

## 第五章 結論、討論與建議

本研究依所蒐集之相關文獻資料，對父母教養、青少年子女之自我控制、自我韌性、自尊與壓力因應提出研究架構與模式，繼之以台北縣市公私立高中 653 位學生為研究對象，對問卷收集之結果進行變項間關係的假設驗證，以下將說明各項假設的檢驗情形，並針對結果做出討論、結論與往後研究及親職教育上之建議。

### 第一節 研究假設的考驗結果

假設一、「父母教養的反應」與「青少年子女壓力因應」具有關聯。

H1-1 父母教養的反應程度越高，則子女會有越高的積極因應。

H1-2 父母教養的反應程度越低，則子女會有越高的消極因應。

父反應與問題取向積極因應之相關為.15，父反應與情緒取向積極因應之相關為.19，母反應與問題取向積極因應之相關為.19，母反應與情緒取向積極因應之相關為.27，均達.01 之顯著水準。且在結構方程模式中，父母教養的反應向度對積極因應的直接效果值為.18，整體效果值為.27，均達.01 之顯著水準，表示父母教養的反應向度可直接影響子女的積極因應，也可透過中介歷程間接影響。當父母教養的反應程度越高時，子女的積極因應也越高，H1-1 獲得支持。

父反應與問題取向消極因應之相關為-.03，父反應與情緒取向消極因應之相關為-.04，母反應與問題取向消極因應之相關為-.06，母反應與情緒取向消極因應之相關為-.02，雖為負相關但未達.05 之顯著水準。在結構方程模式中，父母教養的反應向度對消極因應的直接效果值為.07，未達.05 之顯著水準且未如預期為負的效果值，但父母教養的反應向度對子女的消極因應的間接效果值為-.13，達到.01 之顯著水準，表示父母教養的反應向度是完全透過中介歷

程來影響子女的消極因應。將模式中父母教養的反應向度對消極因應的直接影響此一路徑( $\gamma_{51}$ )去除後重新做一次結構方程模式分析，得到的間接效果，也就是整體效果值為-.13( $t=-3.26$ )，達到.01之顯著水準，故 H1-2 獲得支持，父母教養的反應程度越低，則子女會有越高的消極因應，且是透過完全中介而非直接影響。

假設二、「父母教養的要求」與「青少年子女壓力因應」具有關聯。

H2-1 父母教養的要求程度越高，則子女會有越高的積極因應。

H2-2 父母教養的要求程度越低，則子女會有越高的消極因應。

父要求與問題取向積極因應之相關為.14，父要求與情緒取向積極因應之相關為.14，母要求與問題取向積極因應之相關為.15，母要求與情緒取向積極因應之相關為.17，均達.01之顯著水準。且在結構方程模式中，父母教養的要求向度對積極因應的直接效果值為.11，整體效果為.14，也達.01之顯著水準，表示當父母教養的要求程度越高時，子女的積極因應也越高，H2-1 獲得支持。

父要求與問題取向消極因應之相關為.00，父要求與情緒取向消極因應之相關為-.04，母要求與問題取向消極因應之相關為.05，母要求與情緒取向消極因應之相關為.01，未達.05之顯著水準且相關並未完全如預期為負相關。在結構方程模式中，父母教養的要求向度對消極因應的直接效果值為.05，整體效果值為.03，未達.05之顯著水準且未如預期為負的效果值，故 H2-2 未獲支持。

假設三、「父母教養的反應」、「自我控制」、「自我韌性」、「自尊」與「青少年子女壓力因應」具有關聯。

H3-1 父母教養的反應程度會透過子女的自我控制間接影響子女的壓力因應。

H3-2 父母教養的反應程度會透過子女的自我韌性間接影響子女的壓力因應。

H3-3 父母教養的反應程度會透過子女的自尊間接影響子女的壓力因應。

在結構方程模式中，父母教養的反應向度經子女的自我控制到子女的積極因應此一路徑的間接效果為 $.10 \times .10 = .01$ ，經子女的自我韌性到子女的積極因應此一路徑的間接效果為 $.10 \times .54 = .054$ ，經子女的自尊到子女的積極因應此一路徑的間接效果為 $.19 \times .16 = .03$ ，父母教養的反應向度對子女的積極因應的間接效果總和為 $.01 + .054 + .03 = .09$  ( $t = 3.30, p < .01$ )，達到.01的顯著水準，其中又以父母教養的反應向度經子女的自我韌性到子女的積極因應此一路徑的間接效果最強。父母教養的反應程度會透過子女的自我控制、自我韌性及自尊間接影響子女的積極因應，亦即子女的自我控制、自我韌性及自尊扮演著中介的角色。

在結構方程模式中，父母教養的反應向度經子女的自我控制到子女的消極因應此一路徑的間接效果為 $.10 \times -.28 = -.028$ ，父母教養的反應向度經子女的自我韌性到子女的消極因應此一路徑的間接效果為 $.10 \times -.52 = -.052$ ，父母教養的反應向度經子女的自尊到子女的消極因應此一路徑的間接效果為 $.19 \times -.26 = -.05$ ，父母教養的反應向度對子女的消極因應的間接效果總和為 $(-.028) + (-.052) + (-.05) = -.13$  ( $t = -3.22, p < .01$ )，達到.01的顯著水準，其中又以父母教養的反應向度經子女的自我韌性到子女的消極因應此一路徑的間接效果最強。子女的自我控制、自我韌性及自尊扮演著中介的角色，且效果值為負值，表示父母教養的反應程度越高時，會透過子女的自我控制、自我韌性及自尊間接影響子女的消極因應，使子女採行越少的消極因應，反之亦然。

因此，H3-1、H3-2、H3-3均得到支持，其中又以H3-2的路徑效果最強。

假設四、「父母教養的要求」、「自我控制」、「自我韌性」、「自尊」與「青少年子女壓力因應」具有關聯。

H4-1 父母教養的要求程度會透過子女的自我控制間接影響子女的壓力因應。

H4-2 父母教養的要求程度會透過子女的自我韌性間接影響子女的壓力因應。

#### H4-3 父母教養的要求程度會透過子女的自我尊間接影響子女的壓力因應。

在結構方程模式中，父母教養的要求向度經子女的自我控制到子女的積極因應此一路徑的間接效果為 $.00 \times .10 = .00$ ，經子女的自我韌性到子女的積極因應此一路徑的間接效果為 $.05 \times .54 = .03$ ，經子女的自我尊到子女的積極因應此一路徑的間接效果為 $-.02 \times .16 = .00$ ，父母教養的要求向度對子女的積極因應的間接效果總和為 $.00 + .03 + .00 = .03$  ( $t = .96, p > .05$ )，未達 $.05$ 的顯著水準，亦即父母教養的要求程度未透過子女的自我控制、自我韌性及自我尊間接影響子女的積極因應。

在結構方程模式中，父母教養的要求向度經子女的自我控制到子女的消極因應此一路徑的間接效果為 $.00 \times -.28 = .00$ ，經子女的自我韌性到子女的消極因應此一路徑的間接效果為 $.05 \times -.52 = -.03$ ，經子女的自我尊到子女的消極因應此一路徑的間接效果為 $-.02 \times -.26 = .01$ ，父母教養的要求向度對子女的消極因應的間接效果總和為 $.00 + (-.03) + .01 = -.02$  ( $t = -.72, p > .05$ )，雖如預期效果值為負值，但未達 $.05$ 的顯著水準，亦即父母教養的要求程度未透過子女的自我控制、自我韌性及自我尊間接影響子女的消極因應。

因此，H4-1、H4-2、H4-3 均未得到支持。

茲將本研究各項研究假設的檢驗結果整理列於表 5-1-1。

表 5-1-1 研究假設的檢驗結果

假設	變項關係	結果
一	「父母教養的反應」與「青少年子女壓力因應」具有關聯	支持
1-1	父母教養的反應程度越高，則子女會有越高的積極因應	支持
1-2	父母教養的反應程度越低，則子女會有越高的消極因應	支持
二	「父母教養的要求」與「青少年子女壓力因應」具有關聯	部分支持
2-1	父母教養的要求程度越高，則子女會有越高的積極因應	支持
2-2	父母教養的要求程度越低，則子女會有越高的消極因應。	不支持
三	「父母教養的反應」、「自我控制」、「自我韌性」、「自尊」與「青少年子女壓力因應」具有關聯。	支持
3-1	父母教養的反應程度會透過子女的自我控制間接影響子女的壓力因應。	支持
3-2	父母教養的反應程度會透過子女的自我韌性間接影響子女的壓力因應。	支持
3-3	父母教養的反應程度會透過子女的自尊間接影響子女的壓力因應。	支持
四	「父母教養的要求」、「自我控制」、「自我韌性」、「自尊」與「青少年子女壓力因應」具有關聯。	不支持
4-1	父母教養的要求程度會透過子女的自我控制間接影響子女的壓力因應。	不支持
4-2	父母教養的要求程度會透過子女的自我韌性間接影響子女的壓力因應。	不支持
4-3	父母教養的要求程度會透過子女的自尊間接影響子女的壓力因應。	不支持

## 第二節 結論

- 一、在本次研究的653位青少年樣本中，父母親的教養方式是以高反應高要求的型態居多。當父母的反應向度高時，常伴隨著要求向度也高，形成一種對孩子關懷接納但也同時設下適當規範的教養方式，這是最有利於孩子發展自我控制、自我韌性、自尊以及積極因應的教養方式。但當父母的要求向度高時，卻不一定伴隨反應向度也高，要求高反應卻低形成的是專制威權的教養方式，將對子女的自尊有不利的影響。
- 二、高反應高要求的父母教養方式有助於讓子女在面對壓力時採取積極因應的方式來面對，且顯著高於採取消極因應的傾向。
- 三、父母教養的反應向度可直接影響子女的積極因應，也可透過自我控制、自我韌性、自尊為中介歷程而間接影響。
- 四、父母教養的反應向度未直接影響子女的消極因應，而是完全透過自我控制、自我韌性、自尊為中介歷程來間接影響。
- 五、父母教養的要求向度可直接影響子女的積極因應，但透過自我控制、自我韌性、自尊的中介歷程則未達顯著。
- 六、父母教養的要求向度無法直接影響子女的消極因應，也無法透過自我控制、自我韌性、自尊為中介歷程而間接影響。
- 七、自我控制、自我韌性及自尊均分別對積極因應、消極因應有直接效果，個體自我控制、自我韌性、自尊程度越高有助於讓個體使用越多的積極因應和越少的消極因應，其中又以自我韌性的效果最強。

### 第三節 討論

回應本研究的動機與目的，結合研究所得之結果，將研究發現討論如下：

#### 一、各變項在青少年樣本的得分現況

##### (一)青少年的父母教養方式

在本次的研究樣本中，可以發現受試者知覺到父母親在要求向度上都偏高，表示父母對子女的日常生活作息或行為表現呈現較多的規定與限制。受試者知覺到父母在反應向度上則略高，父母對子女的生活作息或行為表現呈現略多的關懷與支持，但父母要求仍多於父母反應，尤其多於父親的反應。

在父母教養方式量表的得分上，母親的要求與反應大多高於父親的要求與反應，尤其高於父親的反應，是否父親較疏於表達對子女的關愛與支持，而是常以一個嚴父的形象出現，或甚至是根本較少參與子女的管教呢？另外，在結構方程模式中，父要求與父反應兩個觀察變項的測量誤差間有顯著相關，有可能可以抽取出另外一個新的潛在變項來反應舊有的潛在變項沒有解釋到的部分，是不是父親的教養還有其他面向是無法由這個量表的兩個向度來完全涵蓋的，未來或許可以分別針對父親與母親在教養方式上的差異，以不同的量表來測量，以更彰顯出父親與母親間教養方式的差異與特性。

##### (二)青少年的壓力因應方式

在本次的研究中，受試者使用最多的因應策略是情緒取向積極因應，次之為問題取向積極因應，再次之為問題取向消極因應，最少使用的是情緒取向消極因應，整體而言，受試者在面對問題和壓力時較常採用積極的態度來因應和面對，較少採用消極的因應方式，尤其是發脾氣、怨天尤人、退縮封閉自己等等情緒取向的消極態度。

##### (三)青少年的自我控制、自我韌性、自尊程度

本次研究受試者的自我控制得分沒有得分很低或得分很高的極端值出現，受試者較多偏向程度低的一方，表示有較多數受試的青少年是比較衝動、容易分心、想立即滿足慾望、直接表露情感的，但所幸尚未達到極端功能不良的程度。

受試者的自我韌性得分分佈較廣，有極為少數的受試者程度接近滿分，他們在遭遇環境改變或偶發壓力事件時是有良好適應能力的。多數的受試者得分略為偏低，也有極少數的受試者得分是相當低的，自我韌性低的個體是比較無法靈活適應、無法對重大變動做出適當反應的。

受試者的自尊得分平均是略為偏向程度高的一方，表示受試者對自己的整體評價是好的，是抱持著一種正面的態度看待自己。

## 二、父母教養與青少年子女的壓力因應方式間的關聯

高反應高要求的父母教養型態下的子女，他們使用的壓力因應型態以積極因應為主，在使用問題取向積極因應以及情緒取向積極因應都比問題取向消極因應和情緒取向消極因應為多，顯示高反應高要求的父母教養方式有助於讓子女使用較多的積極適應的因應行為、較少的消極不適應的因應行為。其他三種父母教養型態下的子女，則是會同時使用積極適應的因應行為和消極不適應的因應行為。

高反應高要求的父母教養型態下的子女在使用問題取向積極因應策略顯著多於其他三種教養型態下的子女，在使用情緒取向積極因應策略也顯著多於低反應高要求和低反應低要求的父母教養型態下的子女。在問題取向消極因應的得分和情緒取向消極因應的得分則是四種教養型態下沒有顯著差異，高反應高要求的父母教養型態下的子女未顯著低於其他三組，可能是本次研究對象中，情緒取向消極因應的得分原本就全部都偏低的關係以致於沒有顯著差異，也可能是以受試者得分的中位數為切分點不適切，無法反映出組別間的差異。但高反應高要求的父母教養型態下的子女除了消極因應之外，會



使用更多的積極因應來面對壓力，他們仍是以積極因應為主要因應策略，其他類型的子女則是積極因應未多於消極因應。

### 三、自我控制、自我韌性與自尊的中介角色

父母教養的反應向度透過子女的自我控制、自我韌性及自尊對子女的積極因應的間接效果達顯著，表示自我控制、自我韌性、自尊都扮演著中介變項的角色，當父母的反應程度越高，子女會有越高的自我控制、自我韌性和自尊程度，再進而影響壓力因應的型態使子女使用越多的積極因應策略。其中又以自我韌性是預測力最好的一個中介變項。

父母教養的反應向度透過子女的自我控制、自我韌性及自尊對子女的消極因應的間接效果也達顯著，表示自我控制、自我韌性、自尊都扮演著中介變項的角色。當父母的反應程度越高，子女會有越高的自我控制、自我韌性和自尊程度，而當子女有越高的自我控制、自我韌性和自尊程度時，子女會使用越少的消極因應策略。其中也以自我韌性為預測力最好的一個中介變項。

父母教養的要求向度透過子女的自我控制、自我韌性及自尊對子女的積極因應與消極因應的間接效果皆不達顯著。其中父母要求對自我控制的效果值為.00，表示父母要求的程度高低幾乎沒有辦法用來解釋自我控制的高低；父母要求對自我韌性的效果值為.05，有微弱的預測力但無法達到顯著水準；父母要求對自尊的效果值為-.02，沒有達到顯著水準。

父母教養的要求向度對子女的自我控制、自我韌性及自尊未達到理想的預測力，可能因為高中生的生活環境不再只有來自家庭的影響，而逐漸將重心轉移至學校生活及同儕團體，可能受師長或同學的影響也越大，因此自我控制、自我韌性及自尊的高低可能還受到其他變項的影響，如社會支持、同儕支持等，未來可以更進一步探討尚有哪些足以產生影響的變項。

另外，值得注意的一點是，雖然在本研究模式中，子女有越高的自我控

制會促使其使用越多的積極因應和越少的消極因應，但在 Block 理論中，當自我控制過高時的極端是過度控制，系統形成一個固化、不可滲透的界限，表現出過度克制衝動、延宕滿足、抑制情感和行動，事實上極端的行為是功能不良的。不過在本研究模式中沒有呈現出功能不良的情形可能是有賴於自我韌性的調節，在 Block 的理論中，自我韌性的定義原本便是個體在環境脈絡的要求下，調節自我控制程度的動態能力，且在郭芳君(2003)的研究中發現，在同是高或中或低自我控制的個體中，低自我韌性者皆比高自我韌性者有顯著較多的內向性行為問題，自我控制與個體內向性行為問題的關係，其實是受到個體自我韌性程度的影響；而在同是高自我韌性的個體中，中、低自我控制者會比高自我控制者有較多的學業適應問題。由以上結果或許可解釋為，當個體具備足夠的自我韌性程度時，則高自我控制仍比中低自我控制在適應上更良好。然而若不考慮自我韌性，將來可嘗試將自我控制視為非線性的相關，或是將自我控制分為高、中、低三組來加以比較，以便更能釐清自我控制對個體適應的影響。

#### 四、結構方程模式的適配度探討

整體而言，模式的契合度指標大部份都在可接受的範圍內，但模型不夠簡約，無法完美描述觀察資料，未來可進一步對模式做精簡，例如將沒有達顯著的路徑刪除。另外，父母教養的要求向度在模式中並非一個理想的預測變項，可再考慮以其他潛在變項來代替。在潛在變項的測量上，因自我控制、自我韌性和自尊都只有一個向度未區分分量表，指標(indicator)都只有一個，在結構方程模式上一個潛在變項若沒有三個以上的指標將不利於估計。這三個潛在變項的殘差都不小，表示測量沒有辦法完整反映潛在變項的構念，未來或許可以多加上幾個指標或是就原有的量表加以修改、區分分量表以便更完整表達所欲測量的構念。

在本研究模式中，自尊與自我韌性存在殘差相關，可能是測量無法完全

反映構念，也可能是自尊與自我韌性這兩個構念原本就有所重疊所致。在曾文志(2007)的大一學生復原力模式研究中，發現研究對象可能透過自尊引發更堅毅不輕言放棄的態度，使他們在面對困境時能有良好的復原力，這個復原力的概念相近於自我韌性，因此自我韌性與自尊間可能存在著高相關，這兩個構念是否過於接近需要更進一步做出區辨。

在本研究模式的參數估計結果中，母反應此一觀察變項的測量誤差為負，有違犯估計的現象。出現這個現象表示模式與資料存在差距，模式無法完整解釋資料，將來可更進一步修改模式，使模式更精簡更能契合資料。

## 第四節 研究限制與建議

### 一、研究限制

本研究在樣本的蒐集上，未能達到隨機抽樣的方式來選取受試者，而是以班級為單位來接受施測，可能受到班級特性的影響而使每個受試者並非完全獨立。且本次的研究對象僅限於台北縣市的高中日間部學生，無法將研究結果類推至其他縣市的高中學生。

結構方程模式的修正可使模式與資料更適配，但可能修正後之模式僅適合本次研究對象而已，無法類推到更廣的族群，因此本研究中對模式所做出的修正可能影響了模式的類推性。

本研究中凡是只要有一題以上漏答的問卷便予以刪除，單親家庭的小孩也不予列入分析，可能因此喪失部分有效的資訊，以致收集到的樣本無法完全真實反應母群的特性。

### 二、研究方法上的建議

本次研究結果可發現，父親與母親所採取的教養方式有所不同，未來可針對父親的教養特性與母親的教養特性使用不同的量表來測量，並以不同的模式來分析父母親各別對子女的影響。

自我控制與自我韌性兩個量表未區分向度及分量表，將來可進一步對這兩個構念做更深入的探討，看是否有不同的向度存在，並對自我韌性和自尊做區辨效度的檢驗。

模式與資料有不夠適配的問題，如父母教養的要求對積極因應、消極因應的直接間接效果未達理想，將來可能需要更多的文獻探討與理論支持來提出更有預測力的獨變項及更適配的模式。也可嘗試對高中學生的自我控制、自我韌性及自尊作縱貫性的研究，以更清楚這些變項的長程發展以及受到哪些因素影響。

### 三、實務上的建議

本次研究的結果雖然未完全符合預期，但研究者首次嘗試將自我控制、自我韌性和自尊納入父母教養和壓力因應間做為中介歷程，並將自我控制和自我韌性的研究樣本拓展至高中，希望能以本次研究所獲得的結果給予父母親親職教育上的建議。

#### 1. 父母教養應要求與反應並重

在本次的研究結果中，父母教養的要求向度並未達到理想的預測力，可能因為高要求並未伴隨高反應所致，低反應高要求的教養態度是無法對子女的自我控制及自我韌性有顯著的正面影響的。父母親有時為了求好心切，不停要求子女達到自己所設立的標準且不准子女挑戰自己的威嚴，當子女無法達到時甚至會受到處罰，但是當子女盡力做到父母的要求時，卻沒有得到相對的鼓勵與讚美，甚至父母親可能表現出這是理所當然的冷漠態度，讓子女有被拒絕的感受，對自己的能力無法建立信心而自尊低落。

本次研究中尤其又以父親的反應程度為低，可能在受試者的父親心中普遍存在著一個嚴父的既定形象，為了維持自己的威嚴而不會輕易對子女表露出讚許和溫暖回應的態度，以為這樣高標準的要求是為了讓子女更成材，卻忽略了子女對溫暖關愛、情緒支持的渴求。這種高壓政策下的養育方式反而造成了子女對自己抱持一種負面的態度，無法在面對壓力時以有效的方式調整自己、以積極的態度面對壓力。

在東方文化中，愛是比較難說出口的，父母常期待望子成龍、望女成鳳，卻疏於將關愛和支持也透露給子女知道，雖然心中是對子女的要求有回應的，但是不表達出來子女將感受不到。因此，父母親在養育孩子時，應秉持著要求與反應並重的教養方式，對子女設下適當的規範，同時接納關懷子女，對子女的需求做出回應，如此才是最理想的親子互動方式，也最能幫助孩子達到成功的適應。

#### 2. 培養子女的自我韌性

本次研究發現，自我韌性是影響壓力因應最重要的變項，當個體自我韌性越強，越有可能使用積極因應而越少使用消極因應，來成功地適應環境。在 Block 的理論中，具有自我韌性的個體對環境的改變或偶發事件有良好的適應能力，能分析環境的要求和行為之間的適配程度，彈性地選用適當的問題解決策略，本研究的結果正是如此。同時，自我韌性也是個體在環境脈絡的要求下，調節自我控制程度的動態能力(Block & Block, 1980)，可見自我控制的程度高低還是有賴於自我韌性的調控，自我韌性的重要性不言可喻，也因此培養青少年子女的自我韌性成為父母親的一個重要課題。

但是除了父母親以外，高中學生每天花最多的時間在學校生活上，與老師、同儕的接觸相當緊密頻繁，若是老師也能以溫和堅定的方式為學生樹立規範，並同時給予學生溫暖支持的回應，來幫助學生培養自我韌性的發展，將有助於學生未來在面對壓力時的調適。當學生普遍具有高度自我韌性時，同儕之間又可形成一種良性的示範，互相鼓勵支持對方也以積極正向的態度來面對生活中的壓力、挫折，便可減少不適應的情形而能夠以更加彈性、靈活的方式成功地面對生活中的艱難與挑戰。