

# 探討青少年接受到的社會支持

黃俐婷

## 摘要

在一個人的生命歷程中，青少年時期的發展對於日後人格的形成佔有極關鍵的地位。青少年的主要發展任務即自我認同的形成。在此階段中，社會支持有助於青少年的生活適應。然而過多的社會支持，反而會對青少年帶來負面的效果。有緣於此，本文試圖從青少年接受的社會支持來源、內容及其兩者之交互作用為出發點，進一步探討影響青少年接受到社會支持的因素，接受到的社會支持對青少年身心健康的影響機制，最後並以互動觀點分析青少年接受到社會支持的「適當性」。

## 壹、前言

在一個人的生命歷程中，青少年時期的發展對於日後人格的形成佔有極關鍵的地位。發展心理學者愛力克森將青少年時期視為自我認同的關鍵性階段，意即在這個階段，青少年會面臨身分對角色混淆的發展危機，最大的特色為青少年發展一種身分的意識（沙依仁，1998：134；陳怡璇，2000：16），包括「我是誰？」「我往何處去？」「別人對我的看法是什麼？」等自我認同的問題。在這自我認同對角色混淆的階段中，家庭、同儕、學校、社會等各方面都會對青少年產生相當程度的影響（周玉慧，2001：440）。換句話說，這些外在

力量的支持對於青少年的自我認同扮演重要的角色。

相關文獻指出「社會資源」包括家庭支持、同儕支持與社會網絡的整合，有助於青少年學業壓力及生活壓力的適應（Patterson & McCubbin，1987，引自謝毓雯，1998：30）。當青少年缺乏社會支持，社會關懷時，往往會導致一些偏差行為（鄭照順，1997：60；劉宗幸，1999：31）。意即適當的家庭支持、同儕支持及學校教師的支持有降低青少年沮喪情緒、減緩生活壓力以及減輕身心症狀的效果（鄭照順，1997：154）。由此可以肯定社會支持的正向效果，然而亦有學者指出過多的社會支持，反而會對青少年帶來負面的效果（周

玉慧，1997：165；鄭照順，1997：153），而不足的社會支持對於青少年而言，亦會產生不良的適應結果（周玉慧，1997：167）。換句話說，青少年所接受的社會支持要達到所謂「不多不少」的適當性，方有可能產生社會支持的正向效果。有緣於此，本文試圖從青少年接受的社會支持來源、內容及其兩者之交互作用為出發點，進一步探討影響青少年接受到社會支持的因素，接受到的社會支持對青少年身心健康的影響機制，最後並以互動觀點分析青少年接受到社會支持的「適當性」。

## 貳、社會支持的意涵

1970 年代以來，西方學者 Cassel & Caplan 開始探討社會支持概念，引起許多研究者開始探討社會支持對人們身心健康的效果，然而，社會支持的界定仍是眾說紛紜；目前多數學者認為社會支持是一複雜、持續與變動的過程（周玉慧，1997：162；林秀芬，2002：22）。意即社會支持是一個多向度的概念（石曉瑛，1998：10），同時它是建立在人際互動的基礎上（謝毓雯，1998：26）。由此觀之，社會支持可說是人際關係的動態歷程，複雜又多變。

初期國外學者 Caplan（1974）認為社會支持指的是個人在經由與他人的互動中所獲得的一種回饋，因此社會支持能夠滿足個人基本需求、獲得情感、自由表達感受、確認個人身分與價值、分擔工作、同時還有助於處理情緒和衝動。Cassel 的看法亦與此類似，惟其不同的是其又進一步提出社會支持提供者主要來自於初級團體，包括家人、親戚、朋友、鄰居與同事等（Cassel，1974：471）。意即非正式支持為主要的支持來源。

就生態觀點而言，個人的生存與心理調適有賴與外界之間的交流狀況，社會支持係屬交流內涵之一，並常與社會網絡相提並論（宋麗玉，2002：286），社會網絡指的是「由環繞在個人周圍的社會關係所形成的網絡」。社會支持系統亦是個人社會網絡的一部分；由社會支持系統所構成的聯結網絡可在人們有需要時即及時獲得持續性的協助、情緒上的支持、接收到重要的資訊等支持（曾竹寧，2000：39）。換言之，有社會網絡關係的存在並不一定會有社會支持的功能，但社會支持的提供是一定需要透過社會網絡結構關係的建立。

此外，以社會整合觀點界定社會支持者，認為社會整合是指存在於個人社會網絡的人數，是客觀的社會情境，而社會支持是人際關係的實現或滿足，是主觀的心理感受，換句話說，雖然社會整合顯示可運用的資源，但並不保證個體能夠從其資源中獲得滿意的知覺（董智慧，1998：26），以此觀點而言，社會支持是主觀的心理需求滿足。綜合來看，社會支持是客觀的社會情境與主觀的心理感受互動下的結果，意即社會支持是人際交流的互惠過程。

依據以上學者對於社會支持的看法，可歸結出社會支持的界定具有以下意涵：

- (一) 社會支持是一個多向度的概念以及動態的人際歷程。
- (二) 社會支持與社會網絡、社會整合觀點常常相提並論。
- (三) 社會支持的功能主要在滿足實質性、情感性及訊息性的需求。
- (四) 社會支持的網絡有賴人際資源的建立，支持網絡來源主要包括正式與非正式的資源。
- (五) 社會支持是提供者與接受者互動的

結果。

### 參、青少年接受到的社會支持 來源及其內容

論及社會支持，不管是從網絡結構面或支持功能面來看，抑或從客觀角度或是主觀層面切入，社會支持的意涵都不會脫離「支持來源」以及「支持內容」兩大範疇互動下的結果，本文則試圖從此二方向作探討，並加以討論其支持來源與內容的交互作用：

#### 一、青少年接受到的社會支持來源

多數研究將社會支持來源分為正式支持系統與非正式支持系統，前者係指來自正式社會系統的支持—如來自法制、醫療及服務系統的支持，主要為政府與機構等單位，非正式支持系統則是來自個人社會網絡的非正式社會支持，如來自家人、親友、鄰居、宗教、社區志工等來源所組成的支持系統（Cassel, 1974：471；周月清，1994：81；曾竹寧，2000：403）。以青少年而言，其正式支持系統中最具代表性的就是學校系統、非正式系統則以家庭系統與同儕系統為主要支持力量（鄭照順，1999：153；王枝燦，2001：12）。本文依據正式與非正式支持系統作分類，說明如下：

##### (一)青少年的正式支持系統

正式支持系統主要包括法制、學校及福利機構的支持。以法制而言，今年五月剛通過公布的「兒童及少年福利法」延續以往「父母保護、教養責任」的預設，具體呈現在保護措施與罰則的條文中，其重要規定即在於父母需禁止兒童及少年吸菸、飲酒、嚼檳榔、吸毒、閱聽有礙身心

健康的媒體、飆車等行爲；並禁止兒童及少年出入酒家、特種茶室、限制級電子遊戲場及其他有害身心健康之場所，未盡父母責任者可處 10,000 元以上 50,000 元以下之罰鍰，同時親職教育亦由原兒童福利法之 4 小時提高至 8 小時以上 50 小時以下之親職教育輔導。以此立法精神來看，終究延續著過往少年福利法的傾向。意即處罰對象是父母，服務對象是少年，加重了家庭教養的責任，卻忽略了整體家庭功能的考量，亦未對家庭提供支持性的福利服務（曾華源、郭靜晃，民 88：72）。此點代表在青少年親職教育的需求上，未考慮到家庭的整體性以及青少年的主體性，所提供的法制支持可說是不夠周延的。

再以少年本身的表達性需求而言，少年認為最應優先提供的少年福利服務項目，前四項依序為「增設休閒活動場所」、「多舉辦夏冬令營隊」、「協助課業或升學輔導」及「提供心理諮商輔導服務」（陳榮昌，2002：306），值得注意的是其中前二項皆與休閒需求有所關聯。

就青少年的休閒活動場所而論，各縣市少年福利服務中心服務項目與設施未能多樣化、開放時間不符青少年生活所需，加上宣導不夠，導致無法吸引青少年使用（曾華源、郭靜晃，1999：77）。此外，對於心理衛生與諮商輔導機構的認識並不多（郭靜晃，2001：361），此類屬於結構性休閒阻礙的因素，導致青少年透過媒體，特別是上網的方式來滿足休閒娛樂及獲取訊息的需求，因此，談到青少年接受的社會支持來源，媒體的影響力是不容輕忽的。

再者，以社會價值的標籤化作用來看，少年不認同「只要我喜歡，就可以……」的說法，顯示少年認為社會對他們有偏見

存在(郭靜晃, 2000: 92)。但少年有自信, 社會認知卻是傾向負向的(曾華源, 2002: 313), 此類標籤化作用亦反映在青少年從事的休閒活動中, 包括飆車、撞球、打電動、上網咖等負標籤休閒活動被社會大眾認為是導致青少年犯罪的原因, 因而政府亦立法管制(陳秋霞, 2001), 此一政策導向忽略的青少年的主體性, 加重父母管教責任, 卻未提供安全近便的休閒場所, 因此, 對青少年的標籤化作用亦導致政策支持的不足。此外, 少年福利之人力、經費不足、服務網絡功能之未能落實、諸如此類的殘補式福利取向, 皆顯示出青少年接受到政府的支持是不足的。

除了巨視層次觀點的政策支持外, 居間層次的學校則是另一個具體提供青少年社會化發展的環境(王枝燦, 2001: 10)。同時在各種學校因素中, 學校教師的支持可說是首當其衝的。適當的教師支持可減輕青少年沮喪的情緒(鄭照順, 1999: 153)。同時, 教師的排斥是青少年偏差行為產生之重要因素; 此外, 教師對於復學生的正向期待對其角色建構亦有正面影響(周憐嫻, 2001: 93; 賴瑞芬, 2002: 139)。其次, 學校過度強調升學導向因素亦是青少年偏差行為產生的重要原因(周憐嫻, 2001: 93), 此點又與我們現今的教改政策脫離不了關係, 其延伸的階級複製問題, 導致青少年的受教機會並未符合社會正義原則。

整體而言, 巨視政策層次與居間學校層次對於青少年帶來的結構性衝擊亦是不可輕忽的。相關的實證研究指出正式機構類的支持與國中生主觀壓力成負相關, 此類正式機構泛指學校行政體系、學校老師以及衛生機關、福利機關, 然而國中生從

此類機構得到的支持卻是最少的(王枝燦, 2001: 71)。由此見得, 青少年的正式支持系統有所不足。

## (二)青少年的非正式支持系統

### 1.青少年的家庭支持系統

家庭支持系統在青少年領域中是最常被論及的一項支持系統。相關研究指出適當的家庭支持對青少年處理壓力事件, 有主要的減緩壓力效果; 較少家庭支持, 較多家庭衝突的青少年, 在未來一年中, 會表現出較多的沮喪情緒(Sheebert, Hops, Alpert, Divis & Andrews, 1997; 鄭照順, 1999), 由此可見, 足夠且適當的家庭支持有助於減緩青少年的負面情緒。

再者, 家庭功能如無法有效發揮, 將可能會影響青少年的生活適應與偏差行為, 當家庭成員愈能彼此關懷、支持並鼓勵直接與開放的情感表達時, 其子女的焦慮、自殺、攻擊或犯罪與藥物濫用等偏差行為之頻率愈低(邱紹一、薛雪萍、李介至, 2002; Warr, 1993)。因此, 家庭支持的效果不僅呈現在青少年的行為層面, 亦對其情緒表現有正向的效果。

對於青少年而言, 家庭系統中最重要支持是父母系統。青少年在社會化過程中想要追求自主, 即使想到與父母分開, 但父母的影響力並未解除, 仍需獲得父母之情緒支持與讚許(郭靜晃, 2000: 90)。周玉慧、吳齊殷(2001: 444)綜合多項國外研究顯示, 父母支持確實會帶給青少年良好影響: 父母支持愈多, 青少年的生活滿意度愈高、憂鬱度愈低、偏差行為或反社會行為愈少、身體健康愈良好。具體而言, 父母對小孩的支持與鼓勵越多時, 在行為上的要求愈多時, 小孩就愈不會出現偏差行為(侯崇文, 2001: 29)。

除了父母系統的支持外，其他次系統如手足系統亦是一項支持來源，有兄弟支持者不論在表現攻擊與抑制挫折上，都與沒有兄弟者有明顯的不同（Sandler, 1980 引自王枝燦, 2001: 27）。此外，同住親戚類的網絡人數愈多，則國中生的負面壓力感即愈少。也就是說在家庭中，有較多可親近、可支持的人，包括父母、手足、親戚等，則國中生將會感受到家人較多的支持互動、而產生較少的偏差行為或心理傷害的經驗（王枝燦, 2001: 70；此彭武德, 1992）。此外，在都市中的親戚關係會因為便利的溝通工具如電話、書信、便捷的交通使得親戚在鄰居降低功能後，扮演更重要的角色（Litwak, 1960 引至王枝燦, 2001: 26）。最後，家人與鄰居愈熟識，所得到的正面支持也愈多。因為與鄰居愈多往來者，其相互扶助的可能性也較大，所得到的支持亦愈多（王枝燦, 2001: 66）。

由此觀之，鄰居的支持程度仍視家人與其關係的遠近，親戚與鄰居的支持似乎會產生交互作用，值得思考的是，現代人隨著工商社會的忙碌，鄰里關係的疏離以及通訊發達之便利，「遠親不如近鄰」這句話亦需重新加以檢視。因此，青少年在家庭系統中所獲得的支持來源主要仍是父母的支持，其他較為間接的支持系統如手足、親戚與鄰居顯得更具陪襯效果，然而，當家庭中的父母支持系統的功能無法發揮時，例如單親家庭或破碎家庭，青少年是否可在手足、親戚、鄰居等非正式支持系統中獲得補充性或替代性的支持功能？這點恐怕是青少年在身心發展歷程中，是否可由危機化為轉機的一項關鍵力量。

## 2. 青少年的同儕支持系統：主要包括同學、同輩、朋友

適當的同儕支持可降低青少年沮喪、焦慮及暴躁等現象的發生，減輕身心症狀（鄭照順, 1999: 153）。相關研究指出國中生的社會支持網絡以朋友為最多，然而負面影響亦以朋友為最多（王枝燦, 2001: 26）。實證研究亦發現少年最常向同儕及朋友學習思想行為，而不是以父母為認同之最主要對象。少年在社會化過程中，需要學習有效參與社會所需的知識、技能與態度，因此，個體在向家庭外尋求獨立、自主的同時更需要同儕的支持（郭靜晃, 2000: 89）。同時，少年通常與同儕一起從事的活動，以「聊天」最多，佔 81%，其次為逛街，佔 45.4%（陳榮昌, 2002: 297）。

整體而言，在青少年接受到的社會支持系統中，來自非正式的家人及朋友的支持最為重要（劉宏信, 1991；葉在庭, 2001: 156）。父母與同儕終究是青少年的主要信任對象（曾華源, 2002: 313）。相關研究指出少年信任的對象以「父母」者最多，佔 45.2%；其次為「同儕」，佔 28.9%；「老師」僅佔 6.9%；同時，少年有困擾時找父母商談的比例佔 31.5%，較六年前減少 13.3%，找同儕支持者最多，佔 40.6%（陳榮昌, 2002: 295、301）。儘管青少年求助於父母的比例較以往少，然而，仍可以歸結出，父母支持的重要性勝於「同儕支持」與「師長支持」，因此，預測青少年生活適應的最重要變項為父母支持（鄭照順, 1999）。此點亦與中國人重視家庭的文化價值、並傾向使用自己人資源的特色是相符合的。

## 二、青少年接受到的社會支持內容

國內外多位學者有以形式觀點或功能觀點來闡述社會支持內容的，大多數學者

將社會支持功能分為情緒性支持、工具性支持兩大類 (Lin, 1986; 宋麗玉, 2002: 291)。再進一步細分則將社會支持分為情緒性支持、工具性支持與訊息性支持 (呂寶靜, 2000: 43; 曾慧雯, 1999: 21); 早期亦有學者將社會支持內容包括情緒支持、自尊支持及社會網絡支持三層面 (Cobb, 1976: 300)。更為週延的分法則界定社會支持的內容包括依附、社會整合、被他人所需要、自我價值再保證、信賴同盟以及指導 (Weiss, 1985); 類似的分法則有將社會支持分為給予尊重的支持、地位支持、訊息性支持、工具性支持、社會陪伴與動機性的支持 (Wills, 1985: 71; 邱文彬, 2000: 311)。本文參考相關文獻發現, 實質性支持、情緒性支持及訊息性支持這三類為青少年最需要的支持 (葉在庭, 2001: 156), 其定義與內容說明如下:

#### (一)青少年的實質性支持:

實質性支持是指生活中的實際幫助, 在人們需要時直接協助解決問題的行為, 如支付學費、給予零用錢, 交通接送上下學等具體協助, 此類協助又稱為工具性支持。由於青少年階段正處於求學階段, 在經濟上尚無法自立, 因此, 這一階段正需要實質的經濟協助。就以青少年日常生活最貼近的零用錢來看, 相關研究指出少年平均每月可支配的零用錢為 1,560 元 (陳榮昌, 2002: 297), 類似研究進一步指出有 48.2% 的受訪少年每個月的零用錢平均在 1,000 元以下; 且其零用錢主要的來源為父母, 佔 86.5% (曾華源, 2002: 324); 並從以往購買零食及衣著服飾等必需品, 轉成以購買圖書、錄音帶等純娛樂性質的消費 (陳榮昌, 2002: 302)。由此, 可以見得父母是青少年實質性支持的主要來源,

同時青少年的消費行為已不再只有基本的食衣需求, 更擴展為育樂的需求。

#### (二)青少年的情緒性支持:

情緒性支持意即指對被支持者表示愛、關懷與了解等, 使其情緒獲得安慰與鼓勵。早期有關支持的研究大都指出情緒性的支持比其他類支持內容對個人的影響力較大 (王枝燦, 2001: 27 引自朱士炘, 1988; 王淑芬, 1991), 同時, 情緒性支持比其他支持方式的支持更可以發揮功效, 而緩衝壓力的衝擊或不良的適應 (王枝燦, 2001: 27 引自 Sarason, Shearin & Price, 1987)。近期, 在預測青少年幸福感的相關研究中, 「情緒性支持」此一變項亦達顯著意義 (李素菁, 2002: 114)。因此, 情緒性支持的內容實有深入探討的必要性。

論及青少年的情緒性支持, 首先要提到的是父母的支持。犯罪學研究發現, 當小孩覺得被愛時通常不會出現偏差行為, 意即父母給予小孩愛與關心, 將有助於小孩減少偏差行為 (侯崇文, 2002: 29)。在家庭功能上, 當家庭成員間溝通不良或情感表達出現困擾, 將會導致成員間無法相互了解, 並且影響青少年在學校的學習並容易違反常規 (邱紹一、薛雪萍、李介至, 2002: 165)。法務部 (1997) 在一項 464 位兒童暨少年樣本的調查中發現, 犯罪組有較多的家庭問題, 例如: 經常吵架、小孩對家長的管教方式不滿、家中沒有談心對象以及父母經常不在家 (侯崇文, 2002: 26)。再者, 青少年的偏差行為實與下列親子關係變項有所關聯, 主要包括: 家庭無法滿足子女的情感需求 (吳英璋, 1997); 父母對子女的關心程度 (王淑女, 1996)、家庭溫馨氣氛、親子衝突程度、親子間的溝通與互動、親子親近程度以及親子間的

信賴與了解（侯崇文，2002：39）。值得一提的是父母情緒支持是預測青少年休閒阻礙的因素之一（郭靜晃等人，2002：37）。由此可以見得，在父母情緒性支持不足的情況下，青少年容易產生問題行爲。

### （三）青少年的訊息性支持

訊息性支持是指提供意見給被支持者，例如建議、忠告與直接訊息等支持。研究發現，當家庭的角色關係不明朗，也可能影響青少年自我接納的程度（陳麗英，1995；邱紹一、薛雪萍、李介至，2002：166）。換句話說，家庭提供明確的角色定位訊息將有助於青少年的自我接納。然而，以國人重視親子關係的上下倫理而言，父母可能提供單向的訊息要求孩子遵從，並不傾向作充分的討論，因此，單方期待的訊息是否造成衝突而非支持，則是有待商榷的。

再者，相關研究亦發現少年對媒體使用之比率頻繁，而且接觸之資訊內容亦較屬於逸樂取向及流行層面的訊息，而其目的主要以娛樂、獲取資訊為主，而此類獲取資訊的方式使其能與同儕互動時有共同的興趣（郭靜晃，2000：94）。因此，媒體亦可說是青少年訊息性支持的重要來源。

相關研究比較 1991 年及 2001 年台北市青少年的媒介使用行爲發現，網路對傳統大眾媒介具有取代效果，大約有三成的受訪學生在使用電腦網路後，使用報紙、電視新聞、廣播、廣播新聞及雜誌的時間減少（羅文輝等人，2001：183）。因此，網路已成為現代青少年的重要訊息來源，此類的訊息亦具備近便性、匿名性的特色。

### 三、青少年接受到的社會支持來源與其支持內容的交互作用

個人到了青少年時期，同儕、學校乃至整個社會對個人的影響愈來愈大。從青少年接受到的支持多項來源中，可以發現正式系統的法制體系、休閒場所、學校教育甚至是社會價值皆對其有所限制，其中媒體的訊息支持可說是較為豐富的。對於青少年而言，家人、同儕與學校教師的支持仍是最為直接貼切的；雖然青少年已開始由家庭向外追求獨立，但家庭對青少年的影響仍居於關鍵地位，學校則是另一個具體提供青少年社會化發展的環境（王枝燦，2001：10）。

青少年感受家庭支持的程度屬於中度支持，感受強度最大的是「實質性支持」，其次為「訊息性支持」，最少獲得「情緒性支持」（李素菁，2002：115）。陳榮昌（2002：302）的調查研究結果亦指出青少年的物質生活是不虞匱乏的，然而少年滿意自己家庭生活者比例是下滑的。以訊息性支持而論，根據 Erickson 心理社會理論，青少年正處於自我認同的階段，因此當家庭無法清楚而公平的分擔家庭任務和責任時，青少年可能缺乏由家庭中學習自我了解的機會。然而，中國文化較不若西方文化強調明顯的角色分配，並對父母講求絕對的效忠與順服（陳麗英，1995；邱紹一、薛雪萍、李介至，2002：166），因此，青少年從家庭中得到的訊息傾向是單向而模糊的。最後，國人親子關係重上下倫理秩序（曾華源，黃俐婷，1996：57），因此，家人間特別是親子間的情感表達是內斂的，導致青少年接受到的情緒支持感受最少。

再者，當家庭缺乏有效因應成員的工具性或情感性問題時，便無法維持家庭功能運作的能力而影響青少年的師生關係，甚至自我接納的程度（邱紹一、薛雪萍、

李介至，2002：165)。實證研究發現親子衝突最多表現在青少年的課業上(郭靜晃，2000：89)。而台灣青少年最主要的壓力亦是學業，此點正可說明，家庭支持與教師支持是互為因果的。然而，老師並非是青少年主要信任之對象，顯示師生關係之淡薄(郭靜晃，2000：93)。

在社會關係發展方面，父母還是少年最信任之對象，顯示家庭價值仍然深植於中國人心中(郭靜晃，2000：93)，父母對子女的影響是社會生活中的基本價值，少年比較會接受父母在文化道德方面的意見，(Kendel, 1986 引自曾華源，2002：317)，同時，親子關係中的工具性功能較強(羅國英，1986 引自曾華源，2002：317)。換句話說，父母的支持是較為根深蒂固的。

至於同輩亦是重要信任的對象，然而，同輩影響力是比不上父母的，且偏重在認同與親密關係之心理滿足上，這主要是因為同輩關係中的溝通品質和被了解的感受較強(郭靜晃，2000：93；羅國英，1986，引自曾華源，2002：317)，除此之外，同輩影響力亦在於少年的生活型態和社交活動(Kendel, 1986 引自曾華源，2002：317)。由此可見，同儕團體可給青少年較多的情緒性支持。

綜而觀之，青少年從正式支持系統中如學校、媒體接受到較多的訊息性支持，其他管道的支持可能是不足的。在非正式支持系統方面從家庭中的父母得到較多的實質性支持、訊息性支持。從同儕中得到較多的情緒性支持。儘管青少年和父母與同輩之互動內容不同，但可以得到的結論是此二者皆是其最為主要的支持來源。

## 肆、影響青少年接受到社會支持的相關因素

社會支持的接受程度是因人而異的，同時，各個發展階段的社會支持影響因素亦有所不同，本文綜合有關青少年社會支持相關文獻發現屬於青少年本身的性別、年級、學業成績，以及與家庭有關的結構因素、依附風格因素對於青少年的社會支持接受狀況皆有影響，整理說明如下：

### 一、性別

相關研究指出性別在青少年家庭支持上的差異情形並無絕對性(蔡素玲，1997)。然而，亦有相關研究發現，男生比女生得到較多的家庭支持，但有些研究結果卻相反，女生反而得到較多的家庭支持(李素菁，2002：24)。這點可能與不同家庭對不同性別青少年有不同的角色期待所致。

男生在較少的家庭支持下，常有犯罪及越軌行為的發生。女生在較少的同儕支持下，比男生有較明顯的沮喪及困擾發生(Wass & Kleckler, 1993 引自鄭照順，1999：153)。換句話說，社會支持對青少年男生而言，可降低問題行為的發生；相對地，對於青少年女生來說可降低負面情緒的產生。

### 二、年級

相關研究指出國一學生所感受到的家庭支持程度高於國二、國三學生，因此，國中生感受家庭支持的程度會隨著年級的增加，而有下降的趨勢，亦即年級愈高，所感受到的支持愈少(李素菁，2002：25)。國外學者研究亦指出12~17歲的男生會隨著年齡的增長，而感受到家庭支持的減



少；而女生在 12~14 歲時，感受家庭支持的程度會有明顯下降的情形，14~17 歲時則無明顯變化。最後，男女生在 18 歲過後，所感受到的家庭支持並無明顯變化，呈現較穩定的狀態 (Helsen et al., 2000)。意即青少年年級愈低、接受到的支持愈多。

### 三、學業成績

有關國中生社會支持的研究指出學業成績愈高，所得到的社會支持愈多 (王枝燦, 2001: 65)。這點可能是因為台灣社會向來重視升學，學業成績成爲評價一個人的標準，成績好的被視爲「好學生」，因而得到較多的社會支持。

### 四、家庭結構

就家庭結構層面而言，可就家庭人口數、家庭型態與家庭社經地位爲三方面作探討。相關研究指出家庭人口數、家庭型態並不會影響青少年感受家庭支持的多寡。然而，處於家庭高社經地位的青少年，其情感性支持均高於中、低社經地位者 (李素菁, 2002: 105; 王枝燦, 2001: 66)。

再者，單親家庭中成長的青少年其友伴的支持關係較低，家人支持的關係亦較低 (鄭麗珍, 2002: 256)。此點儘管與家庭結構有關，但不可忽略的是「父母婚姻狀況」是預測青少年幸福感的重要因素，「父母同住，且感情很好」的青少年，其感受到的家庭支持程度最高 (李素菁, 2002: 105)。此外，亦有學者指出破碎家庭的小孩有較多的行爲問題，但並不表示完整的家庭沒有少年問題，家庭關係與青少年偏差行爲的關係比家庭結構來得重要 (侯崇文, 2001: 40)。家庭社經地位與家庭互動關係對於青少年的社會支持有所影響。

### 五、依附風格

在青少年的生活中，社會支持的知覺可能是嬰兒期依附關係的延續，其中安全依附的人知覺社會支持的數量較多，同時感到較爲滿意；對於不安全依附的人知覺到的社會支持則是相反的 (蔡素玲, 1997: 34)。相關研究結果進一步指出高安全父母依附的青少年較高安全父親依附/低安全母親依附、低安全父母依附青少年在社會支持滿意程度爲高，可見母親依附爲低安全的青少年社會支持的滿意程度較低，因此，母親依附品質對青少年的社會支持滿意程度有重要的影響 (蔡素玲, 1997: 91)。一般而言，母親通常擔任兒童及少年的主要照顧者，而依附關係的品質與母親照顧經驗是否給予孩子安全感是相當有關聯的。

### 伍、社會支持對青少年身心健康的影響機制

多項研究將社會支持對身心健康的影響機制分爲主要效果與緩衝效果 (石曉瑛, 1998: 23; 邱文彬, 2001: 312; 周玉慧等人, 2000: 283; 劉宗幸, 1999: 28)。主要效果指的是無論壓力情境存在與否，社會支持都能夠滿足個人的重要需求，而促進身心健康並減輕壓力對個人所造成的負面影響；意即肯定社會支持的效果，賦予社會支持的正面意義，認爲不管壓力大小，社會支持皆能直接發揮功能。相對地，緩衝效果指的是社會支持可緩衝壓力對個體的致病影響，間接地對身心健康及生活適應產生正面效果，然而在缺乏壓力的情況下，社會支持的高低與身心疾患的發生無關 (石曉瑛, 1999: 24)。亦即社會支持

網絡的成員所提供的協助，雖然是出於正向的意圖，但對於接受幫助者而言，所知覺到的有時反而是負向感受（郭素蓉，1996，引自董智慧，1998：30）。換句話說，社會支持的效果並非全然都是肯定的，有的亦有可能帶來負面效果。

以青少年社會支持的主要效果而言，不同家庭支持的青少年，在幸福感上有差異性存在。不管是實質性支持、訊息性支持抑或是情感性支持，共同的結論是充足而正向的家庭支持會減少青少年的苦惱與壓力，增加其幸福感，讓其心理更健康，有較高的自尊與滿足，人際關係與學業表現亦較為良好（李素菁，民 91：105）。再者，青少年得到愈多的訊息支持與情感支持，愈不容易引發自殺意念（葉在庭，民 90：151）。總之，適當的家庭、同儕支持及學校教師的支持可減緩生活壓力及沮喪情緒（鄭照順，民 88：153）。然而過高的家庭支持與過高的同儕支持，反而容易造成青少年校園違規的行為（Wass & Kleckler, 1993 引自鄭照順，民 88：153）。有關此點，則要論及社會支持的緩衝效果。

社會支持的緩衝效果指的是社會支持可緩衝壓力對個體的致病影響，只有當社會支持能夠「配合」壓力事件的特殊需要時，才會有壓力因應的正向效果（Wills, 1985：74），亦即要視獲得支持者的主觀評估而定。換句話說，社會支持亦有其負面影響，當個人與其支持網絡互動時，網絡成員的意見、行為或任何溝通方式，促使個體有不良的行為後果，以致個體遭到身心、物質或社會性的損失，包括對網絡支持的過度依賴，致使個人在後來的生活中，若有必須自己獨立處理問題的情況時，就會有危機發生（王枝燦，2001：18

引自 Germain, 1979；Brune & Phillips, 1987）。換言之，社會支持就如同水一樣，水能載舟亦能覆舟。以下則就青少年社會支持的主要來源：家庭、同儕與媒體等三方面產生的負面效果作具體的分析：

### 一、家庭支持的負面效果

以家庭支持而言，當家庭為了延續其自體的生存而封鎖其成員時，就形成家人間相互牽制，而阻礙個人接受良好的教化（呂民璿，1990）。有些人可能因為他人情感的過分涉入而減少個人可選擇的成長機會，例如父母的溺愛（王枝燦，2001：19）。意即家人給予過度的保護與支持反而有阻於青少年的獨立發展。

### 二、同儕支持的負面效果

以同儕的影響層面來看，青少年會參考朋友們的觀念和行為方式而形成自我的行為模式，除非具備良好的判斷能力，否則青少年易於受到各種團體的影響，以致顯現各種不良的觀念（呂民璿，1990）。特別是在藥癮文化、幫派犯罪的同儕團體中，網絡成員更可能會對個體要求不合理的順從行為，對個人剝削或使其成為代罪羔羊，而阻擾成員的發展（王枝燦，2001：19 引自 Germain & Gitterman, 1986）。實證研究亦指出國中生負面影響中的偏差行為大多來自朋友，而心理傷害的感覺亦來自朋友（王枝燦，2001：65）。由此可以見得，青少年周圍同儕的道德是非觀念很重要，交到很多的壞朋友勝於好友一、二人，同儕支持多未必好，還要考慮交往品質的問題。

### 三、媒體支持的負面效果

以媒體的訊息性支持而言，媒體的正

面功能在於給予青少年社會化的重要資訊，亦可增加同儕互動的題材，然而，不良的媒體訊息則會帶給青少年負面的影響（郭靜晃，2000：95）。目前對於青少年而言，網路是最常用來獲取訊息的一種方式。大專學生網路使用的頻率最多，其每週上網時數普遍高達 10 至 15 小時之間。當網路使用時數愈多時，愈容易形成所謂的「網路成癮」，即「網路沉迷行爲」，對於上網產生生理與心理上的依賴（連廷嘉，2002：181），除了因為上網而熬夜產生的疲累之外，不實的訊息以及人際的虛擬皆有害於青少年的身心發展。

基於以上三項青少年社會支持的負面效果分析，讓我們不禁要思考的「過多與多少的社會支持未必會帶來正向的效果」，那麼到底「怎樣的社會支持方能產生正面效果」？所謂適當的家庭支持、同儕支持及學校教師的支持有減緩青少年生活壓力之效果（鄭照順，1999：154）。由此而論，怎樣的社會支持對於青少年而言，方可稱為「適當的」社會支持？有緣於此，以下謹就社會支持的互動觀點來探討青少年社會支持的「適當性」。

### 陸、以互動觀點探討青少年社會支持的「適當性」（代結語）

社會支持是一種人際間的資源交流，因此在社會關係裡，人與人之間的社會支持並非單方面的，換句話說，一個人既是主動的提供者，也是被動的接受者（周玉慧，1997：162；陳科維，2000：14）。提供與接受者雙方之間互動後的評估就顯得更為重要。然而這種人際相互性的主觀評估往往是因人而異的，個體對於他人所提

供之社會支持的猜測與知覺，就可能因為本身經驗的差異而有不同的解釋。而個體所知覺到的社會支持與外界所提供支持間的一致性，對於人際適應有正向顯著的關係（張利中，2002：15）。以此觀點而論，青少年獲得的社會支持是否「不多亦不少的恰如其分」，則取決於其本身的主觀評估，而此適當性的評估指標則取決在其「平衡性」。而事實上，社會支持的不平衡狀態若以接受者而言，則是接受量較多或不足。相關研究指出台灣青年學生若接受過多的支持則會產生較強的負債感（周玉慧，1997：165）；相對地，若接受不足的支持，即接受到的比所需求的量少時，會產生憂鬱、不安等身心不良的症狀（周玉慧，1997：167）。由此可以得到的共同結論是，社會支持的平衡性先會影響青年的情緒狀態，才進而影響身心健康（周玉慧，1997：161）。

以此觀點來看，什麼才是青少年「適當的」社會支持，簡單而言就是不多不少的社會支持，即青少年能夠主觀感到平衡的社會支持，而這平衡性的拿捏即在於「期望接受的」與「實際接受的」差距多少，即社會支持的主動期望觀點。換言之，青少年社會支持的適當性就是給予符合青少年需求與期待的支持，而其前提在於提供者能力所及可提供的，亦即青少年社會支持的「適當性」是建立在「青少年期望得到的支持」與「支持者實際提供的支持」是平衡狀態下的互動結果。

（本文作者為玄奘人文社會學院、元培科學技術學院兼任講師暨東海大學社會工作學系博士班研究生）

📖 參考文獻：

- 王枝燦（2001）同儕影響與青少年偏差行為之研究，東吳大學社會學系碩士論文。
- 石曉瑛（1998）社會支持在產後憂鬱發展過程中的角色，嘉義：中正大學社會科學學院心理學研究所碩士論文。
- 宋麗玉（2002）社會支持網絡、壓力因應與社會網絡處遇，於社會工作理論—處遇模式與案例分析，台北：洪葉。
- 呂寶靜（2000）老人朋友網絡支持功能之初探，社會政策與社會工作學刊，4(2)，43~90。
- 呂民璿（1990）青少年的社會參與及社會適應，台北：巨流。
- 沙依仁（1998）人類行為與社會環境，台北：五南。
- 李素菁（2002）青少年家庭支持與幸福感之相關研究—以台北市立國中生為例，靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。
- 邱紹一、薛雪萍、李介至（2002）青少年家庭功能、親子衝突、因應策略與生活適應之相關研究，香港社會科學學報，22，141~171。
- 邱文彬（2001）社會支持因應效果的回顧與展望，國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，11(4)，311~330。
- 周玉慧（1997）社會支持之平衡性與身心健康：台灣青年學生之分析，人文及社會科學集刊，9(1)，162~201。
- 周憐嫻（2001）愛上學的孩子、不會變壞嗎？論學校因素與青少年偏差行為之關係，應用心理學研究，11，93 至 115。
- 林秀芬（2002）絕處逢生—探討 921 地震喪偶女單親災變後之社會支持過程，國立台灣大學社會學系研究所碩士論文。
- 侯崇文（2001）家庭結構、家庭關係與青少年偏差行為，應用心理學研究，11，25~43。
- 陳怡璇（2002）中輟生的生涯與自我認同議題，花蓮師範學院多元文化教育學系碩士論文。
- 陳秋霞（2001）青少年從事負標籤休閒活動經驗之研究，東海大學社會工作學系碩士論文。
- 陳榮昌（2002）台閩地區少年身心發展狀況於中國文化大學社會福利學系主編之當代台灣地區青少年兒童福利展望，台北：楊智。
- 陳科維（2000）社會支持期望與獲得的差距對於求診不孕婦女婚姻滿意度之影響，台北醫學院醫學研究所碩士論文。
- 連廷嘉（2002）網路對青少年的影響及其輔導策略，屏中學報，10，177~190。
- 郭靜晃（2000）少年身心與生活狀況—台灣地區調查分析，台北：洪葉。
- 郭靜晃（2001）青少年休閒需求探討，社區發展季刊，94，358~363。
- 郭靜晃、羅廷、黃惠如、郭明麗（2002）青少年休閒阻礙分析及輔導策略之研究，華岡社會科學報，16，11~47。
- 曾華源、郭靜晃（1999）少年福利，台北：亞太。
- 曾華源（2002）台灣少年的社會生活經驗與身心發展於中國文化大學社會福利學系主編之當代台灣地區青少年兒童福利展望，台北：楊智。

- 曾華源、黃俐婷 (1996) 我國社會工作專業教育本土化必要性之探討, 社區發展季刊, 76, 53~60。
- 曾竹寧 (2000) 老人長期照護服務非正式支持系統之探討於鄭讚源主編之新台灣社會發展學術叢書—長期照護篇, 台北: 允晨。
- 曾慧雯 (1999) 門診憂鬱症患者之社會支持與希望狀態之探討, 高雄: 高雄醫學院護理學研究所碩士論文。
- 張利中、江漢聲、郭美璋、陳科維 (2001) 社會支持之主動期望觀點—以不孕男女患者為例之探討, 中華心理衛生學刊, 14 (2), 39~64。
- 董智慧 (1998) 單身類型、社會支持與心理健康之分析研究, 彰化: 彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 葉在庭 (2001) 青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係, 中華輔導學報, 10, 151~178。
- 蔡素玲 (1997) 青少年依附品質、社會支持與自殺傾向之研究, 彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 劉宗幸 (1999) 社會支持、自我效能對兒童知覺雙親衝突影響兒童生活適應歷程之調節效果研究, 台北: 國立政治大學心理學系碩士論文。
- 鄭照順 (1999) 青少年生活壓力與輔導, 台北: 心理出版社。
- 鄭照順 (1997) 高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究, 國立高雄師範大學教育學系博士論文。
- 賴瑞芬 (2002) 影響國民中學中輟復學生正向角色建構之因素: 個案研究, 彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 謝毓雯 (1998) 青少年挫折經驗與挫折容忍度之關係研究: 建設性思考與社會支持的角色, 台北: 國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 羅文輝、牛隆光、蔣傳寅 (2001) 台北市青少年的媒介使用行爲: 1991 及 2001 的比較, 國立政治大學學報, 84, 183 至 201。
- Cassel, J. (1974) Psychological Processes and Stress: Theoretical Formulations. *International Journal of Health Service*, 4, 471-482.
- Caplan, G. (1974) *Support systems and Community mental health*. New York: Basic Book.
- Cobb, S. (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Lin, N. (1986) Conceptualizing social support. In N. Lin, A. Dean, & W. Ensel (eds.) *Social Support, life events, and depression*. Orlando, FL: Academic Press, Inc.
- Weiss, R. (1976) Transition states and other stressful situations: An alternative interpretation of nonlinearities in the Relationship between social support, stress, and depression. *American Journal of Community Psychology*, 15, 717-740.
- Wills, T. (1985) Supportive functions of interpersonal relationships: In: S. Cohen & S. Syme (Eds.), *Social Support and Health* (pp.61-82). New York, NY: Academic Press.