

第二節 文獻探討

壹、青少年與父母的關係

首先，從依附理論（attachment theory）來探討青少年與父母的關係。所謂「依附」，指的是幼兒對他人尋求接近並對其出現感到安心的傾向，與幼兒形成依附關係的人通常是他們的母親。早期對依附的研究只限於探討幼兒與母親或其他照顧者的關係，後來學者也研究兒童與青少年的依附，認為依附會發生在人生的各個階段，依附的對象不僅是母親，也可能是老師、同儕等重要人物。隨著個體的成熟，所表現出來的依附行為會有明顯的差異，例如：住校的大學生表現的依附行為可能是跟父母通電話；而兩歲大的孩子可能是在看到陌生人時，爬到母親的腿上。Sroufe 與 Waters（1977）界定依附「是一種情感的強烈連結」，依附行為的目的為「感到安全」，而不僅是「接近」或「接觸」。換句話說，「依附」的情感意義遠超過形體上的距離，此一現象在較年長的孩子身上更為明顯。

Greenberg 等人（摘自 Rice，1990）研究青少年的依附與身心健康的關係，發現青少年對父母的情感與自尊、自我概念、生活滿意度、情緒穩定度、健康的家庭環境等變項呈正相關，亦即，與父母有良好依附關係的青少年，自尊較高，較少憂鬱、怨恨。Burke 和 Weir（1978

，1979）的研究結果也顯示，青少年對於父母所提供協助的滿意度與青少年的身心健康有密切關係。Cotterell（1992）則指出，在青少年時期，父母仍是孩子最重要的支持來源，孩子對父母的依附與孩子對自我的正向情感有顯著關聯，在一些重要的人生議題上，如未來的教育或職業計劃，父母最具影響力。另外，Offer 等人（1981）以十三歲到十八歲的孩子為樣本，發現適應困難的青少年多半缺乏父母的情緒支持，與父母關係疏離，很少互相幫助；及彼此不信任。Rija 等人（1991）的研究也有類似的結果，與父母依附程度低的青少年面臨較多行為問題，不受重視、憂鬱、經驗較多壓力生活事件。從這些研究，我們可作一結論：青少年時期，親子關係與身心健康及適應有關，然而，究竟孰為因、孰為果，或者兩者相互影響，又是如何影響，仍沒有定論。

如 Lerner 和 Ryff 所述（摘自 Rice，1990），依附是終生的（life-span）、持續的連結（enduring bonds），青少年的依附是嬰兒期、兒童期的依附行為之延續。但是，青少年期的身心發展任務使得親子關係受到撼動，因為在此一時期，青少年的生理急速變化，心理上尋求獨立自主，希望自己做決策、建立自己的價值觀，原先與父母的依附關係也發生改變，在某些方面，同儕的影響漸漸升高，取代了父母原有的地位。Small 等人（1988）的研究顯示，當孩子正處於青少年期時，其父母感受到的壓力最大，尤以青少年初期的父母為甚，另有多個研究得到相同的結果（Ballenski & Cook，1982；Veroff & Feld，1970；Hoffman & Manis，1978；Perlin

& Lieberman, 1979; Olson et al., 1983)。Small 分析孩子正值青少年期時，父母壓力的來源有四項，第一、情緒依附的轉變，指孩子對父母的依附強度降低，對同儕的依附升高，外在行為表現則是與父母的距離遠，此時父母不易接受此一變化。Anna Freud 即指出並非孩子在此變化之際面臨強大的壓力，而是父母不適應此改變，需要協助與指引。第二、由於同儕的影響力增加，孩子接受父母建議的可能性減少，使得父母的控制感降低，覺得自己不再有那麼大的影響力，伴隨而來的就是壓力、自尊低、憂鬱。第三、即使父母已做好心理準備去面對孩子的成長，在某些生活事件上，孩子所要求的獨立自主與父母所允許的速度仍有差異，例如，孩子希望能自己選擇朋友，但父母認為要等孩子再年長一些，有足夠的判斷力之後才不干預孩子的交友情形，這正是所謂的「發展情結（developmental stakes）」，父母認為指引孩子的發展是責無旁貸的事，孩子卻希望擺脫父母的控制，及早建立個人認同與獨立。此一家庭中的張力，也是造成父母壓力的來源。第四、青少年出現偏差行為：當孩子的行為脫離常軌，會引起父母擔心其發展與安全，因而提高父母的壓力。

事實上，不只是父母有壓力，青少年也承受成長的壓力，從角色轉變的觀點，Pearlin (1983) 認為，角色的失去、獲得或重組是發展的必經階段，它會出現在人生的各個時期，帶給人們重新適應的壓力。就青少年而言，

他們離開了過去依賴父母的兒童角色，嘗試建立新的角色組型（role sets），造成了整個生活方式的改變，在思想上，他們不再將父母的話奉為圭臬，開始嘗試其它角色；在行為上，他們花較多時間與朋友相處，從事各種活動，面臨此一改變，青少年的心理是充滿不確定性的。此時，青少年與父母的角色須重新調整，亦即，雙方名義上的關係沒有改變，但雙方的角色組型、互動方式發生變化，使得雙方的關係產生質的變化，如 Pearlin 所述，在親子均面臨重新適應的壓力之際，需要雙方共同找尋合宜的角色組型，調整彼此的相處模式，以期符合自己與對方的要求，紓解親子間的緊張狀況。

在青少年發展方面，家庭所扮演角色的重要性，應是值得注意的。過去許多研究結果顯示，親子互動方式會影響孩子的行為與適應，例如：父母表現出關愛、接納、了解、對孩子的行為有反應、以孩子為中心、鼓勵多於責罰等正向特質，孩子的自尊較高，能自我認同，和父母、同儕或其他人的關係較好；若父母表現較多的負向行為（拒絕、過多的處罰、對孩子有敵意等），孩子的認知與社會發展易出現困擾，學業成績較差，也比較可能表現偏差行為（Bell et al., 1985；Kawash, Kerr, & Clews, 1983；Rutter, 1979, 1980；Rutter & Garmezy, 1983；Rutter & Giller, 1984）。

國內研究也有相似結果，鍾思嘉（民 75）整理國內有關家庭氣氛與管教態度對青少年偏差行為影響的研究，發現家庭氣氛不溫暖、不和諧，以及父母管教態度為嚴格

、拒絕、前後矛盾、父母態度紛歧、溺愛縱容、期待過高或不合理等，會增加青少年偏差行為發生的機會和再發。楊國樞（民 75）將父母管教方式分為積極性教養態度或行為以及消極性教養態度或行為兩大類。積極性教養態度包括關懷、接納、適中限制、愛護、寬嚴適中、精神獎勵、公平及親切等；消極性教養態度包括嚴格、拒絕、溺愛、忽視、寬鬆、權威、控制、獎懲無常（矛盾）、紛歧、期待、體罰及威脅等。父母的積極性教養態度對子女的行為可能形成下列影響：改進自我概念、提高自我肯定、促進認知能力、創造能力與創造行為的發展、提高學業成就，有利於生活適應，而且可防止子女的偏差行為。消極性教養態度則會造成不良影響：如嚴格、拒絕及溺愛不利於子女成就動機的培養；權威型教養方式則不利於子女的道德發展與道德判斷；忽視、權威、矛盾、紛歧、懲罰等態度或行為不利於子女的生活適應；甚至會促進子女的偏差行為。由此推知，消極或不適當的管教態度確實比積極的教養態度易造成孩子生活適應的困難與偏差行為的發生。

早期的研究大多將家庭視為青少年發展問題的原因，認為父母的人格、教養方式等因素影響青少年的發展，此一看法是以簡單的因果關係來解釋青少年的發展。然而，從家庭動力學的觀點，家庭關係是個複雜的網路，家庭中各個成員相互影響，父母的性格、行為會影響青少年；青少年的性格、反應方式也會影響父母。所謂「雙向原則（the principle of bi-directionality）」即是說明親子

雙方會互相影響，父母的行為影響孩子的反應，孩子的行為也會影響父母的反應。基於此一原則，孩子的發展應是「孩子本身的特性和與他人互動所形成的社會化後之產物」（Mussen et al., 1984, p.143）。因此，要了解在青少年的發展歷程中父母與青少年之間的關係，必須摒棄單向的因果關係模式，以雙向原則的觀點，深入探討父母與青少年間的動力關係。

Ackerman (1984) 曾在“家庭系統之理論 (A theory of family systems)”一書中討論家庭內的動力關係，他提出，理想的家庭是父親—母親、父親—孩子、與母親—孩子三種「給與取」的關係中維持平衡，在此平衡系統中，每一關係強度（以互動率表示）相等，並且各關係強度之總和為一定值。因此，某一關係強度降低，將使其他關係強度提高，反之亦然。此外，父母親分別受到其原生家庭的影響，此點可以從兩方面來討論，第一、（外）祖父母的行為會影響父（母）的行為，例如：祖父母未盡為人父母之職責，而顯現功能不足的反應（underfunctioning），可能使父親為避免其子女遭受相同的苦楚，反而出現過度保護子女的行為，此種狀況稱為功能過度（overfunctioning），這將使其子女呈現功能不足（underfunctioning）的反應。換言之，子女扮演的角色與（外）祖父母相似。第二、父母與上一代的互動模式會在目前與子女的關係中重演，若一位母親與其母親的關係較密切，與其父親的關係較淡，則這位母親與女兒、丈夫之間的關係很可能呈現母女關係較親密，父女關

係較淡的情況。根據上述，當青少年發生改變，可能改變家中成員彼此的關係，而這些關係的改變，還受父母親自原生家庭所延續的行為模式影響，因此，孩子的改變對家庭的影響是牽一髮而動全身的，不論孩子是拒絕父母或是要求更多的愛，都會影響家庭中其他成員彼此間的關係。因此，Ackerman 認為家庭結構的改變，會形成對家庭健康的威脅。

McGoldrick 和 Walsh (1983) 也有類似的看法，他們認為，家庭是隨著時間、世代不斷流動的系統，根據此一觀點，造成生活變動的事件並非決定某個結果，而是引發一壓力改變歷程，促使家庭系統去面對適應性挑戰。所以，從家庭發展的角度來看，目前家庭的狀況是由過去經驗、現在面臨的挑戰、以及對未來的期望交互影響形成。每一次新的變動都包含結構重組與角色及家庭規則的重新協調 (Hoffman , 1988) ，當面對改變的壓力，家庭的穩定性受到威脅時，家庭系統會出現暫時的不安定，通常此時家庭的壓力會升到最高點，成員可能產生失落感、迷惑、焦慮。此時若家庭能達到一個新的穩定狀態，壓力得以降低，否則，壓力繼續存在，很可能使家庭出現症狀，這些症狀即為家庭改變遭遇困難的指標 (Haley , 1980 ; Solomon , 1973) 。

如同前述，個人的改變會影響家中其他成員的角色、彼此的關係、以及家庭的功能。當一個孩子由兒童進入青少年期，父母與孩子間的角色、規則、及權威關係需要重新協調。家庭的功能理當隨著每位成員的需要作調整，

青少年的發展任務與兒童不同，家庭的角色由保護、撫育轉變成幫助孩子為進入成人世界作準備。青少年初期，孩子有了生理及心理方面的轉變，內在也歷經一連串的試驗，重組自我意識（sense of self），期望獨立，企求外在的認同，凡事有自己的主張，同時對父母的依附漸減，對同儕的依附提高，而且隨著年齡的增加，期望父母的控制降低。為了因應青少年發展歷程，家庭必須做一番調適，以便提供青少年繼續試驗的基礎，並且強化孩子的改變。此時，父母親能否適切地調整自己的行為角色，試著接納孩子的意見，採行積極性的教養態度與行為，減少消極性的教養態度與行為，完成協助孩子發展的任務，是親子關係能否維持和諧親密的關鍵。處於彼此關係仍在協調重整的階段，必然存在一些衝突，歷經衝突的試鍊，雙方能逐漸找出適合的角色組型，衝突即會降低。倘若父母表現過多消極性的教養態度與行為，引發不良的家庭氣氛與親子互動方式，將使親子雙方的關係與生活適應受到負面影響，更在孩子的發展歷程中添加了不利的因素。

過去對前述主題的研究，大多採用問卷或測驗來收集資料，以此方式進行研究雖然方便、省時、可以得到大樣本的資料，但是以問卷來測量父母的教養方式、管教方式、親子關係、以及家庭成員間是經常溝通或不溝通等等變項，再探究這些變項與孩子的身心發展或適應之間的關聯，所了解的是一群人的一群分數之間的關係，當複雜的互動方式化為簡單的數字，我們無法得知相同的分數是否反映出相同的互動本質，再者，當研究結果顯示某些變項與

青少年的發展或適應有關係，我們知道的也僅只於此，變項間存在某種關係並不能告訴我們這些變項是透過何種機制影響青少年的適應，更無從得知在不同的孩子身上，是否存在相同的影響歷程，或者，同一變項會透過不同的歷程對每個孩子形成不同的影響，要回答這些問題，宜採用個案研究的方式，深入了解每位青少年與父母的互動模式，以及互動模式如何影響青少年的適應，累積多位個案的資料，找出其中的相同點與相異點，有助於了解親子互動的內涵，以及影響青少年適應的歷程。

貳、壓力與適應的關係

回顧壓力研究的發展，研究者對「壓力」一詞的界定，可分為下列三類：第一、壓力是指對情境的整體反應，此一概念的代表人物為 Han Selye (1956)，Selye 由動物實驗中發現，不論壓力源的型態為何，都會使個體產生相同的生理反應，以供給可利用的能源予個體，促進對壓力因子的適應性反應 (王秀枝，民 75)。此外，Selye 提出「一般適應症候群」(general adaptation syndrome，簡稱 GAS) 的概念，認為個體在面臨問題或刺激時，身體會產生適應性反應，並有回復正常狀態的需要。個體的內在生理組織，特別是內分泌系統和自主神經系統，會自動協助個人對外界刺激作隨時的應變，其過程包括三個階段：警覺反應期、抗拒期與衰竭期。

第二、壓力是一種生活情境的變動，強調生活的變化對個人的影響，如 Holmes 和 Rahe (1967) 發展「社會再適應評量表」(Social Readjustment Rating Scale ，簡稱 SRRS) ，以測量曾經歷的生活壓力事件來代表個人所呈受的壓力。

第三、壓力不是刺激，也不是反應，而是個人與環境互動的結果，如 French (1974) 、Lazarus 與 Folkman (1984) 、Pervin (1968) 、Caplan (1983) 等人的觀點皆屬此類。此觀點認為，當環境產生變動，對個人形成要求 (demand) ，個人主動地因應這項要求，如果個人所擁有的資源足以應付外在要求，個人感受到的壓力不大；若個人的資源無法符合外在要求，個人可能經驗到很大的壓力，所以生活壓力是「環境要求」與「個人能力」互動之後的結果，而壓力作用在個體，可能使個體出現身心症狀。

前述三類壓力之定義中，Selye 的理論顯示，壓力會引發個體的生理反應，然而，他忽略個人心理上對壓力源的評估 (Lazarus & Folkman, 1984a) ，其他學者也提出特定壓力源會造成不同內分泌反應的證據 (Mason , 1974,1975 ; Appley & Trumbull,1986) ，來駁斥Selye 認為壓力反應是一致的 (uniform) 的說法；另外，Holmes 和 Rahe 以各個生活壓力事件比重 (weight) 的總和來表示壓力大小，忽略了每一壓力事件對人們的個別差異 (摘自 Taylor , 1991) ，因此，在評估壓力時，不僅需測量生活事件與身心症狀，還應考慮個體對客觀

事件的知覺。相較之下，以個人與環境互動來反映壓力之觀點，顧及外在環境的變動、個人對外在環境的知覺與因應反應及能力等因素，可解決前兩個研究取向之不足，賦予壓力概念較完整的面貌，以下即以個人與環境互動的觀點探討壓力與適應的關係。

French (1974) 所提出之「個人－環境契合理論 (Person- environment fit theory ; 簡稱 P-E fit theory) 」，即是說明個人特性與環境特性如何影響個人目前的狀態。此理論將環境屬性與個人屬性各分為兩類，環境屬性為「可提供之資源」與「對個人之要求」；個人屬性為「需求」與「能力」。因此，個人與環境的契合可從兩方面考慮，第一、個人的需求必需與環境的資源相互配合，舉例而言：每個人的成就需求高低有別，而每個人所處環境提供的成功機會多寡也有差異，成就需求高者在成功機會高的環境中易得到長足的發展。第二、個人的能力必須與環境的要求相當，例如：工作環境給予每位工作者的工作量可能不一定，但每個人都必須具備完成工作的能力；另一方面，即使工作量相同，每個人所感受到的工作負荷也不相同。

「個人－環境契合理論」的另一個重要元素是客觀上個人與環境的契合程度以及主觀上個人與環境的契合程度。所謂「客觀的契合」與「主觀的契合」，其差別在於前者為實質上的契合狀態，後者則是經由個人詮釋之契合狀態。理論上，客觀的個人與環境及主觀的個人與環境都是可以測量的，主觀的個人與客觀的個人之關聯，稱為「自

我評估的正確性」；主觀環境與客觀環境之一致性，代表此人是否具現實感（contact with reality），能否正確知覺所處環境。個人與環境的契合程度決定個人所處的壓力狀態，若個人與環境兩者不能配合，將使個人承受的壓力高張，易引發疾病（如圖一所示）。個人與環境的契合可藉由兩條路徑調整，一為「因應（coping）」，意指改變客觀上的個人屬性或環境屬性；另一為「防衛（defence）」，指稱在不改變客觀個人屬性與環境屬性之情況下，僅改變對個人屬性或環境屬性的主觀覺知。

將個人與環境契合程度與壓力的關係以圖二表示：當環境資源少於個人需求，兩者差距愈大，壓力也愈大，此一差距顯示不適應狀態，且與個人對壓力之因應與防衛行為有關，此時若能降低個人需求，可減少壓力（圖二中曲線c）或將壓力維持在某一水準（圖二中曲線b）；當環境資源高於個人某一方面的需求（例如與他人互動的需求），相對於個人其它方面的需求（例如保有隱私的需求），可能環境無法提供足夠的資源，因此同時考慮多方面的資源與需求，個人－環境契合與壓力的關係呈一U形曲線（圖二中曲線a），亦即個人與環境愈契合，壓力愈小；個人與環境愈不契合，壓力愈大（Caplan, 1983）。

Caplan（1983）將French的個人與環境契合理論加以延伸，考慮過去、現在、及未來三個客觀上時間點的契合狀況（如圖三所示）。根據Lewin（1951）的看法，在「現在」的時間點上，同時存在個人主觀上對過去、現在、及未來的契合程度的覺知（F_s），而個人對

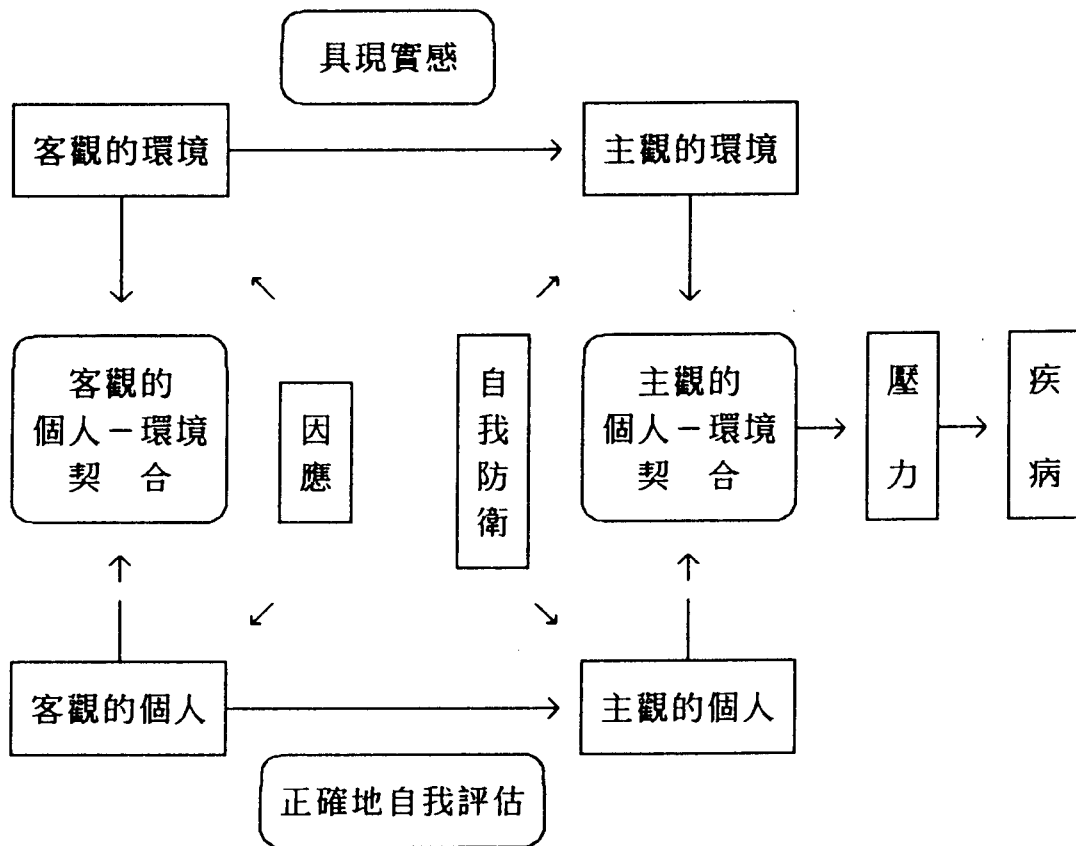
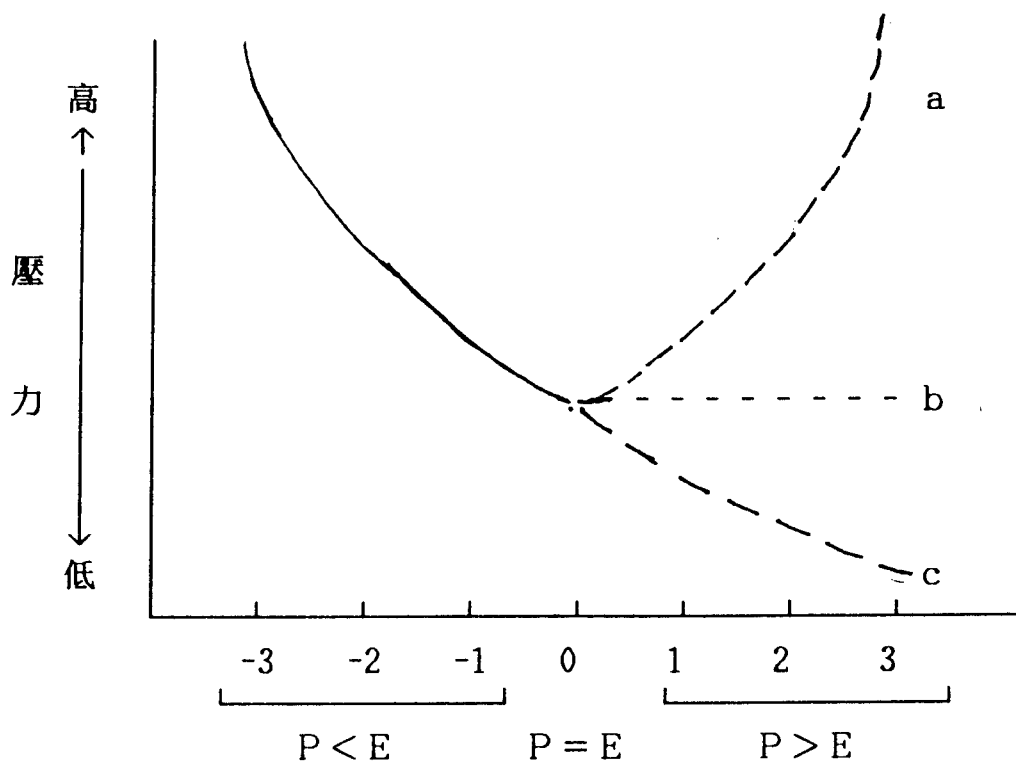


圖5-1：個人-環境契合模式 (Harrison, 1978)



個人 - 環境契合

圖5-2：個人-環境契合與壓力的關係
P表個人；E表環境。

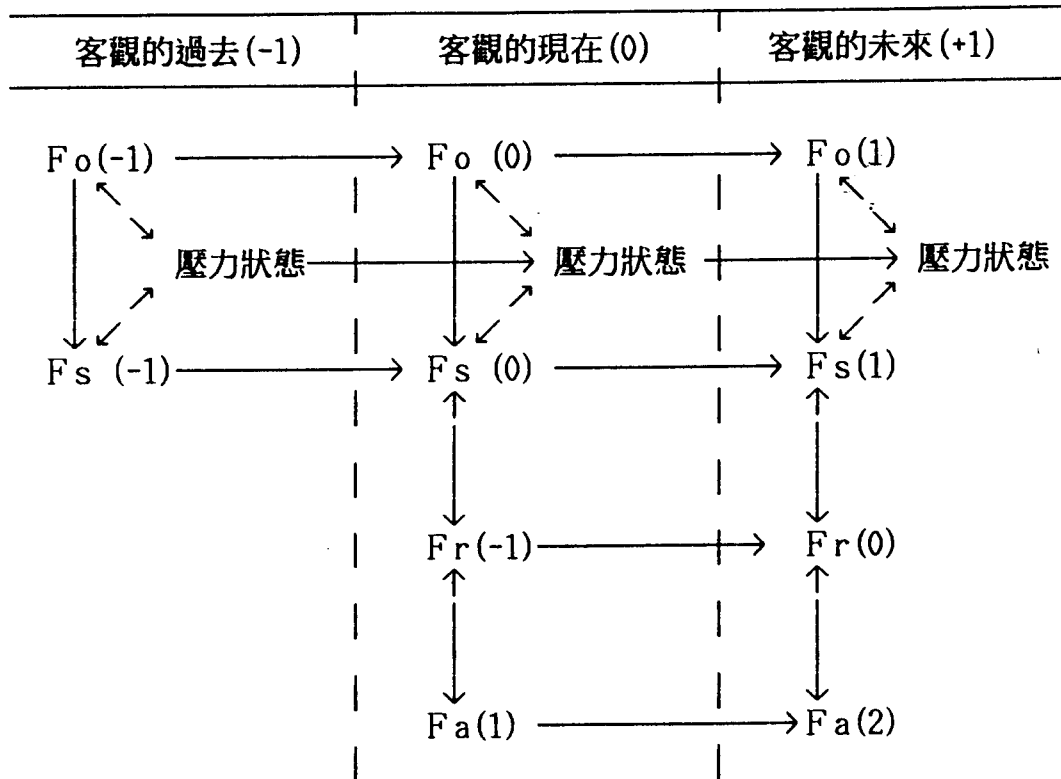


圖5-3、個人－環境契合理論動態模式

()中之數值-1、0、+1分別表示過去、現在、未來三個時間點。

F_o 表示客觀的契合， F_s 表示主觀的契合。

F_r 表示對過去主觀契合之回溯與認知。

F_a 表示對未來的主觀契合之前瞻與認知。

此三個時間點上個人與環境之契合程度的主觀覺知，會影響目前的適應。此外，現在客觀的契合狀態對個人行為的影響，僅限於個人能知覺到的、或是某些潛意識影響行為的部份。在任一時間點，客觀的契合與主觀的契合決定當時的壓力狀態，此時的壓力狀態會影響往後的狀態，而且，個人對過去、未來的主觀覺知，會與對現在的主觀覺知發生交互作用，因而影響目前的狀態。因此，在 Caplan 的模式中，加入回溯的契合狀態（ F_r ）及預期的契合狀態（ F_a ），形成一動態的個人－環境契合模式。

由前段對「個人－環境契合理論」之說明可知，此理論模式中各個元素之間具有相依關係（interdependence），因之，這些元素不僅分別影響個人壓力狀態，這些元素間的相依關係也會影響個人的壓力狀態，French（1992）即指出，個人屬性與環境屬性之個別影響與兩者間的差異所造成之影響，可預測個人適應情形，故此一個人與環境契合理念，恰可作為研究適應的基本架構。

Conway 等研究者（1992）應用個人－環境契合理論研究個人知覺的控制程度與心理適應的關係，發現當個人知覺到的控制與所期待的控制不一致，知覺到的控制太高或太低均會形成心理壓力，影響個人的心理適應。Eccles 等研究者（1991）則以青少年為對象，研究孩子的自主需求（個人）與成人的控制程度（環境）是否契合對青少年發展的影響，研究者建議，理想上成人對孩子的掌控應隨孩子的成長漸減，如此對孩子的身心適應較有利。

因此，本研究在探討青少年的適應時，同時納入「個

人因素」與「環境因素」，採用個人與環境互動的觀點，呈現壓力對個體適應的作用，以此來了解青少年之壓力處理歷程。本研究的理論架構於本章第三節將詳細討論。