

## 壹、前言

### 一、研究動機

家庭環境在青少年成長過程中扮演著極為重要的角色，特別是父母之間的關係品質與情緒表達方式，會深刻影響孩子的心理發展與人際適應。「**Bowlby (1969)** 結合精神分析學派、學習論、發展心理學、認知論、客體關係等理論觀點提出「依附理論」」（施宇峰，2011）。依附理論指出，若父母展現良好的關係品質與情緒表達，子女較容易建立安全依附，進而具備正向心理適應能力；反之，父母若長期關係緊張或情緒表達負向，則可能導致青少年產生焦慮或逃避型依附，增加心理適應的困難（施宇峰，2011）。因此，本研究希望結合文獻與問卷調查，深入分析父母關係與情緒表達如何透過依附型態影響高中生的心理適應。

在高中階段，青少年正面臨身心快速轉變，若家庭氛圍緊張、缺乏溝通或情感支持，更容易造成心理適應上的問題，例如焦慮、退縮或人際衝突。雖然過往研究已探討單親或離異家庭對青少年的影響，但對於「一般家庭中父母互動與情緒表達如何影響高中生心理適應」的研究仍相對不足。因此，本研究以依附理論為基礎，透過文獻資料與問卷調查，深入檢視父母關係與情緒表達如何透過依附型態影響高中生的心理與人際適應，期望補足相關研究缺口，並為學校輔導與家庭教育提供實務參考。

### 二、研究目的

- （一）探討父母關係品質對高中生心理適應的影響。
- （二）探討父母情緒表達方式對高中生心理適應的影響。
- （三）瞭解孩子依附型態是否改變父母互動和情緒表達對其心理適應的影響。
- （四）根據研究結果，提出學校輔導與家庭教育支持的建議。

## 貳、文獻探討

### 一、家庭互動與父母關係：親密、支持與衝突如何影響青少年心理與行為發展。

#### （一）父母婚姻狀況

家庭破碎的情況佔犯罪少年中相當高的比率，原因在於少年得不到健全家庭的照顧，缺乏與父母之間的互動；事實上，許多家庭表面上看起來是完整的，但常因意見不合，感情衝突及父母子女間的不和睦，家庭無法擁有溫暖，子女在家庭中無法得到安全感（劉峻誠，2003）。

#### （二）家庭氛圍對青少年的影響

家庭功能是否健全，會直接影響個體的行為與心理發展。家庭成員之間的互動模式會形

塑個體的行為表現；若家庭功能運作良好，個體往往能獲得較佳的身心發展（余齊君，2007）。在研究者（葉惠榕，2019）文獻中指出「**家庭依附指家庭成員的情感聯繫，彼此間的親密關係，家庭成員的情感關係助於提升青少年調適能力。**」親子衝突所帶來的影響層面非常廣，若能在良性互動中處理衝突，不僅能提供青少年充分的心理支持，還能促進他們的行為表現與個人發展（莊心怡，2014）。然而，當親子間溝通不佳，使孩子感受到關係疏離、家庭情感交流不足，甚至忽視青少年的感受時，容易導致他們出現負面情緒，以及偏差行為。

## 二、情緒表達

### （一）情感忽視

童年時期若照顧者未能滿足孩子的情感需求，便屬於情感忽視。這種忽視往往不容易被發現，但會在孩子與他人之間留下難以察覺的隔閡，並對心理健康及人際互動產生長遠影響。相關研究顯示，經歷情感忽視的兒童可能出現情緒調節困難、自尊心低落、焦慮與憂鬱等問題，而這些影響甚至會延續到成年，影響其自我認同以及建立親密關係的能力（陳筱君，2025）。

### （二）父母對高中生情緒表達

父母在家庭中所展現的情緒表達方式，會成為子女模仿與學習的範本。若父母能以正向、開放與理性的方式表達情緒，青少年較容易習得健康的情緒調適方式，並在學校與同儕互動中展現良好的心理適應。反之，若父母經常透過責罵、冷漠或負向情緒來表達感受，則可能使青少年傾向壓抑情緒或以不適應方式因應壓力，進而增加焦慮、退縮或人際衝突等心理困擾（陳紅蓮，2022）。

### （三）高中生情緒表達正向與負向對幸福感、人際關係影響

成年人和青少年正向的生氣情緒表達，無論對個體或社會皆具有益處，能降低因憤怒所帶來的破壞性影響。不論是成年人或青少年，其生氣情緒的表達方式皆與幸福感相關：若能以正向方式表達，有助於提升幸福感；反之，若以負向方式表達，則容易引發人際與社會壓力，進而降低幸福感（劉麗芳，2021）。

## 三、家庭的型態

過去研究也發現，不同家庭結構在親子衝突的程度上有所差異。相較於單親家庭，雙親家庭的親子衝突往往更為嚴重。可能的原因在於，離婚家庭的子女擁有較多生活上的自主性，與父母相處的時間也相對較少，因此衝突的機會減少（莊心怡，2014）。

## 四、依附理論：安全依附、焦慮依附與逃避依附在家庭互動與心理發展中的角色。

### （一）安全型依附（安全依附）

「安全型依附感的人容易和父母形成正面的情感連結，他們大多來自主要照顧者有責任

感、溫暖、有情愛的家庭」(施宇峰, 2011)。此外「安全依附的人對自己及他人持正向看法, 認為自己是有價值的。與他人相處時願意與他人分享, 在親密關係中能夠與他人建立親密關係, 又不失去自主性。」(葉惠榕, 2019)。

#### (二) 焦慮型依附 (不安全依附)

「對自我負向、他人正向, 他們認為別人怎樣做都會比自己好, 自己什麼都做不好, 且擔心別人忽視自己。」(葉惠榕, 2019)。「此類型依附的人顯得很黏人, 他們的父母行為不一致、情緒上陰晴不定, 因此他們不敢相信會被人所愛。」(施宇峰, 2011)。

#### (三) 迴避型依附 (不安全依附)

「對自己及他人抱持著負面看法, 害怕與他人接觸, 對自己沒信心、沒安全感, 無法信任他人, 總是逃避親密關係, 以保有自我。」(葉惠榕, 2019)。「因為他們的父母照顧不周, 也不貼心, 忽略青少年的訊息或是以負向的態度、方式因應。」(施宇峰, 2011)。

#### (四) 個體情緒管理與依附行為關聯

幼兒的奮力控制氣質與親子安全依附對其情緒表達能力皆具有高度解釋力。其中, 安全依附能緩和氣質差異的不利影響: 當幼兒的奮力控制氣質較高時, 即使安全依附程度不高, 仍能展現較佳的情緒表達能力; 而在氣質較低時, 若能與父母建立高度安全依附, 則同樣有助於提升其情緒表達(程景琳, 2023)。不同依附風格的個體在情緒調節策略上有所差異。安全依附者傾向採用有效的方式, 如尋求協助或表達情緒; 不安全依附者則較常使用低效能策略, 易陷入情緒高亢或低落。研究也指出, 與父母建立正向依附關係的青少年, 其情緒更為穩定(藍少芬, 2022)。「情緒表達能力與年齡有密切關聯青少年期之不同年齡階段的情緒表達, 會有不同的發展樣貌。」(程景琳, 2023)

五、青少年心理適應: 從學校適應、人際互動、情緒調適等層面進行探討。

#### (一) 心理適應

「安全依附的孩子比不安全依附的孩子能與同儕有較正向的互動」(施宇峰, 2011), 國外研究指出, 具有較高安全依附的青少年在適應上表現較佳; 不安全依附的青少年則較容易長期處於情緒過度激昂或低落的狀態, 反映其情緒調節能力相對不足。綜合文獻可知, 安全依附的青少年在情緒調節方面明顯優於不安全依附的青少年(王櫻芬, 2012)。

#### (二) 人際互動、情緒調適

青少年在成長過程中, 會逐漸減弱對父母的依附, 並將重心轉向同儕關係, 期待從中獲得認同與歸屬感。而在與父母或同儕的互動中, 若青少年能夠適切地表達自身想法, 並在不適合表達時懂得退讓, 其人際互動與自我適應的品質也會更好(郭昫昕, 2017)。

參、研究方法

### 一、研究設計

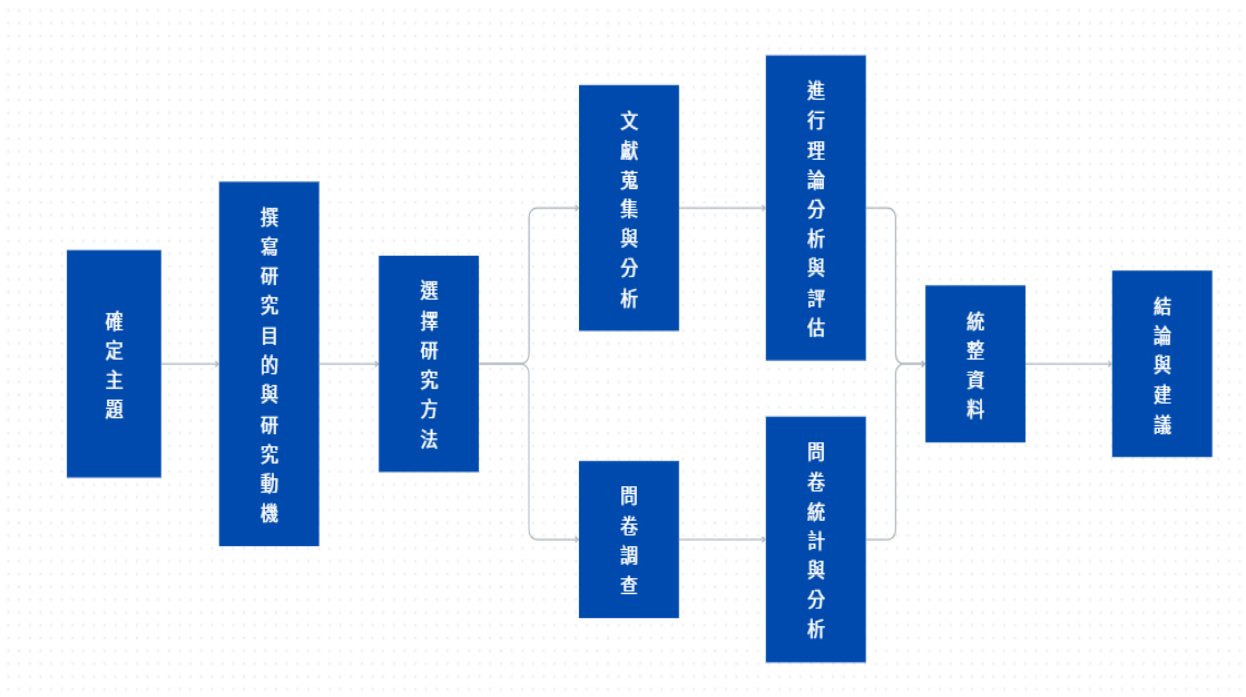
採文獻分析法蒐集國內有關父母關係、情緒表達、依附理論及青少年心理適應相關研究，建立研究基礎理論，並據此構想研究架構與問卷選項展開問卷調查。

### 二、研究對象

台灣部分高中一至三年級學生，採簡單隨機抽樣，預計採取 80-90 份有效樣本。

### 三、研究流程

圖一：研究流程圖



資料來源：本研究自行繪製

### 肆、研究分析與結果

#### 一、問卷樣本數結果整理

此研究收集了 88 份有效問卷，問卷基本資料包括性別、年級與家庭型態。由結果可見，女生佔多數（77.3%），以高三學生比例最高（67%），且多數為雙親家庭（80.7%）。此樣本結構可作為後續分析的背景依據。

表一：

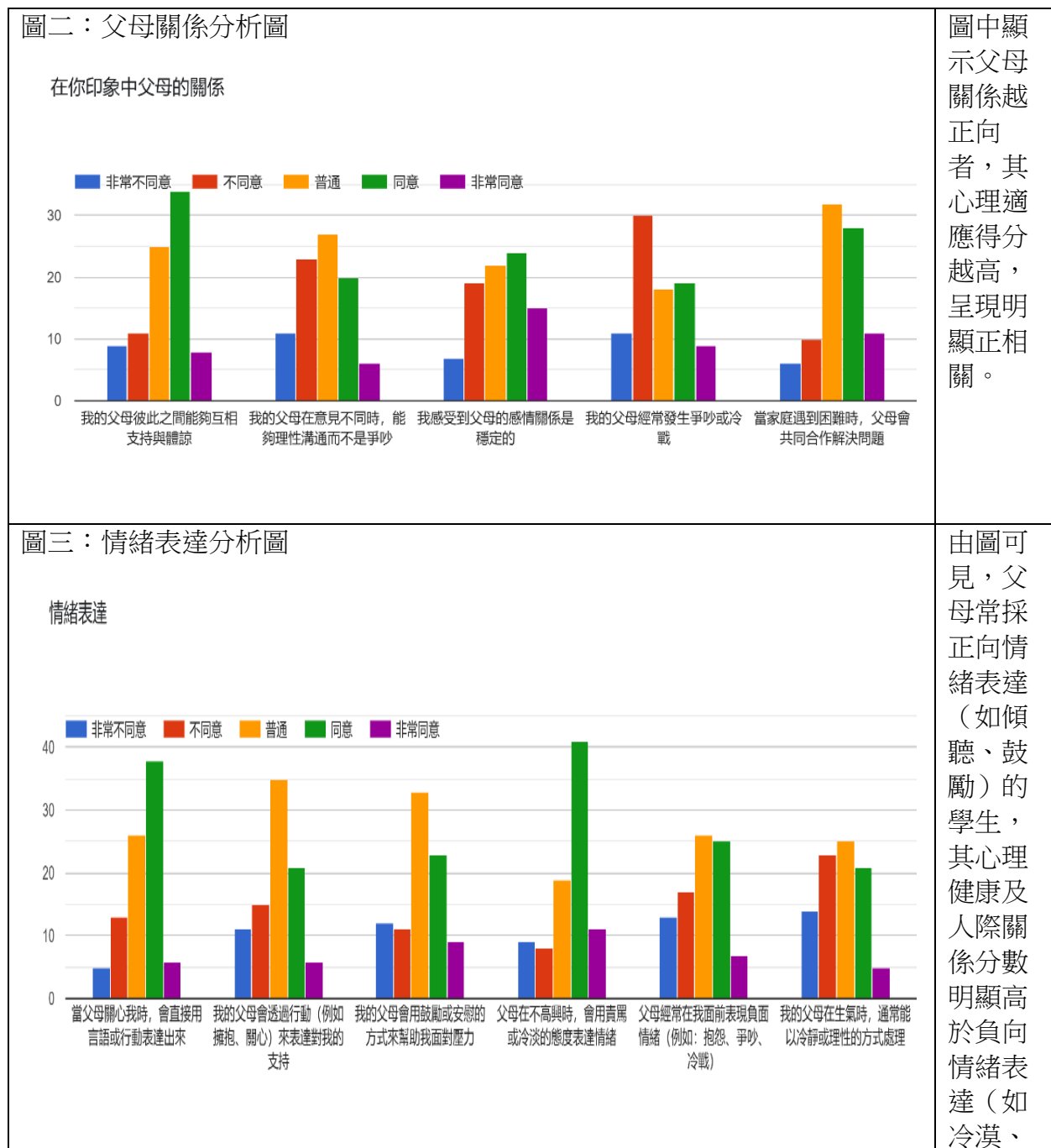
問題	類別	樣本數（占比）
生理性別	男	20（22.7%）

父母關係與情緒表達對高中生心理之影響

	女	68 (77.3%)
高中幾年級	高一	10 (11.4%)
	高二	19 (21.6%)
	高三	59 (67%)
家庭型態	雙親家庭	71 (80.7%)
	單親家庭	17 (19.3%)

資料來源：本研究自行繪製

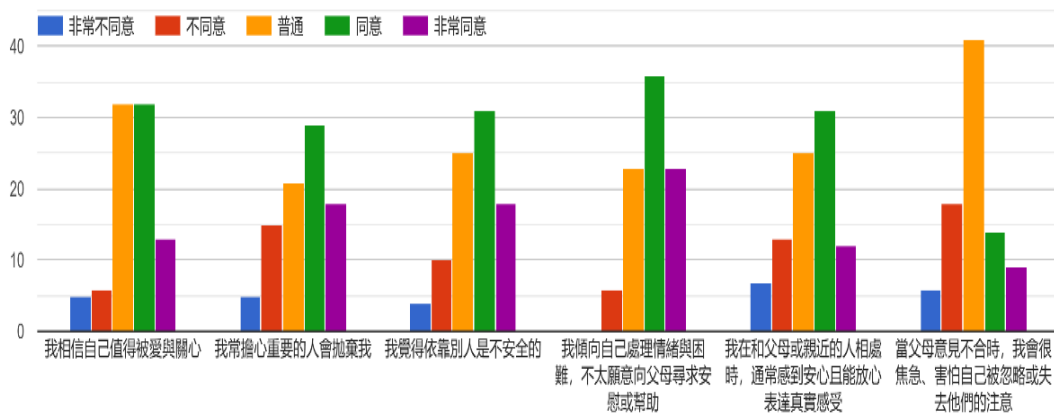
二、問卷調查結果和問卷結果分析



責罵)者。顯示家庭中的情緒表達方式對青少年心理調適有顯著影響。

圖四：依附型態分析圖

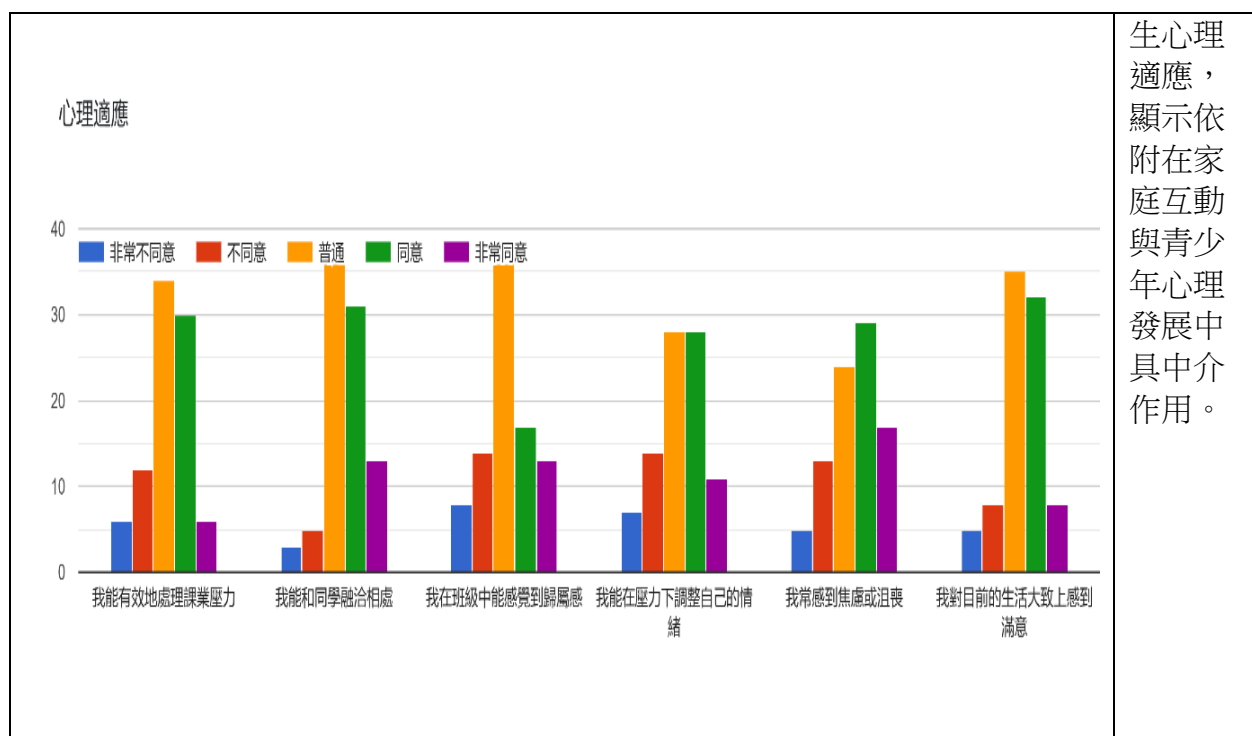
依附型態



本圖呈現不同依附型態在父母關係與心理適應間的調節效果。結果顯示，安全依附者的心理適應得分最高，此外，焦慮型與逃避型依附者則對父母負向情緒更敏感

圖五：心理適應分析圖

圖中顯示，父母關係品質及情緒表達方式會透過依附型態間接影響學



資料來源：本研究自行彙整

## 伍、研究結論與建議

### 一、結論

結合問卷結果（圖 1~圖 4）將父母關係與情緒表達分為正向與負向兩類，並結合依附型態探討其對高中生心理適應的影響。整體結果顯示：

#### （一）父母關係與學生心理適應的關聯

##### 1、父母關係正向時對正向（安全）依附的心理適應良好

父母互相支持、理性溝通時，孩子易形成安全依附，展現穩定情緒與良好人際關係。

##### 2、父母關係正向時對負向（焦慮／迴避）依附的心理適應中等

部分學生雖處於良好家庭，仍呈焦慮依附，顯示個人特質亦具影響。若能加強情緒覺察與個別輔導會減緩此狀況。

##### 3、父母關係負向時對正向（安全）依附的心理適應穩定但具變動性

即使父母關係緊張，若與主要照顧者連結良好，仍具心理韌性。

##### 4、父母關係負向時對負向（焦慮／迴避）依附的心理適應困難

父母衝突頻繁會導致孩子情緒不安與適應低落。若學校與社會資源合作，提供長期輔導支持。

#### （二）父母情緒表達方式對高中生的影響

1、父母情緒表達正向時對正向（安全）依附的心理適應良好

父母能以理性、鼓勵方式表達情緒，孩子情緒穩定、人際適應佳。

2、父母情緒表達正向時對負向（焦慮／迴避）依附心理適應影響有限但具保護作用

正向情緒表達能減弱焦慮依附對心理適應的不良影響。

3、父母情緒表達負向時對正向（安全）依附的心理適應部分緩衝但影響持續

部分學生雖具安全依附，但長期負向情緒環境仍削弱心理適應。

4、父母情緒表達負向時對負向（焦慮／迴避）依附的心理適應

父母情緒負向表達易導致子女焦慮與人際退縮。

（三）依附型態的中介效果

以上問卷分析研究結果顯示，依附型態在父母關係與情緒表達對高中生心理適應之間扮演中介角色。當學生與父母建立安全依附關係時，即使家庭中出現部分衝突或壓力，仍能以正向的方式調整與應對；反之，若學生呈現焦慮型或逃避型依附，其對負向家庭氣氛的敏感度更高，容易產生情緒困擾與適應問題。

二、建議

（一）對家庭的建議

調查顯示，心理適應偏低的學生多來自負向互動的家庭，因此建議父母減少冷漠與責罵，多以關心與傾聽等正向方式表達情緒，以營造安全的家庭氛圍並降低子女焦慮。

（二）對學校與輔導工作的建議

部分學生呈現焦慮或逃避依附，學校可加強情緒教育並提供心理輔導，同時透過親師合作改善家庭溝通，協助學生提升心理適應。

（三）對未來研究的建議

由於本研究樣本有限，建議未來擴展至不同地區與家庭型態，並進一步探討同儕、師生互動等因素對心理適應的影響。

陸、參考文獻

- 余齊君（2007）。青少年家庭壓力事件、家庭功能與共依附特質之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所：碩士論文
- 葉惠榕（2019）。青少年家庭依附與感情感受對自我價值影響之研究。銘傳大學教育研究所碩士在職班：碩士論文
- 莊心怡（2014）。青少年面臨親子衝突的因應策略與生活適應--以金門高中學生為例。天主教輔仁大學社會學系：學士論文
- 郭昫昕（2017）。青少年之情緒調節對其人際關係之影響：以情緒彈性為中介變項。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系：碩士論文
- 施宇峰、譚子文（2011）。依附關係和自我概念之關聯性研究。臺中教育大學學報：教育類，25（1），1-27
- 王櫻芬（2012）。情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究。教育心理學報，44（2），273-294
- 陳紅蓮、吳和堂（2022）。高中職學生的父母親情感支持、情緒智力與主觀幸福感之關係：中介效果的分析。教育心理學報，53（3），565-586
- 劉麗芳、陳志賢（2021）。青少年生氣情緒表達、幽默感與幸福感之相關研究。人文社會科學研究：教育類，15（1），49-78
- 程景琳等（2023）。幼兒氣質與情緒表達的關聯：檢視安全依附的調節角色。輔仁民生學誌。29（2），35-56
- 藍少芬（2022）。青少年情緒管理與依附行為。諮商與輔導，434，26-28+63