3、5、6、7、8、10、13、21、26、37、39，共 11 題。

（二）配偶親密：測量子女離家狀態下父母與其配偶關係的親密與滿意程度。得分越高者代表研究參與者對其配偶親密關係滿意程度越高，題號 1、2、4、11、12、15、42、44，共 8 題。

（三）代間親密：指子女離家狀態下父母與其原生家庭父母的親密與滿意程度。得分越高者代表研究參與者對其原生家庭父母關係滿意程度越高，題號 9、14、27、28、29、31、32、34、36、38、45，共 11 題。

（四）核心家庭三角關係：指子女離家狀態下父母在核心家庭中與配偶及子女間關係形成三角關係的程度。得分越高者代表研究參與者在核心家庭中與配偶及子女形成三角關係中自我分化的程度越高，題號 18、23、35、46、47、48、49，共 7 題。

(五) 代間三角關係：指子女離家狀態下父母與其原生家庭父母間形成三角關係的程度，得分越高者代表研究參與者在其原生家庭父母關係中形成三角關係中自我分化的程度越高，題號 17、24、30、41，共 4 題。

(六) 核心家庭混淆：指子女離家狀態下父母在核心家庭中與配偶及子女間關係混淆或分化的程度得分，得分越高代表研究參與者在核心家庭中自我分化程度較高，題號 19、25、33、40、43，共 5 題。

(七) 配偶混淆：指子女離家狀態下父母與其配偶關係融合混淆或分化的程度。得分越高者代表研究參與者對其配偶關係自我分化程度越高，題號 16、20、22，共 3 題。

本量表採用 Likert Scale 五點量表，受測者分別在「完全不相像」、「小部分相像」、「一半相像」、「大部分相像」、「完全相像」五種等第作答，並分別給予 1、2、3、4、5 分進行計分；負向題以反向計分。受測者得分越高，代表其分化程度越高，混淆程度越低；反之，得分數越低者，代表其自我分化程度越低。

信效度檢測方面，在信度上，Cronbach's  $\alpha$  係數為.89，每題與總分相關係數在.25 到.67 間；重測信度（相隔 5 週）為.29 到.62 間，皆有達到顯著水準，由此顯示此量表之內部一致性及穩定性佳。效度方面，此量表以因素分析法考驗其建構效度，結果顯示此量表含七個分向，與自我分化的建構吻合，並且與原分量表 PAFS (Personal Authority in the Family System) 量表因素相近，故此量表為適用量表。

## 二、歸因型態量表

本調查問卷第三部分測量項目為子女離家狀態下父母的解釋型態，採用蘇素美（2013）修編的「歸因型態量表」，原量表內容分為十四題情境題，其中分別有八題人際事件題，六題成就事件題。每項情境題中又分為四的項度進行提問，依序為，總共有五十六題，本研究將保留負向人際與成就事件題目。量表內容與題數分配如下：

(一) 負向總和事件內在性：整合量表負向人際與成就事件，測量研究參與者在負向人際與成就情境中，將事件歸因為自己個人問題的程度，分數越高，代表研究參與者越容易將事件歸因為自己的程度越高，題號 1-1、2-1、3-

1、4-1、5-1、6-1。

- (二) 負向人際事件內在性：測量子女離家狀態下父母在面對負向人際事件時，將事件歸因為是自己個人的問題程度，分數越高，代表研究參與者越認為是自己個人的問題，題號 1-1、2-1、3-1。
- (三) 負向成就事件內在性：測量子女離家狀態下父母在面對負向成就事件時，將事件歸因為是自己個人的問題程度，分數越高，代表研究參與者越認為是自己個人的問題，題號 4-1、5-1、6-1。
- (四) 負向總和事件概括性：整合量表負向人際與成就事件，測量研究參與者在負向人際與成就情境中，將事件歸因為影響自己生活的程度，分數越高，代表研究參與者越容易認為事件是會影響到生活中所有的事情的，題號 1-2、2-2、3-2、4-2、5-2、6-2。
- (五) 負向人際事件概括性：測量子女離家狀態下父母在面對負向人際事件時，將事件認為成會影響到生活中所有事情的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是會影響到生活中所有的事情，題號 1-2、2-2、3-2。
- (六) 負向成就事件概括性：測量子女離家狀態下父母在面對負向成就事件時，將事件認為成會影響到生活中所有事情的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是會影響到生活中所有的事情，題號 4-2、5-2、6-2。
- (七) 負向總和事件穩定性：整合量表負向人際與成就事件，測量研究參與者在負向人際與成就情境中，將事件歸因為事件會隨著時間而有改變的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是不會隨著時間改變的，題號 1-3、2-3、3-3、4-3、5-3、6-3。
- (八) 負向人際事件穩定性：測量子女離家狀態下父母在面對負向人際事件時，將事件認為事件會隨著時間而有改變的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是不會隨著時間改變的，題號 1-3、2-3、3-3。
- (九) 負向成就事件穩定性：測量子女離家狀態下父母在面對負向成就事件時，將事件認為事件會隨著時間而有改變的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是不會隨著時間改變的，題號 4-3、5-3、6-3。

- (十) 負向總和事件控制性：整合量表負向人際與成就事件，測量研究參與者在負向人際與成就情境中，將事件歸因為事件是自己可以控制的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是自己無法控制的，題號 1-4、2-4、3-4、4-4、5-4、6-4。
- (十一) 負向人際事件可控制性：測量子女離家狀態下父母在面對負向人際事件時，將事件認為事件是自己可以控制的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是自己無法控制的，題號 1-4、2-4、3-4。
- (十二) 負向成就事件可控制性：測量子女離家狀態下父母在面對負向成就事件時，將事件認為事件是自己可以控制的程度，分數越高，代表研究參與者越認為事件是自己無法控制的，題號 4-4、5-4、6-4。

本分測驗之填答形式與計分方式是使用 Likert 六點量表，各項題目得鑑別度都在 9 以上，各題目與分量表的相關係數也都有在 .5 以上。與量表信度考驗狀況為負向人際情境則介於 .567 至 .65；負向成就事件情境介於 .49 至 .72 間。從情境分類來看，人際事件介於 .65 至 .77 間；成就事件則介於 .69 至 .78 間。從四種層面來看，內在性 : .75；概括性 : .86；穩定性 : .84；不可控制性 : .82。從重測信度來看四種層面，內在性 .77；概括性 .82；穩定性 .61；不可控制性 .69。四種層面構念合併所得之信度會比各層面分開還低，故將各層面獨立計分。

效度考驗方面則採用探索性因素分析與多特質多方法驗證性因素分析兩種抽取因素。在探索性因素分析中，此量表分為四種層面，分別為內在性、概括性、穩定性及不可控制性，每層面都會在負向人際或成就事件共兩種類別，共有八種變項進行因素分析，四種層面間並非完全無相關，因素相關介於 .036 至 .303 間。整體而言與理論構念大略吻合，四種層面因素可以解釋八個不同變項，其變異量 49.004%。

### 三、情緒智力量表

本調查問卷第四部分測量項目為子女離家狀態下父母的情緒調適的狀況，採用江文慈（2011）修編情緒智力量表總共 30 題，包含調適策略、情緒反省、情緒效

能、情緒表達及情緒覺察，共五種因素。本分測驗之填答形式與計分方式是使用 Likert 四點量表，測量受試者的自我情緒調適的能力，量表分數加總，數值越高表示情緒調適能力越高；反之，整體分數越低，帶表情緒調適能力越低。計算過程中，題號 3、4、6、8、9、10、11、12、16 須以反向題採計，其餘題目皆以正向題進行計算。信效度檢驗中，整份量表 Cronbach  $\alpha$  糅數為 .89。效度方面，能解釋的總變異量為 51.80%。



## 第五節 研究程序

### 一、廣泛蒐集相關文獻，確定研究主題

研究者透過日常生活觀察發現對子女離家狀態下父母族群在子女離家狀態下出現適應方面的困擾，開始廣泛蒐集並了解目前國內進行哪些相關研究，探討子女離家狀態下父母此時容易面臨那些挑戰，從中訂定研究主題。

### 二、閱讀相關文獻，整理並撰寫研究計畫

確定研究主題後，開始研擬研究方向，透過廣泛收集國內外相關研究，針對子女離家狀態下父母自我分化、歸因型態及情緒調適相關研究進行文獻整理與探討並撰寫研究計畫。

### 三、整理相關研究工具，選擇適當量表

依據本研究目的進行文獻探討，蒐集相關資料並從中歸納並選取適當的測驗作為研究工具，除此之外，針對研究問卷擬定研究同意書及進行問卷調查表的製作。

### 四、進行問卷調查表預試

將合併「父母自我分化量表」、「歸因型態量表」及「情緒智力量表」三種量表為「自我家庭生命經驗之量表」，以滾雪球抽樣，將整理好的問卷，透過熟識的同學及網路社群使用者轉發，預計收取固定份數之有效問卷，進行統計分析，將不適合之題目剔除，並確認問卷信效度狀態，以最後形成正式的研究問卷。

### 五、進行正式調查問卷施測

確認調查問卷表單內容無誤後，將廣邀熟識的同學與網路社群使用者及親朋好友以滾雪球法進行邀請問卷作答，預計為期一個月的時間。

### 六、資料分析

確認正式問卷後，邀請各界符合本研究對象之民眾進行填答。結束後，回收有效問卷，進行整理與統計，並且確認統計結果，說明本研究分析結果與意義。

### 七、撰寫研究報告

將回收的問卷加以整理與統計後，撰寫報告以回應研究假設與待答問題，並與文獻探討相互驗證，最後對研究上提出結論、建議與限制。

## 第六節 資料處理與統計分析

本研究以調查法蒐集調查問卷資料，資料回收整理後，以統計套裝軟體 SPSS25.0 中文版進行資料分析，以考驗研究假設，本研究所使用的統計方法說明如下：

### 一、描述統計（**descriptive statistics**）

本研究各分項量表調查結果，以描述統計之次數分配、平均數、標準差與百分比，了解不同背景變項之子女離家狀態下父母在自我分化、歸因型態與情緒調適之差異情形，藉此驗證研究假設。

### 二、獨立樣本 t 檢定（**independent samples t-test**）

本研究以獨立樣本 t 檢定考驗不同性別、年紀、出生序、教育程度、子女個數、工作狀態等七種背景變項的子女離家父母分別在「自我分化」、「歸因型態」、「情緒調適」各分項量表及全量表之差異。

### 三、單因子變異數分析（**one-way ANOVA**）

本研究以單因子變異數分析比較不同歸因型態的子女離家狀態下父母在自我分化與情緒調適的差異情形，藉以驗證假設。

### 四、皮爾森積差相關（**Pearson's product-moment correlation**）

本研究以皮爾森積差相關分析子女離家狀態下父母在自我分化、歸因型態與情緒調適之相關情形，藉此驗證研究假設。

### 五、逐步多元迴歸（**Stepwise Multiple Regression**）

本研究以逐步多元迴歸分析子女離家狀態下父母從不同性別的背景變項，以自我分化與歸因型態中找到最能夠預測情緒調適的重要變項，藉此驗證研究假設。

## 第七節 研究倫理

本研究將會參考並且遵守台灣心理學會（2013）「心理學專業人員倫理準則」，規則如下：

一、尊重個人的自主性（*respect for persons' autonomy*）：本研究在邀請研究參與者填寫問卷前，會將研究目的、問卷填答題數及流程與進行時間等研究資訊明確提供在問卷前面，以利研究參與者自主決定是否要參與研究，再同意進行研究填答問卷，且問卷填答過程，可隨時自主決定退出填答。

二、研究參與者個人資料之保密（*confidentiality of research participant personal data*）：本研究為鼓勵更多符合研究資格之民眾，採用問卷填答後可自主決定留下個人資料，在收集問卷後進行隨機抽禮卷的活動。在填寫個人資料處會明確說明「僅做抽獎聯絡使用，抽獎活動結束後，將個資全數銷毀」，以利研究參與者了解用途，並能自主決定是否要參與抽獎活動。

三、確保研究參與者的無害與公平（*ensuring harmless and fair research process*）：本研究在問卷設計過程盡可能避免對研究參與者造成權益受損與確保抽獎活動機率分配公平性。

四、確保研究真實與正確呈現（*ensuring that research is real and presenting correctly*）：本研究在問卷回收並進行分析後，以真實、誠實且正確地呈現分析結果，不會捏造與誇大數據等行為。

## 第四章 研究結果與討論

本章節旨在討論子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之相關情形，本章共分為七節，第一節為子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之現況，第二節不同背景變項的子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之差異情形，第三節子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之相關情形，第四節是為子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之預測情形。

### 第一節 子女離家狀態下父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之現況

子女離家狀態下父母的自我分化現況整理如下表 4-1，表 4-1 顯示子女離家狀態下父母的自我分化總題平均數 3.66、代間混淆 3.82、配偶親密 3.16、代間親密 2.89、核心家庭三角關係 4.08、代間三角關係 4.20、核心家庭混淆 3.96、配偶混淆 3.67。從自我分化全量表的平均數 3.66 來看，子女離家狀態下父母具有好的覺知自己與他人關係的能力，能維持家人間的自主獨立與情感連結兩者平衡的能力；檢視分量表的得分，發現核心家庭三角關係與代間三角關係的自我分化情形較佳，顯示研究參與者與原生家庭及自己再組的家庭關係都具有良好的獨立自主與親密連結的能力，而代間親密的自我分化情形較差，代表研究參與者覺知自己與原生家庭關係是較不親密且不滿意的。表 4-1 中的變異係數 (Coefficient of Variation) 顯示子女離家狀態下父母在自我分化量表上得分的分散情形，如下表 4-1 顯示配偶親密的分散程度最大，其次是配偶混淆，其他的分量表的分散情形大致相似，推測在子女離家狀態下父母們對自己在配偶關係親密程度自我感覺滿意與不滿意的程度落差相較於其他分項來的大。結合題平均和變異係數可以發現研究參與者在代間親密上的自我分化得分偏低且高低分之間的差異較大，意味著從本研究統計結果顯示在子女離家狀態下的父母在與原生家庭父母的關係覺的親密的滿意程度是比較低且個體間感受差距是較大的。

表 4-1 子女離家狀態下父母的自我分化之現況統計摘要表 (N=105)

項目	題數	平均數	標準差	題平均數	變異係數
代間混淆	11	42.01	7.27	3.82	0.17
配偶親密	8	25.30	6.37	3.16	0.25
代間親密	11	31.74	4.97	2.89	0.16
核心家庭三角關係	7	28.54	4.99	4.08	0.17
代間三角關係	4	16.81	2.85	4.20	0.17
核心家庭混淆	5	19.82	3.32	3.96	0.17
配偶混淆	3	11.01	2.13	3.67	0.19
總和	49	179.15	18.31	3.66	0.2

### (一) 子女離家狀態下父母的歸因型態之現況分析

首先，子女離家狀態下父母的歸因型態現況摘要如下表 4-2。如下表 4-2 顯示，子女離家狀態下的父母其負向歸因型態中的內在性總題平均數 4.35，顯示研究參與者在子女離家狀態時，傾向於做個人內在的歸因；負向人際事件題平均數為 4.23，這顯示子女離家後，研究參與者交不到朋友是因為自己不擅言詞、不愛說話、重心放在子女身上與個人個性問題等；另外，在負向的成就事件題平均數為 4.47，這表示子女離家後，研究參與者對未來的沒有規劃，最有可能的原因是累了、憂鬱症惡化、體力與年紀限制、生病、重心在家庭，沒有規劃自己的未來等原因。

在概括性方面，子女離家狀態下父母其負向歸因型態中的概括性總題平均數 3.36，分析顯示研究參與者在面臨子女離家情形時，較偏向會認為生活中遇到困境是概括地認為會影響到生活中所有的事情；負向人際事件題平均數為 3.19，此數值顯示在子女離家後的父母遇到負向的人際事件發生，研究參與者多會認為是自己個性孤僻、興趣不合、心裡因家人離家而產生不愉快、投入個人興趣中、忽略旁人等想法且是影響生活中所有事件的；另外，在負向的成就事件題平均數為 3.53，此數值研究參與者顯示在面臨負向成就事件時，多會覺得是自己無心、子女沒在身邊的缺憾、自我價值感下降等想法且此認知會影響生活中所有事情。

在時間穩定性上，子女離家狀態下父母其負向歸因型態中的穩定性總題平均數

3.04，這顯示研究參與者遇到子女離家後的負向事件，偏向認為事件不會隨著時間而情況有所改變，換句話說是當子女離家狀態下父母遇到困境時，多會認為此事件並不會隨著時間而有所改變的。其中，在負向的人際事件題平均數為 2.92，呈現研究參與者在人際互動若遇到困難時，會認為是沒有溝通、不會做人、子女長時間配合父母各種行為，而外人無法接受、慢熟等想法且不太會隨著時間而有所改變；另外，在負向的成就事件題平均數為 3.15，此統計結果顯示子女離家後，研究參與者對於成就比別人不好，最有可能的原因為不想學、身體不好、缺乏與人交流，沒有意願學習等想法且這些想法並不會太隨著時間而有改變。

在控制性層面，子女離家狀態下父母其負向歸因型態中的控制性總題平均數 2.81，顯示子女離家狀態下父母遇到負向事件，較不會認為事件是自己不可以控制的，換言之，當子女離家狀態下父母遇到困境時，多數父母會認為事件是自己可以掌控的；其中，在負向的人際事件題平均數為 2.72，顯示研究參與者在遇到與他人互動被批評時，會認為是缺乏與人交流、不夠活潑、不會做人、可能因為誤會等想法並且認為這是自己可以控制與調整的；另外，在負向的成就事件題平均數為 2.90，這表示研究參與者在子女離家後，學習能力下降不比別人好時，認為可能有的原因是不想學、用功不夠、自律不夠等想法並認為此想法自己可以控制的。

歸因型態整體現況，從表 4-2 來看，顯示子女離家狀態下父母在歸因型態中，以內在性分數較高，其中又以成就事件的內在歸因最高，顯示多數的子女離家狀態下父母會認為自我的成就較偏向是自己個人努力所獲得的；其次，概括性的分數偏高，其中也是以成就事件的概括性較高，推測多數的子女離家狀態下父母可能認為自我的成就狀態是可以類推到生活中的其他事情；最後，以控制性的總體分數最低，其中又以人際事件的題平均分數最低，顯示子女離家狀態下父母認為在人際互動中，自己可以控制的部分很低。

研究參與者在子女離家狀態下在歸因型態量表上得分的分散情形摘要如下表 4-2，顯示歸因型態之內在性全量表分散程度最小，其他的分量表的全量表的分散情形大致相似。這顯示研究參與者在做內在性歸因與其他三種歸因的回應差異性來得小，即他們在內在性歸因的回應較其他歸因方式來得一致。

表 4-2 子女離家狀態下父母的解釋型態之現況統計摘要表 (N=105)

項目	題數	平均數	標準差	題平均數	變異係數
總和_內在性(IE-T)	6	26.10	6.33	4.35	0.24
人際_內在性(IE-S)	3	12.69	3.53	4.23	0.28
成就_內在性(IE-A)	3	13.42	3.53	4.47	0.26
總和_概括性(GS-T)	6	20.16	7.71	3.36	0.38
人際_概括性(GS-S)	3	9.58	4.21	3.19	0.44
成就_概括性(GS-A)	3	10.58	4.21	3.53	0.4
總和_穩定性(SP-T)	6	18.22	7.20	3.04	0.4
人際_穩定性(SP-S)	3	8.76	3.76	2.92	0.43
成就_穩定性(SP-A)	3	9.46	4.25	3.15	0.45
總和_控制性(CN-T)	6	16.85	6.70	2.81	0.4
人際_控制性(CN-S)	3	8.15	3.58	2.72	0.44
成就_控制性(CN-A)	3	8.70	3.75	2.90	0.43
總和	18	-	-	-	-

### (三) 子女離家狀態下父母的情緒調適之現況分析

子女離家狀態下父母的情緒調適現況分析結果如下表 4-3。如表 4-3 所示本研究對象子女離家狀態下父母其情緒調適總題平均數 3.06，顯示研究參與者在子女離家狀態時，情緒的調適情形傾向有較高的調適能力。在表 4-3 中的變異係數顯示，研究參與者在情緒調適量表的得分的分散情形相較於其他量表分散程度最小。結合題平均與變異係數可以發現研究參與者在情緒調適能力上得分偏高且分數高低差異最小。顯見本研究參與者情緒調適程度高且彼此間差異小。

表 4-3 子女離家狀態下父母的情緒調適之現況統計摘要表 (N=105)

項目	題數	平均數	標準差	題平均數	變異係數
總和	30	91.90	13.95	3.06	0.15



## 第二節 不同背景變項的子女離家狀態下父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之差異情形

本節旨在了解不同背景變項的子女離家狀態下父母在自我分化與解釋型態整體與分量表各項因素及情緒調適整體中的差異情形以回應研究架設。

### 一、不同背景子女離家狀態下父母自我分化之差異比較

#### (一) 不同性別的子女離家狀態下父母自我分化之差異比較

不同性別的研究參與者在自我分化量表上的  $t$  檢定結果分析整理如表 4-4，表 4-4 顯示男性與女性研究參與者在自我分化全量表之  $t_{(103)} = -.88$ ， $p = .38$ ，顯示男性及女性研究參與者在自我分化全量表上的得分沒有顯著的差異。代間混淆分量表之  $t_{(103)} = -1.22$ ， $p = .23$ ，顯示男性及女性研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。配偶親密分量表之  $t_{(103)} = .13$ ， $p = .90$ ，顯示男性及女性研究參與者在配偶親密分量表上的得分沒有顯著的差異。代間親密分量表之  $t_{(103)} = .77$ ， $p = .44$ ，顯示男性及女性研究參與者在代間親密分量表上的得分沒有顯著的差異。核心家庭三角關係分量表之  $t_{(103)} = -.16$ ， $p = .87$ ，顯示男性及女性研究參與者在核心家庭三角關係分量表上的得分沒有顯著的差異。代間三角關係分量表之  $t_{(42.86)} = -1.38$ ， $p = .17$ ，表示男性及女性研究參與者在代間三角關係分量表上的得分沒有顯著的差異。核心家庭混淆分量表之  $t_{(103)} = -1.72$ ， $p = .09$ ，顯示男性及女性研究參與者在核心家庭混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。配偶混淆分量表之  $t_{(103)} = -.43$ ， $p = .67$ ，顯示男性及女性研究參與者在配偶混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。如表 4-1 所顯示的結果，本研究接受研究假設 1-1，即不同性別的研究參與者在自我分化量表上的得分沒有顯著差異。

表 4-4 子女離家狀態下父母不同性別的自我分化之 *t* 檢定分析摘要表 (N=105)

	平均值 (標準差)		自由度	<i>t</i> 值	顯著性 (雙尾) <i>p</i>	效果 量 <i>d</i>
	男性 (N=31)	女性 (N=74)				
代間混淆	40.68 (6.13)	42.57 (7.66)	103	-1.22	.23	.13
配偶親密	25.42 (5.90)	25.24 (6.60)	103	.13	.90	.01
代間親密	32.32 (4.71)	31.50 (5.09)	103	.77	.44	.08
核心家庭三角關係	28.42 (5.31)	28.59 (4.89)	103	-.16	.87	.01
代間三角關係	16.13 (3.54)	17.09 (2.48)	42.86	-1.38	.17	.15
核心家庭混淆	18.97 (3.48)	20.18 (3.20)	103	-1.72	.09	.17
配偶混淆	10.87 (2.39)	11.07 (2.02)	103	-.43	.67	.04
總和	176.71 (19.70)	180.18 (17.74)	103	-.88	.38	.09

註：<sup>\*</sup> *p* < .05

劉美娜（2004）研究發現國小高年級學童父母自我分化程度在性別此一背景變項沒有顯著差異的結果與本研究結果是一致的；本研究結果也與研究對象為男女大學生在自我分化程度上兩性間也沒有顯著差異（黃儀婷，2016；周文婕，2019；姜宗緯，2019；胡詩敏，2019）的結果是相同的。然而，本研究與周誠珣（2017）諮商心理專業以及蘇俐菱（2019）的研究結果不同。研究整體來看，自我分化程度在性別此因素上來看，尚未有一致研究發現。進一步檢視研究對象的年紀，發現男女成人在自我分化上並沒有顯著的差異，但在諮商心理專業人員卻有顯著的差異，這樣的差異結果會不會與所從事的專業工作有關，值得未來再深入的探討。

## (二) 不同年紀的子女離家狀態下父母自我分化之差異比較

不同年紀的研究參與者在自我分化量表上的  $t$  檢定結果分析整理如表 4-5，表 4-5 顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在自我分化全量表之  $t_{(103)} = -.89$ ， $p = .38$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在自我分化全量表上的得分沒有顯著的差異。代間混淆分量表之  $t_{(103)} = -.85$ ， $p = .40$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。配偶親密分量表之  $t_{(103)} = -.09$ ， $p = .93$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。代間親密分量表之  $t_{(103)} = .33$ ， $p = .74$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。核心家庭三角關係分量表之  $t_{(103)} = .10$ ， $p = .92$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。代間三角關係分量表之  $t_{(103)} = -2.64$ ， $p = .01$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在代間混淆分量表上的得分有顯著的差異，50 歲以上的研究參與者在代間三角關係顯著高於 50 歲以下的研究參與者。核心家庭混淆分量表之  $t_{(103)} = -.44$ ， $p = .66$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。配偶間混淆分量表之  $t_{(103)} = -1.05$ ， $p = .29$ ，顯示 50 歲（含）以下與 50 歲以上的研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。如表 4-5 所顯示的結果，本研究接受研究假設 1-2，即不同年紀的研究參與者在自我分化全量表與各項分量表上的得分沒有顯著差異，唯在研究假設 1-2-6 不同性別在代間三角關係在不同年齡上出現差異情形。

表 4-5 不同年紀子女離家狀態下父母自我分化之 *t* 檢定分析摘要表 (N=105)

	平均值 (標準差)		自由度	<i>t</i> 值	顯著性 (雙尾) <i>p</i>	效果 量 <i>d</i>
	50 歲 (含) 以下 (N=29)	50 歲以上 (N=76)				
代間混淆	41.03 (7.04)	42.38 (7.37)	103	-.85	.40	.09
配偶親密	25.21 (5.53)	25.33 (6.70)	103	-.09	.93	.09
代間親密	32.00 (5.27)	31.64 (4.88)	103	.33	.74	.03
核心家庭三角 關係	28.62 (5.59)	28.51 (4.79)	103	.10	.92	.01
代間三角關係	15.66 (3.07)	17.25 (2.65)	103	-2.64**	.01	.26
核心家庭混淆	19.59 (3.47)	19.91 (3.27)	103	-.44	.66	.04
配偶混淆	10.66 (1.88)	11.14 (2.21)	103	-1.05	.29	.11
總和	176.59 (20.43)	180.13 (17.49)	103	-.89	.38	.09

註：<sup>\*</sup>  $p < .05$ ；<sup>\*\*</sup>  $p < .01$

本研究結果在自我分化方面與周誠珣（2017）研究諮商心理專業人員比對，發現結果不同，推論在選擇研究對象選取年紀的區間與自我分化全量表中測驗的構念不同而出現差異。一者選取之研究參與者年紀區間在 29 歲以下至 40 歲以上，共三種組別，而本研究選取之研究參與者年紀區間在 50 歲以下至 50 歲以上，共兩種組別；在量表構念上，前者測驗研究參與者的情緒化反應、我立場、情緒截斷、與家人融合與他人融合的狀態，而本研究除了測驗研究參與者與家人關係狀態外，更細緻地測驗不同家庭狀態與研究參與者的狀態，像是測量研究參與者與其原生家庭關係、研究參與者自我覺知與子女間關係的親密與滿意程度以及研究參與者與配偶間

的關係滿意程度。故研究整體來看，自我分化程度在年紀此因素上來看，尚未有一致研究發現。在周誠珣（2017）研究提到年紀越高的專業助人者越能避開與家人間的界線模糊的狀況，換句說，當研究參與者的年紀越大，在關係中越能夠分清楚自己與外在環境的狀況，不至於失去界線。

### （三）不同教育程度的子女離家狀態下父母自我分化之差異比較

不同教育程度的研究參與者在自我分化量表以單因子變異數分析結果摘要如表 4-6。表 4-6 顯示自我分化全量表 ( $F_{(2,102)}=3.76$ ,  $p=.03 < .05$ ) 顯示不同教育程度的研究參與者在自我分化全量表上的得分有顯著差異，經事後比較 Schffe 法得知，高中/職（含）以下組顯著小於研究所（含）以上組，其他組間則無顯著差異。如表 4-6 所顯示的結果，本研究拒絕研究假設 1-3，即不同教育程度的研究參與者在自我分化量表上的得分是有顯著差異，研究所（含）以上組顯著高於高中/職（含）以下組。然而，自我分化量表上之各分量表，如下表 4-6 顯示在不同教育程度的研究參與者間並沒有顯著的差異情形。

本研究對象在不同教育程度覺知自我分化程度的結果與楊仁傑（2018）陸戰隊士官兵自我分化研究皆發現不同教育程度在自我分化沒有顯著差異。此現象推測可能軍事整體環境較為強調行為的統一，想法注重集體主義，故在不同教育程度並不會影響個體自我分化的能力。然而，本研究的研究參與者年紀較大且經歷不同的生活環境，生命都來到子女離家狀態下，相同的情境受測者對於關係中自我覺察關係的能力與對關係滿意度的評價並不會因為教育程度高低而有所不同。

表 4-6 不同教育程度子女離家狀態下父母自我分化之變異數分析摘要表 (N=105)

分量表 項目	變異 來源	平方和 (SS)	自由度 (df)	均方 (MS)	F 值	顯著性 (p)	效果量	事後 比較
代間混淆	組間	105.66	2	52.83	1.00	.372		
	組內	5389.33	102	52.84			.019	-
	總和	5494.99	104					
配偶親密	組間	237.53	2	118.76	3.04	.052		
	組內	3984.32	102	39.06			.056	-
	總和	4221.85	104					
代間親密	組間	76.29	2	38.15	1.56	.215		
	組內	2491.76	102	24.43			.030	-
	總和	2568.06	104					
核心家庭 三角關係	組間	118.21	2	59.10	2.43	.093		
	組內	2475.85	102	24.27			.046	-
	總和	2594.06	104					
代間三角 關係	組間	12.81	2	6.41	.79	.458		
	組內	831.38	102	8.15			.015	-
	總和	844.19	104					
核心家庭 混淆	組間	25.75	2	12.87	1.17	.313		
	組內	1117.81	102	10.96			.023	-
	總和	1143.56	104					
配偶混淆	組間	15.51	2	7.75	1.74	.181		
	組內	455.48	102	4.47			.033	-
	總和	470.99	104					
總和	組間	2397.87	2	1198.93	3.76*	.026		
	組內	32485.70	102	318.49			.069	高<研
	總和	34883.56	104					

註：<sup>\*</sup>  $p < .05$

#### (四) 不同家中子女個數的子女離家狀態下父母自我分化之差異比較

子女離家狀態下父母在家中子女個數的自我分化差異情形整理如下表 4-7。表 4-7 顯示核心家庭混淆分量表 ( $F_{(2,102)}=3.74, p=.027 < .05$ )」，顯示不同家中子女個數的研究參與者在自我分化量表的得分有顯著差異，經事後比較 Schffe 法得知，家中只有一位子女的研究參與者得分明顯高於家中有三位（含）以上的研究參與者，其他組間則無顯著差異。然而，表 4-7 也顯示不同子女數的參與者在全量表與除了核心家庭混淆分量表外的分量表上的得分皆未達顯著差異的情形，如表 4-7 所顯示的結果，本研究接受研究假設 1-4，即不同子女個數的研究參與者在自我分化量表上的得分沒有顯著差異。唯拒絕研究假設 1-4-5，即不同子女個數的研究參與者在核心家庭混淆分量表有顯著的差異，其中家中有一位子女在核心家庭混淆分量表上明顯高於三位子女。

本研究與石芳萌、吳麗娟、林世華（2010）研究結果相似，皆發現無手足之受測者自我分化程度與有手足之受測者的自我分化程度有明顯的差異，而無手足的自我分化與親職化程度明顯高於有手足的高中職學生，此研究結果與本研究不同，推測與年紀有關係，依據 Eric H. Erickson 的社會心理發展理論中，子女離家狀態下父母屬於成年中期以上，其發展任務為對家庭關係熱愛並熱於做社會關懷及生活過得隨心所欲，於他人的人我關係已有較為良好的平衡狀態。此發展狀態有別於高中職學生所屬青少年時期，其發展任務為自我角色統整，對自己的狀態與他人關係間的覺察與拿捏才正在開始學習，學習分辨關係中自己的想法及情緒與找尋關係中的平衡，故會出現此項結果的差異。研究參與者在核心家庭混淆分量表中，有無手足的自我分化程度出現明顯差異，可能如賈紅鶯（2003）研究提到我國所處華人社會家庭下生活的環境，屬於較集體主義的家庭價值觀有關。對於家中有手足的家庭因重視家庭的概念，兄弟姐妹間需要彼此溝通協調以維持家中互動和諧，而較少看中個體的想法，無手足者自我分化的程度明顯高於有手足者。

表 4-7 不同家中子女個數的子女離家狀態下父母自我分化之變異數分析摘要(N=105)

分量表 項目	變異 來源	平方和 (SS)	自由度 (df)	均方 (MS)	F 值	顯著性 (p)	效果量	事後 比較
代間混淆	組間	11.97	2	5.98	.11	.895		
	組內	5483.02	102	53.76			.002	
	總和	5494.99	104					
配偶親密	組間	141.91	2	70.95	1.77	.175		
	組內	4079.94	102	40.00			.034	
	總和	4221.85	104					
代間親密	組間	68.72	2	34.36	1.40	.251		
	組內	2499.34	102	24.50			.027	
	總和	2568.06	104					
核心家庭 三角關係	組間	136.55	2	68.27	2.83	.063		
	組內	2457.51	102	24.09			.053	
	總和	2594.06	104					
代間三角 關係	組間	15.95	2	7.97	.98	.378		
	組內	828.24	102	8.12			.019	
	總和	844.19	104					
核心家庭 混淆	組間	78.12	2	39.06	3.74*	.027		
	組內	1065.44	102	10.45			.068	1>3
	總和	1143.56	104					
配偶混淆	組間	.75	2	.37	.08	.922		
	組內	470.24	102	4.61			.002	
	總和	470.99	104					
總和	組間	1042.06	2	521.03	1.57	.213		
	組內	33841.50	102	331.78			.030	
	總和	34883.56	104					

註：<sup>\*</sup>  $p < .05$

## （五）不同工作狀態的子女離家狀態下父母自我分化之差異比較

不同工作狀態的研究參與者在自我分化量表上的  $t$  檢定結果分析整理如表 4-8，表 4-8 顯示在職中與已退休的研究參與者在自我分化全量表之  $t_{(103)} = .00$ ， $p = 1.00$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在自我分化全量表上的得分沒有顯著的差異。代間混淆分量表之  $t_{(103)} = .54$ ， $p = .59$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在代間混淆分量表上的得分沒有顯著的差異。配偶親密分量表之  $t_{(103)} = -.20$ ， $p = .85$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在配偶親密分量表上的得分沒有顯著的差異。代間親密分量表之  $t_{(103)} = 1.43$ ， $p = .16$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在代間親密分量表上的得分沒有顯著的差異。核心家庭三角關係分量表之  $t_{(103)} = -.01$ ， $p = .99$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在核心家庭三角關係分量表上的得分沒有顯著的差異。代間三角關係分量表之  $t_{(103)} = -.97$ ， $p = .33$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在代間三角關係分量表上的得分沒有顯著的差異。核心家庭混淆分量表之  $t_{(103)} = -1.73$ ， $p = .09$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在核心家庭混淆量表上的得分沒有顯著的差異。配偶混淆分量表之  $t_{(103)} = -.17$ ， $p = .86$ ，顯示職中及已退休的研究參與者在配偶混淆量表上的得分沒有顯著的差異。如表 4-8 所顯示的結果，本研究接受研究假設 1-5，即不同工作狀態的研究參與者在自我分化量表上的得分皆沒有顯著差異形。

本研究與周誠珣（2017）研究諮詢心理專業人員相同，皆發現研究參與者的自我分化程度在工作狀態上沒有顯著差異，而在洪瑞黛（2012）在不同工作年資的護理師工作狀態研究發現不同年資的護理師在自我分化的狀態有明顯的不同。從事心理專業工作者相較與其他工作從業者更加著重與人之間的關係，就如同本研究參與者也屬於已與他人有較長時間的互動，故在自我分化的發展上會與本研究之研究參與者有類似程度的自我分化。

表 4-8 不同工作狀態的子女離家狀態下父母自我分化之 *t* 檢定分析摘要表 (N=105)

	平均值 (標準差)		自由度	<i>t</i> 值	顯著性 (雙尾)	效果量
	在職中 (N=74)	已退休 (N=31)				
代間混淆	42.26 (7.09)	41.42 (7.78)	103	.54	.59	.056
配偶親密	25.22 (6.17)	25.48 (6.94)	103	-.20	.85	.019
代間親密	32.19 (5.08)	30.68 (4.60)	103	1.43	.16	.015
核心家庭三角 關係	28.54 (5.07)	28.55 (4.98)	103	-.01	.99	.001
代間三角關係	16.64 (2.98)	17.23 (2.51)	103	-.97	.33	.106
核心家庭混淆	19.46 (3.41)	20.68 (2.95)	103	-1.73	.09	.188
配偶混淆	10.99 (2.23)	11.06 (1.90)	103	-.17	.86	.016
總和	179.15 (18.60)	179.16 (17.92)	103	0.00	1.00	.000

註：<sup>\*</sup>  $p < .05$

## 二、子女離家狀態下父母解釋型態之現況

### (一) 不同性別的子女離家狀態下父母歸因型態之差異比較

不同性別的研究參與者在歸因型態量表上的  $t$  檢定結果分析整理如表 4-9，表 4-9 顯示男性與女性研究參與者在負向總和事件內在性分量表之  $t_{(103)} = -.75$ ， $p = .45$ ，表示男性及女性研究參與者在負向總和事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件內在性分量表之  $t_{(103)} = -1.05$ ， $p = .30$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向人際事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件內在性分量表之  $t_{(103)} = -.30$ ， $p = .76$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向成就事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向總和事件概括性分量表之  $t_{(103)} = .14$ ， $p = .89$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向總和事件概括性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件概括性分量表之  $t_{(103)} = .97$ ， $p = .34$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向人際事件概括性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件概括性分量表之  $t_{(103)} = -.71$ ， $p = .48$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向成就事件概括性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向總和事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = 1.93$ ， $p = .06$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向總和事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = 1.92$ ， $p = .06$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向人際事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = 1.56$ ， $p = .12$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向成就事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向總和事件控制性分量表之  $t_{(103)} = -.14$ ， $p = .89$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向總和事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件控制性分量表之  $t_{(103)} = -.10$ ， $p = .92$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向人際事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件控制性分量表之  $t_{(47.25)} = -.13$ ， $p = .89$ ，顯示男性及女性研究參與者在負向成就事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。如表 4-9 所顯示的結果，本研究接受研究假設 2-

1，即不同性別的研究參與者在歸因型態量表上的得分沒有顯著差異。

陳世文（2003）原住民學童在歸因遷移教學研究中，發現原住民學童在失敗歸因中多會做內在與穩定的歸因，且男女皆沒有顯著差異。以及徐佩君（2010）研究父母教養方式與解釋風格及負向生活經驗與兒童解釋風格相關研究發現，性別在負向事件解釋內在性與概括性沒有顯著差異，上述研究結果與本研究相似。而在楊晴如（2009）大學生生活壓力、解釋風格與情緒幸福感相關研究發現，不同性別在解釋風格上有顯著差異。陳美芳（2010）中學階段資優生與普通生解釋型態相關研究提到，在負向解釋型態中，男性明顯高於女性。張淳菱（2015）國中生在將學業挫敗上的歸因型態中，做內在性歸因的分數女性明顯高於男性。陳冠妃（2017）國中生在樂觀解釋型態研究中發現不同性別的國中在樂觀解釋型態有顯著的差異，此部份研究與本研究結果不相符，故不同性別在歸因型態上是否會有明顯差異目前研究尚無明確定論。歸因型態相關研究多以求學中的學生為研究對象，較少以成人對主的研究，是未來研究可以再深入研究探討的。

表 4-9 不同性別子女離家狀態下父母歸因類型之 *t* 檢定分析摘要表 (N=105)

	平均值 (標準差)		自由度	<i>t</i> 值	顯著性 (雙尾)	效果量
	男性 (N=31)	女性 (N=74)				
總和_內在性 (IE-T)	25.39 (7.54)	26.41 (5.77)	103	-.75	.45	.757
人際_內在性 (IE-S)	12.13 (3.96)	12.92 (3.33)	103	-1.05	.30	.107
成就_內在性 (IE-A)	13.26 (4.16)	13.49 (3.26)	103	-.30	.76	.031
總和_概括性 (GS-T)	20.32 (8.38)	20.09 (7.48)	103	.14	.89	.014
人際_概括性 (GS-S)	10.19 (4.22)	9.32 (4.20)	103	.97	.34	.103
成就_概括性 (GS-A)	10.13 (4.48)	10.77 (4.11)	103	-.71	.48	.074
總和_穩定性 (SP-T)	20.29 (8.00)	17.35 (6.71)	103	1.93	.06	.195
人際_穩定性 (SP-S)	9.84 (4.30)	8.31 (3.44)	103	1.92	.06	.193
成就_穩定性[(SP-A)]	10.45 (4.79)	9.04 (3.96)	103	1.56	.12	.158
總和_控制性 (CN-T)	16.71 (7.52)	16.91 (6.38)	103	-.14	.89	.014
人際_控制性 (CN-S)	8.10 (3.66)	8.18 (3.57)	103	-.10	.92	.011
成就_控制性(CN-A)	8.61 (4.34)	8.73 (3.51)	47.25	-.13	.89	.015

註：<sup>\*</sup> *p* < .05

## (二) 不同年紀的子女離家狀態下父母歸因型態之差異比較

不同年紀的研究參與者在歸因型態量表上的  $t$  檢定結果分析整理如表 4-10，表 4-10 顯示 50 歲(含)以下與 50 歲以上研究參與者在負向總和事件內在性分量表之  $t_{(103)} = -.97$ ， $p = .34$ ，代表 50 歲(含)以下及 50 歲以上研究參與者在負向總和事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件內在性分量表之  $t_{(103)} = -.61$ ， $p = .54$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上研究參與者在負向人際事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件內在性分量表之  $t_{(103)} = -1.12$ ， $p = .26$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上研究參與者在負向成就事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向總和事件概括性分量表之  $t_{(103)} = 2.29$ ， $p = .02$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上研究參與者在負向總和事件概括性分量表上的得分有顯著的差異，這顯示 50 歲(含)以下的研究參與者在負向總和事件概括性分量表上的得分明顯高於 50 歲以上者。負向人際事件概括性分量表之  $t_{(103)} = 2.40$ ， $p = .02$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上研究參與者在負向人際事件概括性分量表上的得分有顯著的差異，這顯示 50 歲(含)以下的研究參與者在負向人際事件概括性分量表上的得分明顯高於 50 歲以上者。負向成就事件概括性分量表之  $t_{(103)} = 1.79$ ， $p = .08$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上的研究參與者在負向成就事件概括性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向總和事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = .32$ ， $p = .75$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上的研究參與者在負向總和事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = .23$ ， $p = .82$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上的研究參與者在負向人際事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = .34$ ， $p = .73$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上的研究參與者在負向成就事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向總和事件控制性分量表之  $t_{(103)} = 1.76$ ， $p = .08$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上的研究參與者在負向總和事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件控制性分量表之  $t_{(66.538)} = 1.14$ ， $p$

$=.26$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上的研究參與者在負向人際事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件控制性分量表之  $t_{(103)} = 2.18$ ， $p = .03$ ，顯示 50 歲(含)以下及 50 歲以上的研究參與者在負向成就事件控制性分量表上的得分有顯著的差異，這顯示 50 歲(含)以下的研究參與者在負向成就事件控制性分量表上的得分明顯高於 50 歲以上者。如表 4-10 所顯示的結果，本研究拒絕研究假設 2-2，即不同年紀的研究參與者在歸因型態量表上的得分有顯著差異。在研究假設 2-2-4 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向總和事件概括性有顯著差異。2-2-5 不同年紀的子女離家狀態下父母在負向人際事件概括性有顯著差異。2-2-12 不同年紀子女離家狀態下父母在負向成就事件控制性有顯著差異。上述研究分析結果皆顯示 50 歲(含)以下研究參與者分量表得分明顯高於 50 歲以上的研究參與者得分。

陳美芳（2010）中學階段資優生與普通生解釋型態相關研究提到，在負向解釋型態中，不同年紀與發展階段的學生在負向解釋型態有明顯的差異，此研究結果與本研究相同。而葉真秀（2004）研究高中生完美主義傾向、解釋風格與憂鬱程度之關係研究中，發現在不同年級在解釋風格沒有顯著差異與本研究原先支持的假設相同，但與本研究分析結果有所不同，推測在解釋型態內部構念並未如同本研究較細緻探討有差異的地方。此處也值得未來研究再深入探討。

表 4-10 不同年紀子女離家狀態下父母歸因類型之 *t* 檢定分析摘要表 (N=105)

	平均值 (標準差)		自由度	<i>t</i> 值	顯著性 (雙尾)	效果量
	50 歲(含)以下 (N=29)	50 歲以上 (N=76)				
總和_內在性 (IE-T)	25.14 (4.98)	26.47 (6.76)	103	-.97	.34	.111
人際_內在性 (IE-S)	12.34 (2.93)	12.82 (3.74)	103	-.61	.54	.071
成就_內在性 (IE-A)	12.79 (2.87)	13.66 (3.74)	103	-1.12	.26	.129
總和_概括性 (GS-T)	22.90 (6.23)	19.12 (8.00)	103	2.29*	.02	.255
人際_概括性 (GS-S)	11.14 (3.81)	8.99 (4.22)	103	2.40*	.02	.258
成就_概括性 (GS-A)	11.76 (3.57)	10.13 (4.36)	103	1.79	.08	.200
總和_穩定性 (SP-T)	18.59 (6.53)	18.08 (7.48)	103	.32	.75	.036
人際_穩定性 (SP-S)	8.90 (3.60)	8.71 (3.84)	103	.23	.82	.026
成就_穩定性 (SP-A)	9.69 (3.50)	9.37 (4.52)	103	.34	.73	.040
總和_控制性 (CN-T)	18.69 (5.42)	16.14 (7.03)	103	1.76	.08	.199
人際_控制性 (CN-S)	8.72 (2.89)	7.93 (3.81)	66.54	1.14	.26	.116
成就_控制性 (CN-A)	9.97 (3.44)	8.21 (3.78)	103	2.18*	.03	.237

註：<sup>\*</sup>  $p < .05$

### (三) 不同手足狀態的子女離家狀態下父母歸因型態之差異比較

不同手足狀態的研究參與者在歸因型態量表上的  $t$  檢定結果分析整理如表 4-11，表 4-11 顯示有手足與無手足研究參與者在負向總和事件內在性分量表之  $t_{(103)} = 2.00$ ， $p = .05$  代表有手足及無手足的研究參與者在負向總和事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件內在性分量表之  $t_{(103)} = 2.03$ ， $p = .04$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向人際事件內在性分量表上的得分有顯著的差異。此顯示有手足的研究參與者在負向人際事件內在性歸因得分有顯著高於無手足的研究參與者。負向成就事件內在性分量表之  $t_{(103)} = 1.55$ ， $p = .13$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向成就事件內在性分量表上的得分沒有顯著的差異。

負向總和事件概括性分量表之  $t_{(10.15)} = 9.69$ ， $p = .00$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向總和事件概括性分量表上的得分有顯著的差異，有手足的得分明顯高於無手足。負向人際事件概括性分量表之  $t_{(103)} = 1.79$ ， $p = .08$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向人際事件概括性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件概括性分量表之  $t_{(103)} = 2.23$ ， $p = .03$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向成就事件概括性分量表上的得分有顯著的差異。此顯示有手足的研究參與者在負向成就事件概括性歸因得分有顯著高於無手足的研究參與者。負向總和事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = 1.95$ ， $p = .05$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向總和事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = 1.30$ ， $p = .20$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向人際事件穩定性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件穩定性分量表之  $t_{(103)} = 2.16$ ， $p = .03$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向成就事件穩定性分量表上的得分有顯著的差異，有手足者得分顯著高於無手足者之得分。負向總和事件控制性分量表之  $t_{(103)} = 1.01$ ， $p = .32$ ，顯示有手足及無手足的研究參與者在負向總和事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向人際事件控制性分量表之  $t_{(103)} = 1.22$ ， $p = .22$ ，顯示有手

足及無手足的研究參與者在負向人際事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。負向成就事件控制性分量表之  $t_{(103)} = .64$ ,  $p = .53$ , 顯示有手足及無手足的研究參與者在負向成就事件控制性分量表上的得分沒有顯著的差異。

如表 4-11 所顯示的結果，本研究拒絕研究假設 2-3，即不同手足狀態的研究參與者在歸因型態量表上的得分有顯著差異，在研究假設 2-3-2 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向人際事件內在性有顯著差異。研究假設 2-3-4 不同手足狀態的研究參與者在負向總和事件中做概括性歸因中。研究假設 2-3-6 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向成就事件概括性有顯著差異。研究假設 2-3-9 不同手足狀態子女離家狀態下父母負向成就事件穩定性有顯著差異。上述四項研究假設皆發現是有手足者的分量表得分明顯高於無手足。

由此研究結果，發現研究參與者在原生家庭中有手足者在遇到負向事件較容易做普遍都會發生，特別是在有關成就的事件會出現的歸因方式而且也會出現成就不好的狀態多是不會隨著時間而有所改變的想法。在人際事件方面有手足者研究者較會出現是個人的歸因方式。推論研究參與者之所以會有這樣的差異，可能是從小成長環境都有手足，可以一起體驗生活中的各種事件並有機會與同儕討論，對事件的理解可以較為廣泛或一般化，較不會鑽牛角尖。本研究結果與黃真真（2010）國中生在解釋型態、挫折容忍力與壓力關係研究，顯示不管在正負向情境事件中，不同手足狀態皆有顯著差異，且無手足分數明顯高於有手足者，此結果與本研究相似。

表 4-11 不同手足狀態子女離家狀態下父母歸因類型之 *t* 檢定分析摘要表 (N=105)

	平均值 (標準差)		自由度	<i>t</i> 值	顯著性 (雙尾)	效果量
	有手足 (N=102)	無手足 (N=3)				
總和_內在性 (IE-T)	26.31 (6.14)	19.00 (9.85)	103	2.00	.05	.407
人際_內在性 (IE-S)	12.80 (3.46)	8.67 (4.16)	103	2.03*	.04	.475
成就_內在性 (IE-A)	13.51 (3.45)	10.33 (5.69)	103	1.55	.13	.320
總和_概括性 (GS-T)	20.44 (7.65)	10.67 (1.15)	10.15	9.69***	.00	.666
人際_概括性 (GS-S)	9.71 (4.19)	5.33 (2.08)	103	1.79	.08	.552
成就_概括性 (GS-A)	10.74 (4.16)	5.33 (2.08)	103	2.23*	.03	.635
總和_穩定性 (SP-T)	18.45 (7.16)	10.33 (3.79)	103	1.95	.05	.578
人際_穩定性 (SP-S)	8.84 (3.76)	6.00 (3.00)	103	1.30	.20	.385
成就_穩定性[(SP-A)]	9.61 (4.21)	4.33 (1.53)	103	2.16*	.03	.640
總和_控制性 (CN-T)	16.96 (6.74)	13.00 (4.36)	103	1.01	.32	.329
人際_控制性 (CN-S)	8.23 (3.61)	5.67 (1.15)	103	1.22	.22	.431
成就_控制性(CN-A)	8.74 (3.78)	7.33 (3.21)	103	.64	.53	.197

註：<sup>\*</sup>  $p < .05$  ; <sup>\*\*</sup>  $p < .01$  ; <sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

#### (四) 不同教育程度的子女離家狀態下父母歸因型態之差異比較

子女離家狀態下父母在不同教育程度的歸因型態差異情形摘要如下表 4-12。表 4-12 顯示不同教育程度的歸因型態單因子變異數分析結果：「負向總和事件內在性分量表 ( $F_{(2,102)}=.23$ ,  $p=.80 > .05$ )」，並未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向總和事件內在性分量表的得分沒有顯著差異。「負向人際事件內在性分量表 ( $F_{(2,102)}=.25$ ,  $p=.78 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向人際事件內在性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件內在性分量表 ( $F_{(2,102)}=.46$ ,  $p=.63 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向成就事件內在性分量表的得分沒有顯著差異。「負向總和事件概括性分量表 ( $F_{(2,102)}=.52$ ,  $p=.59 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向總和事件概括性分量表的得分沒有顯著差異。「負向人際事件概括性分量表 ( $F_{(2,102)}=.26$ ,  $p=.77 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向人際事件概括性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件概括性分量表 ( $F_{(2,102)}=.70$ ,  $p=.50 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向成就事件概括性分量表的得分沒有顯著差異。「負向總和事件穩定性分量表 ( $F_{(2,102)}=.35$ ,  $p=.71 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向總和事件穩定性分量表的得分沒有顯著差異。「負向人際事件穩定性分量表 ( $F_{(2,102)}=.58$ ,  $p=.56 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向人際事件穩定性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件穩定性分量表 ( $F_{(2,102)}=.20$ ,  $p=.82 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向成就事件穩定性分量表的得分沒有顯著差異。「負向總和事件控制性分量表 ( $F_{(2,102)}=.08$ ,  $p=.92 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向總和事件控制性分量表的得分沒有顯著差異。「負向人際事件控制性分量表 ( $F_{(2,102)}=.17$ ,  $p=.85 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向人際事件控制性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件控制性分量表 ( $F=.10$ ,

$p=.90 > .05$ ），未達顯著，顯示不同教育程度的研究參與者在負向成就事件控制性分量表的得分沒有顯著差異。如表 4-12 所顯示的結果，本研究接受假設 2-4，即不同教育程度的研究參與者在歸因型態量表上的得分沒有顯著差異，歸因型態各項分量表在變異數分析皆沒有達顯著水準。

在鄭立璋（2008）花蓮縣中小學生學習障礙學生歸因型態研究發現不同教育程度的學習障礙學生在歸因型態沒有顯著差異與本研究結果相符。陳美芳（2010）中學階段資優生與普通生解釋型態相關研究也提到不管國中生或高中生，在資優教育與普通教育都有顯著差異，與本研究結果不相同，這可能與不同年代背景的研究對象在整體能接受到的教育程度不同而所影響。



表 4-12 子女離家狀態下父母在不同教育程度的歸因型態之變異數分析摘要表  
(N=105)

分量表項目	變異來源	平方和 (SS)	自由度 (df)	均方 (MS)	F 值	顯著性 (p)	效果量	事後比較
總和_內在性 (IE-T)	組間	18.65	2	9.32	.23	.80	.004	-
	組內	4143.20	102	40.62				
	總和	4161.85	104					
人際_內在性 (IE-S)	組間	6.42	2	3.21	.25	.78	.005	-
	組內	1286.21	102	12.61				
	總和	1292.63	104					
成就_內在性 (IE-A)	組間	11.65	2	5.83	.46	.63	.009	-
	組內	1285.91	102	12.61				
	總和	1297.56	104					
總和_概括性 (GS-T)	組間	62.87	2	31.43	.52	.59	.010	-
	組內	6123.38	102	60.03				
	總和	6186.25	104					
人際_概括性 (GS-S)	組間	9.43	2	4.72	.26	.77	.005	-
	組內	1830.13	102	17.94				
	總和	1839.56	104					
成就_概括性 (GS-A)	組間	24.90	2	12.45	.70	.50	.014	-
	組內	1816.66	102	17.81				
	總和	1841.56	104					
總和_穩定性 (SP-T)	組間	36.71	2	18.35	.35	.71	.007	-
	組內	5357.25	102	52.52				
	總和	5393.96	104					
人際_穩定性 (SP-S)	組間	16.64	2	8.32	.58	.56	.011	-
	組內	1452.41	102	14.24				
	總和	1469.05	104					
成就_穩定性 (SP-A)	組間	7.42	2	3.71	.20	.82	.004	-
	組內	1870.64	102	18.34				
	總和	1878.06	104					
總和_控制性 (CN-T)	組間	7.68	2	3.84	.08	.92	.002	-
	組內	4657.89	102	45.67				
	總和	4665.56	104					
人際_控制性 (CN-S)	組間	4.31	2	2.15	.17	.85	.003	-
	組內	1331.25	102	13.05				
	總和	1335.56	104					
成就_控制性 (CN-A)	組間	2.98	2	1.49	.10	.90	.002	-
	組內	1463.27	102	14.35				
	總和	1466.25	104					

註 : \*  $p < .05$  ; \*\*  $p < .01$  ; \*\*\*  $p < .001$

## (五) 不同子女個數的子女離家狀態下父母歸因型態之差異比較

不同子女個數的子女離家狀態下父母在不同子女個數的歸因型態差異情形整理如下表 4-13。表 4-13 顯示子女個數的歸因型態單因子變異數分析結果：「負向總和事件內在性分量表 ( $F_{(2,102)}=.41$ ,  $p=.66 > .05$ )」，並未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向總和事件內在性分量表的得分沒有顯著差異。「負向人際事件內在性分量表 ( $F_{(2,102)}=.82$ ,  $p=.44 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向人際事件內在性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件內在性分量表 ( $F_{(2,102)}=.10$ ,  $p=.91 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向成就事件內在性分量表的得分沒有顯著差異。「負向總和事件概括性 ( $F_{(2,102)}=.33$ ,  $p=.72 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向總和事件概括性分量表的得分沒有顯著差異。「負向人際事件概括性分量表 ( $F_{(2,102)}=.61$ ,  $p=.55 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向人際事件概括性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件概括性分量表 ( $F_{(2,102)}=.38$ ,  $p=.69 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向成就事件概括性分量表的得分沒有顯著差異。「負向總和事件穩定性分量表 ( $F_{(2,102)}=3.35$ ,  $p=.04 < .05$ )」，推翻原先假定的平均數相等的虛無假設，表示子不同子女個數的研究參與者在負向總和事件穩定性分量表的得分有顯著差異，經事後比較 LSD 法粗略得知，家中子女個數一位之研究參與者在負向總和事件穩定性分量表得分顯著小於兩位者之得分，在家中子女個數三位之研究參與者在負向總和事件穩定性分量表得分也顯著小於兩位者之得分，但一位者與三位者間沒有顯著差異。「負向人際事件穩定性分量表 ( $F_{(2,102)}=1.15$ ,  $p=.32 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向人際事件穩定性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件穩定性分量表 ( $F_{(2,102)}=4.70$ ,  $p=.01 < .05$ )」，推翻原先假定的平均數相等的虛無假設，表示子不同

子女個數的研究參與者在負向總和事件穩定性分量表的得分有顯著差異，經事後比較 Scheffe 法分析結果顯示，在家中子女個數三位之研究參與者在負向成就事件穩定性分量表得分顯著小於兩位者之得分，故在負向成就事件穩定性中，家中有兩位子女的研究參與者在遇到成就事件困境時，較會將事件認為事件不會隨著時間而有改變。「負向總和事件控制性分量表 ( $F_{(2,102)}=.73$ ,  $p=.49 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向總和事件控制性分量表的得分沒有顯著差異。「負向人際事件控制性分量表 ( $F_{(2,102)}=.79$ ,  $p=.46 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向人際事件控制性分量表的得分沒有顯著差異。「負向成就事件控制性分量表 ( $F_{(2,102)}=.47$ ,  $p=.63 > .05$ )」，未達顯著，顯示不同子女個數的研究參與者在負向成就事件控制性分量表的得分沒有顯著差異。

如表 4-13 所顯示的結果，本研究拒絕假設 2-5，即不同子女個數的研究參與者在歸因型態量表上的得分沒有顯著差異。在研究假設 2-5-7 不同子女個數的研究參與者在負向總和事件穩定性，與研究假設 2-5-9 負向成就事件穩定性兩項分量表有顯著差異。本研究結果與黃真真（2010）國中生在解釋型態、挫折容忍力與壓力關係研究，顯示不管在正負向情境事件中，永久性的解釋型態在不同手足狀態皆有顯著差異，且無手足分數明顯高於有手足者，此結果與本研究整體結果相同，且在歸因型態細部因子永久與穩定性顯著結果是一樣的。故未來研究可再深入探討。

表 4-13 子女離家狀態下父母在不同子女個數的歸因型態之變異數分析摘要表(N=105)

分量表 項目	變異 來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	顯著性 p	效果量	事後 比較
總和_內在性 (IE-T)	組間	33.58	2	16.79	.41	.66	.008	-
	組內	4128.27	102	40.47				
	總和	4161.85	104					
人際_內在性 (IE-S)	組間	20.49	2	10.25	.82	.44	.016	-
	組內	1272.14	102	12.47				
	總和	1292.63	104					
成就_內在性 (IE-A)	組間	2.42	2	1.21	.10	.91	.002	-
	組內	1295.14	102	12.70				
	總和	1297.56	104					
總和_概括性 (GS-T)	組間	40.08	2	20.04	.33	.72	.006	-
	組內	6146.17	102	60.26				
	總和	6186.25	104					
人際_概括性 (GS-S)	組間	21.65	2	10.82	.61	.55	.012	-
	組內	1817.92	102	17.82				
	總和	1839.56	104					
成就_概括性 (GS-A)	組間	13.59	2	6.80	.38	.69	.007	-
	組內	1827.97	102	17.92				
	總和	1841.56	104					
總和_穩定性 (SP-T)	組間	332.47	2	166.23	3.35*	.04	.062	1<2 2>3
	組內	5061.50	102	49.62				
	總和	5393.96	104					
人際_穩定性 (SP-S)	組間	32.33	2	16.17	1.15	.32	.022	-
	組內	1436.71	102	14.09				
	總和	1469.05	104					
成就_穩定性 (SP-A)	組間	158.39	2	79.20	4.70**	.01	.084	1<2 2>3
	組內	1719.66	102	16.86				
	總和	1878.06	104					
總和_控制性 (CN-T)	組間	65.68	2	32.84	.73	.49	.014	-
	組內	4599.88	102	45.10				
	總和	4665.56	104					
人際_控制性 (CN-S)	組間	20.35	2	10.18	.79	.46	.015	-
	組內	1315.21	102	12.89				
	總和	1335.56	104					
成就_控制性 (CN-A)	組間	13.42	2	6.71	.47	.63	.009	-
	組內	1452.83	102	14.24				
	總和	1466.25	104					

註：\*  $p < .05$ ；\*\*  $p < .01$

### 三、子女離家狀態下父母情緒調適之現況

#### (一) 不同背景變項的子女離家狀態下父母情緒調適之差異比較

不同背景變項的研究參與者在情緒調適量表上的  $t$  檢定結果分析整理如表 4-14，表 4-14，顯示性別、年紀、手足狀態、工作狀態，總共四種背景變項。首先，在不同性別的研究參與者在情緒調適量表之  $t_{(103)} = -1.47$ ， $p = .15$ ，表示男性及女性研究參與者在情緒調適量表上的得分沒有顯著的差異。不同年紀的研究參與者在情緒調適量表之  $t_{(103)} = -2.35$ ， $p = .02$ ，表示 50 歲（含）以上及 50 歲以上的研究參與者在情緒調適量表上的得分有顯著的差異，代表 50 歲以上的研究參與者情緒調適的能力有顯著高於 50 歲（含）以下的研究參與者。在不同手足狀態的研究參與者在情緒調適量表之  $t_{(103)} = -2.06$ ， $p = .04$ ，表示有手足及無手足研究參與者在情緒調適量表上的得分有顯著的差異，顯示無手足的研究參與者情緒調適能力明顯高於有手足的研究參與者。在不同工作狀態的研究參與者在情緒調適量表之  $t_{(74.92)} = -.86$ ， $p = .36$ ，表示在職中及已退休的研究參與者在情緒調適量表上的得分沒有顯著的差異。如表 4-14 所顯示的結果，本研究拒絕研究假設 3-2、3-3，即不同年紀與手足狀態的研究參與者在情緒調適量表上的得分有顯著差異，50 歲以上的研究參與者情緒調適能力高於 50 歲（含）以下；無手足者得分顯著高於有手足者。

在性別方面，本研究結果與林璟筠（2018）高中生在資訊學科學習表現與情緒調適之研究結果不同。在不同性別的高中生之研究發現在情緒調適有明顯的不同。推論有此落差的原因，可能是研究對象在年紀與探討議題不同，本研究對象是已脫離校園學習環境的成年晚期之成人且探討議題為自我分化與子女離家狀態下的歸因型態。在年紀方面，曾依蕎（2015）探討動漫觀賞者的情緒調適狀態，發現不同年紀在情緒調適能力有顯著的差異與本研究結果相同。推論在不同年紀在情緒調適的彈性程度年紀越小者彈性越大，此研究方向未來值得更加深入探討。在工作狀態方面，本研究已退休與在職中的參與者在情緒調適沒有顯著差異，推論可能原因是在職中與已退休的研

究參與者皆在所處的環境有很長一段時間，對於情緒調適的能力透過時間累積了一定的調適能力，故兩組在情緒調適量表中的得分相似，此方面的研究建議未來可以用更深的探討。

表 4-14 不同性別子女離家狀態下父母情緒調適量之 *t* 檢定分析摘要表 (N=105)

	情緒調適總分(ET)		自由度	<i>t</i> 值	顯著性 (雙尾)	效果量
	平均值	標準差				
男性(N=31)	88.84	12.98	103	-1.47	.15	.158
女性(N=74)	93.19	14.22				
50 歲(含)以下(N=29)	86.83	14.27	103	-2.35*	.02	.245
50 歲以上(N=76)	93.84	13.41				
有手足(N=102)	91.43	13.75	103	-2.06*	.04	.525
無手足(N=3)	108.00	13.08				
在職中(N=74)	91.23	14.98	74.92	-.86	.39	.086
已退休(N=31)	93.52	11.15				

註：<sup>\*</sup>  $p < .05$

### 第三節 子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之相關情形

本章節將討論子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之相關分析，以 Pearson 積差相關分析來進行考驗，以了解三者間的關聯性。分析結果以下詳細說明：

#### 一、子女離家狀態下父母的自我分化與歸因型態的相關情形

本研究探討自我分化與歸因型態是否有無相關，以 Pearson 積差相關分析結果如表 4-15。整理結果可以發現：自我分化全量表和歸因型態各項分量表相關分析皆存在部分相關，且皆有顯著中度到低度相關 ( $p < .01$ )。除了自我分化量表中的代間三角關係與歸因型態量表各項分量相關性皆沒有顯著相關外，其餘自我分化各項分量表皆與不同類型的歸因型態有顯著相關，統計結果摘要如下：

(一) 自我分化全量表在負向總和事件歸因概括性 ( $r = -.264$ )、負向人際事件歸因概括性 ( $r = -.257$ )、負向成就事件歸因概括性 ( $r = -.227$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.317$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.288$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.290$ )，共六項數值達顯著，且其相關分布為低度到中度負相關，代表研究參與者在人我關係辨識覺察能力越高，則在遇到負向的人際與成就事件做歸因時，較不會出現特定的與自己要控制的想法。

(二) 代間混淆分量表在負向總和事件歸因內在性 ( $r = .272$ )、負向人際事件歸因內在性 ( $r = .285$ )、負向成就事件歸因內在性 ( $r = .202$ )，共三項分量表達顯著，且相關分布皆為低度正相關，表示研究參與者在原生家庭關係分化程度越高，在遇到負向的人際與成就事件做歸因時，較往自身能力與努力做思考。

(三) 配偶親密分量表在負向總和事件歸因概括性 ( $r = -.266$ )、負向人際事件歸因概括性 ( $r = -.294$ )、負向成就事件歸因概括性 ( $r = -.194$ )、負向總和事件歸因控制性

( $r = -.257$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.225$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.245$ )，共六項數值達顯著，且其相關分布為皆中度偏低度負相關，代表研究參與者在與配偶間的親密滿意程度越高，則在遇到負向的人際與成就事件做歸因時，較會出現特定的與自己要控制的想法。

(四) 核心家庭三角關係分量表在負向總和事件歸因概括性 ( $r = -.231$ )、負向人際事件歸因概括性 ( $r = -.196$ )、負向成就事件歸因概括性 ( $r = -.227$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.265$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.229$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.255$ )，共六項數值達顯著，且其相關分布為皆中度偏低度負相關，代表研究參與者在核心家庭中的配偶與子女間出現三角關係的程度越高，則在遇到負向的人際與成就事件做歸因時，較不會出現特定的與自己要控制的想法。

(五) 核心家庭混淆分量表在負向人際事件內在性 ( $r = .231$ )，顯示研究參與者在與核心家庭中的配偶與子女關係分化程度越高者，負向的人際事件做歸因時，較會認為是自己的問題。配偶混淆分量表在負向總和事件歸因內在性 ( $r = .200$ )、負向人際事件歸因內在性 ( $r = .207$ )，共兩項分量表達顯著，且相關分布皆為中度偏低度正相關，表示研究參與者在配偶關係分化程度越高，遇到負向的人際事件做歸因時，較會認為是自己的問題。

統計發現子女離家狀態下父母在面對子女離家後的負向事件歸因較不會做概括性的解釋外，也比較不會想要去控制或改變。在各項關係混淆的狀態下，觀察發現較容易出現是自己個人問題的想法，特別是在人際事件中。因此研究結果拒絕本研究的假設 4-1，即子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態有顯著相關，唯相關性皆偏低。

表 4-15 子女離家狀態下父母的自我分化與歸因型態之相關矩陣

	自我 分化	代間 混淆	配偶 親密	代間 親密	核心家庭 三角關係	代間 三角關係	核心家庭 混淆	配偶 混淆
總和 內在性	.12	.272**	.03	-.16	-.08	.14	.17	.200*
人際 _內在性	.17	.285**	.06	-.16	-.05	.17	.231*	.207*
成就 內在性	.05	.202*	.00	-.13	-.10	.08	.07	.15
總和 概括性	-.264**	-.05	-.266**	-.04	-.231*	-.15	-.14	-.09
人際 概括性	-.257**	-.08	-.294**	.00	-.196*	-.12	-.14	-.09
成就 概括性	-.227*	-.01	-.194*	-.08	-.227*	-.15	-.12	-.08
總和 穩定性	-.08	.03	-.09	-.08	-.10	-.03	.00	.01
人際 穩定性	-.09	.06	-.16	-.09	-.08	.02	.00	.02
成就 穩定性	-.07	.00	-.01	-.06	-.10	-.06	.00	.00
總和 _控制性	-.317**	-.17	-.257**	.02	-.265**	-.18	-.16	-.15
人際 控制性	-.288**	-.19	-.225*	.03	-.229*	-.17	-.18	-.09
成就 控制性	-.290**	-.12	-.245*	-.01	-.255**	-.15	-.13	-.18

註：<sup>\*</sup> $p<.05$ ；<sup>\*\*</sup> $p<.01$

## 二、子女離家狀態下父母的歸因型態與情緒調適的相關情形

本研究想探討歸因型態與情緒調適是否有相關，以 Pearson 積差相關分析結果如表 4-16。整理結果可以看出，情緒調適方面與負向總和事件歸因概括性、負向人際事件歸因概括性、負向成就事件歸因概括性、負向總和事件歸因穩定性、負向人際事件歸因穩定性、負向總和事件歸因控制性、負向人際事件歸因控制性、負向成就事件歸因控制性皆有顯著的中度到低度的負相關。

情緒適應全量表在負向總和事件歸因概括性 ( $r = -.307$ )、負向人際事件歸因概括性 ( $r = -.316$ )、負向成就事件歸因概括性 ( $r = -.247$ )、負向總和事件歸因穩定性 ( $r = -.202$ )、負向人際事件歸因穩定性 ( $r = -.201$ )、負向總和事件歸因控制性 ( $r = -.303$ )、負向人際事件歸因控制性 ( $r = -.298$ )、負向成就事件歸因控制性 ( $r = -.256$ )，共八項數值達顯著，且其相關分布為低度到中度負相關，代表研究參與者在子女離家狀態下情緒調適能力越好，則在遇到負向的人際與成就事件做歸因時，較不會出現特定的、總會是這樣的與自己要控制的想法。因此本研究結果拒絕假設 4-2，即子女離家狀態下父母之歸因型態與情緒調適有顯著負相關。

表 4-16 子女離家狀態下父母的歸因型態與情緒調適之相關矩陣

	情緒調適
總和_內在性	.05
人際_內在性	.11
成就_內在性	-.01
總和_概括性	-.307**
人際_概括性	-.316**
成就_概括性	-.247*
總和_穩定性	-.202*
人際_穩定性	-.201*
成就_穩定性	-.16
總和_控制性	-.303**
人際_控制性	-.298**
成就_控制性	-.256**

\*\*  $p < .01$



### 三、子女離家狀態下父母的情緒調適與自我分化的相關情形

本研究想探討歸因型態與情緒調適是否有相關，以 Pearson 積差相關分析結果如表 4-17。整理結果可以看出，情緒調適全量表與自我分化總量表、代間混淆、配偶親密、核心家庭三角關係、代間三角關係、核心家庭混淆，皆有顯著的中度到低度的正相關。

情緒調適全量表與自我分化各項分量表，發現在自我分化全量表 ( $r=.387$ )、代間混淆 ( $r=.270$ )、配偶親密 ( $r=.285$ )、核心家庭三角關係 ( $r=.252$ )、代間三角關係 ( $r=.234$ )、核心家庭混淆 ( $r=.194$ )，因此接受本研究的虛無假設 4-3 子女離家狀態下父母之自我分化與情緒調適有顯著相關，共六項數值達顯著，且其相關分布為低度到低度正相關，代表研究參與者在子女離家狀態下自我分化能力越好，則在情緒調適的能力表現越好。

表 4-17 子女離家狀態下父母的自我分化與歸因型態之相關矩陣

	情緒調適
自我分化	.387**
代間混淆	.270**
配偶親密	.285**
代間親密	.06
核心家庭三角關係	.252**
代間三角關係	.234*
核心家庭混淆	.194*
配偶混淆	.11

註： $*p<.05$ ； $** p<.01$

## 第四節 子女離家狀態下父母的自我分化、歸因型態與情緒調適之預測情形

本章節為更了解子女離家狀態下父母的自我分化與歸因型態對情緒調適是具有影響。本研究使用逐步多元迴歸的分析方式，以探究自我分化（代間混淆、配偶親密、代間親密、核心家庭三角關係、代間三角關係、核心家庭混淆、配偶混淆）與歸因型態分別對情緒調適整體的預測程度，以及自我分化與歸因型態各項度對情緒調適整體的聯合預測的狀況，將研究分析結果呈現如下。

### 一、自我分化及歸因型態對整體的子女離家狀態下父母情緒調適之聯合預測情形

自我分化各項度與歸因型態各項度對情緒調適的最佳聯合預測分析結果整理如下表 4-18。下表 4-18 顯示代間混淆、配偶親密與總和事件概括性三者對情緒調適的表現具有顯著的聯合預測能力。此項研究分析結果拒絕本研究假設五，即子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態對情緒調適不具有預測效果。

表 4-18 揭示預測力達顯著水準的變項順序，第一個是「負向事件概括性」歸因，可單獨解釋 9.4% 的變異量 ( $F_{(1,103)}=10.72, p<.01$ )，以調整後  $R^2$  來表示，仍有 8.5% 的解釋力。第二個是「代間混淆」自我分化分向，可單獨解釋 6.5% 的變異量，因此，負向事件概括性與代間混淆可以聯合解釋情緒調適 16% 的變異量 ( $F_{(1,102)}=7.92, p<.01$ )。第三個選入的是「配偶親密」自我分化分向，可單獨解釋 4.1% 的變異量，因此負向事件概括性、代間混淆和配偶親密可以聯合解釋情緒調適 20.1% 的變異量 ( $F_{(1,101)}=5.22, p<.05$ )，調整後的整體可解釋 17.7% 的變異量。從本研究發現，「負向事件概括性」歸因、「代間混淆」自我分化分向及「配偶親密」自我分化分向具有聯合預測情緒調適的能力，整理結果可得以下預測方程式：

$$\text{情緒調適} = -.43 \times \text{「總和_概括性」} + .48 \times \text{「代間混淆」} + .46 \times \text{「配偶親密」} + 68.78$$

從上述研究分析整理發現，子女離家狀態下父母在面對子女離家時，若遇到負向事件傾向認為事件是特定情況才會發生的事情且研究參與者與原生家庭關係界線模糊及與配偶關係越親密則整體情緒調適的狀態會比較好。換句話說，子女離家狀態下父母在情緒調適的能力需要透過本身對遇到負向事件歸因較為特殊且與原生家庭關係分化越好及與配偶間關係越滿意，則情緒調適能力會越好。

表 4-18 自我分化與歸因型態對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（整體）

選入 變項	模式	B	$\beta$	t	$R^2$	調整 後 $R^2$	$\Delta R^2$	F
	(常數)	68.78		6.90***				
情緒 調適	總和_概括性 代間混淆 配偶親密	-.43 .48 .46	-.24 .25 .21	-2.58* 2.81* 2.29*	.094 .160 .201	.085 .143 .177	.094 .065 .041	10.72** 7.92** 5.22*

註： $VIF < 10$  \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 二、自我分化及歸因型態對”女性”的子女離家狀態下父母情緒調適之聯合預測情形

子女離家狀態下的母親在自我分化與歸因型態全量表對情緒調適全量表的最佳聯合預測分析結果整理如下表 4-19。下表 4-19 顯示代間混淆與總和事件穩定性兩者對情緒調適的表現具有顯著的聯合預測能力。此項研究分析結果拒絕本研究假設五，即子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態對情緒調適不具有預測效果。

下表 4-19 顯示預測力達顯著水準的變項順序，第一個是「代間混淆」可單獨解釋 7.8% 的變異量 ( $F_{(1,72)}=6.09$ ,  $p < .05$ )，以調整後  $R^2$  來表示，仍有 6.5% 的解釋力。第二個是「總和\_穩定性」自我分化分向，可單獨解釋 7.5% 的變異量，因此，代間混淆與負向事件穩定性可以聯合解釋情緒調適 15.3% 的變異量 ( $F_{(1,71)}=6.31$ ,  $p < .05$ )，調整後的整體可解釋 12.9% 的變異量。從本研究發現，「代間混淆」與「總和\_穩定性」具有聯合預測情緒調適的能力，整理結果可得以下預測方程式：

$$\text{情緒調適} = .48 \times \text{「代間混淆」} - .58 \times \text{「總和_穩定性」} + 81.27$$

從上述研究分析整理發現，子女離家狀態下母親在面對子女離家時，與原生家庭關係融合與分化程度，且若遇到負向事件傾向認為事件會時間狀態所有改變，認為發生子女離家事件是必然發生的，則情緒調適的能力會比較好些。

表 4-19 自我分化與歸因型態”總量表”對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（女性）

變項	模式	B	$\beta$	t	$R^2$	調整後 $R^2$	$\Delta R^2$	F
情緒 調適	(常數)	81.27		8.43***				
	代間混淆	.52	.28	2.55*	.078	.065	.078	6.09*
	總和_穩定性	-.58	-.27	-2.51*	.153	.129	.075	6.31*

註： $VIF < 10$  \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

子女離家狀態下的母親在自我分化各項度與歸因型態各項度對情緒調適的最佳聯合預測分析結果整理如下表 4-20。下表 4-20 顯示代間混淆與人際事件穩定性兩者對情緒調適的表現具有顯著的聯合預測能力。此項研究分析結果拒絕本研究假設五，即子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態對情緒調適不具有預測效果。

下表 4-20 顯示預測力達顯著水準的變項順序，第一個是「代間混淆」可單獨解釋 7.8% 的變異量 ( $F_{(1,72)}=6.09$ ,  $p < .05$ )，以調整後  $R^2$  來表示，仍有 6.5% 的解釋力。第二個是「總和\_穩定性」自我分化分向，可單獨解釋 7.5% 的變異量，因此，代間混淆與負向事件穩定性可以聯合解釋情緒調適 15.% 的變異量 ( $F_{(1,71)}=6.01$ ,  $p < .05$ )，調整後的整體可解釋 12.6% 的變異量。從本研究發現，「代間混淆」與「人際\_穩定性」具有聯合預測情緒調適的能力，整理結果可得以下預測方程式：

$$\text{情緒調適} = .55 \times \text{「代間混淆」} - 1.11 \times \text{「人際_穩定性」} + 78.81$$

從上述研究分析整理發現，子女離家狀態下母親在面對子女離家時，與原生家庭關係融合與分化程度，且若遇到負向人際事件傾向認為事件會時間狀態所有改變，認為發生子女離家事件是人際關係中必然發生的，則情緒調適的能力會比較好些。換句話說，子女離家狀態下的母親在子女離家後，較需要與原生家庭關係融合與分化達到平衡與其他人際互動關係加入，以協助其增加情緒調適的能力。

表 4-20 自我分化與歸因型態”分量表”對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（女性）

變項	模式	B	$\beta$	t	$R^2$	調整後 $R^2$	$\Delta R^2$	F
情緒 調適	(常數)	78.81		8.46***				
	代間混淆	.55	.30	2.73*	.075	.065	.078	6.09*
	人際_穩定性	-1.11	-.27	-2.45*	.150	.126	.072	6.01*

註： $VIF < 10$  \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 三、自我分化及歸因型態對男性的子女離家狀態下父母情緒調適之聯合預測情形

子女離家狀態下的父親在自我分化與歸因型態全量表對情緒調適的最佳聯合預測分析結果整理如下表 4-21。下表 4-21 顯示配偶親密對情緒調適的表現具有顯著的聯合預測能力。此項研究分析結果拒絕本研究假設五，即子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態對情緒調適具有預測效果。

下表 4-21 顯示預測力達顯著水準的變項順序，第一個是「配偶親密」可單獨解釋 5% 的變異量 ( $F_{(1,29)}=29.00$ ,  $p < .001$ )，以調整後  $R^2$  來表示，仍有 48.3% 的解釋力。本研究發現「配偶親密」具有預測情緒調適的能力，整理結果可得以下預測方程式：

$$\text{情緒調適} = 1.56 \times \text{「配偶親密」} + 49.31$$

從研究分析整理發現，子女離家狀態下父親在面對子女離家時，情緒能否有良

好的調適能力主要的力量來自於與配偶間的關係是否足夠親密以協助子女離家狀態下父親有良好的情緒調適力。

表 4-21 自我分化與歸因型態對情緒調適模式逐步迴歸分析摘要表（男性）

變項	模式	B	$\beta$	t	$R^2$	調整後 $R^2$	$\Delta R^2$	F
情緒	(常數)	49.31		6.55***				
調適	配偶親密	1.56	.71	5.38***	.500	.483	.500	29.00***

註： $VIF < 10$  \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

綜合上述分析，發現子女離家狀態下的母親在子女離家後，情緒調適的改善需透過與原生家庭關係的連結與獨立間的平衡以及他人際的互動以利調適能力提升。在子女離家狀態下的父親在子女離家後，情緒調適的提升反而需要與配偶間的關係給予支持以利有更好的情緒調適，這樣的研究分析結果與現今社會觀察現象相似。



## 第五章 結論與建議

本章節旨在探討子女離家狀態下父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之關係。依據研究結果進行探討與評析以回答研究問題，並說明研究結論與未來研究之相關方向與建議，以提供未來研究或專業助人者在實務工作現場參考。本章共包含兩節，第一節為研究結論，第二節為研究建議。

### 第一節 研究結果

本研究針對研究結果提出結論，以下分別說明：

#### 一、子女離家狀態下父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之現況

##### (一) 子女離家狀態下父母的自我分化之現況

本研究樣本分析顯示，研究參與者在自我分化量表得分中，以代間三角關係題平均分數最高，顯示如今社會的子女離家狀態下父母與原生家庭父母間的關係與距離拿捏的程度相較於其他關係分化程度最好，其次為核心家庭中三角關係的距離平衡。最少的則是代間親密，代表研究者多數對於自己與原生家庭父母的關係滿意程度偏低。

##### (二) 子女離家狀態下父母的歸因型態之現況

在歸因型態量表樣本分析結果，發現子女離家狀態下父母在負向成就事件的內在性的歸因題平均分數最高，顯示研究參與者在子女離家情境下若遇到負向成就有關的事件會傾向做個人問題的歸因。其次是負向事件內在性的歸因，代表研究參與者在不管是人際或成就負向事件多會傾向認為是自己個人問題。最少則是負向人際事件的控制性，代表著研究參與者在遇到人際困境時較不會認為事情是想要控制的想法。

##### (三) 子女離家狀態下父母的情緒調適之現況

在情緒調適量表樣本分析結果，發現研究參與者在子女離家狀態下的情緒調適

能力傾向於好的狀態，且整體研究參與者的情緒調適能力差異程度相較於其他量表的表現是較小。

## 二、不同背景變項的子女離家狀態下父母的自我分化之差異情形

### (一) 不同性別的子女離家狀態下父母，在自我分化量表的得分沒有顯著差異

本研究顯示不同性別子女離家狀態下父母在代間混淆、配偶親密、代間親密、配偶混淆、核心家庭混淆、代間三角關係與核心家庭三角關係皆沒有顯著差異。

### (二) 不同年紀子女離家狀態下父母，在自我分化全量表的得分有顯著差異

本研究顯示不同年紀子女離家狀態下父母在代間混淆、配偶親密、代間親密、配偶混淆、核心家庭混淆與核心家庭三角關係皆沒有顯著差異，唯在代間三角關係在不同年齡上出現差異，50 歲以上者顯著高於 50 歲（含）以下的研究參與者。

### (三) 不同手足狀態子女離家狀態下父母，在自我分化全量表的得分沒有顯著差異

研究顯示不同手足狀態子女離家狀態下父母在代間混淆、配偶親密、代間親密、配偶混淆、核心家庭混淆、代間三角關係與核心家庭三角關係沒有顯著差異。

### (四) 不同教育程度子女離家狀態下父母，在自我分化全量表的得分有顯著差異

本研究顯示不同教育程度子女離家狀態下父母在分量表的代間混淆、配偶親密、代間親密、配偶混淆、代間三角關係、核心家庭混淆與核心家庭三角關係皆沒有顯著差異，唯在自我分化全量表有顯著差異，教育程度在研究所（含）以上的研究參與者得分顯著高於教育程度在高中/職（含）以下的研究參與者。

### (五) 不同子女個數子女離家狀態下父母，在自我分化全量表的得分有顯著差異

本研究顯示不同家中的子女個數子女離家狀態下父母在分量表的代間混淆、配偶親密、代間親密、配偶混淆、代間三角關係與核心家庭三角關係皆沒有顯著差異，唯在核心家庭混淆有顯著差異，家中子女個數一位的研究參與者比三位的研究參與者分化程度更高。

### (六) 不同工作狀態子女離家狀態下父母，在自我分化全量表的得分沒有顯著差異

本研究顯示不同工作狀態子女離家狀態下父母在代間混淆、配偶親密、代間親密、配偶混淆、核心家庭混淆、代間三角關係與核心家庭三角關係沒有顯著差異。

### 三、不同背景變項的子女離家狀態下父母的歸因型態之差異情形

#### (一) 不同性別的子女離家狀態下父母，在歸因型態全量表的得分沒有顯著差異

本研究顯示不同性別的子女離家狀態下父母在總和事件內在性、人際事件內在性、成就事件內在性、總和事件概括性、人際事件概括性、成就事件概括性、總和事件穩定性、人際事件穩定性、成就事件穩定性、總和事件控制性、人際事件控制性及成就事件控制性皆沒有顯著差異。

#### (二) 不同年紀的子女離家狀態下父母，在歸因型態全量表的得分有顯著差異

本研究顯示不同年紀的子女離家狀態下父母，在負向總和事件概括性、負向人際事件概括性、負向成就事件控制性皆有顯著差異且分析結果皆顯示 50 歲(含)以下研究參與者分量表得分明顯高於 50 歲以上的研究參與者得分。

#### (三) 不同手足狀態的子女離家狀態下父母，在歸因型態全量表的得分有顯著差異

本研究顯示不同手足狀態的子女離家狀態下父母，在負向人際事件內在性、負向總和事件概括性、負向成就事件概括性及負向成就事件穩定性有顯著差異，且研究假設皆發現是有手足者的分量表得分明顯高於無手足。

#### (四) 不同教育程度的子女離家狀態下父母，在歸因型態全量表的得分沒有顯著差異

本研究顯示不同教育程度的子女離家狀態下父母在總和事件內在性、人際事件內在性、成就事件內在性、總和事件概括性、人際事件概括性、成就事件概括性、總和事件穩定性、人際事件穩定性、成就事件穩定性、總和事件控制性、人際事件控制性及成就事件控制性皆沒有顯著差異。

#### (五) 不同子女個數子女離家狀態下父母，在歸因型態全量表的得分沒有顯著差異

本研究顯示不同子女個數的子女離家狀態下父母在總和事件內在性、人際事件內在性、成就事件內在性、總和事件概括性、人際事件概括性、成就事件概括性、

總和事件穩定性、人際事件穩定性、成就事件穩定性、總和事件控制性、人際事件控制性及成就事件控制性皆沒有顯著差異。

#### 四、不同背景變項的子女離家狀態下父母的情緒調適之差異情形

##### (一) 不同性別子女離家狀態下父母，在情緒調適全量表的得分沒有顯著差異

本研究分析顯示不同性別的子女離家狀態下父母在情緒調適全量表的得分沒有顯著差異。

##### (二) 不同年紀子女離家狀態下父母，在情緒調適全量表的得分有顯著差異

本研究分析顯示不同年紀的子女離家狀態下父母在情緒調適量表上的得分有顯著差異，50 歲以上的研究參與者情緒調適能力高於 50 歲（含）以下。

##### (三) 不同手足狀態子女離家狀態下父母，在情緒調適全量表的得分有顯著差異

本研究分析顯示不同手足狀態的研究參與者在情緒調適量表上的得分有顯著差異，無手足者得分顯著高於有手足者。

##### (四) 不同工作狀態子女離家狀態下父母，在情緒調適全量表的得分沒有顯著差異

本研究分析顯示不同工作狀態的子女離家狀態下父母在情緒調適全量表的得分沒有顯著差異。

#### 五、子女離家狀態下父母之自我分化、歸因型態與情緒適應之相關情形

##### (一) 自我分化與歸因型態有顯著相關

依據本研究分析結果，自我分化與歸因型態有顯著相關性存在，其中自我分化與負向總和事件歸因概括性、負向人際事件歸因概括性、負向成就事件歸因概括性、負向總和事件歸因控制性、負向總和事件歸因控制性、負向總和事件歸因控制性具有低度到中度負相關。代間混淆分量表與負向總和事件歸因內在性、負向人際事件歸因內在性、負向成就事件歸因內在性具有低度正相關。配偶親密分量表在負向總和事件歸因概括性、負向人際事件歸因概括性、負向成就事件歸因概括性、負

向總和事件歸因控制性、負向總和事件歸因控制性、負向總和事件歸因控制性具有中度偏低度負相關。核心家庭三角關係分量表與負向總和事件歸因概括性、負向人際事件歸因概括性、負向成就事件歸因概括性、負向總和事件歸因控制性、負向總和事件歸因控制性、負向總和事件歸因控制性具有中度偏低度負相關。核心家庭混淆分量表在負向人際事件內在性具有低度正相關。配偶混淆分量表在負向總和事件歸因內在性、負向人際事件歸因內在性具有中度偏低度正相關。

## （二）歸因型態與情緒調適有顯著相關

依據本研究分析結果，情緒調適方面與負向總和事件歸因概括性、負向人際事件歸因概括性、負向成就事件歸因概括性、負向總和事件歸因穩定性、負向人際事件歸因穩定性、負向總和事件歸因控制性、負向人際事件歸因控制性、負向成就事件歸因控制性皆有顯著的中度到低度的負相關。

## （三）情緒調適與自我分化有顯著相關

依據本研究分析結果，情緒調適全量表與自我分化總量表、代間混淆、配偶親密、核心家庭三角關係、代間三角關係、核心家庭混淆，皆有顯著的中度到低度的正相關。

# 六、子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態對情緒調適之預測情形

## （一）整體子女離家狀態下父母之自我分化與歸因型態對情緒調適具有預測力

依據本研究顯示，自我分化的代間混淆與歸因型態的負向總和事件的穩定性對情緒調適具有聯合預測力。

## （二）子女離家狀態下母親之自我分化與歸因型態對情緒調適具有預測力

依據本研究顯示，自我分化的代間混淆與配偶親密及歸因型態的負向人際事件的穩定性對情緒調適具有聯合預測力。

## （三）子女離家狀態下父親之自我分化與歸因型態對情緒調適具有預測力

依據本研究顯示，自我分化的配偶親密對情緒調適具有預測力。



## 第二節 研究建議

本章節依據研究結論，對子女離家狀態下父母感興趣、助人工作者及未來相關研究，提供可參考之建議：

### 一、對子女離家狀態下家庭的建議

#### (一) 對子女離家狀態下的父母親

##### 1. 調整自身健康狀態，有良好的身體才有無限可能

身體是創造美好生活根本，根據過往研究顯示情緒狀態會直接或間接地影響著身體健康的狀況，本研究結果發現研究參與者在子女離家狀態下的情緒整體適應狀態偏向良好。當父母在不同的家庭生命週期，要因應的挑戰也各有不同。當多數子女離家後，大多父母可能接著需要面對生理狀態步入更年期階段，身體會明顯快速老化的挑戰。有健康的身體，才有足夠的能力運用較好的歸因型態去面對與詮釋不同階段的挑戰，適應生活出現的變化與探索其他可能。

##### 2. 提早練習對子女放手，讓自己有更多心力調整生活轉變

親子關係是有兩種年紀迥然不同的人組成，兩種不同生命階段的人在同個時間點面臨不同生命功課，父母要練習整理自己的生命經驗，而子女則是練習獨立自主生活。父母若可以提早且逐步給子女多些空間與信任，相信子女們有足夠的能力為自己的生命負責，子女們獲得父母肯定與支持也會更有勇氣探索自己的人生各種挑戰。

##### 3. 回首調整與重溫兩人世界的生活

本研究結果提到，子女離家狀態下的父親，在子女離家後，情緒調適的能力主要需要透過與配偶間的關係提升，試想子女離家後的家庭組成就像是回到當初新婚時期的兩人世界，當初組成家庭初期，共組家庭後難免會因為兩人各自都有自己習慣的生活模式而有摩擦，直到子女陸續的誕生，生活的焦點轉移

到子女的成長上，兩人關係的調適被擱置在一旁。子女離家後，雙親將會空出以往與子女互動的時間，而家中只剩下彼此一起生活著，這時候就有足夠的時間與空間再次經驗兩人關係的變化。

#### 4. 有空多陪伴原生家庭父母

本研究發現，子女離家狀態下父母在與原生家庭關係覺知到獨立自主與親密連結的程度相較於其他關係得分數較低，顯示研究參與者多數對自己與原生家庭的關係較不滿意的。現今社會醫療資源豐富，人普遍都能接受到良好的醫療幫助，壽命也普遍較長，在子女離家後，身為父母養育子女的角色也算是階段性的任務結束，原生家庭父母可能也還在人世，或許就可以多些時間與自己原生家庭父母互動，再次經驗自己身為子女的角色溫度。

#### 5. 增加與外界互動，以維持穩定的社會支持，減緩生活轉變的衝擊

從本研究結果發現，子女離家狀態下的母親的情緒調適提升需要透過與他人有更多的連結。子女離家後，父母親空出以往與子女互動的時間，便是生活型態需要作出調整的時候，可以開始嘗試參與社區辦理的長者活動，認識街坊鄰居；或是可以嘗試參與服務性社團，透過服務弱勢族群與更多元的人群互動拓展個人在不同情境的視野。

### (二) 對子女離家狀態下父母之子女

#### 1. 像是朋友般有界限的親密調整與父母互動的模式

本研究分析發現子女離家狀態下父母在與核心家庭成員關係有一定的分化能力，但現在社會型態多以核心且雙親家庭為主，父母多在賺錢供給家用，家人間缺乏交流，家人組成與互動方式趨向簡單且僵化的現象，容易出現關係焦慮的現象。當家庭中有兩人關係緊張，家中氛圍焦慮感上升，就會出現拉家中第三人進入關係中，易使彼此關係界線模糊。若子女端能具有良好的自我分化程度，具備有成熟的區分理智與情感經驗的能力，在與父母相處時能做好適度

的界線設定，透過自身為家庭帶來系統的改變，便能營造有界限、輕鬆自在的家庭氛圍。

### 2. 理解父母從照顧者的角色轉後到被照顧者的失落與無奈

當一個家庭開始有子女誕生，父母便開始擔任起照顧者的角色，在子女成長的過程中，因應著各式各樣來自子女在成長可能出現的問題。當子女成人離家後，一直處於備戰狀態的父母需要一段時間將長時間穿在身上的盔甲卸下，而這樣的狀態是需要子女適時陪伴予以同理，以利他們感受到支持並感到尊重，在關係中感受到被重視、過去的辛苦沒有被否認的感覺。

### 3. 主動營造良好的家庭關係，維持親子間溝通互動的品質

大多的子女在離家時，代表著有足夠的行為能力可以獨立自主，若能夠在探索外在環境的同時，也規劃一些活動是可以與父母一起體驗的，讓家人間可以共同創造美好回憶的行程，讓父母感受到自己長大的模樣，有足夠的能力自主去規劃生活中的行程，在忙碌探索世界之餘，也沒有忘記與家人相處、多交流的安排，使家人關係能夠是正向親密的。

## 二、對專業助人工作者的建議

### (一) 設計適合該階段家庭發展的活動方案，增加家庭適應力

每個家庭在不同的階段都會有不同的挑戰，過去家庭教育方案多著重在新婚、有新生兒的家庭適應，較少針對即將從職場退休或子女已離家的父母生活適應的活動，從本研究發現子女離家狀態下父母如何解釋自己現在所處的生命階段是重要的，像是如何維持身體健康的飲食與運動規劃、如何安排符合自己的休閒娛樂及目前政府針對長者有推行那些福利措施等資訊，提供給子女離家狀態下父母，協助他們更了解自身權益與賦予更多選擇，更有彈性因應家庭在不同時期的變化。

### (二) 需要更多系統合作，有社區更多資源介入，形成更穩固的社會支持

從本研究發現子女離家狀態下父母如何解釋自己所遇到事件與自我分化及情緒調適的能力具有相關性。若能將對他們的關注不單只透過家庭教育單位推動，而是有更貼近他們生活的鄉里所屬的社區發展中心協同辦理相關的方案活動，若能透過活動方案，讓他們了解到對自己現在所處的家庭狀態並非只有自己這樣，從參與活動找到狀況類似的人彼此支持與陪伴，也從方案活動學習如何照顧與規劃自己現階段的生活並探索其他可能。

### (三) 協助子女離家狀態下父母整理生命經驗，以提升自我效能

依據 Erickson 心理社會發展理論，子女離家狀態下的父母屬於進入成年晚期到老年階段，發展任務為自我統整與悲觀悔恨。若此時的子女離家狀態父母有心理困擾，需要透過諮商予以協助，諮商者可思考協助他們整理過去生命經驗並重新框架事件意義，並協助探究生命存在的意義，尋找真正自在的自我，找到自己接下來生活的目標。

## 三、對未來研究的建議

本研究仍針對線上與部分紙本的子女離家狀態下的父母進行問卷調查，有效樣本人數為 105 份，在目前子女離家狀態下相關研究仍屬稀少，且在本研究人力、物力與時間上等資源有限的狀態，仍有許多待改進之處，以下針對研究方法提出建議，期望可以做為未來相關研究參考的方向：

### (一) 依研究對象角度的限制

本研究對象為子女離家狀態下的父母，如今研究對此族群的相關研究仍屬稀少。本研究依據 Duvall 提出的家庭生命週期，子女離家狀態包含發射中心階段、中年階段及老中年階段，每個人可能會遇到子女離家狀態的年紀不盡相同，有的比較早或有的比較晚才遇到子女離家，且適應上會遇到的問題都會不一樣，因此建議未來要進行相關研究可將族群做更細緻的分組進行探討。

### (二) 依研究工具角度的限制

本研究對象來源主要為線上問卷，其次紙本輔助，透過本次研究蒐集樣本之經驗，發現子女離家狀態下父母因目前網路科技發達使用網路程度也較為普及，但使用網路填答的研究參與者年紀分布較為年輕的現象。因此，建議未來研究問卷發放可以調整為以紙本為主，線上問卷為輔。

另外，研究問卷因收集時間不足，本研究使用過去相關研究編制量表加以調整而成的問卷進行調查，研究問卷最後邀請研究參與者填寫作答回饋，有不少研究參與者表達題數過多會影響專注力作答表現與意願，以及有些題目語意過於相似，像是提到家庭關係的部分，需要先界定清楚研究參與者的原生家庭與後來組成的家庭，避免影響到研究參與者直覺性的作答。在往後類似的研究，可發展相關量表可以更加貼近研究對象的狀態。

最後，因研究者在時間與個人能力有限，僅以眾多自我分化、歸因型態與情緒調適相關研究中萃取部分構念進行研究，本研究中自我分化僅針對與家人關係進行探討，建議未來研究可以往其他人我關係進行探究，可以有更多元的現象進行探討。

## 參考文獻

### 中文部分

內政部（2017）。性別平等會中的家庭組織型態。台北：內政部。線上檢索日期：  
2019年5月22日。取自 <https://is.gd/X0Y7x9>

內政部（2019）。戶政司統計資料。台北：內政部。線上檢索日期：2019年6月3  
日。取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>

王思驥（2017）。焦點解決取向團體輔導對國小學童情緒調適輔導效果之研究。國立  
臺中教育大學諮商與應用心理學系 碩士論文，台中市。

王婷婷（2014）。從自己原生家庭的遺棄經驗走向自我分化之路。實踐大學家庭研究  
與兒童發展學系家庭諮商與輔導研究所碩士論文，台北市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/73u62k>

王鈺舒（2014）。台灣青少年解釋型態、憂鬱及心理健康相關研究。高雄醫學大學心  
理學系碩士論文，高雄市。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/qtny8a>。  
doi:10.6832/KMU.2014.00067

王靖雯（2009）。國民小學教師的解釋型態、實用智能與工作表現之相關研究。國立  
高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/ege96h>

王爾暄（2015）。國中生生活緊張因素、負向情緒調適能力與幸福感之關聯性研究。  
國立成功大學教育研究所碩士論文，臺南市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/a2fb3c>

王蕾雁（2010）。中學階段資優生與普通生樂觀傾向、自我效能與解釋型態之研究。  
國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文，台北市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/e689hx>

- 王蕾雁、陳美芳（2015）。中學階段資優生與普通生樂觀傾向、自我效能與解釋型態之研究。*資優教育季刊*, (134), 23-36。doi:10.6218/GEQ.2015.134.23-36
- 王蕾雁、陳美芳、曾文志（2013）。「中學生解釋型態量表」之編製。*測驗學刊*, 60(1), 43-65。
- 王鑾襄、賈紅鶯. (2013)。Bowen 自我分化理論與研究：近十年文獻分析初探。輔導季刊，49 (4)，27-39。
- 石芳萌（2007）。高中職學生親職化、自我分化與身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/f424tn>
- 朱國鳳（2018年6月11日）：老後獨居的9大風險，你真的完全了解嗎？。*今周刊雜誌*。線上檢索日期：2019年8月11日。取自：<https://reurl.cc/nkRe1>
- 江庭依（2014）。大學生自我分化、社交焦慮傾向及網路成癮之相關研究。國立中山大學醫務管理碩士學位學程碩士論文，高雄市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/mwz5ms>
- 余妙芬（2008）。國小學童的解釋型態、情緒調整與學業表現之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄市。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/7367jf>
- 余妙芬（2008）。選對解釋型態，創造快樂人生。*師友月刊*, (493), 46-49。  
doi:10.6437/EM.200807.0046
- 余榮連（2007）。海峽兩岸管理人員工作解釋型態與工作滿意及生活滿意之關聯—以A公司為例。國立中央大學管理學院高階主管企管研究所碩士論文，桃園縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/8cx8fj>
- 吳宜蓉（2016）。不孕污名與因應策略對不孕患者情緒適應的影響。國立政治大學心理學系碩士論文，台北市。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/86e7c2>
- 吳念瑾（2015）。團體音樂治療活動對國小高年級泛自閉症兒童的情緒調適和社交技

巧輔導效果。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，台中市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/xa8j6x>

吳麗娟（1998）。父母自我分化、教養態度對青少年子女自我分化、因應策略及適應影響之研究。*教育心理學報*，30（1），91-132。

吳翊瀅（2012）。**員工負面情緒對職場偏差行為之影響-以負面情緒調適與知覺處罰可能性為例**。龍華科技大學商學與管理研究所碩士論文，桃園縣。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/c652pm>

呂玲璇（2015）。**合作諮詢對普通班情障生情緒適應之影響**。臺北市立大學學習與媒材設計學系課程與教學研究所碩士論文，臺北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/7xb24y>

李文佑（2011）。**部落格中自我揭露、社會支持與負面情緒調適之研究**。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，臺北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/em43qf>

李欣俞（2016）。**數位合作遊戲本位之社會互動教學方案對自閉症學生情緒調適之成效**。國立臺南大學特殊教育學系碩士論文，臺南市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/m299sn>

李淑靖（2010）。**樂觀思考訓練對國中生樂觀傾向與解釋型態之影響研究**。玄奘大學應用心理學系碩士論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/24jajh>

李喻婷（2015）。**同志壓力源、解釋風格與情緒適應之相關研究**。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2jamfq>

李聰杰（2010）。**大學教師之逆境商數對情緒調適、工作壓力與工作滿足之相關研究—以南部某私立大學為案例**。南華大學企業管理系管理科學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/392d9y>

周珮琪（2016）。**折翼與單飛：輟學離家少女自我分化之敘事研究**。國立臺灣師範大

學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。 取自

<https://hdl.handle.net/11296/w764zd>

周誠珣（2017）。**諮商心理師之共依附特質與自我分化之相關研究**。國立彰化師範大

學輔導與諮商學系婚姻與家族治療研究所碩士論文，彰化縣。 取自

<https://hdl.handle.net/11296/52244y>

林怡君（2016）。**身體活動與高齡者情緒調適和記憶能力關係之探究**。國立屏東大學

教育心理與輔導學系碩士論文，屏東縣。 取自

<https://hdl.handle.net/11296/v97b2y>

林怡婷（2015）。**大學生遊憩活動治療對於個人內在阻礙與情緒調適之研究**。銘傳大

學觀光事業學系碩士論文，台北市。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/tm8a6g>

林紀宇（2013）。**情緒處理能力評量表之發展：癌症病患情緒處理能力、罹癌影響知**

**覺、與情緒適應間關聯之探討**。高雄醫學大學心理學系碩士論文，高雄市。 取

自 <https://hdl.handle.net/11296/2r4jt8>

林美伶（2008）。**中年空巢期夫妻婚姻生活經驗探究**。國立嘉義大學輔導與諮商學系

研究所碩士論文，嘉義市。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/vtzww5>

林維杰（2016）。**女性在親密關係中情緒調適經驗之質性研究**。國立暨南國際大學諮

商心理與人力資源發展學系輔導與諮商研究所碩士論文，南投縣。 取自

<https://hdl.handle.net/11296/x3g4mk>

林璟筠（2018）。**高級中等學校學生在資訊學科學習表現與情緒調適之研究**。銘傳大

學教育研究所碩士論文，台北市。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/hqccxz>

邱羿翔（2013）。**大學生自我分化與愛情觀之相關研究**。國立東華大學諮商與臨床心

理學系碩士論文，花蓮縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/zkzw7c>

邱曉潔（2013）。**高雄地區高中職生分離一個體化、情緒適應與愛情關係滿意度間相**

**關之研究**。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所碩士論文，高雄市。

取自 <https://hdl.handle.net/11296/44rk38>

姜宗緯（2019）。**大學生自我分化、情緒智力與挫折容忍力之相關研究-以淡江大學**

**大學生為例**。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，新北市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/99kbhd>

洪晟惠、周麗端（2011）。家庭發展階段與家庭結構對中年世代生活滿意度的影響。

**人類發展與家庭學報**，(13)，75-100。

洪蘭（2009）。**學習樂觀 樂觀學習**（第二版）。台北：遠流。

孫于婷（2010）。**樂觀教學對改變幼兒的解釋型態之研究**。國立臺東大學幼兒教育學

系碩士論文，台東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/q8azzr>

孫宗凰（2006）。**空巢期父母社交活動之生活型態研究與輔助工具之設計**。國立交通

大學應用藝術研究所碩士論文，新竹市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/m3a3q2>

柏淑惠（2018）。**正向心理輔導方案對國小高年級學童情緒適應影響之研究-以樂高**

**認真玩為引導方式**。玄奘大學應用心理學系碩士論文，新竹市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/rg2gu8>

翁雅綺（2013）。**國小一般智能資賦優異學生之生活壓力、壓力因應策略與樂觀解釋**

**型態之研究**。國立屏東教育大學特殊教育學系碩士論文，屏東縣。取自

<https://hdl.handle.net/11296/v9s5vj>

翁雅綺、侯雅齡（2013）。資優生的生活壓力與樂觀解釋型態之研究。**特教論壇**，

(15)，103-118。doi:10.6502/SEF.2013.15.103-118

翁譽真（2012）。**空巢期婦女參與社區認真性休閒團體經驗之研究**。國立虎尾科技大

學休閒遊憩研究所碩士論文，雲林縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/n7946j>

馬承逸（2011）。**大學生自我分化、壓力感受與身心健康之關係**。國立政治大學教育

研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9uw3y8>

- 張可微（2017）。心理劇團體對在學青年自我分化之效果研究。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/927n23>
- 張華甄（2011）。高中職學生自我分化、家人關係與生涯定向之相關研究—以原臺南市為例。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/25v8bn>
- 張甄庭（2016）。自閉症類群疾患兒童母親親職壓力、解釋型態與心理健康之相關研究。高雄醫學大學心理學系碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/wfuq32>
- 許崇憲（2012）。學業成敗歸因對學業能力知覺及表現的預測力：一個後設分析。*α β γ 量化研究學刊*, 4(1), 1-28。
- 郭彥廷（2012）。內觀練習對於情緒處理能力、情緒適應影響之初探—以南部戒治所收容人為例。高雄醫學大學心理學研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/99h578>
- 陳沛宜（2019）。未婚成年女性與空巢期父母的親子離合關係敘說探究。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5nj85q>
- 陳怡樺（2008）。大學生自我分化、親子衝突與生涯決定狀態關係之研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/vkk42w>
- 陳俐伶（2012）。大學生自我分化與不同親密關係情境下人際行為之關係研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/c4689x>
- 陳冠妃（2017）。國中生樂觀解釋型態、自我效能、自我調節與學習行為關係之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文，高雄市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/jyk2k7>

陳柔吟（2012）。不同數位情緒調適策略之介入對國小自閉症學生的情緒行為調適與數學學習效能之探討。國立臺南大學重度障礙研究所碩士論文，臺南市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/j47239>

陳秋君（2013）。教師在社群網站中自我揭露、社會支持 與負面情緒調適研究—以**Facebook** 為例。亞洲大學經營管理學系碩士論文，台中市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/6pv29h>

陳素瑛（2017）。空巢期中老年人人格特質與生活適應之研究。中國文化大學生活應用科學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/34nc92>

陳雯琪（2018）。大臺北地區大學生自我分化與生活適應相關研究。中國文化大學生活應用科學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/nmwt8p>

陳瑋琳（2015）。解釋的風格、彈性及多樣性在壓力與憂鬱間的調節功能。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5hpwc3>

陳麗君（2010）。正向情緒取向的故事教學方案對國小低年級學童樂觀解釋型態之影響。國立臺南大學教育學系課程與教學澎湖研究所碩士論文，臺南市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/3zeg8t>

彭懷真（2009）。*婚姻與家庭*（第四版）。台北：巨流。

曾依喬（2015）。應用使用滿足理論探討動漫觀賞者之情緒調適研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/42cjtb>

曾雪芳（2007）。樂觀創意教學對國小學童樂觀解釋型態影響之研究。國立臺灣師範大學創造力發展研究所碩士論文，台北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/z8u36u>

曾雪芳、張景媛、陳淑芯、何其安（2009）。樂觀創意教學對國小學童樂觀解釋型態影響之研究。*慈濟大學教育研究學刊*, (5), 105-139。

doi:10.6754/TCUJ.200907.0105

曾詩涵（2018）。夫妻衝突調適歷程之敘說研究：以空巢期家庭之夫妻為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，彰化縣。取自

<https://hdl.handle.net/11296/5retst>

程翠鈺（2010）。國小教師解釋型態、職業倦怠與生活滿意之相關研究。國立新竹教育大學人資處教育心理與諮商研究所碩士論文，新竹市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/m34srt>

黃真真（2010）。國中學生解釋型態、挫折容忍力與其壓力關係之研究。國立臺南大學教育學系課程與教學研究所碩士論文，臺南市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/epc539>

黃苔雯（2016）。國中生學習動機、解釋型態與學習焦慮之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/c93n55>

黃勝堅、翁瑞萱和二泉印月（2018）。希望你用不到，但一定要知道的長照。台北：大塊文化。

黃富新（2017）。大學生自我分化、社會興趣與寂寞感之研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/349fcf>

黃晶敏（2009）。單親婦女空巢期生活經驗研究。國立屏東教育大學心理輔導教育研究所碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/e8v6jh>

黃雅欣（2012）。高中職學生自我分化、希望感與情緒調適之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/eh367y>

黃嘉欣（2015）。初探幼兒教師在親師衝突下之情緒調適。輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文，新北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/b8apsq>

- 黃儀婷（2016）。**大學生自我分化、生涯因應策略與生涯定向之相關研究**。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，新北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/qt4jm6>
- 黃慧玲（2011）。**青少年自我分化、人際互動與幸福感關係之研究**。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/97qdeq>
- 楊仁傑（2018）。**自我分化觀點看陸戰隊士官兵適應與人際關係之研究**。國防大學政治作戰學院社會工作學系碩士論文，桃園縣。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/c7qnbg>
- 楊宛毓（2015）。**體感遊戲對慢性思覺失調症病人體適能、認知功能及情緒調適之成效研究**。國立臺北護理健康大學護理研究所碩士論文，台北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/49az54>
- 楊珮（2013）。**嘉義縣某國中父母管教方式與學生解釋型態之相關研究**。銘傳大學教育研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/f76ytb>
- 楊毓婷（2018）。**網路討拍拍 從社會支持理論觀點探討臉書自我揭露對情緒調適之影響**。國立中山大學行銷傳播管理研究所碩士論文，高雄市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/d334fp>
- 楊馥瑄（2018）。**安寧療護患者之主要照顧者家庭支持與情緒調適歷程之研究**。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，台中市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/3zer92>
- 楊麗惠（2013）。談家庭發展與家庭發展理論。*家庭教育雙月刊*, (43), 31-39。
- 葉紀妤（2013）。**目標調適量表之發展：癌症患者目標調適、情緒因應、罹癌影響知覺、與情緒適應間相關之探討**。高雄醫學大學心理學系碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/jhq667>
- 詹家閎（2011）。**青少年的父母管教、認同與情緒適應之研究**。大葉大學教育專業發

- 展研究所碩士論文，彰化縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/ujycz4>
- 詹寓婷（2011）。**大學生自我分化、社會支持與生活適應之相關研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/xt7dy5>
- 詹璿芳（2007）。**國小資賦優異學生與普通班學生解釋型態、自我效能與學業成就之研究**。國立臺北教育大學特殊教育學系碩士論文，台北市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/cgzzph>
- 賈紅鶯（1991）。父母自我分化、子女自我分化與子女適應水準之相關研究—**Bowen家庭系統理論之驗證**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5pvtgt>
- 廖孟綺（2017）。**樂觀學習課程提升國小五年級學童樂觀解釋型態之行動研究**。國立清華大學教育心理與諮商學系教育心理與諮商研究所碩士論文，新竹市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/frp2ht>
- 廖孟綺（2017）。**樂觀學習課程提升國小五年級學童樂觀解釋型態之行動研究**。國立清華大學教育心理與諮商學系教育心理與諮商學系碩士論文，新竹市。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/frp2ht>
- 廖麗玲（2009）。**走進心靈桃花源：國小學童日記書寫與情緒適應之行動研究**。國立花蓮教育大學國民教育研究所碩士論文，花蓮縣。 取自  
<https://hdl.handle.net/11296/ppehvs>
- 劉玉鈴（2015）。**台灣女性自我分化與婚姻關係**。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系博士論文，南投縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/6x53az>
- 劉芮妤（2017）。同伴動物對空巢期家庭之影響。**諮商與輔導**，(379)，33-36+28。
- 劉紀谷（2008）。**大學生自我分化與社交焦慮之相關研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文，台北市。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/sjvs23>

- 劉美娜（2004）。國小高年級學童之自我分化與其父母之自我分化及共依附之探討。長庚大學護理學研究所碩士論文，桃園縣。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/esnjrw>
- 劉慕琪（2015）。空巢期喪偶女性尋覓回家路之自我敘說。南華大學生死學系碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/eymd6r>
- 劉瓊珊（2016）。Bowen 自我分化諮商團體於共依附特質傾向青少年之成效與療效因素初探。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/64tjan>
- 歐陽儀（2009）。父母自我分化,親子三角關係,青少年子女自我分化對青少年子女身心影響之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/pm4fm7>
- 歐陽儀、吳麗娟. (2014)。父母自我分化影響青少年身心健康過程中自我分化代間傳遞與親子三角關係的角色初探。*輔導季刊*, 50 (2), 65-73.
- 潘立婷（2010）。工作壓力、角色衝突、家庭支持與情緒調適之探索性研究。大葉大學管理學系碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/px6v48>
- 潘則云（2017）。靈性與身心健康之關係—寬恕與自我分化的中介角色。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，屏東縣。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/fmk6bp>
- 蔡惠君（2006）。高雄市國小高年級學童家庭功能、自我分化與幸福感之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/e5865k>
- 蔡瑜洵（2015）。從轉化學習觀點探討中年空巢期夫妻婚姻困境之轉變歷程。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/496y3d>

鄧筑霞（2017）。父母自我分化程度與家庭空巢期適應。*諮商與輔導*，(377)，35-38+34。

鄭吉伶（2015）。*發展遲緩兒母親親職壓力、解釋型態及心理健康之相關研究*。高雄醫學大學心理學系碩士班碩士論文，高雄市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/3e2ssv>

鄭凱禎（2016）。*國中教師面對教師甄選解釋型態、復原力與幸福感關係之研究*。國立臺灣藝術大學藝術與人文教學研究所碩士論文，新北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/9bf824>

魯皓平（2018）。獨居老人的告白：「我可以照顧自己、沒有慢性病，只希望有人陪伴。」。*遠見雜誌*。線上檢索日期：2019年8月11日。取自  
<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=44166>

盧宣勳（2010）。*處在人生的十字路口—九年級生解釋型態之敘事研究*。銘傳大學教育研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6fv8er>

盧麗茹（2016）。*聽聽他的聲音—一位輕度自閉症青年情緒調適歷程之研究*。國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文，台北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/c3eyf5>

謝宜華（2016）。*正念教育課程對於國小高年級學童情緒調適能力影響之探究*。國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士論文，台北市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/cg5qg8>

謝琬如（2018）。*父母自我知覺情緒調適能力與子女知覺父母情緒表達之關係研究*。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，新北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/2xf86h>

藍采風（1982）。*婚姻關係與適應*。台北：張老師。

藍采風（1996）。*婚姻與家庭*。台北：幼獅。

嚴珮綺（2017）。嘿，只剩我們兩人了一空巢期夫妻的婚姻調適。國立中正大學心理學系研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9q9cqw>

蘇俐菱（2019）。國中生父母心理控制、自我分化與心理健康之關係研究。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士論文，屏東縣。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/6cac7y>

蘇泰吉（2010）。隔代教養家庭學童自我分化與偏差行為之研究－以台南地區國小高年級學童為例。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/bn599u>

蘇素美（2013）。歸因型態量表之編製及其信，效度研究。*教育研究學報*，47(2), 21-45。

蘇慧娟（2010）。國中學生自我分化、情緒自覺與身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。取自  
<https://hdl.handle.net/11296/htn7jv>

## 外文部分

- Bouchard, G., & McNair, J. L. (2016). Dyadic examination of the influence of family relationships on life satisfaction at the empty-nest stage. *Journal of Adult Development*, 23(3), 174-182.
- Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 367-381.
- Davis, E. M., Kim, K., & Fingerman, K. L. (2016). Is an empty nest best?: Coresidence with adult children and parental marital quality before and after the great recession. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), 372-381.
- Evarist, A. G., & Pio, K. F. (2019). An Evaluation of Trans-generational family counselling and Family rituals as a hinge for cohesive parenting: a case study of selected families in Kampala District.
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Birditt, K., & Zarit, S. (2011). Only as happy as the least happy child: Multiple grown children's problems and successes and middle-aged parents' well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(2), 184-193.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Process-experiential psychotherapy in the treatment of depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2006). Linked lives: Adult children's problems and their parents' psychological and relational well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68(2), 442-454.
- Guo, Y. Q., Zhang, C. C., Huang, H., Zheng, X., Pan, X. J., & Zheng, J. Z. (2016). Mental health and related influencing factors among the empty-nest elderly and the non-

empty-nest elderly in Taiyuan, China: a cross-sectional study. *Public Health*, 141, 210-217.

Kruse, N. (2007). The relationship between self-differentiation and the levels of trust, shame, and guilt in intimate relationships. Alliant International University, Los Angeles.

Marchant, C., & O'Donohoe, S. (2014). Edging out of the nest: emerging adults' use of smartphones in maintaining and transforming family relationships. *Journal of Marketing Management*, 30(15-16), 1554-1576.

Mitchell, B. A., & Wister, A. V. (2015). Midlife challenge or welcome departure? Cultural and family-related expectations of empty nest transitions. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 260-280.

Priest, J. B. (2019). Examining differentiation of self as a mediator in the Biobehavioral Family Model. *Journal of marital and family therapy*, 45(1), 161-175.

Rezvani, H. A. E., & Saemi, H. (2019). Correlation between Self-differentiation and Neuroticism with Emotional Divorce in married Students of Azad Shahr Azad University.

Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., & Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 157-160.

Thanvarachorn, A., Alexander, M., & Doherty, A. M. (2019, June). Inauthentic engagement: the role of self-presentation in consumer engagement behaviour. In 16th

International Research Symposium on Advancing Service Research and Practice.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York, NY, US: Guilford Press.

Yang, T., Chu, J., Zhou, C., Medina, A., Li, C., Jiang, S., Zheng, W., Sun, L.& Liu, J. (2016). Catastrophic health expenditure: a comparative analysis of empty-nest and non-empty-nest households with seniors in Shandong, China. *BMJ open*, 6(7), e010992.

Zarei, S., & Fooladvand, K. (2019). The Moderating Effect of Self-Differentiation in the Relationship between Perceived Stress and Marital Adjustment in Married Nurses.

Zhai, Y., Yi, H., Shen, W., Xiao, Y., Fan, H., He, F., ...Lin, J. (2015). Association of empty nest with depressive symptom in a Chinese elderly population: A cross-sectional study. *Journal of affective disorders*, 187, 218-223.

## 附錄一 「父母自我分化量表」作者同意情形

### 量表使用同意書

茲 同意國立嘉義大學輔導與諮商學系日間部碩士班諮商心理組

研究生 張琬婷，使用本人賈紅鶯所編製之「父母自我分化量表」，  
做為其論文「空巢期父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之相關  
研究」之測量工具。

同意人：

賈紅鶯

中華民國 109 年 1 月 7 日

## 附錄二 「歸因型態量表」作者同意情形

### 量表使用同意書

茲 同意國立嘉義大學輔導與諮商學系日間部碩士班諮商心理組

研究生 張琬婷，使用本人 蘇素美 所編製之「歸因型態量表」，做為其論文「空巢期父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之相關研究」之測量工具。

同意人: 蘇素美

中華民國 108 年 8 月 13 日

### 附錄三 「情緒智力量表」作者量表使用同意書

#### 量表使用同意書

茲同意國立嘉義大學輔導與諮商學系日間部碩士班諮商心理組  
研究生張琬婷，使用本人所編製之「情緒智力量表」其中的情緒調  
適分量表，做為其論文「空巢期父母的自我分化、解釋型態與情緒調  
適之相關研究」之測量工具。

同意人：張琬婷

中華民國 108 年 10 月 12 日

## 附錄四 空巢期父母的自我分化、解釋型態與情緒適應之相關

親愛的先生/女士，您好：

首先，非常感謝您撥冗填寫此份問卷，本研究目的為了解子女離家狀態父母的自我分化、解釋型態與情緒調適之相關研究。只要目前您是居住在台灣，育有子女，且子女全數因就學、服役、結婚或其他生涯規劃離開家，皆可填寫本問卷。問卷包含基本資料總共 85 題，您的填答是我們寶貴的參考資料，約莫花費您二十分鐘的時間，請您在詳細閱讀問卷中每一部分的作答說明後，再進行作答。

若有任何疑問都可來信或當場提問。本問卷基於學術倫理之規範，問卷資料之數據僅提供學術研究分析之使用，採不記名，絕對保密不外流，您有權在作答過程中表達您的真實的想法，若有任何疑慮可能隨時結束作答。敬請依您自身狀態放心填答。請您仔細回答各項題目，並請注意不要遺漏任何題目。

為感謝您的作答與支持本研究，待本研究問卷調查結束後，將抽出全聯、家樂福以及大潤發三間連鎖大賣場購物禮券數名，若您對此有興趣，請在下方基本資料處填寫上您能確實收到禮卷的姓名與地址，不需要者可以不填寫。再次非常感謝您耐心的協助！

敬祝 事事順心 平安喜樂

國立嘉義大學輔導與諮商學系暨研究所

指導教授：許忠仁 博士

研究生：張琬婷 敬上

聯絡信箱:wendy61135@gmail.com

中華民國 108 年 8 月

## 研究調查問卷

### 第一部份：【基本資料】

1. 性別：男性 女性
2. 年紀：50 歲以下 51-60 歲 61-70 歲 71 歲(含)以上
3. 出生序：老大 老二 老三 老么 獨子 其他：\_\_\_\_\_
4. 教育程度：國小（含）以下 國中 高中職 大學／專科 研究所  
(含)以上 其他：\_\_\_\_\_
5. 目前婚姻狀況：已婚 離婚後再婚 喪偶後再婚 其他：\_\_\_\_\_
6. 子女個數：1 個 2 個 3 個 4 個 5 個 6 個(含)以上。
7. 目前家中是否正在經歷過至少(含)一位子女離家？是 否
8. 工作狀態：在職中 退休(若填寫此項請跳過 9.)
9. 工作類型：農林漁牧業 工業 商業 軍公教 服務業  
自由業 待業 其他：\_\_\_\_\_
10. 第一個子女離家，距離現在約有：1 個月（含）以下 1-5 個月 6-12 個月 1-3 年 4-6 年 6-10 年 10 年(含)以上
11. 最後一個子女離家，距離現在約有：1 個月（含）以下 1-5 個月 6-12 個月 1-3 年 4-6 年 6-10 年 10 年(含)以上
12. 您目前居住地：北台灣(北北基、桃、竹、苗) 中台灣(中、彰、投)  
南台灣(雲、嘉、南、高、屏) 東台灣(宜、花、東) 外島(金、馬、澎) 其他：\_\_\_\_\_

## 第二部分：子女全數離家後，您與家人間的互動關係。

**【說明】**此部分的題目共計 49 題，每題都是一種關係現象的描述，沒有所謂的「對」或「錯」。請您對每題的現象加以判斷，看句子描述的情形是否正和您府上的情形一樣。題目上所說的「爸媽」，是指從小培育您和您一起生活的親生父母(或養父母或主要照顧者)，不管您現在是否仍和他們生活在一起，主要是詢問您和他們相處時自己感受到最明顯的感覺就好。如果您的父母(主要照顧者)有人不在人世了，那麼請您回憶或想像他(她)和您的關係。另外，由於您和您的伴侶來自不同的家庭，為確保本研究結果推論的正確性，請您在填答時，暫時不要與您的伴侶討論，以免彼此影響。題意若與妳/你目前的情況或感受，相似情形在 20%以下，請勾選不符合；相似情形在 20%-40%之間，請勾選小部分符合；相似情形在 40%-60%之間，請勾選一半符合；相似情形在 60%-80%之間，請勾選大部分符合；相似情形在 80%以上，請勾選完全符合。請仔細閱讀每個情境，然後依據您的實際情況勾選適當的選項。

	不 符 合	小 部 分 符 合	一 半 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1. 我和伴侶的感情很好。					
2. 我很滿意我和伴侶間的關係。					
3. 在處理重要問題時，我必須徵求爸媽的同意。					
4. 我和伴侶的關係是互相平等的。					
5. 在教養孩子上符合爸媽的期望對我來講非常重要。					
6. 我跟媽媽聊天時，爸爸好像都插不進來。					

	不 符 合	小 部 分 符 合	一 半 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
7. 我經常覺得必須改變行為來符合爸媽對我外表儀容上的期望。					
8. 我常常不敢照自己的想法去做，因為怕爸媽會擔心。					
9. 我很滿意和伴侶間的性生活。					
10. 爸媽倆人常常對我的意見不一樣。					
11. 我和伴侶倆常常一起討論生活裡面的重要事情。					
12. 我和伴侶倆喜歡一起聊天、及從事一些休閒活動。					
13. 在工作上符合爸媽的期望對我來講非常重要。					
14. 和爸媽在一起我覺得自在、快樂。					
15. 我和伴侶能彼此互相尊重。					
16. 當我不在時，我的伴侶在很多社交活動上會有困難。					
17. 我跟爸爸聊天時，媽媽好像插不進來。					
18. 我和伴侶在管教孩子的問題上常常意見不合。					
19. 我常常把我和伴侶間的事跟我的兒子或女兒說。					
20. 我的想法和所做的決定通常要經過我伴侶的同意。					
21. 在生活方式上符合爸媽的期望對我來講非常重要。					
22. 伴侶會很想知道當他(她)不在我旁邊時，我發生的每一件事。					
23. 我常常很情緒化地對我的伴侶，以致於無法保持理性。					
24. 媽媽常在我面前說爸爸的不是。					

	全 部 不 符 合	小 部 分 符 合	一 半 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
25. 我常常我伴侶跟我說這樣，其實指的是那樣。					
26. 爸媽很想知道我所有的事情。					
27. 我可以很信任的和我爸媽無所不談。					
28. 我和爸媽彼此尊重。					
29. 我爸媽常常跟我講這樣，其實是指著那樣。					
30. 爸爸常在我面前說媽媽的不是。					
31. 我喜歡我爸媽。					
32. 當我有困難時，爸媽常給我真正需要的幫助。					
33. 我伴侶常常覺得我跟她(他)說這樣，其實指的是那樣。					
34. 在爸媽面前我可以把自己真正的需要說出來。					
35. 我伴侶常常很情緒化地對我，以致於我無法保持理性。					
36. 如果爸媽以前對我不是那樣的話，我現在可能會更好些。					
37. 爸媽一直想著要把我改變成他們心目中的樣子。					
38. 我常常很情緒化地對我爸媽，因此不能保持理性。					
39. 我經常覺得必須改變行為來符合爸媽對我教養孩子上的期望。					
40. 我伴侶常常把我們之間的事跟子女說。					
41. 爸媽吵架時，常常找我去評理。					
42. 爸媽並不覺得需要靠我為他們爭光。					

	全 部 不 符 合	小 部 分 符 合	一 半 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
43. 當我的伴侶在場時，我的孩子好像沒辦法跟我很親近。					
44. 我們伴侶間能互相信任我們所告訴對方的話。					
45. 有時候我很懷疑爸媽對我真正的愛有多少。					
46. 我在場時，我的孩子好像沒有辦法跟我的伴侶親近。					
47. 孩子的問題常常會讓我們伴侶吵架或帶給家裡很大的壓力。					
48. 我常常會和伴侶及孩子們有不同的意見。					
49. 我伴侶常常會和我及孩子們有不同的意見。					



### 第三部分：子女離家後，您如何看待自己與家人的關係。

**【說明】**此部分主要有六個情境題，每個情境題下又有四小問題。請您想像如果這些情境發生在您身上，您認為它是由什麼原因所造成的呢？。請再根據您所認為的原因回答後面的四個問題。請依照您的看法圈選1到6的數字中，數字越小，表示您越認同左邊的描述（如完全是外在因素、只會影響到此層面的問題、完全會隨時間而改變，或是完全能由我來控制）；數字越大，表示您越認同右邊的描述（如完全是個人因素、會影響到生活中的所有事情、完全不會隨時間而改變，或是完全不能由我來控制）。

(量表原作者表示同意使用，但明確表示不可將量表放入論文中)



#### 第四部分：您的情緒經驗。

【說明】此部分包含 30 題的情緒經驗。請您仔細閱讀每一題的情緒經驗，並依照您自身在子女離家後的實際狀況填答你所察覺到的情緒經驗。若題意與妳/你目前的實際情況，相似情形在 20% 以下，請勾選不符合；相似情形在 21%-50% 之間，請勾選小部分符合；相似情形在 51%-80% 之間，請勾選符合；相似情形在 81% 以上，請勾選非常符合。

	不 符 合	小部 分符 合	符 合	非 常 符 合
1. 我有生氣的經驗，我會知道自己為什麼生氣。				
2. 我情緒表達不適當時，我可以很快察覺到。				
3. 如果有人激怒我，我會很氣沖沖地罵回去。				
4. 我通常不太會注意自己的感覺和情緒。				
5. 我若出現焦慮不安，我會知道焦慮的原因。				
6. 我不知道如何說出自己的煩惱，以致感到鬱悶。				
7. 我可以從自己的身體狀況感覺到自己情緒的變化。				
8. 表達內心的情緒，會讓我感到不自在。				
9. 我心情不好時，我不知道如何紓解心裡的不愉快。				
10. 我不太會表達自己內心情緒的感受。				
11. 我控制不住自己的情緒，經常和別人發生衝突。				
12. 我不知道如何表達生氣，以致經常生悶氣。				
13. 我在尷尬的情境中會加點幽默感，讓自己感覺好一點。				

	不 符 合	小部 分符 合	符 合	非常 符 合
14. 壓力大時，我會安排一些休閒活動，讓自己保持心情愉快。				
15. 我出現緊張焦慮時，我無法讓自己保持鎮靜不混亂。				
16. 我會壓抑自己內心的情緒，不去感受它。				
17. 我能坦然面對自己的情緒，不誇張或壓抑。				
18. 我出現情緒低落時，我認為自己能很快走出低潮。				
19. 我感到沮喪時，我會嘗試想像生活中很愉快的事情。				
20. 遭遇到挫折時，我會使用積極的話鼓勵自己，不讓自己氣餒。				
21. 我發現自己生氣時，我會試著轉移注意力來讓自己消氣。				
22. 我相信自己能因應壓力所帶來的焦慮，並進一步解決問題。				
23. 我會從挫敗中得到啟示，再接再厲。				
24. 我會反省內心的感受，幫助自己成長。				
25. 我發現自己在生氣時，我認為自己可以很快就消氣。				
26. 我會思考自己的情緒表達是否適當。				
27. 我能接納自己的情緒，讓自己感覺更好。				
28. 我認為自己能夠化解人際衝突所帶來的情緒困擾。				
29. 我能掌握自己內心的感受，從生活中得到平靜與滿足。				
30. 整體而言，不管遇到好事壞事，我認為自己能夠經常保持愉快的心情。				

### 【填答完成，感謝您的作答】

【以下僅做抽獎聯絡使用，抽獎活動結束後，將個資全數銷毀，敬請放心】

抽獎人聯絡姓名：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_