

# 親職化角色經驗之大學生的人際特色 及團體處遇初探

莊慧美(高雄師範大學輔導與諮商研究所博士候選人)

## 緒論

華人社會的孝道文化，孩子為父母分憂解勞、承擔家務，是傳統文化歌誦的美德。西方親職化角色為華人社會的孝道實踐方式之一(葉致芬，民94)，華人社會不強調代間界線清晰與否，重視倫理規範以及子女對父母的反哺以報答生養之恩；但西方文化重視代間界線清楚，對子女要求不違背身心發展原則，若超過子女應有的角色分際，承擔過多的情緒與勞務責任，則成親職化子女。

Jurkovic(1998)提到Schideberg在1948即觀察到有些情緒被剝奪的父母親可能在潛意識中將孩子視為其父母親般看待。因此，親職化角色的出現，意味著親子間界線的模糊、家庭結構不穩(Bowen, 1978; Minuchin, 1974)，對孩子人格成長與各方面的影響甚鉅，Well與Jones(2000)表示相關研究認為負面影響比正面影響還多。

大學生正值青少年期自我認同發展完成階段，也是個體生命週期中極重要且充滿挑戰的轉捩點，除了追求自我認定、生涯定向外，也是換到成人角色及擔負重任的關鍵時期(蔡秀玲、吳麗娟，民87)。過去的研究中發現，大學生的發

展與適應與其家庭關係有密切關聯(王嚮蕾，民83；惠風，民84；劉姿君，民83；劉修全，民86；鄭青玫，民84)；且家庭功能健全與否影響其身心健康(康維芬，民95)。在本研究中童年具親職化經驗的大學生，在團體治療過程展現照顧者特質，正向、敏於覺察他人需求；但另一方面，表現出過高的自我要求、容易自我挫敗的言行舉止，成為憂鬱症疾患的高危險群，亦是本土大學生有心理困擾類型的一大特色。以下從成員的自敘與領導者觀察其人際特色、與團體治療處遇加以說明與討論。

## 一、親職化經驗的特色

### (一)在人際中特色

#### 1. 承擔過多責任

「父親生病後，我就犧牲自己的快樂，365天，天天賺錢，即使車禍住院，昏迷中，我口中哭著說：『對不起、對不起、我不能賺錢了』。」這是我醒來後家人告訴我的話。」A說。

「我們早就習慣沒有爸爸的生活了，身為老大，跟媽媽感情很好，妹妹們也都很懂事，我們從小就懂得幫媽媽賺錢，不讓媽媽擔心。」B說。

## 2.犧牲自己的需求

「父親生病後，第一個選擇是拋掉自由，回家照顧父親。為了減輕經濟負擔，每天只想著賺錢，所以犧牲快樂。最後犧牲是學業，後來選擇再來念大學，就犧牲婚姻。」A說。

## 3.擔任溝通的橋樑

「我在圖書館準備期中考，母親一小時打八次電話給我，要我不斷安慰她，她希望我去告訴姊姊，希望姊姊回來。」C說。

「媽媽跟弟弟吵架，我就當夾心餅，兩人都要我去溝通。我常在想：這個家會不會有一天就散了？我已經很討厭這個角色了。」A說。

## 4.想愛不敢愛

「我是否也像其他夥伴一樣，想愛不敢愛，不會愛，封閉了很多感覺，想要獨立，不成為家人負擔。是不是我一直停留在19歲那一年，一直沒長大，一直任性，或者來不及任性，以致於很想任性。」A說。

「大四要畢業了，仍不敢談戀愛。看著曾追過我和別人成雙成對，也覺得他真的很不錯，那種椎心之痛，不知怎麼說？」C說。

## 5.生涯選擇困難

「要畢業了，媽媽很希望我回家，可以幫她照顧弟弟，可是我不想，我不想每天都在媽媽跟弟弟、姐姐之間團團轉。」C說。

「媽媽一直叫我考公職，認為為何我念到大學還要回原來老闆那邊工作？為了這個不跟我說話，我有自己的想法，但她聽不下。」A說。

## (二)在團體中的表現

### 1.團體帶領者的小幫手

「老師，我們團體6點半才開始，我們可以5點就去買便當，一起吃晚餐，也可以幫老師買晚餐、飲料，打掃團輔室。」、「老師，有沒有其他事是我可以幫忙的？」這些訊息常出現在團體活動過程中。

### 2.想照顧團體其他成員

「如果你把我當成朋友，你心情不好時可以打電話給我。」、「看到××自殘，他到底有沒有把我當成朋友？如果有的話，為何不打電話給我？」、「由於自卑的關係，覺得自己沒有能力，會有想保護別人卻擔心能力的焦慮。」

本研究的研究參與者，她們在父母婚姻衝突過程比起男性手足更容易涉入情緒，因而引發高度的焦慮與憂鬱(Buchanan, Maccoby & Dornbusch, 1991)，且大學生的親職化程度愈低，則其自尊就愈高(McKenna, 1996)；再者，她們以保護者、取悅/順從者角色照顧家人，與Mayseless, Bartholomew, Henderson與Trinke(2004)有相似的結果；而其照顧者行為易獲取父母的讚許，雖是父母得意的幫手，但過度在乎他人評價，面對需求衝突時，認為不配得到自己的需求是不重要的，而阻礙他們對自己人生目標的認同以及與原生家庭順利分化的能力(Fullinwider-Bush & Jacobvitz, 1993)；生涯選擇上，選擇幼保方面的科系，也可以說明照顧家人的經驗，發展出敏於他人需求，願意投入照顧的相關工作(Lackie, 1983; Sessions, 1986)。

不過，誠如團體成員A、C認為這一

切都是值得的，「我常告訴自己要讓這個家更好，不論多少苦都要承受」。C、「再如何辛苦、難過，都要撐住這個家。A」與蔡嫻娟(民93)的研究呈現大學生的親職化程度愈高，子職實踐則愈多，有類似看法。她們願意在家庭出現危機時協助父母的親職角色，家庭的危機得以度過，對家庭的貢獻功不可沒。因此，在協助她們處理與家庭分化的過程，肯定她們對家庭的付出與努力，以及協助她們正視自己的優勢能力，亦是治療過程中重要的一環。

## 二、親職化類型家庭重整團體

本團體參考(吳嘉瑜，民93；陳采蕙、夏一新、周桂如，民93；莊慧美、卓紋君，民95)從家庭系統分化、憂鬱情緒與親職化角色觀點，以家庭系統取向和認知取向設計了七次，每次3.5小時的活動。透過初步晤談了解成員參與團體的動機與期待，並取得參與研究同意書，攝影與保密倫理議題都在團體進行前與成員達成一致的共識。團體進行包括以下幾部分：

### (一)協助成員了解家族三代故事與親職化角色形成過程與影響

在安全的環境，引導成員敘說個人家庭故事，協助她們瞭解家庭規則以及親職化角色形成過程。藉由三代家族圖的分析，成員較理解系統間的互動關係，進而促進她們對核心家庭情緒系統的認識，以及每個家庭特有的生命力。親職化角色的形成對家庭的幫助是什麼？對個人的影響又為何？

例如：A了解到三代恩怨、父母的

結合，以及身為長女，在父親生病後，被迫回家照顧父親，讓她覺得拋棄自由與快樂。而C也因父親生病，肩負起照顧母親情緒的責任；B則是因父親長期缺席，與母親情同姊妹，分攤著母親的悲苦。她們都有身負家庭照顧者角色與重任，犧牲掉部分個人需求，以因應家庭的危機。透過故事的分享，激盪出對個人問題的省思，培養對問題敏感度與自我覺察能力。

### (二)協助成員辨識家庭互動過程促使自己憂鬱、焦慮與自我挫敗的情境

在我們的團體中，親職化類型有心理困擾者，長期的壓力源自於已夠努力，家人仍無法停止對他過高的要求與期待，所產生的負向情緒。短期的壓力則是面對生活諸多壓力時，無法順利將他人與自己事情區隔，或作輕重緩急的冷靜思考。如本研究的C，即使在外讀書，母親仍視她為家人溝通的橋樑，情緒抒發的對象。另外，A更在家人互動過程有習得無助感，對生活沒有信心，也不敢規劃未來。B的自殘行為與家庭教育間也有莫大的關係。因此，在團體中期，團體帶領者須引導她們去檢視哪些互動情境會引發她們焦慮、憂鬱的情緒？甚至當下的想法為何？例如C的母親在一小時之內打8通電話給她，她的內在語言是：「又來了！無解的問題又來了，又是我的責任！又要我去處理了！」。

這個循環的模式為：家人發出求救訊息(壓力源) 認知扭曲 承擔責任 犧牲個人需求 家人壓力緩解 個人承受壓力 憂鬱、焦慮、自我挫敗

通常具親職化經驗的成員接收到這些訊息，她們沒辦法一下子區分哪些責任是自己的或家人的(Chase, 1999)因此團體帶領者協助她們覺察自己陷入情緒困擾的情境，透過相互檢視，是此階段的主要任務之一，以利後續成員面臨相似情境時，思考如何與家人適度的情緒分化。

### (三)自我與家庭分化覺察訓練

運用立即性技術以提升成員自我與家庭分化覺察訓練，其中以處理B「滅亡」意念，成員們直接面質、自我坦露，讓B卸下長期以來的面具，真心思考原生家庭對她的影響。團體進行當時，成員們對B無法投入團體已有很多的焦慮、擔心甚至是不滿的情緒出現，有成員形容B前面有道很厚的玻璃，她很想拿石頭砸過去。隱喻著成員期待打開B的心，卸下她的防衛，大家願意好好陪伴她療傷。安全的氣氛下，B表達歡迎大家丟石頭過來，成員們真誠以對促使B開始去思考滅亡思維與原生家庭的關係。

另外，帶領者還設計兩個活動來提升成員原生家庭分化覺察活動。活動一為運用「PSI檢核表」思考個人與家庭之間的分化關係。此檢核表係根據Hoffman(1984)四個向度 - 「功能性的」、「情緒性的」、「衝突性的」、「態度上的」，來討論成員與父母親的心理獨立/依賴情形。從成員填答的回饋單中，在功能性方面，大部分的成員在生活上都能獨當一面，但遇到重要事情也會跟家人商量。在態度上的獨立，成員大都能明顯區分自己的態度、信念和父母親的

差異。而情感的獨立，部分成員仍需過度獲得父母親的讚許與認同，但也可以自我支持或了解父母親管教子女之想法與感受。在衝突獨立方面，大部分的成員從團體動力中重新經歷到內在的掙扎與衝突，其中部分成員已漸了解內在衝突感受為何，並在團體中獲得適度處理。例如：B與A，對父母的矛盾衝突較深，透過團體互動願意面對此議題，而代價包括不斷出現的罪惡感與不習慣新行為，都在活動過程中討論。

活動二是使用黏土與玩具、積木讓成員自行排列心目中的「我和我的家」，成員透過體驗、組合重新思考自己心目中的家為何？以增進成員在未來與家庭互動之間的選擇負責。A用大樹與黏土代表一堆事，但不清楚是什麼事？經由成員的討論，提供可以自由進出的方式，A同意。B選擇積木排一個家，她躲在柱子後觀看家中一切。選擇藍色系列家具，陰沉中頗具憂鬱感，其他成員指出這個家有愛，B同意。C也佈置一個家，留一個門給出門在外的姐姐。從此活動中，成員對自己與家庭的有不同定位，賦予新的期許與希望。

### (四)因應情緒融合情境的訓練

其中又可分為「提升心理分化」及「學習新行為」兩種角度，來協助成員因應情緒高度融合、陷入情緒困擾的方式。例如C表示當母親又「倒帶」敘說以前的家族恩怨時，她對母親喊『停』！讓母親知道一切已經過去，多談無益。她母親剛開始很不習慣被喊『停』，後來願意收斂情緒，停止抱怨。A則表示她瞭解到別人意見仍可參考，

不再輕易動怒，聽意見不是就要無謂的犧牲，更願意表達立場，不再害怕誤會產生。B的改變最大了，她自殘的行為，成員真誠的眼淚，面質她漠視成員的友誼，不信任別人，令關心的人傷心、難過；因有位成員看到B如此對待自己，發自內心的啜泣，以及其他成員的真心回饋，讓B有所轉變。B表示團體經驗讓她開始願意相信別人，相信世上有真心誠意存在。對成員來說，學習用新的觀點看自己問題，願意讓別人分擔責任，都是朝向更健康生活邁進。

## 結語

具親職化特色的大學生，在團體中容易出現溫暖、正向的人際行為(吳嘉瑜，民93)，以及極想獲取他人肯定，她們的友善與溫暖反而讓領導者容易忽略在其行為背後的高自我要求與期許，一旦達不到他人期待，即陷入自我攻擊與挫敗的行為模式。輕者沒有自信、容易焦慮緊張；嚴重者則容易陷入沒有希望感、憂鬱(Buchanan, Macoby & Dornbusch, 1991)，無法對人產生信任感。加上從小內化對父母與手足的責任感，過度承擔責任，壓抑與不懂得釋放情緒，及長成為罹患憂鬱症的高危險群。此結果與黃鳳英(民80)的研究有相似的結果。她表示大學生行動選擇愈受限制、自我評價愈低者，憂鬱程度也愈高。劉樹斐(民89)也驗證大學生憂鬱與自尊、低自我肯定、高自我期望感之間的關係。

大學生的輔導工作，不論是針對具親職化特色，或有憂鬱傾向，輔導人員若能分辨其行為特質與原生家庭的角色關係，並對高危險群(因憂鬱有自殺、自

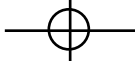
殘傾向)的學生加以掌握，結合學校各項資源的介入輔導(例如針對單親學生的助學貸款、獎學金的提供、生活資源的建構與協助、個別諮商、藥物治療)，以多向度方式介入，減少他們因解決管道缺乏，所產生的失落、無望感；加上此類型大學生遇到挫折易自我攻擊、無法自我肯定，亦是導致其焦慮、憂鬱症併發的高危險群，值得關心注意。

本文透過一個大學生的家庭重整團體，針對親職化特色的成員分析其人際行為特色與處遇方向做初步的探討，女性成員的照顧者角色鮮明，男性親職化特色是否也如此，則待進一步研究探究。未來可針對不同性別、類型的團體成員做進一步分析，當可豐富我們瞭解親職化經驗的大學生身心健康概況與規劃適切的介入處遇。

## 參考文獻

- 王嚮蕾(民83)。原生家庭父母自我分化與青少年自我分化、焦慮之相關研究。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。
- 惠風(民84)。大一學生原生家庭經驗、心理分離 - 個體化、與情緒適應之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 吳嘉瑜(民93)。叫「好孩子」太沉重！幼年具親職化經驗之性犯罪的人際特色及處遇。《中華團體心理治療》，10(2)，19-27。
- 陳采蕙、夏一新、周桂如(民93)。認知行為團體治療於憂鬱症病患之臨床分析。《慈濟護理雜誌》，3(1)，19-27。

- 黃鳳英(民80)。侷限的行動選擇、僵化的行為模式及偏低的自我評價與大學生憂鬱程度之相關。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 康維芬(民95)。大學生家庭功能、父母教養方式與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 莊慧美、卓紋君(民95)。大學生分離 - 個體化團體諮商之影響分析。中華輔導學報, 19, 73-107。
- 葉致芬(民94)。孝悌楷模的家庭系統運作。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
- 劉姿君(民83)。大學生自我認定狀態與其生涯決定程度即自我分化水準之關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 劉樹斐(民89)。自尊的多面向對大學生憂鬱與攻擊行為的影響。國立台灣政治大學心理研究所碩士論文。
- 鄭青玫(民84)。後青春期中大學生知覺其父母婚姻狀況對其個體化影響之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 蔡秀玲、吳麗娟(民87)。不同性別大學生的依附關係、個體化與適應之關係。教育心理學報, 30(1), 73-90。
- 蔡嫻娟(民93)。大學生子職知覺、親職化與子職實踐之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- Bowen, M.(1978).Family therapy in clinical practice. New York: Basic Books.
- Buchanan, C. M., Maccoby, E. E., & Dornbusch, S. M.(1991).Caught between parents: Adolescents' experience in divorced homes. Child Development, 43, 282-287.
- Chase, N.D.(1999).Parentification An Overview of Theory, Research, and Societal Issues. In Chase, N. D. (1999).Burdened children: Theory, Research, and Treatment of Parentification.Thousand Oaks CA: sage Publications.3-33.
- Fullinwider-Bush, N., & Jacobvitz, D. B. (1993). The transition to young adulthood: Generational boundary dissolution and female identity development. Family process, 32(1), 87-103.
- Hoffman, J. A.(1984).Psychological separation of late adolescents from their parents. Journal of Counseling Psychology, 31(2), 170-178.
- Jurkovic, G. J.,Jessee, E. H.,Goglia, L. R.(1991).Treatment of parental children and their families: Conceptual and technical issues. American Journal of Family Therapy, 19, 302-314.
- Jurkovic,G.J.(1998). Destructive parentification in families: Causes and Consequences. Family Psychopathology(pp.237-255).
- Lackie, B.(1983).The families of origin of social workers. Clinical Social Work Journal, 11, 309-322.
- Mayseless, O., Bartholomew, K., Henderson, A., & Trinke, S.(2004)."I was more her Mom than she was mine." Role Reversal in a Community Sample Family Relations, 53(1), 78-86.
- McKenna, Z.(1996). A causal model of family



influence: The effects of family structure, birth order, family satisfaction, and parentification. *Dissertation Abstracts International*. 56(11-B), 6466.

Minuchin, S., (1974). *Families and family Therapy*. Cambridge, MA, Harvard University.

Sessions, M. (1986). Influence of parentification on professional role choice and inter-

personal style. *Dissertation Abstracts International*, 47, 5066. (University Microfilm No.87-06815.)

Well, M., & Jones, R. (2000). Childhood Parentification and Shame-Proneness: A Preliminary Study. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 19-27.

