

愛家行動----青少年與家人親密關係之探討

投稿類別：教育類

篇名：

愛家行動----青少年與家人親密關係之探討

作者：

王詠萱。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

唐英淮。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

謝嘉琪。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

指導老師：

杜淑美老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

「家庭」是社會最基本的單位，也是家人享受「愛」與「溫暖」的地方。高二修習家庭教育課程，在課程中閱讀到教育部於 2010 年做了一份調查：「我國國民與家人間互動情形調查」，發現住在一起的家人，欠缺親密互動，相互表達關心與愛的方式也很有限。

看到這份調查，令人有些遺憾，家是散播「愛」與「溫暖」的地方，欠缺親密互動，家人關係是否會變得疏離冷漠？那麼，要如何增進家人的親密關係呢？我們想要從自身做起，因此找了幾位志同道合的同學，一起探討甚麼是親密關係？家人如何表達親密關係？並且學習如何增進家人之間的親密關係？

在研究過程中發現，一般談到親密關係，通常直接聯想到男女朋友或夫妻之間的關係，在青少年階段，父母親、兄弟姐妹、祖父母乃是我們的重要家人，因此，本研究探討的是以居住在一起的家人為研究的核心，設計問卷了解青少年與家人互動的頻率、方式，並收集有關家庭教育的相關資訊，藉以增進家人親密互動，我們稱之為「愛家行動」。

### 二、研究目的

- (一)探討何謂親密關係？
- (二)探討青少年與家人互動的情況。
- (三)探討如何增進青少年與家人的互動關係？

### 三、名詞解釋

#### (一)青少年

又稱「青春期」或「狂飆期」，具體言之，當個體出現第一性徵及第二性徵時，即為青春期的起點。唯個人出現性徵的時間有很大的差異，有的早在九、十歲即開始，有的則延至十四、十五歲才出現。青年期的個體在身體、情緒和認知發展方面皆有很大的變化。

#### (二)家人關係

即家庭成員之間的人際關係，也就是家人間發生的心理層面與社會層面的一

種互動關係。家人關係有別於其他人際間的關係，是普遍且最持久的一種，此一互動關係不停變化著，包含了角色、功能、情感連結等狀態。在心理層面的關係上，主要是家人之間所感受到的安全感、愛與隸屬的感覺、價值觀等情感，而社會層面的關係則是家人之間基於血緣、婚姻等元素所形成的角色關係。

### (三)親密關係

通常是指密切的私人聯繫與歸屬感，通過深切的互相了解和認知形成的一種互相熟悉和喜歡的關係，真正的人類親密關係特性包含對話性、透明性、脆弱性和互惠性。

## 四、研究範圍

(一)研究對象：以高雄市 S 高職的學生為研究對象，主要探討和我們年紀相近的高職學生和家人的親密關係。

(二)研究場域：以高雄市 S 高職為研究場域，實際讓高職學生填寫問卷調查，來了解青少年和家人的互動關係。

## 貳●正文

### 一、何謂親密關係

親密關係是人際關係的一種，有持久的行為並相互依存，經常的相互作用，情感依戀，需要精神上的滿足感。親密關係在人類的生活經驗、經歷方面，占有舉足輕重的地位，而當這些需要被滿足時，親密關係就形成了。

親密一詞乃引申於拉丁文 *intimus*，其意乃指「內在或內心最深處」，「親密」是一種與他人內在親近的情緒感受。曾志文（1996）。

「親密關係應包括開放性的感情溝通，接受對方為有價值的個別個體且有深刻同理心的瞭解」。為了彼此有深度的參與，個人必須有勇氣表露真實的自我。羅傑茲（1970）。

綜合上述，家人要有親密互動才能持續與家人增進感情之間的關係，與家人親密行為與互動，像是每天早上起床是否打招呼？是否給予對方讚美與鼓勵？是否可以當個聽眾，聽聽他今天發生甚麼事？會不會心存感激？甚至是否擁抱？這

些都是與家人增進親密互動的方式。

二、家庭心理學者 Olson (1979) 將家庭關係分為三類：

親密關係類型	說明
黏膩糾結型	一個心理健康的個人必須有能力將自我與他人區分開來，這樣才能擁有健全的人格發展。
疏離鬆散型	兩個人都帶著厚厚的防護罩，不肯摘下來，因此一方永遠無法進入對方的心裡去了解他的感受，兩人的關係是極為冷淡，好像永遠無法交集的兩條平行線。
平衡適中型	親密關係中最適當的，也是我們強烈追尋的。兩個人各自擁有獨立的自我且自主性很高，但是卻又能在不干涉的前提下向對方表達關心與支持。

三、青少年期社會發展的變化

- 1.親子關係緊張：青少年追尋獨立自主，若父母管教方式和期望不能配合青少年發展而調整，很容易產生親子衝突。逐漸不再依賴父母，留在家庭陪伴父母時間減少。
- 2.參加同儕團體：重視友誼和異性關係，青少年希望被同儕團體肯定接納，重友誼，對於培養獨立自主的能力、異性關係的建立等有所幫助，在此階段青少年相當需要同儕之間的互動，若互動不良可能會有情緒出現，導致與家人吵架。
- 3.情緒容易不穩定：青少年時期容易情緒不穩定，容易焦躁，無法克制自己的情緒，而導致與家人溝通上會有困難。

綜合上述儘管青少年處於身心劇烈變化的時期，但是只要與家人相處能多一點付出、多一點笑容、多一點體諒、多一點包容、多一點溝通、多一點愛的愛、多給一些鼓勵，那麼也許會少一點衝突。

四、愛家行動：

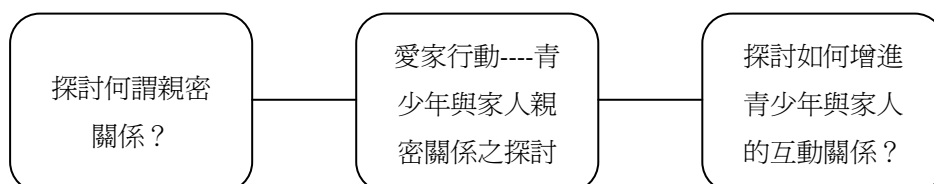
愛家，就要有行動。以下收集有關家庭教育及促進家人關係的相關活動，可以提供給青少年及所有家人參考，將愛化為行動，讓家人關係更加和諧親密。

政策與口號	倡導單位	內容
三三三專案 (溫暖三三三 家庭守護方案)	兒童福利聯盟	每天擁抱子女 30 秒 聆聽子女說話 3 分鐘 陪伴子女 30 分鐘
幸福家庭 123	新北市教育局	每「1」天， 陪伴孩子至少「20」分鐘， 一起做「3」件事
愛家 515	教育部	呼應 5 月 15 日國際家庭日，提出「5 到」學習行動： 眼到：相視含情 耳到：傾聽會意 口到：讚美鼓勵 手到：擁抱支持 心到：關心包容
優質陪伴	家扶基金會	愛我「家」四部曲：每天一個擁抱，一次讚美， 一同吃飯，一回傾聽，讓愛住我家。 1. H(Hear：用心傾聽)：用心傾聽孩子的心聲 2. O(Open：開放態度)：用開放的態度同理孩子 3. M(Mental：重視心理需求)：用心主動參與孩子 生活，給予支持 4. E(Encourage：給予鼓勵跟讚美)：用鼓勵讚美鼓舞孩子
LOVE ABC 家庭	親子天下雜誌	LOVE 家庭的核心價值 A：accompany 陪伴 B：balance 平衡 C：commitment 承諾

表1愛家行動

四、研究工具

(一)研究架構



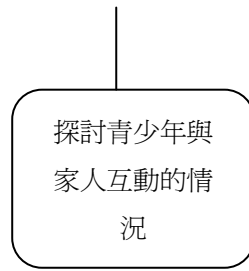


圖 1 研究架構圖

(二)問卷設計

「青少年與家人親密關係之探討」問卷

親愛的同學您好：

我們是樹德家商幼保科的學生，由於我們正在研究「青少年與家人親密關係之探討」，因研究內容需要，所以我們設計了一份有關青少年與家人關係之問卷，懇請各位同學花費幾分鐘的時間，用心為我們填寫這份問卷，感謝您的幫助與支持。

指導老師：杜淑美老師

學生：王詠萱、唐英濠、謝嘉琪中華民國 104 年 09 月 01 日

性別： 男  女 年齡〈 〉歲

	極少	偶爾	經常	總是
〈1〉 每天與家人擁抱				
〈2〉 每天與家人相聚 30 分鐘以上				
〈3〉 每天傾聽家人的心情故事				
〈4〉 每天關心與問候家人				
〈5〉 每天與家人一起用餐				
〈6〉 與家人一起旅行				

〈7〉 遇到挫折時家人是否關心				
〈8〉 家人是否參考我的意見				
〈9〉 是否一起分擔家事工作				
〈10〉 是否與家人慶祝重要節日				
〈11〉 表現良好時家人是否讚美				
〈12〉 對於不會的問題家人是否協助幫忙				
〈13〉 當我犯錯時，家人是否會和我一起解決				
〈14〉 家人是否關心課業				
〈15〉 是否能和家人像朋友一樣相處				

表 2 青少年與家人親密關係之探討問卷

### 〈三〉 研究程序

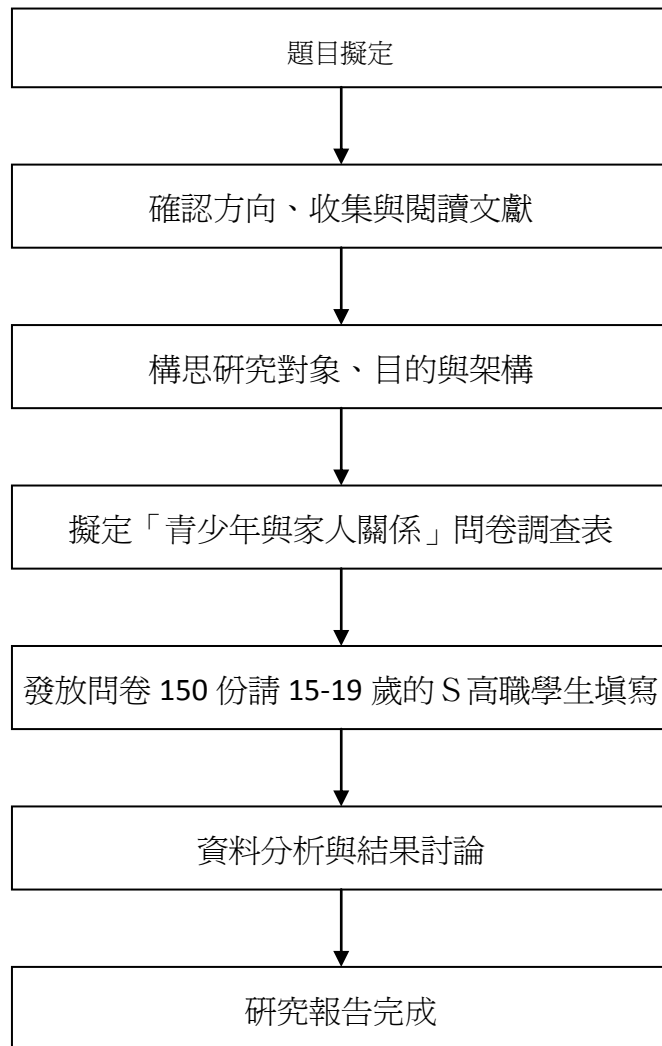
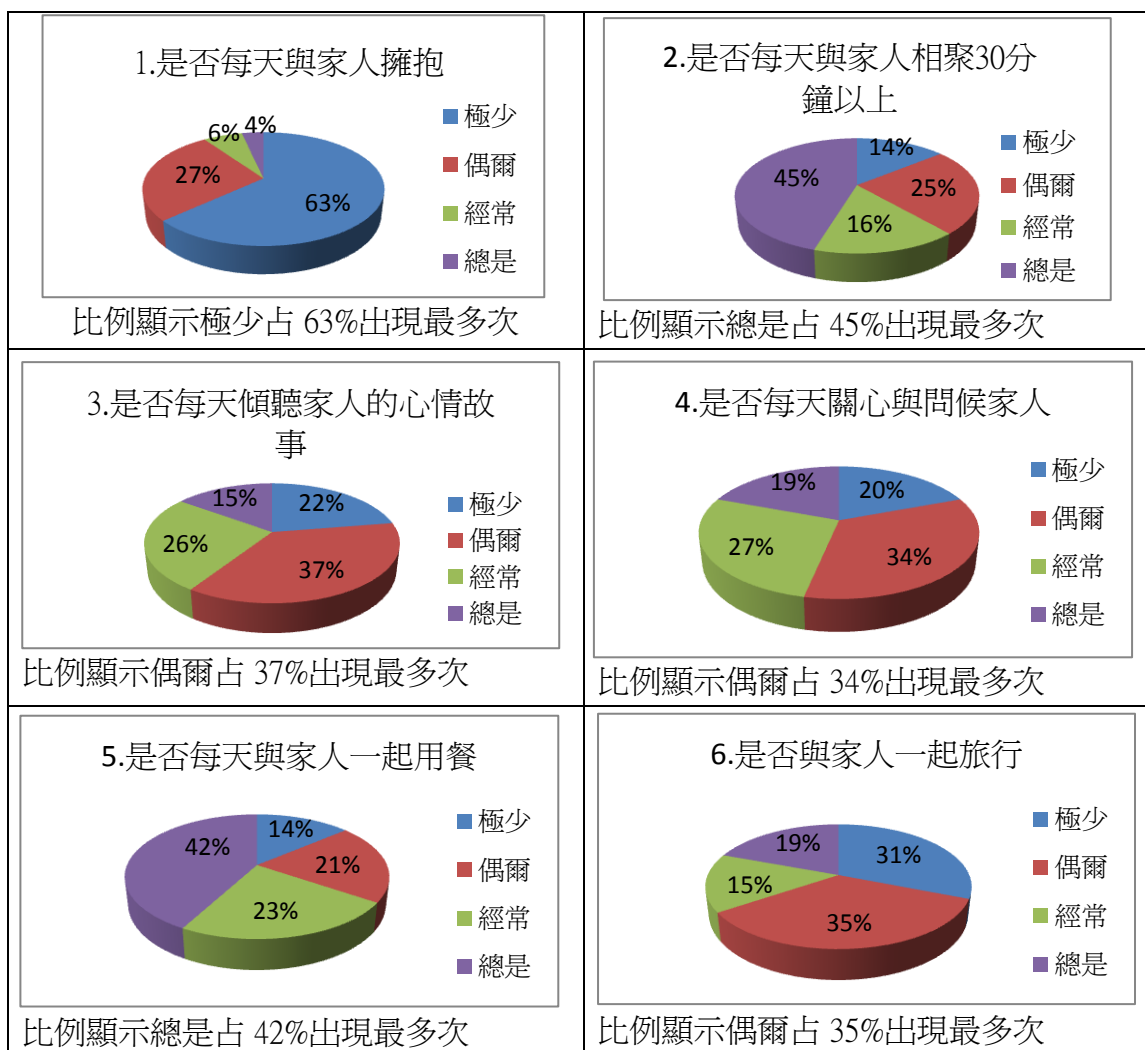


圖2研究流程圖

參●結論

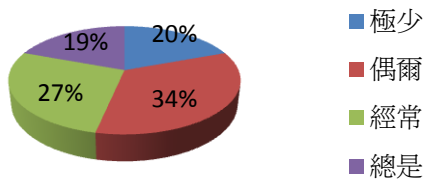
一、問卷分析

針對S高職學生進行問卷填寫，並請每位學生配合填寫本問卷，發放問卷150份，回收了150份問卷。將回收的問卷，採用Excel統計軟體進行資料處理與分析，並針對結果加以說明與討論。



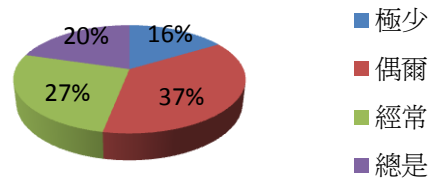


7.遇到挫折時家人是否關心



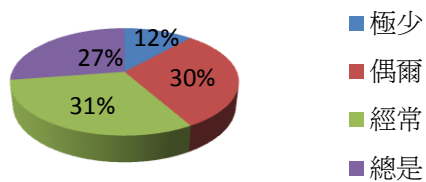
比例顯示偶爾占 34%出現最多次

8.家人是否參考我的意見



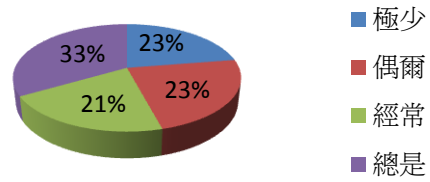
比例顯示偶爾占 37%最多次

9.是否一起分擔家事工作



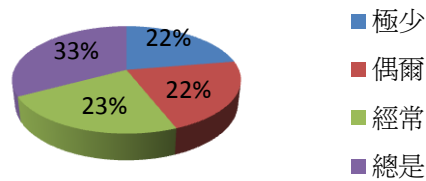
比例顯示經常占 31%出現最多次

10.是否與家人慶祝重要節日



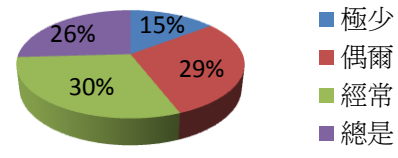
比例顯示總是占 33%出現最多次

11.表現良好時家人是否讚美



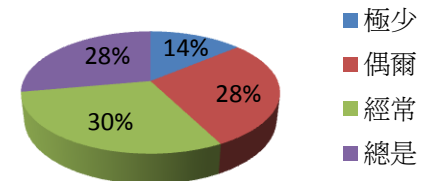
比例顯示總是占 33%最多次

12.對於不會的問題家人是否協助幫忙



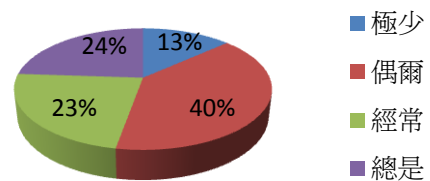
比例顯示經常占 30%出現最多次

13.當我犯錯時，家人是否會和我一起解決

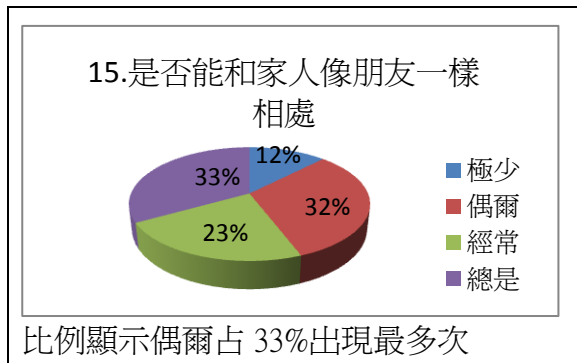


比例顯示總是占 30%出現最多次

14.家人是否關心課業



比例顯示偶爾占 40%出現最多次



## 二、結論與建議

(一) 結論—根據問卷分析結果，獲得以下結論：

1. 青少年與家人互動的方式，最常出現的是共同用餐，也會共同慶祝節日，較少以身體接觸的方式互動(例如：擁抱)。
2. 大部分的青少年，仍然能夠感受到家人的支持、關心，例如：挫折時，家人會表示關心，家人會支持青少年的意見，表現良好時，家人會給予讚美。
3. 青少年對家庭仍感到有歸屬感、大部分會分擔家事工作，認為遇到部會的問題，家人會協助幫忙。

(二) 建議：

1. 60%左右的青少年與家人相處的時間有 30 分鐘以上，但較少傾聽家人的心情故事，建議家人相聚、宜多溝通，增進親密互動。
2. 有問候家人習慣的比例不到半數，家人每天相處，問候是表示尊重與關心的簡易方法，建議以問候，促進家人互動。

## 肆●引註資料

1. 黃迺毓 (2005)。家庭教育。台北市：五南出版社。

- 2.郭靜晃（2006）。**青少年心理學**。台北市：紅葉文化事業。
- 3.李惠加（1997）。**青少年發展**。台北市：心理出版社。
- 4.教育部家庭教育網。**家庭教育年—愛我們的家教育論述**。  
取自 <http://moe.familyedu.moe.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=236&pid=2261>  
檢索日期：民國 103 年 10 月 3 日。
- 5.台北市家庭教育中心。**新家庭運動—幸福家 123**。  
摘自 <http://family.jsps.tpc.edu.tw>
- 6.家扶基金會。**優質陪伴**。  
摘自 <http://www.taiwanngo.tw/files/16-1000-7178.php>
- 7.教育部。**愛家 515**，  
摘自 <http://moe.familyedu.moe.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=236&pid=2306>
- 8.兒童福利聯盟。**愛孩子 333 守則**，  
<http://www.children.org.tw/epaper/detail/208>