

## 第五章 研究結論與建議

### 第一節 研究發現與討論

家庭不是一個靜止的實體，它處在一個持續變化的過程，其所屬的社會脈絡也具有相同特質。從家庭的縱貫性研究發現，不平衡與平衡階段會交替出現。家庭常常要面對來自內外的改變，因而需要調整各次系統的功能和權責。Minuchin(1974)將家庭發展模式分為四個主要階段，以孩子的成長為中心，包括夫妻的組合(couple formation)、有年幼孩子的家庭(families with young children)、有學齡期或青少年子女的家庭(families with school-age or adolescent children)，以及孩子長大成人的家庭(families with grown children)。

本研究中的家庭皆屬於有學齡期或青少年子女的家庭。孩子開始將一些新的東西帶進家庭系統內，家庭必須適應妥協，改變某些規則。能力逐漸增加的青少年會變得更有能力要求父母的順應，有關自主性和控制的議題必須全部重新妥協。同時，另一種壓力和需求會開始衝擊家庭：亦即父母的父母親。他們必須重新進入自己父母的生活中，以彌補他們的父母逐漸下降的力氣或悲傷的情緒。在這樣的脈絡下，讓我們去檢視家庭系統中的變動。

#### 壹、生病前的家庭系統

##### 一、夫妻次系統

夫妻雙方所組成的配偶次系統是家庭中最早形成的次系統，也是最主要的家庭功能。其基本功能是要滿足夫妻彼此的需要，並作為和其他社會系統接觸的基礎，同時也是其他外界壓力的庇護所。夫妻次系統必須建立

一道界線，以防止其他次系統的侵入，家有子女的夫妻更要重視此點。如果夫妻次系統的界限呈現不適當的僵化性質，整個家庭系統可能會因他們的孤立而感到壓力；相反地，如果夫妻次系統保持鬆散的界限，其他的次系統（包括子女和公婆等）可能易侵犯到他們的次系統功能(Minuchin, 1974)。小雨、小薇家庭的夫妻次系統充滿衝突和爭吵，而珊珊家庭的夫妻次系統雖較表面上沒有很大的衝突，但丈夫一方的權力較大，使得雙方的權力不平等。當夫妻關係衝突或不平衡時，容易拉入第三者以企圖達到平衡，而造成家庭失功能的情形。

## 二、親子次系統

親子次系統的主要功能在教養子女(parenting)，教養不僅包括養育、引導、監督，同時也包括權威，只有支持父母決定家庭規則的責任和義務才能確保孩子成長和發展自主性的權利和義務，因此可以說權威的分化與運用是父母次系統的一個必要成分(Minuchin, 1974)。養育的過程隨孩子的年齡而有不同。孩子很小的時候，以「養」的功能為主；漸漸，「控制」和「指導」的功能越顯著；孩子成長後，特別是青春期，父母親的要求與孩子所要求的自主程度開始出現衝突；養育子女成爲一個必須互相適應的艱辛過程（劉瓊瑛，1996）。

小雨、小薇、珊珊家庭的父女次系統都充滿衝突、壓力，關係疏離，父女的互動型態爲負面的循環模式。相較於父女關係，她們與母親的連結較強；然而，在母女次系統中，也沒有得到全然的支持，小雨的母親對她的期望很高，小薇難以在心理層面得到母親的協助，而珊珊也不會主動向母親傾訴她的問題。

黃宗堅、謝雨生（見林巧翊，2003）曾以四位家人爲測量單位，分析台北縣市 362 個家庭後發現，家庭系統關係互動分爲兩個主要類型：「關愛扶持型」與「疏離排斥型」，其結果與 Minuchin 的情緒糾葛與疏離的家

庭結構有異曲同工之妙。且在黃謝二氏的研究中約有三成三的學生與其父親及手足的關係處於疏離冷漠的狀態（疏離偏母型），探其原因乃是由於華人父親多扮演「養家」而非「持家」的角色，他們多半努力工作賺錢，但對育兒工作卻鮮少參與；或常以批評指責的手段和孩子互動，使這些少年與父親保持一定的距離。黃謝二氏的研究結果與本研究的研究發現相當吻合。

### 三、手足次系統

手足次系統是孩子經驗同輩關係的第一個社會實驗室。在此，孩子學會合作、競爭及協商、體會其隱私權的權力、自由摸索、犯錯，並發展自己的興趣(Minuchin, 1974)。在固定的「取與予」關係中，他們會採取不同的立場；透過這樣的過程，助長了他們的團體歸屬感及個人可以選擇系統中任一種方法的自由感覺。當他們置身在家庭外的同輩團體、學校系統以及未來的職場時，這些模式會成爲很重要的要素。小雨沒有手足，在小薇與珊珊家中，她們與其他手足的關係是較疏離的，兩者都曾用「我跟他們不一樣」形容她們的關係。小薇身爲家中老二，國中後跟哥哥的關係疏離；而珊珊身爲老大，位於其他手足之上，會看到她們在手足次系統中也都得不到支持。

### 四、家庭失功能的情形

#### （一）連線關係

在小雨、小薇、珊珊的家庭中，都有不良的連線關係出現。

#### (1)小雨的家庭：迂迴轉移(detouring)

在小雨生病前，父、母均採一致的立場要求她，從系統理論家族治療的觀點來看，夫妻衝突的焦點，可能因對子女的管教而轉移，使得婚姻衝突的壓力擴及到小雨的身上。

#### (2)小薇的家庭：母女聯盟

在小薇的家庭，明顯可以看到母親與子女的聯盟，而父親被排拒在外。一開始，父親於家中最為威權且強勢，且因為工作的緣故常常不在家，母親可能在夫妻關係中沒有辦法獲得需要的情感滿足，轉而在與子女的關係中尋求，形成緊密的親子關係，且這樣的聯盟日益穩固，父親越來越被排拒在外，母親在家中的地位越來越高，而父親的地位不斷降低。

### (3) 珊珊的家庭：跨代聯盟

在珊珊家中，除了經濟壓力外，阿嬤和媽媽的關係是家中壓力的另一個來源，爸爸通常不會介入；珊珊跟阿嬤、媽媽的關係都很好，當她們有衝突時，兩人都會告訴她，似乎試圖要珊珊站在自己這邊（此即聯盟的情形）；然而珊珊不會偏向任何一方，採取中立的立場。

從上面的敘述我們可以看到，由於夫妻次系統的不穩定，而使得衝突擴及於孩子身上，或暗中與孩子聯盟以對抗另一方，或是讓孩子提高地位，共同分擔家庭所面對的沉重壓力。

## （二）自我分化

由發展的觀點來看，分離一個體化起始於幼兒期，完成於四、五歲，此為第一次的分離一個體化歷程；及至青春期的個體會再度經歷類似的第二次分離一個體化歷程。而 Hoffman 認為青年前期的「心理分離」會涉及四個部分，包括功能的獨立（有能力去處理個人的生活事件而不需要父母的協助）、態度的獨立（認為自己的態度、價值觀、信念與父母所擁有的是不同的）、情感的獨立（不需要過度獲得父母的讚許或與父母親密、得到情緒的支持）、衝突的獨立（與父母之間能免於過度的內疚感、焦慮、不信任、責任感、壓抑、怨恨、憤怒等情緒）（陳秉華，1995）。

在小雨、小薇、珊珊身上，會看到她們負面的自我認定，低自尊，與父母關係雖然疏離但仍期待被肯定，從父母所得的支持不足夠，無法與父母有良好的討論、溝通，壓抑其憤怒、怨恨的情緒。在她們心中都有一些很難放下的情緒：小雨小時候單獨在家的孤獨感，以及父母長期施予壓力

與負面評價；小薇身為老二的被忽略感受；珊珊長期背負父母的期望，及不被肯定的感受。

## 五、界限

Minuchin(1974)指出，次系統的界限是定義何人如何參加及如何參與其中的規則，其功能在於保護系統的分化，每一個家庭次系統有特殊的功能並對成員有特殊的要求。一個適當的家庭功能其次系統的界限必須是穩固而清楚的，成員可不受過度干擾地執行功能，但次系統的成員是可以彼此互相接觸的，因此界限的清楚與否可以用來評估家庭功能。在小雨家中，任何一成員的行為或決定，容易引起其他成員的反彈，界限偏向情緒糾葛；在小薇、珊珊家中，個人的情緒不常彼此分享、討論，每個人需要獨立處理好自己的問題，界限偏向僵化。而界限不論是過於僵化或過於疏離，都會使得次系統的功能不佳，造成家庭失功能的情形。

### 小結

比較小雨、小薇、珊珊三人復原前的家庭系統，同樣可以看到不穩定的夫妻次系統，充滿衝突、關係疏離的父女次系統，受訪者心理層面感到不被支持的母女次系統，疏離的手足次系統，僵化三人組的出現，低的自我分化，以及過於糾纏或僵化的界限。我們會看到她們與家中其他成員的連結是薄弱的，疏遠的心理距離，且處於一個不被支持的位置。同時，在她們心中都有很深刻、覺得難以原諒的情緒，而這些情緒在這樣的家庭互動型態中，更加無法抒解。

表 5-1. 復原前的家庭系統比較

|              | 小雨             | 小薇                    | 珊珊                       |
|--------------|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 夫妻次系統        | 衝突<br>權力相當     | 衝突<br>父親權力較大，<br>母親忍讓 | 潛藏的衝突<br>父親權力較大，<br>母親忍讓 |
| 父女次系統        | 衝突、關係疏離        | 衝突、關係疏離               | 衝突、關係疏離                  |
| 母女次系統        | 被要求            | 心理層面不被支持              | 心理層面不被支持                 |
| 手足次系統        | 無              | 疏離（覺得跟<br>手足不同）       | 疏離（覺得跟手足不<br>同）、親職化兒童    |
| 家庭失功能<br>的情形 | 僵化三人組：<br>迂迴轉移 | 僵化三人組：<br>母女聯盟        | 僵化三人組：<br>跨代聯盟           |
| 界限           | 糾纏             | 僵化                    | 僵化                       |

## 貳、復原後的家庭系統

### 一、 夫妻次系統

小雨、小薇、珊珊家中的夫妻次系統都沒有很大的改變，夫妻關係仍緊張、暗藏衝突或累積的情緒。

### 二、 親子次系統

#### （一）父女次系統

在小雨家中，父親的態度一直是沒有改變的，而她則開始學習用較有彈性的方式跟父親溝通，減少他們之間的激烈衝突。在小雨搬離家後，父女關係更因空間的分隔，使得雙方較冷靜，關係較為緩和。小雨有越來越多自主的空間與能力，不完全受父親的控制。另外，她也察覺到父親過去其實是關心她的，只是用責罵的方式來表達。小薇的父親從過去以來，都

是採用責罵的態度，但是在小薇生病時，沒有採取負面的態度，使小薇感覺較被支持。可以看到，她們都體會到自己的父親都是不會表達，甚至以責難的方式呈現關心或自己的需要，而她們在體會到這一點之後，明白父親並非不愛她們，也使得父女次系統的關係較為緩和。在珊珊家中，父親想要關心她生病的事情，但她卻不想深談，心中累積的情緒沒有抒解。

## （二）母女次系統

母女關係中，在小雨生病的事情上，母親感到內疚，轉變過去要求的態度，給予小雨更多的關心和支持，也會表達出來。生病後，小薇與母親開始有所溝通，媽媽自覺過去太疏忽她，甚至因擔心她而常睡不著覺，在在都顯示出她對小薇的關愛。母女關係的連結增強。珊珊的母親比較能從她的立場和角度，去瞭解她的想法。然而，不知為何，珊珊也不會向母親傾訴自己的問題，或許是她曾提過的，「媽媽以他們家小孩乖乖的為傲」有關。

在小雨、小薇親子次系統中，原本對立、衝突的父女關係較為緩和，且母女關係的連結增強；而在珊珊家中，父母雖想給予關心，但她感到很難開放自己的心以有所連結，然而她也察覺到「拒絕」讓父母幫助時，父母的擔心無奈，而開始想有所轉變。

## 三、手足次系統

小薇的年紀較妹妹大六、七歲，過去大多由小薇付出給妹妹，此時妹妹開始體會到小薇的需要，對她的正向支持增加。而在珊珊家中，手足次系統仍然不能給她支持，她所處的層級仍位於弟、妹之上。

## 四、家庭失功能的情形

### （一）連線關係

此部分，將特別關注於長期性的界限問題是否有所改變，及其如何轉變。

### (1)小雨的家庭：迂迴移轉的減少

母親過去較多是與父親一同要求小雨，而現在轉變為支持小雨。在休學、搬離家這兩個重大的決定上，都因為有母親的支持而能夠達成。而這兩個決定，對小雨的生活來說，都是相當重要的。母親通常扮演協調父女，使兩者能溝通平緩的角色。

### (2)小薇的家庭：母女聯盟沒有改變

母女聯盟、父親被排拒在外的關係仍然沒有改變。

### (3)珊珊的家庭：

阿嬤去世後，婆媳中的緊張關係隨之消失。然而，家庭中仍充滿經濟壓力，不穩定的夫妻關係也將壓力擴及於珊珊身上。父親仍是最有權威者，和其他人的關係，呈現「控制－順從」的型態。

## (二) 自我分化

Erikson 的自我認定發展階段被批評為是由男性的社會心理發展歷程的角度來看人的自我認定，在青少年期是走向發展出一個分離的、獨特的自我意識之後，才進入成人期的發展親密關係，對於女性，Gilligan 則提出不同的發展歷程的看法，她認為女性青少年的自我認定是走向先發展出與人的親密關係，然後再發展出獨特的自我意識，或是親密關係與自我認定在女性身上是同時發展的（陳秉華，1995）。從小薇、珊珊照顧手足、父母的自我期待，可以看到親密關係的重建在她們自我分化的過程中，是相當重要的。

同時，我們會看到她們不同的分離歷程：小雨先是爭取休學、之後決定搬離家，開始尋求能與家人分離、獨立的自我訓練和能力；小薇在團療、諮商後，也漸漸體認到過去曾有的傷害，而她認為現在自己長大了，該是自己做決定、為自己生命負責任、想辦法解決的時候；珊珊則是脫離家中，先於她所認定的安全環境中練習心理分離與界限的劃清，之後才能慢慢放下心中糾結的情緒，與家人有更良好的溝通。經過這樣的分離歷程後，她



們能跳脫原本的視眶後，對過去情境的重新解讀，漸漸放下難以原諒的感受，於情感上不再與家人糾纏不清，於心理上邁向真正的獨立。

## 五、界限

小雨、小薇、珊珊家中的界限都變得較為清晰。而在家庭與外界的境界部分，小雨、珊珊與外界的連結都增強，協助減輕原本沈重的家庭壓力。

### 小結

在小雨、小薇、珊珊家中，夫妻次系統不穩定的情形沒有改變很多，然而，她們與家中其他成員原本疏遠的關係，在經歷她們生病的事件後都有所轉變，她們與父親的關係變得緩和，與母親或手足的連結增強；在這個過程中，她們經由分離歷程、覺察歷程與發聲歷程，更能體會父母的心情，因而能放下原本難以諒解的情緒。雖然僵化三人組的情形沒有完全改變，然而對受訪者來說，她們開始能有更清楚的界限，不再直接承擔太多其他系統產生的壓力；而家庭與外界的連結增強，不論是教會或醫療體系的資源都更能進而幫助減輕家庭中的壓力。

表 5-2. 復原後的家庭系統比較

|          | 小雨                       | 小薇            | 珊珊            |
|----------|--------------------------|---------------|---------------|
| 夫妻次系統    | 沒有改變                     | 沒有改變          | 教會協助減緩夫妻面對的壓力 |
| 父女次系統    | 緩和(更有彈性的溝通方式、體會到父親不善於表達) | 緩和(體會到父親善於表達) | 沒有改變          |
| 母女次系統    | 連結增強                     | 連結增強          | 沒有改變          |
| 手足次系統    | 無                        | 輸出方向改變        | 沒有改變          |
| 家庭失功能的情形 | 迂迴轉移減少                   | 母女聯盟，父親被排斥在外  | 跨代聯盟消失        |
| 界限       | 較清晰                      | 較清晰           | 較清晰           |

## 參、有助於復原的因素

此部分，研究者分別依個人的角度與系統的角度討論有助於女性憂鬱症患者復原的因素。第一部份的整理可與過去研究相應證，而第二部份的整理則有助於將個人所面對的困境與解決之道，置於家庭社會的脈絡下來瞭解。

### 一、從個人的角度

(一) 家人、朋友的支持。

(小薇)「我覺得我那時候為什麼會變好，一部份是因為我很幸運，我有..我的家人...然後...對阿..我的男朋友那時候也非常支持我」

(珊珊)「其實我一直覺得不可以垮掉，有個部分是家人。就是..覺得..會覺得，這樣家人會很傷心。」

(二) 重新調整自己的認知和價值體系。將同樣的事情，給予正面的詮釋；接受

自己生病的狀態，修正對自己的期望，放寬自我要求。

（小薇）「當你越抗拒這個病，你越不容易好。可是當你越接受它的時候，你就越容易好，就當你接受自己就是這樣的人，當你接受自己就是生病了，放過自己，其實最怕就是你不放過自己，你就一直在問自己，你為什麼要生病，你為什麼..，你就承認，ok，我就是生病，所以我現在需要休息，我現在需要..醫療」

（珊珊）「像我以前的想法就是，你們看我做了那麼多，妳看我做了這麼多，然後這些是我努力來的。後來我改變我的認知是，能夠有做這些事情的機會，都不是偶然的，比較是這樣的差別。」

（三）尋求團體的支持、認同感，向他人求助。

（小薇）「中興團療讓妳感覺說，原來不只我一個人是這個樣子...心裡面有點安定，就是說原來很多人都會這樣，不是只有我。」

上述這些研究發現與胡嘉琪（2000）針對九位女大學生憂鬱經驗的研究結果相當吻合。她們對於憂鬱經驗的因應方式有：維持改變的動機，逐步瞭解問題並自我覺察，增加自我價值感，向他人求助，將挫折與痛苦賦予正面意義，與環境形成適當互動等。

## 二、從家庭系統的角度

### （一）開放的系統

依據系統理論，如果系統不能與本身範疇之外的其他系統互動，則屬於封閉系統(closed system)；反之，如果與外界環境有所交換，則是開放系統。惟系統的開放或封閉是相對的，若系統從外界所輸入的資源超過本身所輸出者，可以持續生存與調適；反之，若系統從外界所輸入的資源不敷本身所輸出者，極可能導致失衡與毀滅死亡（施教裕，2002）。小雨、小薇的家庭原本為封閉的狀態，很少跟親戚、朋友來往，除了工作外，幾乎沒有與其他的系統互動；直到她們生病後，開始與諮商機構、醫療體系有所連結，並漸漸有教會資源的輸入，使得家庭能繼續成長和發展。珊珊的家

庭較不封閉，然而家中長期持續著壓力，少有外在資源的協助，反而常在經濟上付出給親戚，照顧珊珊父母原生家庭中的長輩；在她生病後，父母和教會的連結增強，協助家中經濟的減輕、親子關係的調節，而使得家庭系統的能量增加。

## （二）個人良好的自我分化能帶動系統的轉變

系統的整體(holon)和各部分(subsystems)乃是共存共榮或休戚相關的。任何一部份的改變將帶動其他部分的變化，此乃指系統系統內各次系統之間的互惠或互動性(reciprocity)，又各次系統之間的互惠性若可以維持協力共持(synergy)的型態和結果，即從外在環境獲得資源或由彼此互動中創造能源，則系統本身即可以維持穩定或平衡運作(施教裕，2002)。比較小雨、小薇和珊珊生病前與復原後的家庭系統，家庭結構(關係緊張的夫妻次系統、聯盟情形)沒有很大的改變，然而，由於個人自我分化程度的增加，個人在各次系統中的連結因此增強，且引入外在環境(醫療、教會體系)的資源，使得家庭系統也隨之變動，有彈性的調整以度過家庭所面對的壓力和困難。

## （三）清楚的界限

家庭的界限過度糾葛或僵化都會使得家庭中的各次系統不能執行好其功能。小雨、小薇和珊珊生病前，其家庭的界限都過於糾葛或僵化，而這樣的情形在其復原後都有改變，由於個人尋求獨立、或增強系統中的連結，而使得界限朝清晰的方向移動。此外，我們也可由心理距離(psychological distance)來評估家庭的界限(劉瓊瑛，1999)，家庭成員間若有適當的心理距離，則家庭的界限也會較為清晰。此三個女性和家庭成員的心理距離原本都過於疏遠，有情緒切斷(emotional cutoff)的情形，即她們與父母的分化過低、與父母的情緒依附未解決，而透過心理內在的自我否定與孤立，或藉由逃家、情緒疏離與身體上的距離來處理(Bowen, 1978)。當她們透過分離歷程、覺察歷程與發聲歷程習得較好的自我分化後，心理

距離開始調整到較適當的位置，界線也因而較為清晰。

## 第一節 研究建議與限制

### 壹、 研究建議

目前國人在憂鬱症的治療上，偏重於醫療模式，普遍採取給予藥物或心理療法的方式；而本研究嘗試從家庭系統的角度來探討有助於憂鬱症復原的因素，並非認為家庭環境因素乃憂鬱症的唯一成因與解決之道，而是因為在協助個人生理、心理層面的同時，社會層面也同樣的重要；且憂鬱症除了帶來個人的損傷外，往往也會破壞家庭關係的互動，其社會影響程度較其他疾病更劇。

社會工作者於處遇時，其焦點也從個人內在的改善，漸漸轉移到個人所處的環境、及個人與環境交流時的調適能力。在協助女性憂鬱症患者時，根據本研究的研究結果，給予下列的建議：

（一） 使系統保持開放以與外在系統交流，協助家庭由外在環境獲得適切的資源，以保持動態的成長。家中有人罹患憂鬱症患者，可向外尋求其他資源，不論是醫療、教會、或友伴，讓家庭與外界保持流通的管道。

（二） 協助案主系統內部各次系統之間，建立一定的協力共持或互惠互利的機能。即藉由某一次系統的改變和改善以帶動其他次系統的變化和提升，同時促使各次系統之間的互動及運作（施教裕，2002）。憂鬱症患者的家人可給予支持、同理、和陪伴，讓他們感受到被關心，在家庭中與其他成員有更強的連結。同時，家庭中夫妻次系統的穩定是相當重要的，應增強夫妻次系統的界限，不讓壓力擴及第三者。另外，也應留意父親於孩子成長過程中的重要地位，學習表達關愛，減少批評指責的溝通方式，增加父親與青少年的連結。

(三) 協助提升個人的勝任能力，能與家庭有良好交流與調和。女性憂鬱症患者尋求心理獨立過程中，同時要著重她們與家庭的溝通與連結，重新解讀過去的事件；若採情緒切斷式的獨立方法，仍無法有好的自我分化。

## 貳、研究限制

### (一) 樣本的受限

在醫療分類上，憂鬱症包含重鬱症、低落性情感疾患、與其他未註明之憂鬱疾患，此三類在鑑別診斷上多有不同。然而，隨著憂鬱症的病程發展，輕鬱症與重鬱症有可能先後出現，因此，在原本的研究設計中，並沒有特別選定其中某一分類的受訪者。本研究所尋找到的受訪者，恰巧罹患的均為低落性情感疾患（或稱為輕鬱症），因此，本研究的研究發現無法呈現、推論於重鬱症患者的家庭系統情形。

另外，本研究的研究對象乃二十到三十歲的未婚女性。而對於其他族群，如：已婚女性、男性或老人與家庭的關係，則有待未來進一步的瞭解與研究。

### (二) 家庭互動情形之呈現

家庭的面貌是動態、循環性、複雜的，研究者是否能完整地呈現、精準的分析，實是一大挑戰，在之前以家庭系統為架構的質性研究中，也都曾提出同樣的困難（陳瑛吟，1999；林巧翊，2002）。研究者所能做的，乃是在分析訪談資料的過程中，透過反覆多次的閱讀逐字稿，從每次閱讀的過程中更深入去體會受訪者想表達的意思，以受訪者為出發點，不獨斷地由理論來判斷；尋找文獻中與受訪者家庭呈現樣貌的相關處；並與相關的研究者、指導老師討論，以盡力呈現最貼近於家庭的面貌。

### (三) 系統理論中概念的選用

由於本研究乃從系統觀點來分析憂鬱症女性與家庭的互動情形，因此採取家族治療學派中，具有系統觀的重要概念。在研究過程中，其他較不

具有系統觀點家庭治療學派雖然也能賦予有意義的解釋，如 Satir 的溝通學派，未納入研究設計當中，因此在本研究中沒有充分的資料足以呈現。