

# 從雙元自主模式探討青少年憂鬱之評估與處 遇：反思與前瞻

廖偉舟 黃宗堅

## 摘要

近年來青少年的憂鬱問題日益嚴重，亟需開展更多元有效的評估與處遇方式，因此本研究聚焦在自主性與青少年憂鬱的本土化探討，期望開展不同的諮商取徑。由於過去的自主性研究多是採用西方的自主性概念，直接套用在它文化的研究對象上，容易產生文化偏誤，無法提供確切有效的本土性參考資料。有鑑於此，本文引用具實徵研究支持與本土文化適用性之「雙元自主模式」，進一步探討臺灣青少年憂鬱的問題。本文在比較雙元自主性概念對憂鬱形成的觀點，與DSM-5 憂鬱診斷準則及貝克憂鬱量表後，發現後二者僅評估到青少年憂鬱的內化問題（認知、情緒、行為、生理），卻疏漏了重要的外化問題（人際適應）之評估，且此部分的內涵又與青少年所成長的文化內涵緊密扣連，故依此提出相關之建議：（1）研究方面，首重建立本土化資料，包括檢驗雙元自主性與青少年憂鬱之間的相關性，釐清個體化自主性與關係自主性在診斷評估上的差別；其次是藉由訪談憂鬱青少年，深入了解青少年憂鬱、自主性發展，與其所處的社會文化之間的脈絡連結與相應內涵，尤其是華人的孝道觀念及教養信念。（2）實務方面，除了發展青少年憂鬱之人際適應評量工具或評估系統，亦建議將文化內涵融入於諮商處遇之中，文中亦舉例提供參考。

**關鍵詞：**本土化、青少年憂鬱、青少年憂鬱評估與處遇、雙元自主模式

廖偉舟 國立彰化師範大學輔導與諮商學系（通訊作者：jou@cmsb.tc.edu.tw）

黃宗堅 國立彰化師範大學輔導與諮商學系

## 壹、前言

青少年的自主性發展與其身心適應良否一直有密切的相關，過去的文獻顯示青少年的自主能力發展愈不足，則愈容易罹患身心適應疾患（程景琳，2017；黃曬莉，2001；葉光輝，2013；劉惠琴，2005；Kwan, 2000; Mahler et al., 1975），顯現兩者間密切的關聯。青少年的身心適應的問題相當多元複雜，青少年憂鬱雖只是其中之一，卻是近年來日益嚴重的問題，並且與自殺有很高的相關。依據美國疾病管制局（Centers for Disease Control and Prevention）（2023）的資料顯示，自殺是10-14歲族群的第二大死因，是15-24歲族群的第三大死因。又依據國內衛生福利部（2023）的統計，在臺灣自殺已成爲15-24歲青少年的第二大死因，並自2018年開始有逐年上升的趨勢，這些研究結果再再顯示出青少年憂鬱是亟需進一步予以關切的。

由於過去有關自主性和心理適應的相關研究中，較缺乏聚焦在青少年憂鬱這個疾患上，加上青少年憂鬱有不同於一般成人憂鬱的特性，在缺乏充分的研究資料下，使得當前對青少年憂鬱的有效介入顯得捉襟見肘，顯示此議題的探究具有相當的重要性。尤有甚者，是當前有關自主性的概念多是引用西方的理論模式，容易發生文化適用性與文化偏誤的問題（葉光輝，2013），因此建立以青少年憂鬱爲主題的本土化研究資料至爲重要。

有鑑於此，本文引用具實證支持的本土化自主性概念—「雙元自主模式」（Dual Autonomy Model）（吳志文、葉光輝，2011；葉光輝，2017；Yeh et al., 2007, 2009; Yeh & Yang, 2006），進一步探究臺灣的青少年憂鬱問題。雙元自主模式包含個體化自主性（individuating autonomy）、與關係自主性（relating autonomy），二者分別有不同的優勢範疇和適應性作用。個體化自主性主要作用於個人範疇的生活適應表現上，像是抑制個人的內化問題與症狀，如憂鬱、焦慮、認知功能下降、精神活力減低等，以及提昇個人的自我價值和幸福感受；關係自主性則作用在與人際相關範疇的生活適應表現上，像是減低個體的外化問題與症狀，如人際攻擊、人際疏離、親子衝突，以及提昇社交技巧、人際關係、親子間的情感互惠等，顯現兩者對青少年憂鬱分別有各自不同的評估與處遇重點。此外，關係自主性的發展與青少年所成長的文化環境與價值觀密切相關，例如華人文化的孝道規範、教養信念等，對青少年的自主性發展有深遠的影響（葉光輝，2013、2017），這是目前在評估青少年憂鬱時尚未被深入探究與涵納進來的部分，本文認爲亟需釐清出來。

本文目的即在於從本土化與文化適用性的角度，藉由雙元自主模式探討青少年憂鬱在評估診斷及諮商處遇可能需要考量的問題，亦企圖提出有關後續研究的建議，朝向建立本土化的研究資料，以及提出相關的諮商處遇意見。

## 貳、文獻探討

### 一、青少年憂鬱問題與評估面向

青少年憂鬱一直是心理衛生關切的焦點之一，它不僅會影響青少年邁向自主性的適應發展（陳亦柔、陸偉明，2022；陳金定，2013），也是憂鬱症及許多心理疾病的風險因子（朱柏全，2022；賴慧敏等人，2017；Kring et al., 2021），更與自我傷害及自殺有顯著的相關，依據國內外資料顯示（衛生福利部，2023；Centers for Disease Control and Prevention, 2023），自殺已是15-24 歲族群的前三大死因之一，而國內相關研究亦指出，臺灣具有憂鬱傾向的青少年中，有高達18.7-21.1%的青少年曾認真想過自殺（朱柏全，2022），顯現青少年憂鬱問題的急迫性與重要性。

青少年的憂鬱有其發展上的特性，研究發現，憂鬱的青少年比憂鬱的成人更常會以自我傷害的方式表達痛苦、尋求逃離受苦，或藉此獲得短暫平靜的感受（Franklin et al., 2015; Hasking et al., 2017; Hollander, 2008），這種用獲取痛楚的方式來因應沮喪、低潮的方式，顯現出青少年的情緒調節能力相當不足。青少年的憂鬱症狀通常也不若成人的症狀來的典型，其憂鬱常常表現在易怒、嗜睡、拒學、逃家、逃學、藥物濫用或人際衝突等問題上，常使父母及師長誤解為青春期的叛逆特質，而未能給予正確的關注（劉淑言等人，2005），由此顯見，青少年的憂鬱問題與成人是有所不同的，但由於一般的憂鬱症診斷準則（例如DSM-5）並無青少年與成人的區分，因此也無法看到不同的鑑別診斷，亦無法有所指引以提供適合青少年的處遇方式。是故，研究者認為若要對青少年憂鬱有確切的理解，勢必要從青少年的發展特性來進行探討。

從發展的角度來看，青少年正處於自我認同的發展階段，正從依賴父母轉向積極追求自主和獨立，若父母未能調適對孩子的轉變，仍抱持傳統管教孩子的方式，則容易因親子間意見相左而造成衝突，而過多的親子衝突則不利於青少年的身心適應（王櫻芬，2012；黃軍義，2009；Branje et al., 2009; Cui et al., 2014; Johnson et al., 2006; Perry et al., 2001; Wang et al., 2007）。

父母對孩子的管教方式其實深受文化因素所影響，例如華人文化強調家庭關係的和諧，親子衝突為華人家庭所忌諱，甚至認為是子女對長輩忤逆的不孝行為，這樣的文化壓力不僅容易造成青少年憂鬱，也使得華人青少年的憂鬱程度比西方家庭的青少年來的高（陳秉華，1995；Greenberger et al., 2000）。又例如華人社會長期以來在儒家思想的薰陶下，父母常有「萬般皆下品，唯有讀書高」、「功成名就、光耀門楣」的教養信念，使得青少年不得不領受父母深切的期待與強大的學業壓力（Ang & Huan, 2006; Choi & Nieminen, 2013），不僅容易造成青少年過度在意父母或他人的期待，以滿足父母的要求為自己的人生目標，進而阻礙了自主性的發展，甚至會扼殺了其它心理需求的滿足，成為青少年憂鬱的推手。

自我分化理論（differentiation of the self）（李岳庭，2018；劉瓊珊、張世華，2017；Bowen, 1978）認為個體長期在高壓力的家庭環境下，例如教養方式不當、親子關係不良等，會發展出過度以他人為導向（other-oriented）的特質和行為，形成「共依附」

(codependency)的關係 (Cretser & Lombardo, 1999; Fuller & Warner, 2000)，以致青少年容易在自我認同的發展上遭遇到挑戰與挫折 (吳昭儀、吳麗娟, 2005; 蔡淑鈴、吳麗娟, 2003; Chang, 2012; Fuller & Warner, 2000; Reyome & Ward, 2007; Reyome et al., 2010)，而且此共依附的特質還會經由代間傳遞延續至後面的世代 (Prest & Protinsky, 1993; Scaturro et al., 2000)，並受所處的社會與文化脈絡所影響。由於臺灣仍深受傳統華人文化中的「關係主義」、以及父子軸為核心的家庭文化脈絡所影響 (黃光國, 2009; 葉光輝, 2017; Hwang, 2012)，因此華人青少年在經歷自我認同的發展階段時，影響其身心適應發展的因素是迥異於西方青少年的，例如親子衝突的問題。是故，若要洞悉青少年的憂鬱問題，也必須從文化的脈絡深入理解憂鬱青少年的處境，了解親子間互動的實質內容，才能進一步發展出有助益於緩解青少年憂鬱的處遇方式。

除了親子關係，青少年階段亦常會面臨手足競爭、同儕相處、校園霸凌、親密關係等人際問題，這些都可能是引發憂鬱的壓力源，也可能因此造成人際退縮、疏離、逃學、逃家、拒學、攻擊等行爲，因此青少年憂鬱通常伴隨有人際方面的問題或症狀。人際心理治療理論 (Interpersonal psychotherapy, IPT) (Stuart & Robertson, 2003/2006) 就認為憂鬱症主要是從社會情境和人際脈絡中產生出來的病症，深受患者和重要他人之間的人際關係所影響，顯現人際方面的困境是評估青少年憂鬱的重要向度。然而細觀目前DSM-5的憂鬱症診斷準則卻只有針對認知、情緒、行爲和生理等方面的症狀進行評估，並未包含與人際相關的症狀評估。同樣的，以DSM憂鬱症診斷準則所發展的標準化測驗，例如臨床上常使用的青少年憂鬱評估工具—貝克憂鬱量表 (BDI-II) (Beck et al., 1996/2018)，其內容也就未包含人際方面的評估內容，這對於了解青少年憂鬱可能會造成缺漏之處。

## 二、早期西方自主性觀點與華人文化內涵之扞格

心理學界對於自主性的概念可溯自早期精神分析的觀點，認為青少年必須脫離與父母的情感關係，才有利於獨立自主與身心適應的成熟發展，此即是「分離—個體化」(separation-individuation process)的觀點 (Blos, 1967; Mahler et al., 1975)。Hoffman (1984) 進一步將青少年的個體化發展分析成四個心理分離的向度：態度獨立、功能獨立、情緒獨立及衝突獨立，這些自我獨立的發展面向在於促使青少年建立清楚穩定的人際界限、減少對他人的依賴、構建自我支持的能力、維繫自尊與穩定的情緒，形成良好的身心適應能力，以維繫自我健康 (林惠雅, 2007; 陳秉華, 1995)。這個觀點也獲得國內外許多實徵研究的支持，有研究顯示青少年若與父母的分離發生困難，則容易有身心適應的問題，如飲食疾患、自殺意念、自傷、輟學、憂鬱、上癮行爲等偏差行爲問題 (蔡秀玲、吳麗娟, 1998; Friedlander & Siegel, 1990; Wade, 1987)。儘管如此，學界仍有許多聲音質疑精神分析這種過於偏重「去依附」(detachment)的自主性觀點 (葉光輝, 2013)，許多學者甚至認為，青少年與父母維持良好的情感連結，反而有利於自主性的發展，而且分離與去依附的觀點，並非對青少年的身心適應發展都是有利的 (Noom et al., 1999; Ryan, 1995; Silverberg & Gondoli, 1996)。許多探討青

少年親子依附關係與自主性發展的研究亦顯示，青少年在追尋獨立自主的過程中，也會希望獲得父母的肯定與情感上的支持，而良好的依附關係更是青少年成熟發展的重要指標。反之，青少年若在親子關係上維持情感與心理上的分離，反而會造成獨立自主能力下降、自尊心與自我認同發展不足、適應能力也較差，顯示依附關係、自主性與心理健康三者間有正向的相互影響關係（李敬亭，2020；Moore, 1987; Williams & Small, 1986）。

此外，早期有關自主性的跨文化研究，多是直接將西方的理論套用到它文化的族群進行測量比較，以致出現華人青少年的自主性程度比西方青少年來得低，以及華人的家庭倫理觀不利於青少年自主性發展的觀點，此種文化偏誤不僅造成國內追求西方式自主能力的風潮，甚至還成爲比較族群優劣的判斷依據（葉光輝，2013），不可不慎。

若進一步從華人文化的脈絡來看，西方「分離-個體化」的觀點與華人青少年個體化發展的實際狀況，有明顯的扞格之處。華人文化重視孝道，親子關係屬於共生互依模式，情感連結緊密，親子猶如生命共同體，容易造成父母對子女過度保護或控制，而青少年在重視順從權威的孝道規範下，若一味地追求獨立自主，強調與父母關係的分離，當父母較爲強勢時，則會在與父母的權力之間相互拉扯，因此產生對父母的愧疚、罪惡感、矛盾與憤怒等種種感受，進而引發沮喪、自責、憂鬱等情緒，同時承受不孝、自私的污名標籤，使自己陷於親子衝突的痛苦掙扎中（李美枝，1998；余德慧，1998；陳秉華，1995），這樣的結果明顯與「分離-個體化」的觀點完全相左，因爲「分離-個體化」認爲青少年在經歷與父母心理上的個體分離化過程中，會逐漸獲得完整的獨立，不僅有能力獨自處理自己的事情，在情感上也無需再依賴父母的讚同，有能力處理親子間的衝突，也不會因爲與父母產生衝突而感到罪惡與內疚，實則不然。

劉惠琴（2005）發現Hoffman（1984）依據心理分析理論「分離」（separation）的概念發展出來的心理分離量表（Psychological Separation Inventory, PSI），「在四個向度的個體化測量中，PSI只能測量到個體化的『分離』面，而無法測到與父母情感面的連結」（引自劉惠琴，2005，頁44），此結果顯示PSI無法呈現個體的人際功能面向，如此將會疏漏華人文化最關鍵的親子關係內涵。而國內其他學者對PSI進行中文化修訂，並搭配「父母與同儕依附量表」（Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA）（Armsden & Greenberg, 1987），針對大學生進行實徵研究，其研究結果顯示臺灣的大學生與父母情感正向連結愈強的，其依賴父母的程度也愈高，但卻自覺較有能力處理與父母分離有關的衝突，或者自覺與父母的衝突較少（孫世維，1997；蔡秀玲、吳麗娟，1998），此結果也與「分離-個體化」的觀點相互矛盾，顯見「分離-個體化」理論與華人文化之內涵並不相容，是故使用心理分析理論的「分離」概念，來評估華人青少年的自主性發展時，就會產生文化上的偏誤。實際上，我們可以輕易地從臨床獲得豐富的例證，許多青少年在成長的過程中，經歷了父母冷漠、忽視、疏離的對待方式，他們與父母的關係都符合分離、去依附的情況，但他們的身心適應卻不見得是健康發展的，顯示出此論點的偏誤之處（葉光輝，2013、2017）。

有實徵研究就指出，個體的主控性不僅和重要他人的分離有正相關，也和重要關

係的連結有正相關，顯示分離與連結皆是個體發展自主性的重要內涵，追求獨立自主與維持人際和諧，兩者皆能夠展現個體的自主性，也就是說，青少年與父母維持良好的情感依附關係，同樣可以展現自主性的特徵（葉光輝，2013；Beyers et al., 2003; Grolnick & Ryan, 1989; Steinberg, 1990）。當今對自主性的概念已朝向多元化的發展，主張個體的成熟發展需要兼顧個體化分離與人際情感連結，並尋求兩者之間的平衡發展，如此才是對青少年的身心適應與調節能力最有利的發展型態（劉惠琴，2005；Bowen, 1978; Grotevant & Cooper, 1986）。

### 三、雙元自主性模式下的憂鬱評估概念

#### （一）雙元自主性模式的發展與內涵

雙元自主性是呼應學術界對自主性概念的研究思潮，及本土化的研究趨勢應運而生，整合了自我決定論、本土化、跨文化等重要觀點與議題，兼具有文化適用性與普同性的特質，尤其在發展之初，即針對當時有關青少年自主性的定義進行了反思與批判，由於同時涵納了東西方不同文化的價值觀點，展現華人文化的特色與內涵（葉光輝，2013），因此，此模式十分適合應用在臺灣青少年之本土化研究。

雙元自主模式是經過一系列的實徵研究及分析，充分獲得有效性與穩定性的支持而建構的理論，擴及文化與心理兩個專業領域，其主要的特色包含了「多元取向」、「共存發展」、「範疇優勢」三個重要的觀點（吳志文、葉光輝，2011；葉光輝，2017；Yeh et al., 2007, 2009; Yeh & Yang, 2006），其內涵分述如下：

（1）多元取向—雙元自主模式將自主性區分為個體化自主性與關係自主性，各有不同的生活範疇與適應所需的能力。個體化自主性著重在展現個人的內在特質，作用在與尋求獨立自主需求有關的範疇與行為目標上；關係自主性則與人際關係的連結與和諧需求有關，其作用在於滿足人際相依需求的範疇與行為目標上。研究證實彼此具有可相互區隔的區辨效度，兩者間亦具有中度且穩定的正向關係，顯示兩者是各自獨立運作的能力向度，而非同一維度上互為消長的關係。

（2）共存發展—強調個體化自主性與關係自主性可以共存在同一個體上，也會因為所生長的社會環境不同，而各有不同的發展優勢，例如在西方個我主義優勢的國家，自我在個體化自主性的發展就會明顯地強過關係自主性的發展，反之在群體主義為導向的華人社會，關係自主性的發展則明顯地強過個體化自主性的發展。此模式強調「個體化獨立」與「關係連結與和諧」不僅皆與個體幸福感關係密切，也是人類普同的基本適應需求，所以兩者不僅並行不悖，也同時是身心適應與健全發展的重要機制。

（3）範疇優勢—雙元自主性是性格發展的重要元素與內涵，不僅會受到情境中的個人範疇或人際範疇之脈絡特徵的引發而活化、發揮其決定個體行為表現的作用歷程，也會影響個體主動對於情境中個人、人際範疇脈絡特徵的覺察，以及傾向採取功能性或失功能性、適應性或缺乏適應性的認知解讀，經歷從注意力到認知評估的歷程，因此顯現出個體化自主性與關係自主性各有其專擅的優勢範疇與作用的效果。具體來

說，個體化自主性主要作用於個人範疇的生活適應表現上，像是抑制個人的內化問題，如憂鬱、焦慮、認知功能下降、精神活力減低等，以及能夠提昇個人的自我價值和幸福感受等等；關係自主性則是作用在人際相關範疇的生活適應與表現上，像是減低個體的外化問題，如人際攻擊、親子衝突，以及提昇社交技巧、建立人際關係、促使親子間的情感互惠等方面。換言之，透過優勢範疇的框架，可以清楚掌握雙元自主性應用於理解華人青少年憂鬱狀態時，青少年會因為個體化自主性低或關係自主性低，而傾向於對個人範疇或人際範疇的脈絡特徵，採取悲觀的注意力、歸因……等認知評估歷程，進而了解個體的自主性發展情形。

## （二）雙元自主模式與 DSM-5 對青少年憂鬱觀點之差異

藉由上述有關雙元自主模式內涵之探討，作者進一步導出本文關注之焦點，其一為個體化自主性與關係自主性兩者具有中度的正向相關，故可推知兩者都與身心適應及青少年憂鬱有相關，然兩者背後所隱含的意義可能有所不同，因此與青少年憂鬱程度的相關性應該也可能有所不同，此部分需要進一步釐清出來。其次是兩者間具有顯著的區辨效度（葉光輝，2017；Yeh et al., 2007, 2009; Yeh & Yang, 2006），顯示彼此是相互獨立的影響因素，對於身心適應各有不同的作用範疇，即內化問題與外化問題之別，是故也各有不同的評估向度與處遇方式，難以相互取代。筆者藉由比較雙元自主模式、憂鬱診斷準則及評估工具的差別之後，發現彼此間有顯著的差異，此差異亦指出當前對青少年憂鬱的評估與處遇指引，可能出現一個很大的缺口（見表1）。

首先顯現的是診斷準則的問題，以DSM-5（American Psychiatric Association, 2014/2015）憂鬱症診斷準則之內容來進行區分，其症狀主要呈現在認知、情緒、行為及生理四個方面，此即個體內化問題的部分，整理如下：

- （1）認知—專注、思考、做決定等能力降低，自我價值感下降，重複出現自殺想法、意念或計畫。
- （2）情緒—出現憂鬱、焦慮情緒，愉悅感降低。
- （3）行為—睡眠障礙、激躁。
- （4）生理—食慾及體重異常增加或減少、疲勞感增加、精力降低。

其次是青少年憂鬱的評估問題，以臨床常被使用的標準化測驗貝克憂鬱量表為例，共有21道題目，皆是屬於內化問題之評估，故亦可區分為認知、情緒、行為及生理四個方面，如下（引自Beck et al., 1996/2018，頁5）：

- （1）認知—悲觀、不滿自我、罪惡感/內咎、受懲罰感、討厭自己、自我譴責、自殺念頭、優柔寡斷/猶豫不決、無價值感、難以專注。
- （2）情緒—悲傷、失敗感、哭泣、失去興趣、心煩意亂。
- （3）行為—失去興趣、煩躁易怒、食慾改變。
- （4）生理—失去精力、睡眠習慣改變、疲倦或疲累、失去對性方面的興趣。

從發展的脈絡來說，DSM診斷系統及貝克憂鬱量表依循了長期以來的西方醫學模式，其早期的發展背景為個我主義環境，及心理分析的「分離—個體化」之適應觀點，對心理內涵採取分離解析的探究方式（Hoffman, 1984），因此對於憂鬱症狀主要

聚焦在個人內在的適應症狀，即內化問題的部分，並無包含人際症狀方面的評估，所以也難以進一步提出人際問題的處遇指引。而雙元自主模式的關係自主性概念，則涵攝了外化問題的部分，因此在理論上可以提出人際問題的處遇指引。

藉由以下表1之比較可以清楚看到兩者的差異，尤其是當前主要的憂鬱診斷準則與評估工具可能的缺漏之處，對此本文提出之建議為，需進一步發展青少年憂鬱在人際適應問題的診斷內容與評估工具，以提供完整精確的參考資料，同時也建議在處遇上需要考量，融入本土文化適用性的觀點及內涵來設計處遇計畫，例如如何解構華人的孝道觀與教養信念對青少年的型塑，以及重建符合雙元自主性概念的適應性能力。基於上述的觀點，本文認為諮商工作者有需要對華人的孝道文化之信念、教養方式，以及如何對青少年的自主性發展產生影響有所了解，如此則能在諮商工作上找到有效的著力點。

表 1  
雙元自主模式與 DSM-5 憂鬱症診斷準則及貝克憂鬱量表之比較

雙元自主 模式	DSM-5憂鬱症診斷準則 及貝克憂鬱量表	青少年 憂鬱症狀	處遇需求
個體化自主性—適應不佳會引發內化問題，如憂鬱、焦慮、低幸福感、低自尊	診斷準則及量表的評估內容可歸整為認知、情緒、行為及生理等四種內化問題	認知、情緒、行為及生理症狀	認知偏差修正、行為策略、情緒調節、藥物、重覆經顱磁刺激 (repetitive transcranial magnetic stimulation, rTMS)
關係自主性—適應不佳會引發外化問題，即人際關係問題及症狀	無人際問題及人際症狀方面的評估，難以指引人際相關的處遇措施	人際問題或症狀：親子衝突、師生對立、手足競爭、同儕霸凌、親密關係等	社交技巧、人際心理治療、親職教育、家庭諮商、友善校園、情感團體等
緣起背景： 應本土文化適用性而發展的自主性概念，涵納內化與外化的問題	緣起背景： 早期西方個我主義環境下，採取心理分析的個體化-分離觀點對自主性與心理健康的界定，缺乏人際適應方面的觀點	本文之評估、處遇建議： 1.發展人際症狀之標準化評估工具 2.融入本土文化適用性的觀點設計諮商處遇計畫，如傳統孝道觀、教養信念	

### (三) 青少年的人際問題

本段針對表1有關青少年之人際問題進行探討。青少年的人際關係大致包含親子、師生、同儕、伴侶等關係，其中又以親子和同儕的相處問題對青少年的身心健康最為顯著。以親子關係來說，周玉慧（2015）將親子關係分為四種類型：矛盾型、支持型、衝突型及疏遠型，其研究顯示親子間若產生持續性的衝突，則青少年出現憂鬱的情形會高於其它三種親子關係型態。亦有許多研究認為負向的親子關係與青少年憂鬱有顯著相關（王櫻芬，2012；吳齊殷、黃鈺婷，2010；陳亦柔、陸偉明，2022；黃昱得，2014），這些研究皆指出不良的親子互動型態容易引發青少年憂鬱。由於青少年正值青春期，渴望追求獨立自主，容易出現挑戰權威的行為，若父母的教養方式偏向威權的型態，就容易發生親子衝突，又若子代偏向順從父母的要求或控制，壓抑自己的需要與情感，更是引發憂鬱的高危險因子。

研究顯示，同儕關係對青少年憂鬱亦具有影響力（王櫻芬，2012；黃鈺婷，2011；劉宗幸、江守峻，2010），青少年正處於從兒童轉變為成人的過渡期，需要透過社交行為與同儕互動，並藉由同儕的回饋與情感支持發展出適應性的社會行為，若青少年在與同儕的相處過程中，經歷被拒絕、排擠、孤立，甚至霸凌等負向經驗，就容易產生憂鬱或相關的心理困擾（吳治勳，2003；鄭雅心，2007；羅詩婷，2015；La Greca, 2005）。綜觀臺灣當前的學校生態，上述的負向人際事件層出不窮，常造成當事人身心受創，顯現同儕關係亦是協助青少年憂鬱不可忽視的議題。

青少年處於性生理特徵萌發與性能量蓬勃發展之際，渴望追求伴侶及感受親密關係，但因為尚缺乏成熟的相處能力，較不易維持良好的親密關係，加上青少年在情感方面的調節能力尚處於學習階段，是故容易面臨情感上的受挫而沮喪，亟需獲得協助。

在師生關係方面，老師猶如青少年在學校的父母，學校又有重重的規範要求學生遵守，因此青少年常因有所主見而容易與老師發生齟齬、衝突。有關師生關係與青少年憂鬱之間是否相關，目前的研究結果並不一致（陳亦柔、陸偉明，2022；黃鈺婷，2011），不過當青少年有憂鬱的情形時，師生對立的關係常會讓青少年壓力增加，不僅不利於憂鬱的復原，甚至變得更加嚴重，因此師生關係亦成為青少年憂鬱需要關注的人際議題。

王櫻芬（2012）發現青少年的人際依附型態和心理健康具有相關性，安全的依附有益身心健康發展，焦慮和逃避的人際依附則容易造成適應問題。青少年的親子問題和依附逃避及依附焦慮皆有相關，同儕問題則主要發生在焦慮的人際依附型態，此結果不僅顯示親子問題比同儕問題更複雜，亦指出不同的人際互動對象及依附型態會產生不同的內在運作模式，因此在諮商處遇上需要有不同的策略，例如同儕相處問題，需要討論青少年擔心被朋友拒絕、或是過度討好他人而造成的情緒影響；親子問題則需理解親子衝突中，青少年渴望獨立、不想受控、但又需要獲得父母的信任與關愛，形成兩相矛盾的內在運作模式，此外，還可能需要提供親職教育，調整父母的教養信念，增進父母效能，此亦牽涉到華人傳統的孝道文化，因此評估上還需考量文化的適

用性。

#### 四、華人文化的教養信念對自主性發展的影響

何謂教養信念？綜合幾位學者的看法如下（McGillicuddy-De Lisi, 1985; Miller, 1986; Sigel, 1985）：教養信念是父母在教養子女時的內在信念系統，包含情感、價值與認知等層面，以此作為協助孩子發展、教導、管理，以及評斷孩子行為反應的參考架構，對於孩子的發展具有深遠的影響。然而，教養信念會因文化的不同而有所差異，儘管臺灣社會處於東西文化思潮交會的時代，但父母的教養方式似乎仍深受傳統華人文化所影響。因此，華人文化的教養信念為何？對青少年會產生怎樣的影響？本文先藉由呈現一位罹患憂鬱症的年輕作家，敘說其成長過程中與父母的互動經驗、憂鬱處境的生命縮影（許佑生，2001），進而探討傳統華人的教養信念對自主性發展的影響，摘錄如下（以下之引用僅標示出處之頁碼）：

「…做得好，是應盡的職責；但若做不好，我就別無出路、活該論罪處分。」；  
「父母對我在讀書、才華方面的優異表現，……從來沒有當面誇獎。……從小引頸盼望，卻得不到父母嘉獎的小孩，我長大成人後，仍像還在無形中想跟誰乞討甚麼一般，心理虛虛的，總是有吃沒有飽的樣子。或許這都是肇因於爸媽的成長背景。」（頁48）

「……我想我爸爸畢竟很愛我，……父愛就像包在裡面的糖漿，不會輕易對我流露。」（頁50）

「……童年階段我經歷了父母那種外冷內熱的愛，……以致我的形體雖然成長了，內心世界仍有一個渴望被愛的小男孩，始終沒長大。」（頁56）

「……她（媽媽）不准我騎腳踏車、摩托車，不准我在外過夜，不准我借錢給朋友，不准我游泳，她把我當作溫室裡的小花，但多半澆的不是清水卻是熱油。」（頁55）

「那個即使領到一籬筐獎狀，也沒有得到父母摸頭稱讚的小模範生，逐漸長大，老認為『討好別人』，進而獲得肯定，乃人生最大職責，因此很少快樂過。」（頁56）

「我們在這樣的清冷家境中長大，做人與講話都乾乾燥燥的，沒有機會學習互相濕潤、溫暖的方法，所以慣常以挑剔替代關愛，明明是好心好意，講出來的話卻很傷人。」（頁67）

「在國內的教育環境下，考卷，無疑是好學生的唯一救贖，因為他不需發展人生的其他理想、興趣，只要考好了，奪下好名次，就一切順順當當，被成人認定有前途。……我儼然是一台機能良好的考試機器，活在靠分數取悅老師、家人、自己的單調生涯中，滿腦子想的都是如何扮演一個好學生。……以致出了社會，我還是有『把考卷答好，以報答誰』的被套牢心理」（頁157）

上述內容對於大多數成長於臺灣的人來說，應該算是相當熟悉的經驗，但是我們通常不熟知的是，這些親子間的互動樣貌是受什麼樣的教養信念所影響，又如何型塑我們的個性、行為，甚至影響我們的身心適應能力。研究顯示，傳統華人的教養方式是以父子軸為核心的家族型態（楊國樞，2004），恪遵儒家的孝道訓示：「父尊而貴，子卑而賤」，形成以父權為中心的角色關係結構，服從是家庭規範的核心原則，因此子代必須對長輩展現依賴、順從、忍讓、與壓抑自我需求，如此才能維持家族的團結

和諧與向心性（葉光輝，2009；Hamilton, 1990; Sillars, 1995; Wu, 1996）。然而，子代在這樣的威權教養下，爲了避免觸犯父權而招致責罰，或害怕被剝奪需求，必須學會順從長上，並壓抑自己不滿的感受，如此委曲求全以致悲怨痛苦，不僅阻礙自主性的發展，也容易導致身心適應疾患（余德慧，1998；卓馨怡、利翠珊，2008；程景琳，2017；黃曬莉，2001；劉惠琴，2005；Kwan, 2000）。有學者就形容這是一種家庭間的「虛性和諧」，源自於儒家思想中的尊尊法則，尊尊法則提倡子女必須對父母言聽計從、百依百順，即使父母有不對之處，亦不可以有任何忤逆父母之言行，如此的訓示可從我們熟知的「天下無不是的父母」這句話獲得明證，亦可見家族親長慣以權力爲後盾要求子女絕對的順從（李美枝，1998；陳思宇，2019），父母則可訴諸親長的權威，藉由包裹著愛子心切、爲孩子設想、都是爲了孩子好、擔心孩子作了錯誤的決定等發心，強行把自己的意志加在子代身上，主宰子女的選擇權，剝奪孩子的自我決定權，以愛心之名，行權力壓迫之實，對於親子關係有莫大的傷害，亦常導致親子衝突或關係疏離，陷於情感糾葛之中。接下來本文藉由彰顯深化在臺灣家庭的孝道觀及教養信念，來迴映這位年輕作家的生命經驗。

### （一）隱晦的情感溝通方式—古代「中節說」的影響

Hamilton（1990）認爲西方親子間的情感傳遞是以愛爲聯繫的基礎，華人對於情感的表露則是以敬爲規範，因此在西方文化，子代若與親代交惡，在沒有愛的情感基礎下，就很可能不再對親代有類似孝行的行爲出現了。楊國樞（1992）則認爲華人的家庭關係是以責任原則爲互動依據，也就是說華人以敬對待親長的傳統文化，即使不再有親近、喜歡的感受，甚至有不和睦的關係，仍然會基於責任而奉行孝道，同時也會隱藏真實的情感狀態，呈現曖昧不明的情感傳遞方式，而此正是權威性孝道信念下的家庭互動特徵（葉光輝，2017）。

此外，華人文化亦強調含蓄的情感表達方式，例如在父母的角色中最常看見的是缺少對子女表達肯定、讚美與鼓勵的行爲，甚至還會被批評、指責做得不夠好、告誡不可志得意滿、要保持謙虛隱藏的態度，在現代重視個人價值的社會下，這樣的教養方式只會讓子女深感挫折。有學者認爲這是深受《禮記，中庸》：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」的影響而造就的民族性，此觀念被稱爲「中節說」（燕國材，1992），主要是強調喜、怒、悲傷等情緒要適度表現爲宜，例如「樂而不淫」、「哀而不傷」，也就是情感的顯現必須是隱晦的、壓抑的，不能過於直接展現出來，否則是不合禮節的要求。然而親子間若採取含蓄隱晦的情感表達方式，通常無法滿足兒童青少年在心理上對愛的情感需求，例如表現良好的孩子常立刻被告誡要勝不驕，不可志得意滿，要謙卑。亦有認爲過於讚賞孩子會寵壞孩子，造成孩子恃寵而驕，變得驕傲自大，不懂得謙虛，因此父母不應常常稱讚孩子的教養迷思。然而這樣的情感節制表達方式，卻會造成孩子喜悅滿足的情感無法獲得適度揭露，以致匱乏的情感需求更可能會造成低落的自我價值感，孩子爲了滿足心中渴求的愛與讚賞，很可能發展出偏差的行爲來獲得補償性或替代性的滿足，例如過度討好他人、暴食行爲、強烈控制慾等，或甚至會出現人際疏離、憂鬱、用自我傷害來引起關注等等，使青少年偏離

了正常的成長軌道。

## **(二) 萬般皆下品，唯有讀書高一升學主義掛帥的社會價值觀**

學業壓力一直是臺灣青少年的沉重負荷，子女在學業上的優異表現更是眾多父母深切的期盼與要求，尤其在孝順信念的驅使下，莘莘學子不得不全力以赴、埋首奮進，以滿足父母的期待，回報父母的養育之恩。有人將此現象歸因於臺灣的升學主義掛帥（張郁雯、林文瑛，2003），溯其源則是與傳統的士大夫觀念息息相關，例如宋代《勸學篇》：「富家不用買良田，書中自有千鍾粟；安居不必架高堂，書中自有黃金屋；娶妻莫恨無良媒，書中有女顏如玉」，不僅推崇讀書的崇高價值，更認為一旦功成名就，就會榮華富貴，更能光宗耀祖，以致社會深植「萬般皆下品，唯有讀書高」的信念。華人文化被認為是集體主義的模板，個體是沒有自我的，所有的生命展現都是以群體的榮耀與和諧為依歸（李美枝，1998；楊國樞，1992），這使得年青人必須背負榮耀家族的使命，不僅責任重大，還得擔心丟了家族的臉，甚至必須捨棄自己的興趣、理想與志向，因而阻斷了邁向自主性的成長。

## **(三) 不打不成器的打罵教養觀—侵犯子代的身體自主權**

有跨文化研究顯示，臺灣家長使用體罰威嚇的管教方式顯著高於西方社會（黃菁瑜，2012），顯示出教養方式上的文化差異，溯其根源可發現華人文化的家訓中含有「嚴教觀」、「打罵觀」的教養信念（李美枝，1998；林文瑛、王震武，1995），因此體罰也成為廣被父母使用的「正當」管教方式，這種以懲戒為取向的方式，甚至被贊同為稱職的作法（黃菁瑜，2023），例如「愛之深，責之切」、「玉不琢，不成器」、「教不嚴，師之惰」、「不打不成器」等觀念，都是典型的範例。然而這樣的教養理念，很可能因為拿捏失準，或一時失控就成了過度體罰，甚至造成身心虐待與傷害，使子代身心受創。令人擔憂的是，此種教條信念亦賦予父母合法的威權管教權力，甚至視之為教養的金科玉律，任父母恣意而為，孩子則被要求必須臣服順受。與此相關的還有《孝經·開宗明義章》：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」的觀念，原意在於提醒世人，謹慎愛護自己的身體是孝道的一種表現，然而卻常被誤解為父母對子女的身體有絕對的控制權，把打罵孩子視為為孩子好的合理化理由，實是剝奪子代的身體自主權。

## **(四) 長兄如父，長姐如母—長子女易成為親職化的兒童青少年**

一般而言，父母對於孩子的出生順序存有不同的角色期待，而家中排行老大的孩子通常被賦予較高的期許，例如分擔家事、照顧弟妹等等，若經濟較為困頓的家庭，長子女常要扮演親職化的角色，以協助家人的照顧、家庭經濟的負擔、與家務的責任（石芳萌等人，2007；廖若君，2004；Burton, 2007），甚至會要求長子女必須成為其他手足的楷模，因而承受較大的壓力，這似乎和華人文化「長兄如父，長姐如母」的孝道信念有密切的關聯，因為當子女為家庭做出照顧、關懷、犧牲、奉獻及順從父母的行為時，常常被肯認是實踐孝道的典範。

親職化又可分為「破壞性親職化」(destructive parentification)及「適應性親職化」(adaptive parentification)(Jurkovic, 1997),「破壞性親職化」是指子代在缺乏支持的環境下,過度承擔照顧者的角色,而損害其身心健康的發展,例如形成照顧者的自我認同,產生負向評價的自我概念,容易有憂鬱、自殺、低自尊、羞愧、罪惡感等的情緒困擾,以及親子、手足及同儕關係等適應性問題(陳慧珊、吳麗娟, 2013; Byng-Hall, 2002; Godsall et al., 2004; Kartz & Nelson, 2007)。

陳慧珊和吳麗娟(2013)針對大學生親職化現象與個體化發展程度之研究,顯示兩者有顯著的關係,當大學生承擔較多的家務與情感照顧責任時,感到自己不被瞭解、缺少支持與情感的關照、以及付出與獲得之間不對等的不公平感受時,內心會充滿矛盾、衝突與不平,且多不敢聲張,其個體化程度就會愈低,此種隱忍順從、抑己順親(壓抑自己的需求,迎合父母的需要、要求、期待)的作為(葉光輝, 2017),正符合傳統的孝道規範,不僅會阻礙其自主性的發展,「長兄如父,長女如母」的觀念更會迫使長子女快快長大,以致童年需求未能獲得滿足,這些都與身心健康受損有密切的關聯。

#### (五) 過於黏結與掌控的親子關係—阻礙個體自我分化

相對於西方個我主義的社會,華人的親子關係被認為過於黏結,被認為有礙個體的自主性發展(余德慧, 1987)。華人親子較為緊密黏著的關係確有文化上的淵源,《禮記》中即有記載,曾子曰:「孝子之養老,樂其耳目,安其寢處,以其飲食忠養之。父母之所愛亦愛之,父母之所敬亦敬之」。意思是子女對父母的孝道展現,不僅要對父母的飲食起居細心照料,對於父母所鍾愛的事物自己也應鍾愛,父母所恭敬的自己也必須恭敬。換言之,子女對父母必須是亦步亦趨,捨棄自己的喜好,完全認同父母,與父母合一,當子女成為父母的附屬,執行父母的意志,才是合乎孝道的規範。加上華人社會流傳「天下無不是的父母」之觀念,倡導父母都是為你好,因此父母認為好的,子女就得要接受,顯現華人親子間過於黏著的情感關係,這容易造成子女在情感發展上人我界線的模糊,同時也是親代對子代過於控制的權力展現,對於子代的個體化發展會有負面的影響(陳慧珊、吳麗娟, 2013)。

除此之外,許多的孝道古訓也都傳遞著,親子間既緊密又掌控的上對下之權力關係,像是「不孝有三,無後為大」、「父母在,不遠遊,遊必有方」、「身體髮膚,受之父母,不敢毀傷,孝之始也」等等。以「不孝有三,無後為大」這則孝訓來說,其實是後人誤解其原意所致,經過考證,原意是指稱舜娶妻的時候沒有稟告父母,這是沒有盡到後輩的本分,「無後」也就是未盡到後輩應先告知父母的本分,獲得父母的肯認,後人以訛傳訛,將「無後為大」解釋為沒有子嗣傳宗接代是子女最大的不孝,儘管是後人的誤解,卻仍產生深遠的影響,顯現父母對於子女婚姻的緊密操控,忽視子代在婚姻與情感上的自主性需求。

其次是「父母在,不遠遊,遊必有方」,強調子女應留在父母身邊,以盡早晚侍奉之責,雖然沒有嚴格限制子女於父母在世時不能離家,但仍要求出遠門必須事先稟告父母,且獲得父母首肯才行,同樣顯示親代對子代緊密的掌控,剝奪了子代追求生

涯發展的自主性。又《論語·里仁篇》：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，透露出將子女的身體視為父母的附屬，子女缺乏身體自主權的意涵，致使子代必須將自己尋求獨立自主的需要置於家庭之後，造成自我難以從家庭中分化出來（陳慧珊、吳麗娟，2013）。

#### （六）光宗耀祖，榮耀門楣一個人成就需求隱沒於群體榮耀之下

華人傳統的孝道文化所讚揚的是一種「護親榮親」的孝行表現（葉光輝，2017），也就是個人的榮辱即代表家族的榮辱，應以榮耀家族為己志，因此子代必須謹言慎行，力求上進，不可使父母與家族蒙羞。從《孝經·開宗明義章》：「立身行道，揚名於後世以顯父母，孝之終也。夫孝，始於事親，中於事君，終於立身」可以獲得印證，換言之，個人的成就與榮耀是被迫隱身於家族門面之後，榮耀親長、君主才是個體存在的價值所在，若個人有任何言行不容受於社會價值，則會帶給父母與家族極大的蒙羞，應當極力避免，顯現個人在成就需求的自主性是被要求犧牲的。

《詩經·小雅·小苑》亦提到：「夙興夜寐，毋忝爾所生。」曾子進而補充說「不恥其親，君子之孝也」。文意為子代必須戰戰兢兢、勤奮不懈，做到無愧於父母，這才合乎真正的孝道，子代真的是一刻也不得鬆懈啊。就現代健康心理的觀點來說，這樣的孝道理念不僅忽視了個體自我需求，也帶給個體巨大的壓力，這都是導致壓力與身心疾患的危險因子。

#### （七）華人文化對性別角色的型塑

從性別角色理論（gender-role theory）的觀點來看，家庭對兒子和女兒的期待與教養方式通常有所不同，這會影響性別角色在身心適應上的差異，例如男孩通常被要求要有獨立自主的能力，被期待繼承家族衣鉢、提供經濟上的協助與支持，因此常扮演「一家之主」的支柱角色，需要面對經濟上的壓力，加上內化「男兒有淚不輕彈」的信念，容易壓抑情感而累積過多的負向情緒；女孩則被期待重視人際間的情感連結、分擔家務、陪伴和照顧父母或其他重要家人的需求為中心，迎合家庭的需要，以致較缺乏自主成長的機會，造成較低的自我認同感，且女孩比男孩易於承受破壞性親職化的負面影響（邱秀燕，2000；劉芳助，1999；Braverman et al., 1995; Earley & Cushway, 2002; Patricia, 2010）。基於上述的探討，不可忽略的是，文化在性別角色的型塑上具有關鍵性的影響，因此，在傳統的華人文化信念中，的確存在許多分別對男性與女性性別角色的要求，這些信念甚至仍舊影響當代青少年的角色扮演，及身心的適應發展。

就女性的性別角色來說，傳統華人文化「夫唱婦隨，嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」的信念，就界定女性配偶必須跟從丈夫，成為丈夫的附屬。又《儀禮·喪服·子夏傳》：「為父何以期也？婦人不貳斬也。婦人不貳斬者，何也？婦人有三從之義，無專用之道。故未嫁從父，既嫁從夫，夫死從子」，其原意在於說明女子喪父該如何服喪之指引，後來演變成對古代女子的行為要求，而「三從」是指未嫁從父、出嫁從夫、夫死從子，規範了女性在倫常秩序中的依從地位，後世更轉而要求女性要服從男性，竟成為社會對女性的規範。又明代張岱《公祭祁夫人文》：「丈夫有德便是才，女子無才便

是德」。其中「女子無才便是德」，原本是指女子有才華才能，但不自恃自傲，才是好的德行表現，卻被後世誤解為女性不具有才華才是好的德行，這些對古訓的誤解顯示出傳統父權對女性主體性的壓迫與剝奪，即使當代臺灣平權思潮盛行，我們仍可從現實社會中看到女性被要求遵循的痕跡。

男性在性別角色的扮演上，一向都是被要求剛強、負責任、有擔當，在情感上則被期待不應輕易表現出來，以致男性很常使用壓抑的方式處理情緒問題，產生不公平的感受，這與「男兒有淚不輕彈」（出自明代李開先《林冲寶劍記》）的價值觀有關（邱秀燕，2000；Braverman, 1995）。雖然說這樣的男性特質在眾多文化中皆會出現，但其背後的文化意涵與脈絡卻是不相同的，例如在華人文化對男性的角色期待中，就賦予傳宗接代的重責大任，個人必須犧牲自己所嚮往的情感關係，壓抑自己的需要，迎合族群要求，以符合孝道的規範，加上華人文化的中節說倡導情感隱晦表達的禮教規範，使得男性情感壓抑表現更加彰顯。因此當東西方文化下皆顯現對男性期待剛強、有淚不輕彈的角色時，華人男性對這件事所構建的文化內涵與心理意義是不同於西方文化的，因此，當助人工作者需要協助其重構認知時，是需要藉由對個案所處的文化價值觀有所了解，才能鬆動先前已被型塑的價值信念，找到重新賦予新意的價值構念。

## 五、小結

本節引述一位憂鬱症年輕作家的家庭成長經驗，也同時探討華人文化的教養信念，由此顯現其家庭所秉持的教養信念，與其憂鬱受苦之間緊密的關聯，例如父母冰冷隱晦的情感表達，造成該作家內心對愛渴求的匱乏；只有會讀書才能獲得肯定，以致必須努力獲得好成績，屈從討好父母；父母處處的禁止與掌控，不准這個，不准那個，遏制了自己的興趣發展等等，這種緊密控制的親子關係，不僅阻斷了子代的分離個體化，也限制了關係中自由意志的展現，進而型塑出受壓抑的個體化自主性發展，以及被扭曲的關係自主性發展。

由於父母秉持的教養信念通常源自傳統的文化價值觀，經由世代傳遞下來，這是一股堅定、力量強大、不容易挑戰的教條規範，對正處於身心蓬勃發展、渴求追尋獨立自主的青少年，是相當容易與父母形成對抗的關係，而對抗父母也等同於挑戰長期傳承下來的教養信念，以致常常引發世代間的衝突問題，為此，子代可能要背負上逆子、不孝、自私、背叛家庭或違反家訓的罪名，甚至被歸為破壞家族和諧、讓家族蒙羞的罪魁禍首，如此沉重的標籤可能造成青少年強烈的罪惡感與內疚（李美枝，1998；陳秉華，1995），以致心中苦鬱無法獲得了解和支持，情感無以宣洩，如果因此導致憂鬱疾患，亦非意料之外。因此本文認為藉由雙元自主模式，有助於理解型塑青少年憂鬱的文化脈絡因素，並進一步提出相應有效的諮商策略。

最後要加以提醒的是，本文對傳統教養信念的探討，雖然聚焦在負面影響上，但並非在於否定傳統孝道的正面價值，而是期望能夠從文化的視角了解青少年憂鬱的可能致因。依據華人「孝道雙元模型」（dual filial piety model）（葉光輝，2009）將古人的孝道區分為「相互性孝道」（reciprocal filial piety）與「權威性孝道」（authoritarian

filial piety)，其中「相互性孝道」即能對雙元自主性的發展產生正向的作用，因其人際互動的運作是依循「親親」原則，具有「奉養祭念」及「尊親懇親」之內涵。而本節所探討的孝道內涵及教養信念則是偏向「權威性孝道」，以「尊尊」為人際互動的原則，強調「抑己順親」及「護親榮親」的孝道內涵，對自主性的發展較具有抑制的作用，然本文的目的在於從文化的脈絡理解青少年憂鬱與自主性發展之間的關係，進而有助益於發展評估與處遇的方法，是故有所取捨。

## 參、建議與結論

### 一、建議

#### (一) 研究方面

自主性為青少年階段重要的發展任務，對心理適應的影響不言可喻，過去的研究也證實兩者間有緊密的關聯，然而青少年的心理適應問題多元且複雜，憂鬱僅為其一，面對當今青少年憂鬱愈趨嚴重的情況，我們的確有必要更加確定兩者之間的關係。由於過去對自主性的研究多採西方的定義為準，可能有文化適用性的問題，是以本文聚焦於臺灣憂鬱青少年的評估與處遇，基於本土化的觀點，提出相關的研究建議。其一是針對雙元自主性與青少年憂鬱的相關性進行實徵研究，作者提出以下兩個提問來說明此研究的目的與可行性。

1. 雙元自主性與青少年憂鬱的相關性為何？西方的自主性概念源自「個體-分離化」的觀點，強調獨立自主的發展，此相當於雙元自主模式之個體化自主性的概念，除此之外，雙元自主模式還涵攝華人文化的關係特性，提出關係自主性，相當能夠切合對華人自主性的體現，因此藉由探討雙元自主性和青少年憂鬱的相關性，很可能開啓另一扇視框，讓我們能夠從文化視角深入窺見雙元自主性對本土青少年憂鬱的影響性，進而發展出不同於當前主流的有效處遇方式。

過去以精神分析自主性概念之研究顯示，自主性與青少年的身心健康具有正相關，而雙元自主性的相關研究也顯示，雙元自主性的發展與青少年的身心適應亦有相關（許苔意，2017；游淑芳，2010；劉恆鈺，2023），由於憂鬱症為青少年最常見之適應問題，故本文推論雙元自主性與青少年憂鬱具有負相關性，即雙元自主性愈高則青少年的憂鬱程度愈低。

2. 個體化自主性與關係自主性分別與青少年憂鬱的相關性為何？個體化自主性發展不足時，個體會呈現內化的適應問題，涵蓋認知、情緒、生理與行為等方面，主要是呈現憂鬱和焦慮的問題（Yeh et al., 2006），故可推知個體化自主性與青少年憂鬱有負相關，也就是個體化自主性的發展愈好，則憂鬱情形愈低。關係自主性發展不足則會顯現外化問題，如人際衝突、孤立、疏離等，但這些人際問題並未被列入DSM-5的憂鬱診斷準則，而依此準則發展的評估工具，如憂鬱貝克量表（Beck et al., 1996/2018），也就不會有人際適應問題的評估，若以此等工具進行評估，可能會產生關係自主性與青少年憂鬱之間不具相關性，以致忽略了青少年憂鬱的人際問題，但在臨床實務上，

卻普遍可見憂鬱症患者多有人際適應的困難，此矛盾的情形，提醒我們需要對憂鬱的診斷與評估重新省思。

然而，對於上述的論述，作者認為尚有需要進一步釐清之處。研究顯示，個體化自主性與關係自主性兩者具有正相關（吳志文、葉光輝，2011；Yeh et al., 2006），亦即兩者的作用範疇會相互影響，因此，即使憂鬱診斷工具不具人際適應的評估內容，關係自主性與憂鬱也可能會呈現相關性，此結果與上段之推論相互矛盾，孰是孰非？其意義又是如何？這些疑問都有待實證研究來進一步釐清，本文不做臆測。要強調的是，探討此問題的目的在於確立完整的評估內涵，讓憂鬱的內化問題與外化（人際）問題都被納入考量，才能完整地規畫後續的處遇內容。此外，也藉此問題的探討，反思目前憂鬱診斷準則的適切性。

其次是，關係自主性在人際適應的作用範疇上，與青少年所成長的文化環境有密切相關，那麼藉由質性訪談研究，可探知文化因素在現實世界如何被運作，以及帶來的影響為何。由於親子關係是青少年人際關係發展的核心，親子衝突亦普遍出現在青少年時期，家庭又是造成內化與外化問題的重要起因（黃軍義，2009），因此本文建議，將訪談的主題先匯聚在親子互動關係上，並以有憂鬱傾向或憂鬱症的青少年為訪談對象，才能蒐集到關鍵性的資料，然後將訪談資料與本文提出的七個傳統的教養信念進行比較探討，梳理出華人傳統的孝道文化、家庭的教養信念、青少年多元的自主性發展、以及青少年憂鬱等這一連貫的發展脈絡與內涵，以獲得更為聚焦的結果。同時也可藉此了解現今仍具有深層影響力的教養信念，或已經式微的教條為何，又如何與青少年憂鬱產生勾連與型塑的脈絡，相信能對青少年憂鬱的成因提供不同的理解視框，亦能作為發展諮商評估與處遇的本土化參考資料。

## （二）諮商實務

本文從文化的視角探討自主性發展與青少年憂鬱的關係，點出評估上可能的問題，亦主張應將文化因素融入到諮商處遇中，以下分別就評估與處遇二方面提出建議。1. 評估方面—依據前文之探討，為使本土憂鬱青少年獲得適切的理解，的確有需要進行本土化的研究，並依研究結果發展青少年憂鬱之評量工具，尤其是有關人際適應問題的評估，這是尚待努力的方向。對於現今的實務需求，作者認為可以先參考人際相關的治療理論，結合憂鬱評估工具來建立評估架構，例如貝克憂鬱量表，可以達到兩相互補的效果。本文以人際心理治療理論（Stuart & Robertson, 2003/2006; Weissman et al., 2000/2005）為例提出初步的發想。人際心理治療理論認為憂鬱症主要是從社會情境和人際脈絡中產生出來的病症，深受患者和重要他人之間的人際關係所影響，因此針對憂鬱症提出四種人際關係危機，分別是關係衝突、角色轉換、哀傷和失落及人際敏感/孤立，作者嘗試將之與青少年階段重要的相處對象與關係事件整合如下，應可作為人際方面的評估參考：

（1）關係衝突—親子衝突、師生爭執、手足競爭、同儕摩擦、網友互動不睦、伴侶爭吵。

（2）角色轉換—兒童轉變為青少年、父母離異或父母再婚而改變身份、未婚懷孕而成

為父母、家庭經濟突變而需工作、照顧重病家人、因輟學而轉變角色。

(3) 哀傷和失落—喪親、分手、失去摯友、移居它鄉。

(4) 人際敏感/孤立—人際關係缺乏或無法維持、人際退縮/害羞，遭受霸凌、排擠、歧視。

2.處遇方面—由於孝道與教養信念屬於認知方面的內容，主導父母的管教型態與子女的內化信念，因此可著重在認知偏差的修正，例如協助家長了解自己所秉持的教養信念，隱含著什麼樣的價值觀或文化包袱，這對孩子的自我發展會產生甚麼樣的影響，如何影響孩子的憂鬱症狀，引導父母覺察自己的觀念與現代教養觀的落差等等，同樣可以應用在親職教養團體。相對地，可以協助憂鬱青少年覺察自己所內化的孝道觀念，對自己帶來的影響為何，抑或挑戰不合時宜的傳統信念。藉由認知修正協助當事人對自己所秉持的不合宜信念，產生解構的力量與重構的契機。此外也必須搭配其他方式，例如增加青少年的社交技巧與情緒調節能力，提升父母效能等等，匯聚多元有效的處遇方式。

另外，依據表1的建議，本文主張融入本土文化適用性的觀點設計諮商處遇計畫，以下就本文所述的七個華人教養信念，提出如下可以應用在實務工作上的發想。

(1) 親子間隱晦含蓄的情感表達方式，容易造成兒童青少年在心理上對愛感到匱乏，導致低自我價值感與低自尊，也會促使孩子用壓抑情感的方式來因應挫折。例如秉持傳統教養信條的長輩，常會告誡孩子應勝不驕，敗不餒，不可志得意滿，要謙卑，為善不可彰顯等等，致使孩子缺乏足夠的機會認識自己的情感，無法接納自己的情緒，長期下來足以造成偏差的行為。因此，在諮商實務工作中，除了可以藉由引導孩子覺察自己的情緒，以開放合理的態度理解自己的感受，建立正向的情感經驗，亦需要藉由與家長合作的方式，協助家長了解傳統教養方式存在著許多教養的迷思，並不利於孩子的心理發展，也不符合現代的教養觀點，而以民主開放、尊重孩子的情感表達方式，不僅有助於建立正向的家庭氛圍與情感交流，也有助於孩子自主性的發展，達到個體化與人際雙元自主性的平衡。

(2) 臺灣經歷教改數十年，仍處處可見升學主義掛帥的旗幟，儘管當代強調發展多元才能，仍無法消除眾多家長將升學考試視為未來成功的保證，此現象實受「萬般皆下品，唯有讀書高」的古訓所影響，此教養迷思造成諸多學子放棄自己的熱愛，選擇父母期待的生涯目標，為的是回報父母的養育之恩，結果是帶給自己受苦與遺憾。如何在諮商工作中翻轉這些迷思呢？可以藉由鼓勵個案重新接觸自己所熱愛的事物，重拾往日的興趣，再度建立起自信心，同時也需要讓家長了解孩子獨立發展的需要，尊重孩子選擇自己的人生，也協助家長看見升學主義背後隱藏的傳統迷思，對孩子成長的負向影響。

(3) 過去常有父母遵循「愛之深，責之切；不打不成器」的教育觀念，認為這是敦促孩子的合理做法，卻也造成虐兒事件不斷重演，形成創傷陰影，影響後來人生至鉅。為了避免這樣的事一再重演，兒少保護的相關法律成了重要的第一道防線，助人工作者尤需熟知相關法條，避免類似的事件發生或重演，並協助獲得安全棲處。對於受創的孩子，除了協助復原，也必須教導其身體自主權與自我保護的能力，許多成長於受

虐環境的孩子，甚至認為被父母打罵是合理的，都是因為自己不好才受到這樣的懲罰，是應得的，這的確令人痛心。對於父母，則有需要提供親職教育，重建教養的觀念，學習將孩子視為一個獨立的個體，尊重孩子的自主權。

(4) 從筆者進行研究與實務工作的經驗中，大體上發現憂鬱的青少年中，有較高比率的出生序是老大，顯示長子女容易承受較大的家庭壓力，此情形相當符合親職化的研究結果（石芳萌等人，2007；廖若君，2004；Burton, 2007），相映於「長兄如父，長姐如母」的家庭訓示，這個觀念常會迫使長子女必須快快長大，承接父母較多的期待，分擔父母的責任，以致童年需求未能獲得滿足，自主性發展受到抑制。研究顯示親職化的大學生多有感到自己不被瞭解、缺少支持與情感的關照、以及付出與獲得不對等的不公平感受，且通常會採取抑己順親的方式迎合父母的要求（陳慧珊、吳麗娟，2013）。因此在諮商工作上需要肯定個案未竟的需求，協助其適度獲得需求上的滿足，提升自主性的發展，也需要讓父母了解孩子為何因身為老大而受苦，要能公平地對待每個孩子，讓長子女承擔適合其年齡的發展任務，而非當父母的替代者。

(5) 傳統華人家庭的親子關係是過於黏結的，親代對子代過於掌控，時至今日仍可見許多父母替孩子決定生涯目標、管控孩子的交友狀況、主導孩子的結婚生子等人生重要事件，這種過於緊密的操控關係，不僅忽視子代在生涯、交友、工作、與情感上的自主性需求，父母將子女視為自己身上的禁臠，更是嚴重阻礙了子女的自我分化（陳慧珊、吳麗娟，2013）。因此在諮商工作中，除了需要肯認個體有獨立自主的發展需求，也需要協助個體了解家庭關係與情感溝通模式如何形塑受困的自我，藉由賦能個案找到自我的力量，能夠在脫離過於黏結的親子關係時，也有能力顧及到親情的維繫，達到滿足自我需求與關係維繫的平衡發展。

(6) 傳統的孝道文化鼓吹「護親榮親」的孝行（葉光輝，2017），個人的榮辱代表家族的榮辱，因此子代必須努力追求成就，光宗耀祖，尤不可使父母與家族蒙羞，如此，個人的成就需求與自主決定就會被迫犧牲，容易引發悲怨不滿，長期積累適足以造成身心疾患。因此在實務工作上，需要協助家長及青少年了解，滿足個人的成就需求與身心健康之間具有密切關聯，「抑己順親」的孝道規範則會對孩子的身心發展帶來負向的影響。父母也必須學習反思這些信念背後的價值意義，並且放手讓孩子選擇自己的人生道路，還給孩子獨立自主的發展空間。

(7) 男主外，女主內的觀念不僅限制了個體的性別角色發展，也阻礙了情緒的自然流動。子代若受迫而扮演符合傳統性別角色的刻模，多是為了迎合族群要求與符合孝道的規範，如此將造成真實情感受壓抑與扭曲自由意志，長期下來必然會損害身心健康。因此協助父母重建性別平等觀、正確認識多元性別、解構對傳統性別的迷思，不僅有助於理解孩子的需求，也能增進親子間相互了解，協助孩子朝向適合自己角色發展。在協助孩子方面，理解他的受苦，肯認其需求、提升其自我決定的能力等，都能在自我性別角色的價值觀上給予賦權，重建自己的人生。

## 二、結論

雖然青少年正處於渴求獨立自主的自我認同期，但同時也需要依附家庭在情感、經濟等方面的支持，既渴望獨立，又必須與父母維繫緊密的關係，又因為教養信念的傳遞與影響主要是由父母所作爲，因此父母對青少年階段的人格發展仍具關鍵性的影響，若能與憂鬱青少年的家長一起工作，應更有機會解構型塑青少年自主性發展的文化制約，也就是在協助憂鬱青少年的同時，提供家庭諮商、親職教育，協助家長了解傳統教養信念的迷思以及對青少年的影響，進而改變爲較有益孩子成長的教養方式。而在對憂鬱青少年的工作上，尤其是較爲年長的青少年，其抽象性思考能力逐漸成熟，可以適時協助其了解與反思家庭教養對他所產生的影響，提供更爲開放與符合現代人本思潮的社會價值觀，引導青少年進行精緻化思考，促使個案在個體化自主性和關係自主性之間獲得平衡的發展，滋養重新成長的力量。

最後，本文從雙元自主模式的框架理解青少年憂鬱的問題，其關鍵在於契合本土化研究與文化適用性的觀點，探討如何有效地評估青少年憂鬱，以及提出相應的處遇建議，同時也點出當前主要的憂鬱診斷準則與評估工具的缺漏之處，進行概念性的初探，同時也提出後續研究可以進行的發想，包含量化研究與質性訪談，以及與傳統教養信念有關的實務建議，期能推動本土化研究資料的建立與實務工作之參考，相信未來這些研究結果，不僅可以對臺灣青少年憂鬱問題提供本土化的理解框架，也能夠進一步發展出有助於青少年憂鬱的處遇取徑。

收稿日期：2024.02.07

通過刊登日期：2024.07.14

## 參考文獻

### 中文部分

- American Psychiatric Association. (2015) : **DSM-5 精神疾病診斷準則手冊**〔臺灣精神醫學會譯〕。合記圖書。(原著出版年：2014)。
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (2018) : **貝克憂鬱量表第二版—指導手冊**〔陳心怡譯〕。中國行為科學社。(原著出版年：1996)。
- Stuart, S. & Robertson, M. (2006) : **憂鬱症最新療法—人際心理治療的理論與實務**〔唐子俊、唐慧芳、黃詩殷、戴谷霖等譯〕。心理。(原著出版年：2003)。
- Weissman, M. M., John C. Markowitz, J. C., & Gerald Klerman, G. (2005) : **人際心理治療—理論與實務**〔唐子俊、唐慧芳、何宜芳、黃詩殷、郭敏慧、王慧瑛等譯〕。五南。(原著出版年：2000)。
- 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)， 273-293。 <https://doi.org/10.6251/BEP.20111129>
- 石芳萌、吳麗娟、林世華 (2007)：高中職學生親職化、自我分化與身心健康之相關研究。教育心理學報， 41 (4)， 823-846。  
<https://doi.org/10.6251/BEP.20091127> 2010
- 朱柏全 (2022)：學生自殺防治現況探討—青少年的憂鬱與自殺自傷。中山醫學大學附設醫院自殺防治中心。取自 <https://web.whsh.tc.edu.tw/ischool/wr/file/1/37428/0f8c8ebcb158b22efb1f7a951ff492f3.pdf>
- 李岳庭 (2018)：反思含攝文化下的 Bowen 理論及其運用在華人文化中。中華輔導與諮商學報， 53， 23-44。 <https://doi.org/10.3966/172851862018100053002>
- 李美枝 (1998)：中國人親子關係的內涵與功能：以大學生為例。本土心理學研究， 9， 3-52。 <https://doi.org/10.6254/1998.9.3>
- 李敬亭 (2020)：父母依附、自主性與心理健康之相關研究—以北區大學生為例〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 吳志文、葉光輝 (2011)：雙元自主性的共存與範疇優勢性運作機制：以訊息區辨表現降低共同方法變異。中華心理學刊， 53 (1)， 59-77。  
<https://doi.org/10.6129/CJP.2011.5301.04>
- 吳治勳 (2003)：青少年同儕關係的評估及其特性之探討—以憂鬱傾向與壓力歷程特性為指標〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學。
- 吳昭儀、吳麗娟 (2005)：大學生的共依附與愛情態度之相關研究。教育心理學報， 36 (3)， 241-263。 <https://doi.org/10.6251/BEP.20050103>
- 吳齊殷、黃鈺婷 (2010)：青少年初期身心健康變化及其動態影響變因之討論。中華心理衛生學刊， 23 (4)， 535-562。  
[https://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201012\\_23\(4\).0002](https://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201012_23(4).0002)
- 余德慧 (1987)：中國人的父母經—黏結與親情。張老師。
- 余德慧 (1998)：生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探索。本土心理學研究， 10， 69-115。 [https://doi.org/10.6254/IPRCS.199812\\_\(10\).0002](https://doi.org/10.6254/IPRCS.199812_(10).0002)
- 林文瑛、王震武 (1995)：中國父母的教養觀：嚴教觀或打罵觀？本土心理學研究， 3， 2-92。 <https://doi.org/10.6254/1995.3.2>
- 周玉慧 (2015)：青少年至成年初期親子關係的變化及其影響。中華心理學刊， 57 (1)， 67-89。 <https://doi.org/10.6129/CJP.20140831>
- 邱秀燕 (2000)：青少年家庭系統分化、心理分離-個體化、自我發展及情緒適應之相關研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 林惠雅 (2007)：大學生對自主的界定及其發展歷程：以親子關係為脈絡。應用心理研究， 33， 231-251。
- 卓馨怡、利翠珊 (2008)：成年子女的孝道責任與焦慮：親子關係滿意度的影響。本土心理學研究， 30， 155-197。 <https://doi.org/10.6254/2008.30.155>
- 孫世維 (1997)：親子依附與分離—個體化：大學時期的發展。教育與心理研究，

- 20, 271-296。
- 陳亦柔、陸偉明 (2022)：自尊、親子與師生關係對青少年至成年初顯期憂鬱症狀發展軌跡之探討。中華輔導與諮商學報，63，71-110。  
<https://doi.org/10.53106/172851862022010063003>
- 陳金定 (2013)：青少年發展與適應問題—理論與實務。心理。
- 陳秉華 (1995)：諮商中大學生的心理分離—個體化衝突改變歷程研究。教育心理學報，28，145-176。<https://doi.org/10.6251/BEP.19960901.6>
- 陳思宇 (2019)：臺灣親子衝突研究之回顧與展望。清華教育學報，36 (2)，159-192。[https://doi.org/10.6869/THJER.201912\\_36\(2\).0005](https://doi.org/10.6869/THJER.201912_36(2).0005)
- 陳慧珊、吳麗娟 (2013)：大學生親職化現象、個體化程度與身心健康指標之相關研究。教育心理學報，45(1)，103-120。<https://doi.org/10.6251/BEP.20130121>
- 許佑生 (2001)：晚安，憂鬱。心靈工坊。
- 許苔意 (2017)：青少年父母教養方式、雙元自主發展與完美主義傾向之相關研究〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。
- 游淑芳 (2010)：大學生雙元自主發展、因應策略與心理健康之關係〔未出版之碩士論文〕。玄奘大學。
- 張郁雯、林文瑛 (2003)：升學主義還是升學機會？—升學歷力的社會意涵。教育心理學報，35 (2)，167-182。<https://doi.org/10.6251/BEP.20030710>
- 黃光國 (2009)：從「儒家關係主義」評〈華人孝道雙元模型〉。本土心理學研究，32，163-185。<https://doi.org/10.6254/2009.32.163>
- 黃昱得 (2014)：青少年憂鬱情緒與多元風險因子：個別效果與累積效果的驗證。中華心理衛生學刊，27 (3)，327-355。  
[https://doi.org/10.30074/FJMH.201409\\_27\(3\).0001](https://doi.org/10.30074/FJMH.201409_27(3).0001)
- 黃軍義 (2009)：家庭因素對少年內化與外化問題併發的影響。中華心理學刊，51 (3)，359-374。<https://doi.org/10.6129/CJP.2009.5103.05>
- 程景琳 (2017)：國小高年級學童所知覺之父母管教行為與心理社會適應之關聯。中華輔導與諮商學報，50，161-187。  
<https://doi.org/10.3966/172851862017120050006>
- 黃菁瑜 (2012)：華人父母教養方式的跨文化研究探討。國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心。取自  
<https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=研究成果&title=華人父母教養方式的跨文化研究探討>
- 黃鈺婷 (2011)：個人、家庭與學校脈絡中的影響變因與青少年身心健康發展軌跡之討論。中華輔導與諮商學報，29，161-181。  
<https://doi.org/10.7082/CJGC.201104.0161>
- 黃曬莉 (2001)：身心違常：女性自我在父權結構網中的「迷途」。本土心理學研究，5，3-62。<https://doi.org/10.6254/2001.15.3>
- 葉光輝 (2009)：華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻。本土心理學研究，32，

- 101-148。https://doi.org/10.6254/2009.32.101
- 葉光輝 (2013)：華人青少年的雙元自主性發展：三項關鍵議題的探討。載於葉光輝 (主編)，**華人的心理與行爲：全球化脈絡下的研究反思—第四屆國際漢學會議論文集** (191-214頁)。三民書局。
- 葉光輝 (2017)：從親子互動脈絡看華人性格的養成。五南。
- 楊國樞 (1992)：中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、黃光國 (主編)，**中國人的心理與行爲：理念與方法篇** (87-142頁)。桂冠。
- 楊國樞 (2004)：華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向觀點。**本土心理學研究**，**22**，11-80。https://doi.org/10.6254/IPRCS.200412\_(22).0002
- 廖若君 (2004)：單親家庭青少年家務參與—以台北縣市中等學校學生為例〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 衛生福利部 (2023)：自殺死亡及自殺通報統計。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/fp-4904-8883-107.html>。
- 蔡秀玲、吳麗娟 (1998)：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。
- 劉芳助 (1999)：誰來照顧這群隱形的病人—被遺忘的女性家庭照顧者〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學。
- 劉宗幸、江守峻 (2010)：家庭與學校依附脈絡因子對台灣青少年憂鬱症狀發展之縱貫研究。**教育學報**，**48** (2)，135-155。
- 劉恆鈺 (2023)：大學生雙元自主性、核心自我評價與生涯決策之相關研究〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。
- 劉淑言、蔡欣玲、陳映雪、吳聖良、陳美碧 (2005)。門診青少年憂鬱症患者心理社會因素之分析研究。**榮總護理**，**22** (1)，81-91。  
https://doi.org/10.6142/VGHN.22.1.81
- 蔡淑鈴、吳麗娟 (2003)：青少年的親子關係與共依附特質之相關研究。**教育心理學報**，**35** (1)，59-78。https://doi.org/10.6251/BEP.20030307
- 鄭雅心 (2007)：探討國三青少年個人、家庭、學校因素對憂鬱情緒之影響〔未出版之碩士論文〕。國立成功大學。
- 劉惠琴 (2005)：親子關係中「多元個體化」歷程的內涵與測量。**中華心理衛生學刊**，**18**，55-92。https://doi.org/10.30074/FJMH.200512\_18(4).0003
- 劉瓊珊、張世華 (2017)：Bowen自我分化諮商團體於共依附特質傾向青少年之成效與療效因素初探。**中華輔導與諮商學報**，**50**，89-122。  
https://doi.org/10.3966/172851862017120050004
- 燕國材 (1992)：中國傳統文化與中國人的性格。載於楊國樞、余安邦 (主編)，**中國人的心理與行爲**。桂冠。
- 賴慧敏、鄭博文、陳清檳 (2017)：臺灣青少年憂鬱情緒與偏差行爲之縱貫性研究。**教育心理學報**，**48** (3)，399-426。https://doi.org/10.6251/BEP.20160308
- 羅詩婷 (2015)。家庭結構、同儕支持、家庭關係對青少年憂鬱情緒之影響〔未

出版之碩士論文〕。國立成功大學。

### 英文部分

- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic expectations stress inventory development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement, 66*(3), 522-539. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 16*(5), 427-454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I., & Moors, E. (2003). Structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(5), 351-365. <https://doi.org/10.1023/A:1024922031510>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child, 22*, 162-186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Branje, S. J. T., van Doorn, M., van der Valk, I., & Meeus, W. (2009). Parent-adolescent conflicts, conflict resolution types, and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(2), 195-204. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.004>
- Braverman, D. G., Good, G. E., Robertson, J. M., O'Neil, J. M., Fitzgerald, L. F., Stevens, M., DeBord, K. A., & Bartels, K. M. (1995). Male gender role conflict: Psychometric issues and relations to psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 3-10. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.1.3>
- Burton, L. (2007). Childhood adultification in economically disadvantaged families: A conceptual model. *Family Relations, 56*(4), 329-345.
- Byng-Hall, J. (2002). Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process, 41*(3), 375-388. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41307.x>
- Centers for Disease Control and Prevention (2023). *Web-based injury statistics query and reporting system (WISQARS)* Retrieved February 20, 2023, from: <https://www.cdc.gov/injury/wisqars/LeadingCauses.html>.
- Chang, S.-H. (2012). A cultural perspective on codependency and its treatment. *Asia Pacific Journal of Counseling and Psychotherapy, 3*(1), 50-60. <https://doi.org/10.1080/21507686.2011.620973>
- Choi, S, H. J., & Nieminen, T. A. (2013). Factor influencing the higher education of international students from Confucian East Asia. *Higher Education Research and*

- Development*, 32(2), 161-173. <https://doi.org/10.1080/07294360.2012.673165>
- Cretser, G. A., & Lombardo, W. K. (1999). Examining codependency in a college population. *College Student Journal*, 33(4), 629-637.
- Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houltberg, B. J., & Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting: Science and Practice*, 14(1), 47-67. <https://doi.org/10.1080/15295192.2014.880018>
- Earley, L., & Cushway, D. (2002). The parentified child. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 7(2), 163-178. <https://doi.org/10.1177/1359104502007002005>
- Franklin, J. C., Lee, K. M., Puzia, M. E., & Prinstein, M. J. (2015). Recent and frequent non-suicidal self-injury is associated with diminished implicit and explicit aversion toward self-cutting stimuli. *Clinical Psychological Science*, 2, 306-318. <https://doi.org/10.1177/21677026135031>
- Friedlander, M. L., & Siegel, S. M. (1990). Separation-individuation difficulties and cognitive-behavioral indicators of eating disorders among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 37(1), 74-78. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.37.1.74>
- Fuller, J. A., & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic Social, and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-22.
- Godsall, R. E., Jurkovic, G. J., Emshoff, J., Anderson, L., & Stanwyck, D. (2004). Why some kids do well in bad situations: Relation of parental alcohol misuse and parentification to children's self-concept. *Substance Use and Misuse*, 39(5), 789-809. <https://doi.org/10.1081/ja-120034016>.
- Greenberger, E., Chen, C., Tally, S. R., & Dong, Q. (2000). Family, peer, and individual correlates of depressive symptomatology among U.S. and Chinese adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 209-219. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.2.209>
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.143>
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships: A perspective on individual differences in the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Human Development*, 29(2), 82-100. <https://doi.org/10.1159/000273025>
- Hamilton, CG. G. (1990). Patriarchy, patrimonialism, and filial piety: A comparison of China and eastern Europe. *The British Journal of Sociology*, 41, 77-104. <https://doi.org/10.2307/591019>
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model

- of NSSI: using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion*, 31 (8), 1543-1556. <http://doi.org/10.1080/02699931.2016.1241219>
- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 170-178. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>
- Hollander, M.(2008). *Helping teens who cut: Understanding and ending self-injury*. Guilford Press.
- Hwang, K. K. (2012). *Foundation of Chinese psychology: Confucian social relations*. Springer.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Chen, H., Kasen, S., & Brook, J.S. (2006). Parenting behaviors associated with risk for offspring personality disorder during adulthood. *Archives of General Psychiatry*, 63(5), 579-587. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.5.579>
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhood: The plight of parentified child*. Brunner/Mazel.
- Katz, J., & Nelson, R. A. (2007). Family experiences and self-criticism in college students: Testing a model of family stress, past unfairness, and self-esteem. *The American Journal of Family Therapy*, 35(5), 447-457. <https://doi.org/10.1080/01926180601057630>
- Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. L. (2021). *Abnormal Psychology*. John Wiley & Sons.
- Kwan, K. K. L. (2000). Counseling Chinese people: Perspectives of filial piety. *Asian Journal of Counseling*, 7, 23-41.
- La Greca, A. M., & Harrison, M. H. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5)
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. Basic Books. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000051>
- McGillicuddy-Delisi, A. V. (1985). The relationship between parental beliefs and children's cognitive level. In I. E. Sigel (Ed.), *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. Erlbaum.
- Miller, S. A. (1986). Parents' beliefs about their children's cognitive abilities. *Developmental Psychology*, 22(2), 276-284. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.2.276>
- Moore, D. (1987). Parent-adolescent separation: the construction of adulthood by late adolescents. *Development Psychology*, 23(2), 298-307. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.2.298>

- Noom, M. J., Dekovic, M., & Messus, W. H. J. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: A double-edged sword? *Journal of Adolescence*, 22(6), 771-783. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0269>
- Patricia, L. E. (2010). Children's provision of family caregiving: Benefit or burden? *Child Development Perspectives*, 4(1), 55-61. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00118.x>.
- Perry, D. G., Hodges, E. V., & Egan, S. K. (2001). Determinants of chronic victimization by peers: A review and a new model of family influence. In J. Juvonen & S. Graham (Eds.), *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized* (pp. 86-92). Guildford Press.
- Prest, L. A., & Protinsky, H. (1993). Family systems theory: A unifying framework for codependence. *The American Journal of Family Therapy*, 21(4), 352-360. <https://doi.org/10.1080/01926189308251005>
- Reyome, N. D., & Ward, K. S. (2007). Self-report history of childhood maltreatment and codependency in undergraduate nursing students. *Journal of Emotional Abuse*, 7(1), 37-50. [https://doi.org/10.1300/J135v07n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J135v07n01_03)
- Reyome, N. D., Ward, K. S., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 159-179. <https://doi.org/10.1080/10926770903539375>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Scaturo, D. J., Hayes, T., Sagula, D., & Walter, T. (2000). The concept of codependency and its context within family systems theory. *Family Therapy*, 27(2), 63-70.
- Sigel, I. E. (1985). *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. Erlbaum.
- Sillars, A. L. (1995). Communication and family culture. In M.A. Fitzpatrick & A. L. Vangrlisti (Eds.), *Explaining family Interactions* (pp. 375-399). Sage.
- Silverberg, S. B., & Gondoli, D. M. (1996). Autonomy in adolescence: A contextual perspective. In G. R. Adams, R. Montemayor, & T. P. Gullotta (Eds.), *Psychosocial development during adolescence* (pp. 12-61). Sage.
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 255-276). Harvard University Press.
- Wade, N. L. (1987). Suicide as a resolution of separation-individuation among adolescent girls. *Adolescence*, 22, 169-177.

- Wang, Q., Pomerantz, E. M., & Chen, H. (2007). The role of parents' control in early adolescents' psychological functioning: A longitudinal investigation in the United States and China. *Child Development, 78*(5), 1592-1610. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01085.x>.
- William, R. C. S. & Small, S. A. (1986). The timing of puberty and its relationship to adolescent and parent perceptions of family interaction. *Development Psychology, 22*(3),342-347. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.3.342>
- Wu, D. Y. H. (1996). Chinese childhood socialization. In M. H. Bond (Ed.), *Chinese Psychology*, 143-154. Oxford University Press.
- Yeh, K. H., Bedford, O., & Yang, Y. J. (2009). A cross-cultural comparison of the coexistence and domain superiority of individuating and relating autonomy. *International Journal of Psychology, 44*, 213-221. <https://doi.org/10.1080/00207590701749146>.
- Yeh, K. H., Liu, Y. J., Huang, H. S., & Yang, Y. J. (2007). Individuating and relating autonomy in culturally Chinese adolescent. In J. Liu, C. Ward, A. Bernardo, M. Karasawa, & R. Fischer (Eds.), *Casting the individual in societal and cultural context* (pp.123-146). Kyoyook-Kwahak-Sa Publishing.
- Yeh, K.-H., & Yang, Y.-J. (2006). Construct validation of individuating and relating autonomy orientations in culturally Chinese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology, 9*, 148-160. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00192.x>

# **Exploring the Assessment and Treatment of Adolescent Depression from the Dual-Autonomy Model: A Conceptual Exploration**

Wei-Chou Liao    Tsung-Chain Huang

## **Abstract**

In recent years, the issue of depression among adolescents has become increasingly severe, necessitating more diverse and effective methods of assessment and intervention. While adolescent autonomy and depression have long been considered closely related, there is still a lack of empirical research to support this notion. Furthermore, past research on autonomy has predominantly used Western concepts, directly applying them to subjects from different cultures, which can lead to cultural bias and fail to provide accurate and effective local reference data. In light of this, this paper adopts the "dual autonomy model," which is supported by empirical research and is suitable for local culture, to further explore the issue of depression among Taiwanese adolescents. After comparing the dual autonomy concept with the DSM-5 criteria for depression and the Beck Depression Inventory, it was found that the latter two only assess the internalizing problems of adolescent depression (cognitive, emotional, behavioral, and physiological) but overlook important externalizing problems (interpersonal adaptation). These externalizing problems are closely linked to the cultural characteristics in which adolescents grow up. Based on these findings, the following recommendations are proposed: (1) Research Aspect: Primarily establish localized data, including examining the correlation between dual autonomy and adolescent depression, and clarifying the differences between individual autonomy and relational autonomy in diagnostic assessment. Conduct interviews with depressed adolescents to gain an in-depth understanding of the connections and corresponding content between adolescent depression, autonomy development, and the social and cultural contexts they live in, especially concerning Chinese values of filial piety and parenting beliefs. (2) Practical Aspect: Develop assessment tools or systems for evaluating the interpersonal adaptation of adolescents with depression. Integrate cultural characteristics into counseling interventions. For example, during the counseling process, consider the unique family values and interpersonal relationship patterns in Chinese culture.

**Keywords: indigenous, adolescent depression, adolescent depression assessment and treatment, dual autonomy model**

---

Wei-Chou Liao.	Department of Guidance & Counseling, National Changhua University of Education (jou@cmsb.tc.edu.tw)
Tsung-Chain Huang	Department of Guidance & Counseling, National Changhua University of Education