

多重時空框架經驗整合能力內涵及其對 成人親子關係的效果*

高子淳

葉光輝**

何文澤

國立臺灣大學心理學系 中央研究院民族學研究所 國立臺灣大學心理學系
國立臺灣大學心理學系

本研究關注成年子女對親子關係的回顧與統合歷程，討論成年子女「多重時空框架經驗整合（簡稱多框架整合）」能力與其親子互動間的關係，並以兩個實徵研究檢驗提出的假設。研究一以問卷調查探討成年子女之多框架整合能力與其對父母感激之情、忍讓行為及親子關係融通三者間的關聯。研究二為一項書寫介入方案，藉由四週的線上書寫練習來提升個體的多框架整合能力，並預期對父母感激之情、忍讓行為及親子關係融通皆有對應的增進。參與者主要為35歲以上，或其父母65歲以上且至少一位健在之成年子女。研究一募得424位有效樣本填答問卷資料，研究二則有42位（26位完成實驗組、16位完成對照組）參加書寫介入方案。研究一結果顯示：多框架整合能力可正向預測成年子女對父母的感激之情、忍讓行為及親子關係融通程度；研究二實驗組書寫介入方案可增進成年子女的多框架整合能力，且其變化量能正向地預測參與者從方案前至方案後三星期之親子關係融通程度、對父母感激之情以及衝突下對父母忍讓行為的變化，其作用效果進一步支持研究一的結果。整體而言，成年子女對過往親子關係經驗的多框架整合能力與其對父母的感激及親子間情感融洽程度關係密切，並願意在衝突情境中展現較多的忍讓行為。此多框架整合能力可經由觀點轉換的書寫練習方案提升，進而對成人親子互動關係有正向影響。

關鍵詞：成人親子關係、成年子女、多重時空框架經驗整合、親子衝突。

* 本研究感謝科技部研究計畫經費補助，計畫編號：MOST 103-2410-H-001 -059 -SS3。本論文為此一計畫案的部分研究成果發表。

** 通訊作者：葉光輝，地址：11529台北市中央研究院民族學研究所，email: ykh01@gate.sinica.edu.tw。

DOI: 10.3966/172851862019010054004

壹、緒論

近年來，世界各國的人口組成逐漸邁向高齡化，今（2018）年台灣65歲以上人口佔總人口數比率已達到14%而邁入高齡社會，估計在2026年會有逾20%老年人口而進入超高齡社會。另依內政部統計處（2017）資料顯示：台灣人口平均壽命為男性77歲、女性83歲，65歲平均餘命為19.77年，亦即65歲者預期可存活平均年數仍有近20年。隨著社會日漸高齡化，老年人的壽命增長，其與青壯年子女相處的時間日漸增長，成人親子互動的機會比過去增加許多。因應台灣社會發展趨勢及對老年照護的重視，了解成年子女親子關係的內涵與影響歷程是本土社會應關注的重要課題。

俗話說「當家才知鹽米貴，養兒方悟父母恩」顯示子女在自己出外工作，或者有了生養子女的經驗後，更能從中感受以往父母賺錢養家與照顧自己時的心境與辛勞，對此有更多的理解與體會。成年子女若能以現在生活為契機，回憶過往與父母間的親子互動，而對彼此間的關係有新的反思與體悟，帶著這些對於親子關係的整合式理解，後續與父母的互動應能有所調整、進而提升彼此的關係品質。葉光輝（2016）曾提出「多重時空框架經驗整合（以下簡稱多框架整合）」概念描述此類橫跨過去、現在與未來時間脈絡，以及其間各式角色與互動情境事件而形成整合式觀點的能力，並認為此能力對成年子女與其老年父母間關係的轉化有所助益。

本研究欲更進一步釐清「多框架整合」概念內涵，並探究此能力與成年子女對父母之「感激之情」，親子間的「關係融通」程度，及衝突情境下對父母展現的「忍讓行為」三者間的關聯，以期對成年子女親子關係的正向轉化歷程有更深入的了解。本文共分為兩部分：研究一以問卷調查法檢驗成年子女的「多框架整合」能力與其對父母之「感激之情」、「忍讓行為」與親子間「關係融通」程度之關係；研究二則嘗試發展一項書寫訓練課程，檢驗能否透過此一短期介入方案提升成年子女的「多框架整合」能力，進而增益其親子間的「感激之情」、「忍讓行為」與「關係融通」程度。

一、成人親子衝突建設性轉化

成年子女與其老年父母的親子關係有其特殊性質，包含了過往相處累積的種種情感，以及父母老化後的奉養、健康照護與居住安排等等議題，但也增加了親子衝突的可能。本研究欲採納正向心理學觀點，關注事物的積極面向，重視接納、樂觀、希望、提升幸福感與其相關情境脈絡等要素（Seligman, 2011），並延伸青少年親子衝突建設性轉化模型（葉光輝，2012），以正向觀點來看待成年子女親子衝突間積極發展的可能；亦即透過提升個體的正向

情緒、正向詮釋經驗方式使人們的生活更為充實，進而提升其心理健康與親子關係。

隨著年齡漸長，成年子女會發展出對父母更好的同理能力，當經歷未婚、已婚、到為人父母等不同社會角色，更能感受及統整親子關係的變化。陳安琪與謝臥龍（2009）從父子關係跨世代差異的深度訪談中歸納出「視域交融 v.s. 自我省思」主軸，認為兒子經歷與父親相似的父職角色經驗有助於其發掘過去親子互動中隱含的正向意義；換言之，經由過往親子互動經驗與現在自身親職實踐的交互對應，成年兒子能從中感悟父親的辛勞與付出，進而增益彼此的關係。葉光輝（2016）曾針對成年子女的特性提出「多框架整合」概念，認為成年子女透過對親子關係的回顧與統合歷程，不僅擴展了子女整合親子關係的時間向度經驗，包含對過往關係經驗的回顧、對當下關係的開放與接納，以及對未來關係的想像；另外，藉由對過去經驗的重溯，成年子女能以更全面的觀點看待經驗事件，在認知上對當時情境中父母角色的立場有更好的理解，並重新省思數十年間親子互動中的情感，經過多樣經驗的回顧與整合，進而能以功能性觀點看待過去的親子衝突，對現在與往後的親子關係抱持較正向態度。本文認為其中的認知轉化、情感接納與聚焦關係皆為多框架整合歷程中的重要成分，底下將進一步探討說明：

（一）認知轉化

隨著子女成年，認知能力逐漸成熟，有更充裕的資源因應生活與關係中的各類事件，也在生命經驗累積中產生了看待事物的穩定框架（*frame*）。框架是個人以既有觀點與認知角度建立對特定事物的看法，此一既定看法得以協助個人依過往經驗所累積而成的思路快速地理解及因應事情。一般而言，框架立基於個人、社會角色，是跨時間穩定的存在（Kaufman, Elliott, & Shmueli, 2003）。人們建構框架來幫助自己了解這個世界，面對親子關係時亦然；在過往與父母互動經驗中，子女會建立一套對於父母行為模式的想像框架，並以此框架觀點來詮釋親子互動間各類事件。

子女成年後，因認知能力的發展及社會經驗的豐富，能以現在成年人的角度調整原有框架，因而對整體親子關係產生新的詮釋，也就是重新框架（*reframing*）。以家族治療學的觀點，若能將負面看法轉而以正向觀點詮釋，便能促使個體對同樣行為產生新的反應（Feder & Diamond, 2016）。因此，成年子女基於認知成熟與社會經驗累積，對父母的行為能以更多元、正向的觀點重新詮釋後，便可增進彼此間的溝通、了解及信任。

（二）情感接納

過去在重新框架與衝突轉化成分的考量中，多僅止於認知層次的轉化，未觸及關係中的

情感轉化。在多框架整合概念中，除了認知上的理性思考外，關係中累積情感在其中的作用更是不容忽視。尤其在長久的成人親子關係中，累積了相當豐富的情感與生命事件經驗。對成年子女而言，從接受父母照顧、養育到逐漸自立成人，期間大大小小事件交織累積而成對父母的複雜情感，是親子關係中的重要成分。

葉光輝（2016）從針對成年子女的訪談資料分析中，歸結出子女經回顧過往經驗進行多框架整合歷程時，大致出現包含回憶親子互動的正、負向經驗，從中重新體會親子關係中累積的關愛及辛勞付出的深度情感，因而在面對往後衝突時具有緩衝的效果；其中，回想過往的負向經驗後，子女若能經過察覺、同理及反思階段，在理解父母當時的難處與艱困後、嘗試對此經驗進行正向解讀，就能諒解、釋懷過去負向經驗的遭遇，進而接納現在的互動關係。這內涵包括從過去的互動經驗中，累積對於父母特定表達及行事風格的理解，因而能夠更加正確解讀父母話語與行為中的關愛及辛勞的意涵，減少往後溝通誤會與衝突的發生，逐漸增進親子親密關係。

（三）聚焦關係

在考量成人親子關係時，過往未竟的衝突常讓子女難以忘懷，而這些累積的各式互動經驗都會影響親子往後的互動關係。Lederach（2003）認為考量衝突時，不應只是想解決衝突問題，更進一步是希望達成衝突轉化（conflict transformation），產生新關係、新視框；而轉化的目標可從個人層次往上提升至關係層次，焦點由問題情境轉變至以關係增進為主要考量，並在思維廣度上拉長時程，不僅限於衝突當下，更包含中長期的時程。值得注意的是，這一轉化歷程是動態、來回循環的。轉化目的除了結束不想要、建立想要的狀態外，還會對整體關係重新建構出包含過去事件、現在狀態與未來觀點等多重時空中的關係圖像，將關係視為長期累積的過程，縱觀全局而有更全面的考量，並以達成更好的關係狀態為目標，著重於彼此的關係，而非單一事件的是非對錯。

不侷限於特定事件之是非對錯的觀念亦是華人整體性思維（holistic thinking）特色。它強調對事物擁有整體性的觀點，認為同一件事情有好或壞的多樣可能，不拘泥於特定固著觀點（Nisbett, Peng, Choi, & Norenzayan, 2001）。換言之，子女在親子關係中能用更整體性的關係層次來看待事情，以更高且全面角度看待親子關係在不同時間與情境脈絡中的轉變及情感流動。

此外，能否以更宏觀的角度思考，牽涉其後設認知能力（Spada & Marino, 2017）。當子女後設能力高時，較可能以關係的層次進行評估、計畫、監控與調整，進而引導親子關係正向轉化。整體而言，多框架整合：係指個人整合了跨時間、跨空間的經驗框架，而對事物有

新的感觸與體悟；經驗框架內容包含了個體經過時間的演進，因認知成熟、經歷豐富度提升，而對親子間過去跨時間與跨空間的種種互動經驗有了不同的感受與體驗。在整合過程中，個人感受到各式經驗框架的存在，還能夠同理各框架中親子角色的不同處境，因而發展出更寬宏、整合的新視野來檢視過去的互動關係，進而在面對自己、對方及經營彼此關係時，有了更多元情感層面的考量。

二、多框架整合進行歷程

多框架整合的過程始於對過往相關事件經驗的重新回顧，可能藉由生活上的不同契機促發回想，透過覺察重要過往經驗事件的新體悟，開始反思當中自己的處理方式，進而對其重新詮釋（葉光輝，2016）。當進一步對過往負向事件進行功能性解讀，則能夠接納過往事件塑造的現在關係樣貌，整合成新的詮釋框架。以下針對多框架整合的「覺察父母辛勞」、「自我反思」、「功能性解讀」三階段進行更詳細的說明：

（一）覺察父母辛勞

個體藉由外部事件或生活體悟等契機，開始感受到父母過往的辛勞，並能逐漸意識及理解父母當時的艱難。多數人的人生發展軌跡大多相似；隨著成長，自己在他人的生命也扮演了類似的角色，藉由與父母共同的生命經驗，更能體會過去父母在同角色階段的心境，覺察出對於單一事件可以有多重詮釋，在認知上更能同理當時父母的立場與想法，並發掘背後深層的情感。

（二）自我反思

個人開始反省自己過去對父母總總行為恰當與否，開始檢討自己兒時是否應更體諒父母的某些作為。基於感受到多重框架經驗的異同，個體能從現在自我，回頭反省過去的自己，而有更多情感感觸，更能夠看到父母當時的難處。且因為經驗成長，自己也能以較成熟的觀點反思過去的舉動，並反省自己現在是否應該對父母更好。

（三）功能性解讀

個體在察覺及反思不同時間、空間之互動經驗後，對親子關係有著新的體悟與整合性詮釋。因此，成年子女能夠理解當時父母做法背後的困境原由，進而接納過去認為父母作得不夠好的地方，並對親子互動情感形成功能性解讀。成長過程中的情感累積亦會讓個體更願意在關係中更正面解讀對方行為，得以穿透事件的表面，發覺其中具有功能性之處，進而更包容親子關係。

經過覺察、反思與功能性解讀的多框架整合歷程，成年子女從認知同理與反思而增進對父母的理解，並自省不足之處。在此過程中所建立的多元、整合式觀點，讓子女從不同角度重新認識親子關係，引導出過往未察的情感，並願意以新體悟看待彼此關係、以功能性解讀父母過去行為。多框架整合是循環的歷程，子女重複回溯經驗發現自己以往對父母未曾體會的想法與感受，進而反思調整自己，也開始調整看待父母作為的方式。期間引發的新觀點與情感能繼續引起新的覺察，因而能漸漸整合橫跨多重時空與角色經驗的各類事件，以更宏觀的角度看待過去到現在的親子關係變化，建立對未來關係的整合式理解。

三、多框架整合對親子互動關係的影響

(一) 與親子關係融通的關聯

多框架整合著重如何建立對親子關係的正向框架，以更積極的觀點來詮釋親子關係，並朝良性方向轉化。

在親子關係指標選擇上，過往研究常使用的「關係滿意度」指標大多僅關注子女與父母親互動時的個人感受，並不適用於本研究中強調以關係為主要焦點的訴求。因此，本研究將採用葉光輝（2016）提出的關係融通量表作為本研究的親子關係指標。此量表測量成年子女與老年父母間對彼此互動關係及情感的共識與接納，並強調關係優於個人利益之上。本研究將檢驗成年子女的多框架整合程度及其與父母關係融通程度間的正向關聯。

(二) 與感激之情的關聯

感激在西方文獻中常分有二類：一類將其視為短暫的情緒狀態，即受助者得到支持當下的感謝之情；另一則作為個體長期穩定的性格成分，是個人感激外在正向事物的傾向，相關研究多強調其與個人心理健康有密切關聯（Emmons & McCullough, 2003; Lambert, Fincham, & Stillman, 2012）。在華人社會研究中，利翠珊（1999）曾將感激帶入夫妻關係脈絡中討論，她提出夫妻間的感激之情係指個人對對方的付出與包容，因而激發起的感動、感謝或難以回報之感受，除接納對方的好意外，特別強調個人回報恩情的希望。黃士哲與葉光輝（2013）在青少年親子關係脈絡中，界定感激之情為子女與父母長期相處以來，感受到父母長期付出所累積的感恩情感。本研究延續其定義，認為成年子女與其老年父母的相處時間遠比青少年長久，若能發展出較佳的多框架整合能力，對父母的感激之情會更加深厚。

有研究指出：個體的感恩特質能促進其正向重新框架，而提升生命凝聚感（sense of coherence）（Lambert, Graham, Fincham, & Stillman, 2009）；此類特質式感恩雖非本研究中欲探討的親子關係脈絡中長期累積的感激之情，但仍能顯示感恩與多框架整合間的可能關

聯。Seligman (2004) 認為透過感恩的詮釋能增進對過去事物的正向情緒感受，兩者會遞回交互影響。因此，本研究推論，多框架整合能力高的子女，更容易覺察父母過去行為蘊藏的深厚情意，看到父母如何支持自己成長，因而萌發更深刻的感激之情，並能以更正向的觀點面對親子關係。

(三) 與衝突忍讓行為的關聯

「忍」作為華人文化中的一項情緒調節策略，在面對人際衝突時，傾向以避開爭議方式來解決衝突問題。然而重和諧的華人所採用的忍讓策略，不同於西方衝突因應測量中的「逃避」，而是以更迂迴、內隱的方式處理衝突。除了壓抑不快的感受外，還展現了有「擔當」的心理能量（利翠珊、蕭英玲，2008）。個體表現出忍讓行為需要有足夠的心理能量，在成人親子關係中，多框架整合能讓子女從中感受到親子間累積的情感，成為子女忍讓的能量來源，因應往後與父母間的衝突。另一方面，子女也能理解親子間情感與關係的重要性，願意以重視關係而非在意個人輸贏的忍讓方式面對親子衝突。

陳依芬、黃金蘭及林以正（2011）曾將華人的忍讓區分為五種類型，其中同理式的忍讓是藉由同理而容忍彼此的差異，與多框架整合有相似之處。後者是透過回顧過往共同的生命經驗，更能設身處地的了解父母當時的想法，因而對過去父母的種種作為能建立起新的框架。在後續親子衝突時，便較能忍讓父母，包容彼此的差異。

綜合以上文獻探討，在透過多框架整合而對過往親子關係有了新觀點後，成年子女更能感受親子關係間累積的情感，進而解開過去的糾結而更能體認對父母的感激；同時基於對父母更好的理解及重新詮釋所獲得的正向能量，讓成年子女能夠以更忍讓的方式處理與父母的衝突，從而對過去到現在數十年來的親子關係有更好的理解與接納。

四、多框架整合與書寫練習

在正向心理學中常使用書寫提升個體的幸福感（Burton & King, 2004），因其能提供重新審視事件與建構新意義的機會，進而提升對困境感受的意義層次，幫助個人逐漸脫離負向情緒，增進對事件的正向感受與意義感（Baumeister & Vohs, 2002），有助於提升心理健康（Campebell & Pennebaker, 2003）。

金樹人（2010）曾使用心理位移日記書寫法，讓參與者使用不同人稱來針對日常生活事件進行反思書寫，從「我」、「你」、「他」再回到「我」的位格轉換之間展現不同的書寫重點。在我位格中會有較深的情緒涉入，並以當事者的觀點描述細節；轉換到你位格時情緒較為緩和，能以同理包容或者指責批判的角度來陳述事件；他位格則是理性客觀的第三者，

最能綜觀全局。

心理位移日記書寫法能讓書寫者在觀點轉換之間增進自我了解，並協助其問題釐清、情緒紓解。黃金蘭、張仁和、程威銓及林以正（2014）以字詞分析方法對金樹人（2010）的心理位移法觀點提出量化驗證，張仁和、黃金蘭與林以正（2013）透過自我覺察（我位格）、自我對話（你位格）到自我觀察（他位格）間的轉換，證實心理位移書寫有助於個體的情緒平和與正念程度。

在多框架整合歷程脈絡中，關注的是成年子女對過往經驗回顧與整合能力對其親子關係視框的影響，故將重點放在成年子女在自己及父母間的視角轉換，並且包含對過去與現在不同時間點的觀點檢視。因此，在研究二是以「過去的我」、「過去的父母」、「現在的我」、「現在的父母」不同角度書寫。書寫過程除了「我」、「你」兩種人稱觀點的跨時空位格轉換外，也會加入針對整體關係角度的書寫。透過多重時空觀點的書寫，能在不同時空、角色，甚至超越個人之上的關係角度間轉換，重新檢視自己在過去、現在、甚至未來親子互動的想法與做法；嘗試站在父母角度體會其感受的過程能讓成年子女發掘不同角色觀點的異同，並藉由嘗試理解父母過往作法，促進子女對親子互動事件的正向解讀。

心理位移書寫法中關注的是個人在生活事件中的情緒與想法，擴及親子關係脈絡時，對於重要生命事件的感受也是回顧的重點。王惠芝（2011）曾以華人家庭動態資料庫的資料分析結果顯示：成年子女的生命事件對代間互動關係具有作用效果，主要原因是子女的資源與需求會因所經歷生命事件的不同而改變。在子女成年後，漸次經歷的重要生命事件會影響著子女所擁有的資源及其生活模式，進而影響其與父母的互動信念與方式。

除了重要生命事件外，情感事件中的感受也對親子關係品質有重要影響，尤其早年親子互動所累積的情感經驗影響個人性格發展甚鉅。曾端真（2003）曾從中、青兩代對童年記憶的敘事內容分析中發現，處於不同人生階段的中、青兩代在回顧童年經驗時具有不同的詮釋觀點。另有研究從成年子女對親子關係中的懲罰回憶書寫中發現背後深層的情感意涵（趙梅如，2004），即便是針對責備懲罰的負向情緒經驗，成年子女亦能從中看出父母背後深刻的期望與教誨。藉由對過往回憶的書寫，成年子女有機會對童年經驗重新進行詮釋，並基於自己後續較為豐富的人生經驗，更能理解過往互動中與父母的衝突可能潛藏著「愛之深、責之切」的關心與期許，因而不再侷限於事件表面的爭執與管教等負向表徵，而是更深入地看到背後蘊藏的親密情感，因此願意以功能性的角度來解讀過往負向情緒經驗，給予正向的詮釋框架，並對現在及未來的親子關係持有較正向的看法。

以下將以兩個實徵研究來檢證上述分析討論中所提出的假設觀點。

貳、研究一

一、研究假設

多框架整合，係藉由回顧過往與父母的親子關係，自己能以成年的角度重新詮釋，進而對彼此關係有新的理解，有助於後續的親子互動，也更能促進彼此的關係融通；因此本研究推論：多框架整合程度愈高者，越能提升親子間的關係融通。而多框架整合程度愈高者回顧過去的同時，也較能感受父母的養育恩情，對父母更感激，進而能在後續的親子衝突中更忍讓父母。研究一因此提出如下假設：

假設1-1：成年子女多框架整合程度會正向影響其與父母間的關係融通程度。

假設1-2：成年子女多框架整合程度會正向影響其對父母的感激之情程度。

假設1-3：成年子女多框架整合程度會正向影響其在親子衝突下對父母的忍讓行為程度。

二、研究方法

（一）研究對象

本研究以成年人為參與樣本，尤其是已經有一些工作或養育自己子女經驗的成人對象。招募方式為：（1）徵得區公所、戶政事務所、運動中心、社區大學等機構同意，邀請等待洽公、上課之成年人填答問卷；（2）透過聯繫親友介紹，於社區、商辦大樓以滾雪球方式邀請有意願者參與研究。參與者被納入的條件：（1）年滿35歲，或者父母親年滿65歲以上之一者，且（2）父母親至少有一人健在。依健在之父母分配填答父親版或母親版問卷，兩版題目內容相同，僅變更互動對象為父或母親；雙親皆健在者若願意兩版本問卷皆可填答。在知情同意與完成填答問卷後，參與者可獲得每份問卷100元超商禮券作為酬謝。共計獲得424位參與者填答問卷，其中僅填答父親版問卷者140位，僅母親版問卷者154位，同時填答父母親版問卷者130位，參與者人口學資料見表一。

（二）研究工具

研究問卷內容包含有基本資料表、多框架整合、感激之情、忍讓行為以及關係融通等四個分量表。

表一 研究參與者基本資料表

項目	研究一		研究二					
	父親版	母親版	實驗組	控制組				
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
性別								
男	83	30.7	91	32.0	2	7.7	1	6.3
女	187	69.3	193	68.0	24	92.3	15	93.8
婚姻狀況								
未婚	63	23.3	59	20.8	-	-	-	-
已婚	194	71.9	202	71.1	24	92.3	10	62.5
離婚	8	3.0	14	4.9	2	7.7	6	37.5
其他	5	1.9	9	3.2	0	0	0	0
子女數*	1.29	1.07	1.42	1.08	1.69	.79	1.31	1.01
父/母健康狀況*	2.14	.83	2.11	.74	2.23	.77	2.06	.57
與父/母互動頻率*	3.43	1.84	3.18	1.76	3.46	1.39	3.69	2.02

註：*為子女數、父/母健康狀況、與父/母互動頻率之值為平均數與標準差。

1. 多框架整合量表

係採用葉光輝（2016）發展的「多框架整合」量表，強調的是：個人能否將不同時空下的各式互動情境相互整合，進而對彼此關係有新的正向體悟與統合詮釋。完整多框架整合概念，依其演進歷程，包含了「覺察父母辛勞」、「自我反思」、「功能性解讀」三個面向，各向度皆有4題，量表題目內容請參見表二。作答時，皆以不符合（0）、有點符合（1）、符合（2）、相當符合（3）、完全符合（4）的五點量尺做評定。

信度檢驗，整體量表在父親版Cronbach's Alpha為.95，母親版為.94，各題與總分相關皆大於.65。進一步將多框架整合量表進行探索性因素分析，以主軸分析法萃取因素，並使用Promax轉軸。因素分析結果在陡坡圖建議1~2個因素，平行分析建議1個因素。經採單一因素解之各題因素負荷量，在父親版為.70~.85，母親版為.66~.85。

表二 多重時空框架經驗整合量表題目的平均數與標準差

面向	題目內容	平均數	標準差
覺	我瞭解到爸媽過去照顧家庭必須承受很多壓力。	2.63/2.92	1.10/0.95
察	我體會到爸媽作為家長，要照顧好整個家庭是件不容易的事。	2.86/2.96	1.04/1.03
辛	我感受到爸媽過去為了家庭做出許多犧牲。	2.76/3.02	1.08/1.04
勞	我瞭解到爸媽過去養育我所付出的許多心力。	2.83/2.93	1.07/1.02
自	我會檢討自己過去和爸媽互動時曾有的不成熟表現。	2.14/2.34	1.13/1.06
我	我反省自己過去應該更體諒爸媽有他自己的情緒。	2.29/2.51	1.06/1.01
反	我會反省自己以前應該要對爸媽更好一點。	2.71/2.87	1.08/1.07
思	我會反省過去，自己可能給爸媽添了一些麻煩。	2.34/2.43	1.20/1.18
功能性解讀	我認為過去與爸媽的衝突，有助於我們更了解彼此的想法。	2.04/2.26	1.17/1.12
	我已經可以心平氣和地看待過去與爸媽的不愉快。	2.48/2.65	1.16/1.11
	對於過去與爸媽之間的衝突，我能夠理解他其實是為了我好。	2.43/2.61	1.21/1.12
	過去與爸媽之間的不愉快，讓我們學會如何互相尊重。	2.53/2.60	1.15/1.11

註：斜線左方為父親版本、右為母親版本統計數。

2. 感激之情量表

係援用黃士哲與葉光輝（2013）的感激之情量表，用以測量成年子女基於感受父母長期的付出所累積出來的感恩情感。原量表包含感激的頻率、表達、敏感性與情緒經驗此四項要素。本研究為避免問卷題數太長影響作答意願，從感激之情的四項要素中各取最具代表性的一題，共四題，以涵蓋感激之情的各類成分，如：「即使爸爸為我做的只是小事，我也會很感激爸爸」、「當我感謝爸爸的時候，會有一股窩心的感覺」。本研究此量表的內部一致性信度為 .89。

3. 忍讓行為量表

引用利翠珊與蕭英玲（2008）編製的忍讓行為量表，原量表係測量填答者在婚姻中與配偶出現嚴重意見不同時，自己會表現出克制內在心理衝動行為的頻率，並區分出三個面向，分別為容忍、堅忍與忍讓。

本研究希望能測量成年子女對於與老年父母意見不合時所展現的忍讓行為。經參考利翠珊（2012）修訂之忍讓行為量表12道題項，以親子衝突情境為脈絡進行修編，修改後樣本題目如：「我會順著爸爸／媽媽做一些讓步」，並刪掉不適用於成人親子衝突的題目如：「我會壓抑自己的欲望」等三題，用以測量成年子女與父母出現意見不同時，子女會表現出克制內在心理衝動忍讓行為的強度。完整忍讓行為量表，以三面向各3題，共計9題的5點量表進

行測量。此量表經因素分析結果顯示：為單一因素，經採單一因素解之各題因素負荷量，在父親版為 .72~.87，母親版為 .73~.80，內部一致性信度為 .95。

4. 關係融通量表

關係融通係指成年子女與老年父母彼此在互動關係及情感的共識與接納程度。本研究採用葉光輝（2016）編制的量表共10題，測量成年子女認為自己現在與父母彼此在互動關係上的融通程度，如：「與爸爸互動的同時我能夠享受親子之情」、「爸爸和我之間都能接納彼此的個性與生活習慣」。作答時以不符合（0）、有點符合（1）、符合（2）、相當符合（3）、完全符合（4）的五點量尺做評定。本量表經因素分析結果顯示為單一因素，經採單一因素解之各題因素負荷量，在父親版為 .70~.87，母親版為 .67~.89，內部一致性信度為 .94。

5. 基本資料表

包含人口學統計變項如：參與者的年齡、性別、子女數與婚姻狀態（未婚、已婚、離婚與其他）。並依兩版問卷對象差異，分別詢問父親或母親的年齡、健康狀況（相當好（1）、還不錯（2）、有點不理想（3）、相當不理想（4））及其親子互動頻率（同住，天天見面（1）、沒有同住，天天聯絡（2）、每週至少兩次（3）、每週一次（4）、每個月至少一次（5）、每個月不到一次（6））。依多框架整合概念，是否有婚姻經驗或生兒育女等重要生命事件會影響子女對於過往親子互動經驗的回溯與統合，而老年父母的健康狀況與親子間的互動頻率亦會影響成人親子關係，故將在後續分析中控制這些人口學變項。

三、研究結果

依父、母親兩版本分別計算樣本的多框架整合程度與關係融通、感激之情與忍讓行為三個依變項的關係。多框架整合分數在父親對象，平均值為2.50，標準差為0.89；母親對象，平均值為2.68，標準差為0.84，其他量表之描述性統計資料詳見表三。

（一）多框架整合之CFA分析

由於多框架整合量表為本研究新編，與本研究其他量表概念有些許重疊之處。為求謹慎，本研究以驗證性因素分析，將多框架整合、感激之情、忍讓行為與關係融通之四因素模型，與多框架整合合併任何另一量表的三因素模型比較之。例如將多框架整合與感激之情視為同一因素，或將多框架整合與忍讓行為歸於同一因素。

表三 研究一主要變項之描述統計數

變項	1	2	3	4
1. 多框架整合	—			
2. 關係融通	.72**/.68**	—		
3. 感激之情	.59**/.61**	.77**/.76**	—	
4. 忍讓行為	.38**/.27**	.32**/.34**	.25**/.27**	—
平均數	2.50/2.68	2.34/2.47	2.67/2.78	2.49/2.52
標準差	0.89/0.84	0.90/0.84	0.96/0.94	0.80/0.70

** $p < .01$ ，斜線左方為父親版、右為母親版統計數

使用SAS 9.3之CALIS程序，以最大概似估計法（maximum-likelihood estimation）的結構方程模型（structure equation model）分析資料。結果顯示，四因素模型與三因素模型之卡方差異檢定均達顯著，多框架整合合併感激之情的 $\Delta \chi^2 = 461.5$ ($df = 3$)，多框架整合合併忍讓行為的 $\Delta \chi^2 = 1567.9$ ($df = 3$)，多框架整合合併關係融通的 $\Delta \chi^2 = 645.3$ ($df = 3$)，其 p 皆小於 .01。由此可知，多框架整合不宜與其他三量表合併，是獨立之構念。

（二）階層迴歸分析

接著在控制性別（編碼男 = 1，女 = 0）、年齡、有無子女、有無婚姻經驗、父母親健康程度，及親子互動頻率等六個人口學變項後，以階層迴歸分析檢定多框架整合能力分別對關係融通、感激之情與忍讓行為三個依變項的預測效果。結果從表四模型一顯示：對關係融通的模型效果達顯著（父親版 $R^2 = .56$ ， $F(7,255) = 45.21$ ；母親版 $R^2 = .49$ ， $F(7,272) = 36.00$ ， $ps < .001$ ），且多框架整合能力之作用效果顯著（父親版 $\beta = .72$ ；母親版 $\beta = .68$ ， $ps < .001$ ），即較高的多框架整合能力之成年子女其與老年父母間具有較佳的關係融通程度，假設1-1獲支持。

再從表四模型二顯示：對感激之情的迴歸模型效果達顯著（父親版 $R^2 = .41$ ， $F(7,255) = 24.84$ ；母親版 $R^2 = .44$ ， $F(7,272) = 30.08$ ， $ps < .001$ ），且多框架整合能力之作用效果顯著（父親版 $\beta = .61$ ；母親版 $\beta = .61$ ， $ps < .001$ ），表示具有較高多框架整合能力者，對其父母會有較多的感激之情，假設1-2也獲支持。

而從表四模型三顯示：對忍讓行為的模型效果達顯著（父親版 $R^2 = .22$ ， $F(7,255) = 9.71$ ；母親版 $R^2 = .09$ ， $F(7,272) = 3.89$ ， $ps < .001$ ），且多框架整合能力之作用效果顯著（父親版 $\beta = .41$ ；母親版 $\beta = .28$ ， $ps < .001$ ），表示多框架整合能力愈高的成年子女，當與

父母有意見不合的情況時，會表現出較多的忍讓行為，結果也支持假設1-3。

(三) 親子對偶關係

研究一中有130名參與者同時填答了父親與母親兩個版本的問卷，得以進一步探究成年子女與其父、母親互動關係的異同。經以子女性別為個體間設計、父母親對象為個體內設計的二因子混合設計變異數分析檢驗對多框架整合、關係融通、感激之情、忍讓行為等四個主要變項之平均數差異，結果顯示：在父母親對象的多框架整合 ($F(1,128) = 13.69, p < .001$)、關係融通 ($F(1,128) = 11.91, p = .001$)、感激之情 ($F(1,128) = 8.24, p = .005$) 中，皆顯現在母親對象大於父親對象的顯著效果；另外，參與者性別與父母親對象兩者的交互作用於關係融通 ($F(1,128) = 4.44, p = .037$) 與忍讓行為 ($F(1,128) = 7.18, p = .008$) 變項的效果上達顯著，經採用簡單主要效果分析顯示：子女對與其同性別的家長表現出較高的關係融通與忍讓行為。

四、小結與討論

在研究一中依多框架整合量表項目分析結果顯示：多框架整合的覺察父母辛勞、自我反思、對過去互動功能性解讀三個次面向，雖重點不同，但彼此緊密相扣，在探索性因素分析中聚集為一因素，共同構成了完整的多框架整合概念。

表四 研究一迴歸分析結果摘要：多重時空框架經驗整合

獨變項	模型一 關係融通		模型二 感激之情		模型三 忍讓行為		
	父親版	母親版	父親版	母親版	父親版	母親版	
控制變項	性別	.00	-.03	-.14**	-.12*	-.04	.02
	年齡	.14**	.13*	.08	.07	.14*	.11
	子女數	-.04	-.01	.03	.02	-.15*	-.01
	婚姻經驗	.10	.05	.07	.11	.05	.08
	父母健康 互動頻率	-.05	-.14**	-.14**	-.20**	.13*	-.05
多框架整合	.72**	.68**	.61**	.61**	.41**	.28**	
ΔR^2	.51**	.45**	.36**	.36**	.17**	.08**	
合計 R^2	.56	.49	.41	.44	.22	.09	
F值	45.21**	36.00**	24.84**	30.08**	9.71**	3.89**	
自由度	(7, 255)	(7, 272)	(7, 255)	(7, 272)	(7, 255)	(7, 272)	

* $p < .05$; ** $p < .01$

另從迴歸分析結果可知，不論是對父親或對母親，當成年子女能夠覺察多框架存在，並能進行反思與功能性解讀者，其與父母間具有較融洽的親子關係，對父母會有較多感激之情，在面對親子衝突時也較能忍讓。而在三個結果變項中，成年子女的多框架整合能力對關係融通的解釋力最高，對忍讓行為的解釋力則最低。推論其可能原因：多框架整合與關係融通兩個概念，在回顧及反思親子互動情形時皆是從整體關係的角度來檢視親子關係，而非僅限於如感激之情中子女對父母的單向情感感受，以及忍讓行為中子女對父母單向的行為表現。其中忍讓行為是涉及行為層面的測量，比起認知情感上的調整，要產生行為改變的難度相對較高，故較不容易顯現多框架整合的效果，因此解釋量較低。

另外，經分析同時填答父、母親問卷的資料顯示：相對於父親，子女對母親有較高的多框架整合能力、感激之情與關係融通分數，這反映出過往情感層面的累積是影響親子互動關係的重要因素。相對於父親，子女自幼年時與母親有較多互動機會，彼此間會有較多的情感經驗累積，遂得以在成年後有較豐富的素材可以引發其對過去關係的重新回顧與反思，因而在多框架整合能力上高於父親對象，進而作用在著重情感層面的關係融通與感激之情上。父母親不同角色的特殊性在趙梅如（2008）研究中顯示：不分子女性別，與父親的和諧關係中較常以矜持的方式表現，而不和諧關係也會偽裝成以不反抗為多；然而與母親的和諧方式則是以交心方式為主，不和諧關係則是以冷淡來對待，這結果展現出子女與母親的關係確實較父親為親密，面對父親時仍保有一定的尊敬與距離，常有親而不近之感。這樣的親子互動樣貌亦彰顯了母親角色具有溫暖關懷的特性，比父親與子女間更具有親密情感上的互動，因此得以累積做為日後回顧與重新詮釋整合的記憶素材。

父親—兒子、母親—女兒間同性別的親子對偶的關聯，相較於不同性別的親子對偶關係，更符合多框架整合理論觀點中強調與父母擁有較多共同經驗有助於子女體會父母的難處；在同性別的親子對偶中因包含了對性別角色的共同經驗，因而有更多的機會來同理與整合彼此互動經驗的框架。劉惠琴（2000）認為母女關係深受社會文化的母職規範影響，陳嫚儀（2012）亦從訪談資料中發掘父子關係的「父嚴子懼」的華人社會典型，並歸納出父子關係的漸變歷程：兒子在成年初期時較易發生對父親的視框轉換，關係間的權威感漸減、互惠性漸增；兒子成年中期時傾向主動與父親重新建立連結，雖仍有些距離，卻也能和諧相依。上述研究陳述的轉變歷程皆符合本研究強調經由整合過往經驗，進而對往後親子互動關係產生正向影響，並因生命歷程與角色重合而促進多框架整合歷程與能力發展。

依據多框架整合之覺察、反思與功能性解讀運作歷程，此概念應能透過促進覺察、反思與功能性解讀各項內涵，來提升成年子女對其父母的理解與統合程度，並在後續互動中達成改善成人子女與老年父母關係之效果。然而，在研究中僅以橫斷式研究設計測量單一時間

點的多框架整合與關係融通、感激之情及忍讓行為之間的關聯，並不能深入了解是透過甚麼心理機制導致成年子女在多框架整合上的提升與改變。為達成此一探究目的，研究二將發展一項介入方案，藉用以提升成年子女的多框架整合能力，並希望了解此一提升作用是否具有促進成人子女與老年父母間互動的對應關係。

參、研究二

研究二延續多框架整合對於成人親子關係變項的影響，進一步透過心理位移式的書寫練習，以提升成年子女的多框架整合能力，進而對成人親子關係有正向影響。

一、研究假設

研究二參考心理位移書寫法轉換對事件之位格觀點的思維，將它改編為針對親子共有生命經驗與負向情感事件進行跨時間與跨空間之親子角色觀點轉換的書寫方案，試圖提升個體之多框架整合能力。具體而言，（1）先透過影片將參與者帶入親子關係情境，然後要求他們針對過去時空進行親與子不同角度的書寫，讓參與者感受親子間想法的可能差異；（2）接著再以成年人的角度回憶及發覺過去年幼自己不曾覺察到父母辛苦的一面，進而讓子女比較自己在現在與過去想法的差異，反思當時的自己也有能做得更好的地方；（3）藉由對過往經驗的回顧書寫練習，成年子女得以更多元地理解父母的用心與付出，並在書寫過程中對過去的負向經驗給予新的詮釋，逐步達成對自己親子關係多重時空框架經驗的整合。在此回顧統合書寫過程中，透過差異角度的覺察及反思練習，子女逐漸能發現父母有更多值得感激之處，並基於此對親子關係的新詮釋，讓成年子女願意以更包容的角度看待彼此現在的關係及衝突。

從研究中一顯示：多框架整合能力對成年子女與老年父母的親子關係具有正向影響效果，並且在關係融通、感激之情的作用效果較明顯。因此在研究二中，續以關係融通、感激之情及忍讓行為作為指標再次檢驗經提升成年子女的多框架整合能力後，可對應增進其親子關係間的感激之情、忍讓行為與關係融通程度。

本研究目的即設計一項線上書寫活動方案，引導參與者回顧過往重要生命經驗與情感事件、透過回顧來覺察及反思事件的全貌，進而提升其多框架整合能力，並對應增進成年子女與其老年父母的親子關係融通程度及其對父母的感激之情與忍讓行為，因此提出下列研究假設：

假設2-1：書寫練習前測分數中，成年子女的多框架整合程度與自身的親子關係融通、

感激之情及在親子衝突下對父母的忍讓行為程度間具有顯著關聯。

假設2-2：相較於接受書寫練習前，在接受了「生命經驗—情感事件」的書寫練習後，成年子女的多框架整合能力會提升，同時也會對應增進其親子關係融通、對父母的感激之情以及在親子衝突下對父母的忍讓行為程度。

二、研究方法

研究二為一項書寫活動，並以前、後測及追蹤測量主要變項的變化情形。實驗組進行多框架整合能力的書寫練習，對照組的書寫內容則只是對自己現有親子互動感受的書寫，而並非針對重要生命經驗與情感事件進行多框架整合能力的覺察與反思，也沒有針對親子角色觀點轉換的書寫作業。

兩組皆分別在四週書寫練習介入之前、後，亦即第零週與第五週填寫主要變項問卷，藉由比較前、後測兩次得分的差異，檢驗實驗組之書寫練習可否促進成年子女與父母互動的多框架整合能力效果。第六週是由有證照心理師帶領成長團體活動，為前幾週書寫活動介入進行統整，並於第九週時再進行追蹤問卷調查，以了解整體介入方案對參與者多框架整合程度效果的持續性。

（一）研究對象

本研究主要是透過工作坊形式，以網路報名邀請成年子女擔任書寫訓練的體驗者暨研究參與者。招募方式有：（1）張貼海報於台北市、新北市幾個社區大學、里民公佈欄及家庭教育中心；（2）發布招募訊息於BBS站批踢踢實業坊之家庭相關版面；（3）在Facebook發佈工作坊招募廣告，邀請有意願者參與研究。

研究參與者納入條件，必須：（1）年滿35歲，（2）父母親至少其中一人健在，（3）在報名表單中的3題「多框架整合」量表代表性題目平均分數小於2.5分，並優先納入擁有生養子女經驗者。參與者依健在之父母填答父親版或母親版之報名表；雙親皆健在者，則選擇其中一位較希望能改善親子關係的對象，填答對應版本的報名表單。

本研究招募與活動期間為2016年11月至2017年4月中旬，實驗組完整參與整個介入方案者有26人，對照組參與者有16人，詳細參與者人口學變項資料請見表一。

(二) 研究工具

主要包含問卷施測、書寫練習活動，以及書寫前觀賞本介入方案提供的影片刺激材料。

1. 問卷施測

本研究前、後測與追蹤皆為網路線上問卷施測，包含基本資料表、多框架整合、關係融通、感激之情及忍讓行為量表，題項皆同研究一。

2. 線上書寫練習活動

網路線上書寫練習活動設計主要包含「共同生命經驗」與「親子重要情感互動事件」兩種不同書寫事件內容穿插進行，每階段書寫期間為一週一次，共進行四週。兩類書寫事件的形式與內容，說明如下：

第一、三週之共同生命經驗的書寫主題事件為參與者自己正經歷，而父母也曾經歷的生命經驗，例如：工作、成家、養育子女。在共同生命經驗中，主要的書寫內容包含：(1) 自己對此生命經驗的感受；(2) 想像父母在自己這個年紀時，面對此生命經驗時的感受；(3) 比較自己與父母在此經驗中想法與感受的異同之處。

第二、四週的情感互動事件的書寫練習是針對成長經驗中，與父母相處時曾經歷的重要情感互動事件。第二週主題為過去未能體會父母好意的地方；第四週則是過去誤解、應該可以更體諒父母的地方。在情感互動事件的書寫題目中，主要內容有：(1) 先針對主題事件內容簡要說明；(2) 回憶「當時」自己的情緒與想法，以及對父母情緒、想法的觀察；(3) 從「現在」的眼光重新看待這起事件，包含對父母當時表現的想法、對自己當時表現的想法；以及(4) 這起情感事件對自己、父母，以及對彼此關係的影響。

3. 影片刺激材料

每週書寫活動前，皆有一部長度約3~5分鐘與該週書寫主題相關的簡短影片供參與者觀賞，引導參與者進入親子關係脈絡，並以影片角色為參照提供解讀親子關係的不同角度。以下依兩類書寫練習分述各週影片主要內容：

在共同生命經驗的書寫練習中，第一週主題為與父母的共同經驗——養育子女，藉由影片參與者可以回到年幼的自己，回憶當時看待父母行為的方式，並因為自己同樣為人父母的體驗，亦能從家長的角色帶入，回頭設想父母在生養子女時的心境與艱苦。第三週主題為參

與者自選與父母的共同生命經驗，影片提供參與者一個母職角色的面貌，呈現因擁有多重角色而衍生的衝突，以引導參與者在後續書寫中能從不同角度反思與父母在經歷同樣角色時的經驗與想法。

情感互動事件部分，第二週主題為過去未能體會父母好意的地方，藉由影片引發參與者回憶，讓其揣摩在自己的相似經驗中，父母可能會有的想法，藉此更能理解不同的時空角色框架，達到觀點轉換的目的。第四週主題為過去對父母有誤解，認為當時應該可以更體諒父母的地方，主要希望參與者經過自己生活中的成長與領悟，察覺到過去自己在解讀父母行為與想法上是否有不當或不完全之處。若參與者未能想到過去對父母有誤解的具體情感互動事件，則可以自由書寫想表達的情感事件內容。

（三）研究程序

本研究介入方案活動內容主要包含：（1）問卷前、後測與追蹤；（2）四週線上的影片觀賞及書寫活動；（3）第六週由心理師帶領的成長團體討論。

收到參與者報名後，研究者會以前述納入條件篩選符合者，再以電話聯繫參與者說明活動內容及程序。說明完成後邀請參與者填答線上活動前測問卷，包含參與者的權益說明，勾選「同意參加」即完成知情同意，其後為填答前測問卷量表，以了解參與者現有的親子互動狀況。此時蒐集之資料被標註為時間點一（T1）。

前測完成後，開始為期四週的線上書寫活動，研究者會將問卷連結網址寄至參與者的電子信箱。在每週的書寫網頁中，參與者需先欣賞一部簡短影片，並回答操弄檢核問題以確認其是否認真觀看影片。接著進入書寫題目，依照題目指導語進行書寫，為確保參與者在每項書寫題目中都有回憶相關內容，每題書寫題目皆有字數下限50字的要求，書寫完該週所有題目後即可送出表單，完成當週的書寫活動。

第五週的作業是與前測相同的後測問卷，一樣採網路線上進行，並請參與者在接下來的成長團體活動前完成填答。此時所蒐集的後測問卷資料被標註為時間點二（T2）。

第六週成長團體討論活動係配合參與者時間分組，由專業心理師帶領4~7人團體，讓參與成員互相分享在前幾週各自書寫過程中的心得與體會，並由心理師依活動情況帶領討論。在成長團體討論活動前，專業心理師皆會針對該次成員過去四週活動所書寫的內容事先進行閱讀與整理，以便能有效掌握團體討論過程中可能出現的狀況。

最後第九週的作業是再次填寫與前後測完全相同的追蹤問卷，同樣以網路問卷形式請參與者填寫。此時所蒐集的追蹤資料被標註為時間點三（T3）。

三、研究結果

(一) 書寫練習之前後測差異比較

以獨立樣本t檢定檢驗實驗組與對照組的多框架整合前測分數差異，結果顯示兩組並無顯著差異 ($M_{\text{實驗組}} = 1.57, M_{\text{對照組}} = 1.64, t = -0.27, p = .788$)，表示在介入前兩組參與者有相近的多框架整合能力。另以相依樣本t檢定比較前後測分數差異，檢驗書寫操弄對於多框架整合的效果，結果：實驗組在多框架整合總平均之前後測差異分數達顯著 ($t = 2.84, p = .009, d = 0.56$)，對照組則在三個時間點間都沒有顯著差異 ($t_{\text{後測-前測}} = 0.96; t_{\text{追蹤-前測}} = 0.74; t_{\text{追蹤-後測}} = 0.06, ps > .05$)，顯示實驗組的書寫操弄對於多框架整合能力具有促進效果。各量表之描述性統計可見表五。

實驗組中書寫操弄對親子關係的影響，由前、後測相依樣本t檢定中顯示關係融通的差異效果未達顯著 ($t = 0.36, p > .05$)。然而在前後測差異分數的相關分析中，卻可看到多框架整合的差異分數與關係融通的差異分數兩者間具顯著的正相關 ($r = .44, p = .024$)；它與前後測感激之情的差異分數 ($r = .55, p = .003$) 及與忍讓行為的差異分數 ($r = .42, p = .032$) 間也都具有顯著的正向關聯 (詳見表六)。換言之，多框架整合的改變與關係融通、感激之情與忍讓行為分數之提升依然關係密切，只是在四週書寫前後測的改變效果並不特別顯著。

表五 實驗組主要變項前後測分數之描述性統計數 (N=26)

變項	平均數	標準差	前測-1	前測-2	前測-3	前測-4	後測-1	後測-2	後測-3
前測	1. 多框架整合	1.57	0.80						
	2. 關係融通	1.43	0.97	.85**					
	3. 感激之情	1.77	1.22	.74**	.75**				
	4. 忍讓行為	2.48	0.71	.44*	.41*	.21			
後測	1. 多框架整合	1.84	0.81	.82**	.76**	.56**	.36		
	2. 關係融通	1.47	0.87	.83**	.93**	.73**	.29	.84**	
	3. 感激之情	1.79	1.06	.73**	.71**	.77**	.15	.77**	.80**
	4. 忍讓行為	2.43	0.51	.21	.26	.15	.72**	.35	.20

* $p < .05$; ** $p < .01$

表六 實驗組前一後測差異分數之相關係數 ($N=26$)

變項	1	2	3	4
1. 多框架整合	—			
2. 關係融通	.44*	—		
3. 感激之情	.55**	.43*	—	
4. 忍讓行為	.42*	.37	.25	—

* $p < .05$; ** $p < .01$

(二) 迴歸分析

接著以階層迴歸分析檢驗假設，分為兩部份。第一部分為重複驗證研究一的結果，即假設2-1，檢視多框架整合前測能力對關係融通、感激之情及忍讓行為的作用效果；第二部份檢驗假設2-2，即針對差異分數建立迴歸模型，分析都依兩步驟將變項放入迴歸式中：(1) 控制變項；(2) 多框架整合能力在前測及不同時間點間的差異分數。因此共分別建立前測、前後測差異分數及前測—追蹤差異分數三種模型，其中前測迴歸模型為對研究一結果的再次檢驗，前後測差異分數模型為研究二書寫介入效果提供檢驗訊息，前測與追蹤測驗差異分數則檢驗研究二整體介入方案效果的持續性。

因參與者皆已婚，故控制有性別（編碼男=1，女=0）、年齡、子女數、該時間點父母的健康程度及親子互動頻率等五個人口學變項，從表七顯示：在前測（T1）時間點中，針對關係融通迴歸模型之多框架整合預測係數達顯著（ $\beta = .72, p < .001$ ）；在感激之情的模型中，多框架整合的預測係數亦達顯著（ $\beta = .53, p = .004$ ），顯示在介入開始之前，參與者具較高的多框架整合程度可分別預測成年子女親子間較佳的關係融通程度與感激之情。但忍讓行為的前測分數迴歸模型中，加入多框架整合預測變項（ $\beta = .515, p = .063$ ）後，整體模型不顯著（ $F(6,25) = 1.46, p = .244$ ）。分析結果部分支持研究一的結果，對關係融通、感激之情的影響效果可在研究二中複製。

前後測差異分數的模型分析經控制人口學變項後，從表八顯示：在關係融通前後測差異分數的迴歸模型中，多框架整合差異分數的預測係數達顯著（ $\beta = .53, p = .024$ ）；在感激之情的前後測差異分數模型中，多框架整合差異分數的預測係數亦達顯著（ $\beta = .57, p = .013$ ）。但對於忍讓行為的前後測差異分數預測模型未達顯著效果。

表七 迴歸分析結果摘要：前測分數模型

獨變項	關係融通	感激之情	忍讓行為
控制變項			
性別	.11	-.26	-.10
年齡	.09	.46*	-.18
子女數	-.09	-.17	.04
父母健康	.04	-.19	-.23
互動頻率	-.24	-.30*	-.26
ΔR^2	.51	.59	.18
主要效果變項			
多框架整合	.72**	.53**	.52
ΔR^2	.27**	.15**	.14
合計 R^2	.78	.74	.32
F(6, 25)	11.25**	9.04**	1.46

* $p < .05$; ** $p < .01$

表八 迴歸分析結果摘要：差異分數模型

獨變項	關係融通	感激之情	忍讓行為
控制變項			
性別	-.29 / .11	-.05 / .01	.28 / .09
年齡	.00 / -.19	-.23 / -.07	.02 / .24
子女數	-.10 / .11	-.05 / -.07	.11 / .02
父母健康	-.02 / -.07	-.06 / -.03	.56* / .31
互動頻率	.22 / .23	.20 / .10	.35 / .35
ΔR^2	.17 / .23	.20 / .12	.38 / .25
主要效果變項			
多框架整合	.53* / .65**	.57** / .66**	.19 / .55*
ΔR^2	.20* / .32**	.22* / .33**	.03 / .21*
合計 R^2	.37 / .55	.43 / .45	.40 / .46
F(6, 25)	1.84 / 3.90	2.37 / 2.61	2.13 / 2.65

* $p < .05$; ** $p < .01$

註：斜線左方為後測—前測、右為追蹤—前測模型統計數。

前測—追蹤差異分數的模型經控制人口學變項後，從表2-4顯示：在關係融通的前測—追蹤差異分數迴歸模型中，多框架整合差異分數的預測係數達顯著（ $\beta = .65, p = .001$ ）。在感激之情預測模型中，多框架整合差異分數的預測係數亦達顯著（ $\beta = .66, p = .003$ ）。在忍讓行為的預測模型中，多框架整合差異分數之預測係數亦達顯著（ $\beta = .55, p = .014$ ）。以上結果表示在前測至追蹤期間，多框架整合的改變分數對成年子女與老年父母間互動的變化大致具有如假設預期的作用效果。

四、小結與討論

從研究二結果顯示，針對多框架整合實驗組的書寫介入方案應具有效果，而進行其他親子關係書寫方案的對照組參與者並未在多框架整合分數有所提升，這多少可用以排除是因為活動參與的聯繫提醒以及單純九週的時間產生效果，傾向支持此方案提升效果主要是來自於多框架整合書寫設計方案，而且經由追蹤結果得知，多框架整合書寫方案的介入效果即便在活動結束的三週後仍能維持。

書寫介入前的前測分數迴歸模型是用來重複研究一結果的檢驗，雖然在研究二的參與者主要是低分族群的小樣本，然而多框架整合對於關係融通及感激之情的作用效果仍能獲支持，顯示此一作用效果有其穩定性。至於在忍讓行為的作用效果較差的部分，若回顧研究一結果，忍讓行為模型原就是三模型間預測力最低的一個，因此很可能是因為此變項是屬於「行為」層次的特性而導致不易達到顯著效果，但其作用方向仍是存在的。

書寫介入方案對關係融通、感激之情與忍讓行為分數之提升在自身前後測的改變中並不明顯，僅能由差異分數之相關結果來說明其與多框架整合的改變間具有密切關聯。這些變項前後測的改變量雖未達顯著，但依然可成功建立介入分數改變量的迴歸模型，顯示多框架整合分數的改變量對關係融通、感激之情的改變量具對應連動的作用效果。而且在追蹤—前測差異模型中的效果更為明顯，其原因可能是因關係融通這種基於彼此共識、相互同理才能產生的關係改變，其效果並不容易在短時間內顯現，需要較長時間醞釀，故需要到第九週追蹤時效果才能顯現。至於對忍讓行為改變量的預測效果也僅在追蹤—前測差異模型中出現，其原因可能是針對忍讓行為的測量已是特指行為面向的表現，而本介入方案的訓練主要針對認知及情感觀點的轉換，因此它也是需要較長時間的醞釀才能產生行為改變效果，故在第九週時才顯現於行為傾向的測量中。整體而言，因多框架整合書寫方案而提升參與者多框架整合能力者，較能夠對應在親子關係融通程度相對提升，以及對父母相對產生較多的感激之情與衝突情境下較多的忍讓行為。

伍、討論與建議

本研究以兩個研究驗證多框架整合能力對成人親子關係的作用效果。在研究一中，以大樣本橫斷式問卷測量多框架整合程度與三項親子互動指標間的關聯；在研究二中，則以書寫練習介入方案來促進參與者的多框架整合能力，進而探討它對親子互動產生的正向作用。從這兩個研究中皆得到：個體的多框架整合能力對其親子關係融通、對父母的感激之情、及與父母衝突情境下的忍讓行為皆具有正向的影響效果，並顯示其作用效果具有穩定性。

在理論層次上，成年子女的多框架整合能力不只在認知上能更同理父母的觀點，更包含了經年累月互動累積而成的情感力量，藉由此經驗整合能力，成年子女有機會重新體會與感受父母曾經的付出與辛勞，抱持著對父母的感激之情，得以較正向的觀點來看待親子關係。

過去在人際情境的壓力調適上，除了常見的問題中心、情感中心的因應方式外，有學者提出關係中心的因應模式（Gergen, 2009），它係以維持、保護及改善關係為優先考量，在壓力情境中，關注彼此的情感需求，將對方的幸福感也納入自己的因應考量中，以避免因彼此競爭而產生不必要的衝突。成年後，子女在面對關係時能從自我中心到非自我中心思維模式（劉麗娟，2002），同時也基於情感累積，以更關注關係的考量來面對往後親子互動，在面臨親子衝突時，不再只是據理力爭追求理性的價值判斷，而是更願意以改善整體關係的方式來處理問題，亦即維持良好親子關係才是成年子女的主要目標。

在實務應用方面，研究二以親子共同生命經驗與互動情感事件的書寫練習，提升了參與者多框架整合能力，進而對親子關係產生正向影響，顯示其可以藉由訓練加以增進。針對多框架整合能力較低的參與者，可利用書寫介入方案來提升其對父母過去辛苦的覺察，並能回顧反思自己過去的侷限與不足，對父母產生更包容的看法。書寫練習的效果展現出成人親子關係間仍具有改善的可能，若能依此方案建立介入典範，未來在實務上對成人親子關係的促進將有所幫助。

一、生命歷練的重要性

在多框架整合能力理論觀點中，子女在成年後能更體諒父母過往的某些行為，係基於年齡增長而擁有更多人生歷練，以及與父母扮演相同生命角色的體悟；換言之，經歷親子共同生命事件的經驗愈多，對成年子女多框架整合能力的提升應有所助益。

從研究二中抓取出的「生養子女」，以及自選題目時參與者最常書寫的「建立家庭」與「出社會工作」經驗，顯示出與生命發展週期相關的經驗是最能被提取的親子共有生命經驗。參與者書寫自己另外想到的共同經驗，還包括有：中途接手照顧非親生子女，顯示親子

間共同經驗有其多元性，然而不論是何種經驗，擁有共同經驗的切身感受應能讓子女更深刻地同理父母過去的相關行為，並刺激自己在多框架整合能力上的發展。

生命經驗的增長除了能讓成年子女更設身處地理解父母之外，也蘊含自我視野與能力的擴展。劉麗娟（2002）針對未婚女性的訪談資料，歸納出離家、愛情、工作與面對死亡的經驗為影響自我成長的生命歷練。這些經歷會影響個人的自我狀態，進而連帶改變未來面對關係的因應方式，例如以更具包容力、非自我中心的方式面對關係，更願意為經營關係而付出努力。透過各式人生經驗參與不同關係樣態的變化，有助於練習溝通技巧，且當面對失去時更能懂得珍惜。成年子女也能將經驗類推至其他關係中，並可藉由其他關係事件的啟示來反思親子互動關係，或能從他人分享中汲取智慧，以觀察學習方式發展對親子互動關係的多元化觀點。即使自己尚未經歷某些重要的生命事件，亦可能透過同理培養多框架整合能力，並應用於自己與父母後續互動行為的解讀。

透過多框架整合歷程，成年子女從累積的互動經驗與成年後的多元觀點逐漸形成對父母的嶄新理解。例如，成年女性在面對母親時，除了性別角色及母職意涵外，亦能以女人對女人的觀點重新認識母親。脫離文化對理想母親樣板的角色期待，讓成年女性能更好地理解與認同母親角色的處境，進而讓親子互動關係更加親密（劉麗娟，2002）。生命歷程理論（life course theory）提出三種時間對個體心智產生作用效果，包含年齡、時期與世代：年歲漸長而處於不同人生階段會讓子女經歷更多的生命事件，而各個時期發生不同的重大歷史事件，不同世代的人們也會因其所處社會環境背景不同而具有性質殊異的成長經驗（Elder Jr., Johnson, & Crosnoe, 2003）。在多框架整合歷程中，不僅從子女自己的角度回顧過往互動經驗、同理父母角色的難處，也包含對時代背景的理解而能更清楚地勾勒出對父母的深層形象；這對於父母親過去的行為與緣由會有更進一步的認知，因而更完整認識父母親過去的用意。

二、研究限制與未來發展

本研究主要基於正向心理學觀點，關注親子衝突的功能性意涵，以及親子關係品質的促進，以期達成正向影響效果。然而，親子關係的回顧與重溯亦可能具有負向的經驗與影響，例如子女在自己為人父母後，反而開始看到父母過往的不足之處，此類負向感受應如何調節及轉化則有待後續進一步探究。

研究一以紙本問卷進行測量，樣本主要募集於大台北地區，參與者來源受限於地區。若能更普及地在臺灣各地區收集資料，藉以比較城鄉地區成年子女的親子互動關係異同，則能更完善地瞭解臺灣成人親子之多框架整合歷程與其對親子互動關係的作用與效果。

研究二以介入方案進行多框架整合的初步實驗操弄，由於書寫練習為線上操作，不須參與者親自出席，因此不會侷限於地區與交通考量，便於普及推廣。若考量網路的限制，後續亦可尋找適切的圖片、文章刺激材料取代影片。或者比較未加入影片欣賞的書寫練習成效，以找出更合適的書寫介入方案，作為未來普及推廣本研究結果的佐證。兩種經驗書寫主題「共同生命經驗」以及「過往情感事件」之間效用的差異，亦可更進一步在後續研究中增加書寫週次的測量，或者比較不同的書寫安排設計的差異。本次研究對照組的書寫內容亦為親子關係主題的感受，與實驗組書寫內容仍有相似處，後續研究中若能改善多框架整合的書寫操作強度，或者以無關親子議題的控制組別書寫來比較，或許能讓多框架整合的書寫效果更為明顯。

另外，本研究書寫介入方案之參與者多為女性，且主要希望針對與母親間的關係進行改善，因此在本次研究中可觀察到女性參與者對於改善親子關係有較強的動機與毅力來完成整個書寫方案。由於男性參與者人數較少，後續相關研究需考量本研究中注重情感回憶的書寫表達之設計是否較不吸引男性參與者。未來研究若能兼顧參與者性別與父母對象人數的平衡，應能對成年子女性別、父母對象的關係改變有更完整的理解，甚至可進一步比較父親—兒子、母親—女兒間同性別的親子對偶中是否具有特殊的互動關係模式。

研究二的樣本係立意取樣有多個親子共同生命經驗者，其中參與者皆有生養子女之經驗，因此選用了此重要親子共同經驗為書寫主題；然而各式書寫主題可能會有不一樣的效果，或許除了生養子女、婚姻與工作經驗以外，還有其他可助於多框架整合歷程進展的書寫事件待發掘。且如上述討論所述，除了這些共同生命經驗外，個體亦可能受其他生命經驗或他人經驗的啟發，促進自己多框架整合能力的發展。在結婚率下降、生養經驗逐漸減少的現代臺灣社會中，相信應能找到值得反思的其他生命經驗與情感事件來增進成年子女的多框架整合能力，進而提升親子互動關係品質，並藉由情感的力量得以更好地面對父母老化後的照護與關懷。

最後，在研究二的整體介入方案中，除書寫練習以外，還包含了心理師所帶領的成長團體討論。在本次設計中，成長團體為協助參與者統合書寫經驗，以及協助參與者紓解在書寫過程中可能產生的各式負面情緒。而團體分組上係以時間方便性為主，並未考量個別參與者在前四週活動的書寫內容，若能以不同議題進行分組，應能讓成員在團體中的討論更聚焦，心理師亦能依主題特性更深入帶領。由於本研究主要是關注書寫操弄前後的作用效果，對於成長團體討論的效果與帶領細節並無著墨，因而還有待後續研究對其效果作進一步的了解與探究。

參考文獻

- 王惠芝（2011）：成年子女生命事件對代間關係之影響。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，台北。[Wang, H. C. (2011). *Adult children's life events and intergenerational relations*. Unpublished master's theses. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 內政部統計處（2017）：105年內政統計年報電子書。取自：https://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6466/105年內政統計年報電子書.pdf [Department of Statistics, Ministry of the Interior. (2017). 2016 *Yearly Bulletin of Interior Statistics*. Retrieved from https://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6466/105年內政統計年報電子書.pdf]
- 利翠珊（1999）：婚姻親密情感的內涵與測量。中華心理衛生學刊，**12**（4），29-51。[Li, T. S. (1999). Construct and measure of marital intimacy. *Formosa Journal of Mental Health*, *12*(4), 29-51.]
- 利翠珊、蕭英玲（2008）：華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。本土心理學研究，**29**，77-116。[Li, T. S., Hsiao, Y. L. (2009). Maintaining quality of marriage: The mediating effect of conflict and Ren (tolerance) for Taiwanese married couples. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *29*, 77-116. doi: 10.6254/2008.29.77]
- 利翠珊（2012）：夫妻關係間的忍與婚姻滿意度之關連。中華心理衛生學刊，**25**（3），447-475。[Li, T. S. (2012). Ren (forbearance) in couple relationship and how it is related to marital satisfaction. *Formosa Journal of Mental Health*, *25*(3), 447-475. doi: 10.30074/FJMH.201209_25(3).0005]
- 金樹人（2010）：心理位移之結構特性及其辯證現象之分析：自我多重面向的敘寫與敘說。中華輔導與諮商學報，**28**，187-229。[Jin, S. R. (2010). Structure characteristics of psychological displacement and its dialectical phenomenon: Narratives of the multidimensional self. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *28*, 187-229. doi: 10.7082/CJGC.201009.0187]
- 陳安琪、謝臥龍（2009）：從隱身靜默到眾聲喧嘩：論父子親密關係之跨世代影響。應用心理研究，**42**，215-251。[Chen, A. C., Shieh, V. (2009). From silence of an invisible figure to tumult of multiple performances: On cross-generational influences of intimacy of father-and-son relationship. *Research in Applied Psychology*, *42*, 215-251.]
- 陳依芬、黃金蘭、林以正（2011）：忍的情緒調控與心理適應。本土心理學研究，**35**，

- 3-56。[Chen, I. F., Huang, C. L., Lin, Y. C. (2011). The relationship between emotion regulation strategies in forbearance and psychological adjustment. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 35, 3-56. doi: 10.6254/2011.35.3]
- 陳嫚儀（2012）：父職經驗與父子關係發展與轉變：中、老年父子對偶觀點。國立彰化師範大學婚姻與家族治療研究所碩士論文，未出版，彰化。[Chen, M. Y. (2012). *The development and change process of the fatherhood and father-son relationship: The dyad perspective of middle-aged sons and their elderly fathers*. Unpublished master's theses. National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]
- 張仁和、黃金蘭、林以正（2013）：從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制。《教育心理學報》，44（3），589-607。[Chang, J. H., Huang, C. L., Lin, Y. C. (2013). Exploring the mechanism of psychological displacement paradigm in diary-writing: The effects of emotion peacefulness and mindfulness. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 589-607. doi: 10.6251/BEP.20120407]
- 曾端真（2003）：中青兩代童年記憶中的家庭經驗。《本土心理學研究》，19，229-271。[Tseng, T. C. (2003). Memory of early family experiences in two generations. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 19, 229-271. doi: 10.6254/2003.19.229]
- 黃士哲、葉光輝（2013）：父母教養方式對青少年雙元孝道信念的影響效果：中介歷程的探討。《本土心理學研究》，39，119-164。[Huang, S. J., Yeh, K. H. (2003). The effect of perceived parenting styles on adolescents' dual filial belief: A mediational analysis. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 39, 119-164. doi: 10.6254/2013.39.119]
- 黃金蘭、張仁和、程威銓、林以正（2014）：我你他的轉變：以字詞分析探討大學生心理位移書寫文本之位格特性。《中華輔導與諮商學報》，39，35-58。[Huang, C. L., Chang, J. H., Chen, W. C., Lin, Y. C. (2014). From I to you to he/she: Exploring psychological properties of the psychological displacement paradigm diary-writing with word-frequency analysis. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 39, 35-58.]
- 葉光輝（2012）：青少年親子衝突歷程的建設性轉化：從研究觀點的轉換到理論架構的發展。《高雄行為科學學刊》，3，31-59。[Yeh, K. H. (2012). The constructive transformation process of parent-adolescent conflict: An emerging framework. *The Journal of Kaohsiung Behavioral Sciences*, 3, 31-59.]
- 葉光輝（2016）：成人親子衝突歷程中情感與關係的正向轉化：針對年老父母照顧安排脈絡下的探討。科技部專題研究計畫期中進度報告（編號：MOST103-2410-H001-059-

- SS3) 。 [Yeh, K. H. (2016). *Positive transformation in affection and relationship under the conflictive processes of adult child with their elderly parent on caring arrangement*. Taipei, Taiwan: Ministry of Science and Technology (MOST103-2410-H001-059-SS3).]
- 趙梅如 (2004) : 親子間印象深刻之獎勵與懲罰的情感意涵。應用心理研究, 21, 219-248。 [Chao, M. R. (2004). Emotional contents of imprinted images on parental reward and punishment. *Research in Applied Psychology, 21*, 219-248.]
- 趙梅如 (2008) : 親子互動關係型態之和諧內涵的結構驗證與親子對偶互動關係之差異探討。教育與心理研究, 31 (4), 83-113。 [Chao, M. R. (2008). The verification of the structure of harmony intension of parent-child interaction relation types and the difference of parent-child dyadic interactions. *Journal of Education & Psychology, 31*(4), 83-113]
- 劉惠琴 (2000) : 母女關係的社會建構。應用心理研究, 6, 97-130。 [Liu, W. C. (2000). Motherhood: A social constructive perspective. *Research in Applied Psychology, 6*, 97-130.]
- 劉麗娟 (2002) : 未婚女性關係中自我的移動。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 高雄。 [Liu, L. J. (2002). *Self-transformation of unmarried women in relationships*. Unpublished master's theses. National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). New York, NY: Oxford University Press.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality, 38*(2), 150-163.
- Campbell, R. S., & Pennebaker, J. W. (2003). The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science, 14*(1), 60-65. doi: 10.1111/1467-9280.01419
- Elder Jr, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In J. T. Mortimer & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp. 3-19). Boston, MA: Springer.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Feder, M. M., & Diamond, G. M. (2016). Parent-therapist alliance and parent attachment-promoting behaviour in attachment-based family therapy for suicidal and depressed adolescents. *Journal of Family Therapy, 38*(1), 82-101. doi: 10.1111/1467-6427.12078

- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. New York, NY: Oxford University Press.
- Kaufman, S., Elliott, M., & Shmueli, D. (2003). Frames, framing and reframing. Beyond Intractability. In G. Burgess & H. Burgess (Eds.), Conflict Information Consortium, University of Colorado, Boulder. Posted: September 2003. Retrieved September 6, 2016, from <http://www.beyondintractability.org/essay/framing/>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 461-470. doi: 10.1080/17439760903157182
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion, 26*(4), 615-633. doi: 10.1080/02699931.2011.595393
- Lederach, J. P. (2003). *The little book of conflict transformation: Clear articulation of the guiding principles by a pioneer in the field*. Intercourse, PA: Good Books.
- Nisbett, R. E., Peng, K., Choi, I., & Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought: Holistic versus analytic cognition. *Psychological review, 108*(2), 291-310.
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry, 14*(1), 59-63.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

收件日期：106年12月28日

複審一日期：107年2月26日

複審二日期：107年5月26日

通過日期：107年9月24日

The Construct of Capacity of Integrating Cross-time-and-space Experience and Its Effect on Relationship between Adult Children and Aging Parents

Tzu-Chun Kao¹

Kuang-Hui Yeh^{1,2*}

Wen-Tso Ho¹

¹National Taiwan University

²Academia Sinica

Previous studies on parent-child conflicts majorly focused on parent-adolescent interactions and take cognitive improvement training as the solution. However, in an aging society today, communication and conflict issues and their solutions are obviously different between adult children's and teenager's relationships with their parents. Based on decades of interactions with parents, adult children have more common memories and understanding of their aging parents. Adult children have also experienced more interpersonal interaction and cognitive maturity, which give them the capacity to have more consideration in conflict and to form holistic mindsets about a relationship. This implies that emotion and long-term relationships are important features in adult children's relationships with their aging parents. In this study, we consider the distinctiveness of adult children and the perspective of positive psychology for discussing the issues of parent-adult child interaction. This research uses the construct of "Integrating Cross-Time-and-Space Experience (ICTSE)" and tests its effect on the relationship between adult children and their aging parents. ICTSE is a construct that contains cognitive transformation, emotional acceptance, and relational concerns. Adult children can develop ICTSE capacity by reviewing and reframing their early parent-children interactive experiences, including recalling memories of the relationship, openness and acceptance of the current relationship, and imagination of the future relationship. Study 1 used questionnaires to explore the relationship between ICTSE and feeling of appreciation towards parents, forbearance behaviors towards parents during conflict, and deepening relationships with parents. Study 1 recruited 424 participants. Requirement of participants was above 35 years old with at least one of their parents is alive. Under 35 year-old participants were included if one of their parents above 65 years old. One hundred and forty of them completed the father version questionnaire only, 154 completed the mother version

* Corresponding author: Kuang-Hui Yeh, e-mail: ykh01@gate.sinica.edu.tw

doi: 10.3966/172851862019010054004

questionnaire only, and 130 completed both version questionnaires. Study 2 was an intervention program of ICTSE, incorporated with a 4-week expressive writing paradigm, which consists of recalling memories of similar life-events with parents and emotional experiences in their relationship. Participants needed to express their feeling in multiple points of view across time (meanwhile, now) and perspectives (self, parents, relationship). Forty-two adult children who were above 35 years old enrolled in the intervention program, 26 of them completed the whole program as the experimental group, and 16 of them were the control group. The results of Study 1 showed the scale of "Integrating Cross-Time-and-Space Experience" had good reliability and validity. The adult children's capacity of ICTSE positively predicted appreciation, forbearance, and relational deepening to their aging parents. Study 2 showed that the writing intervention of ICTSE promoted participants to review and reframe memories with their parents. The change score of adult children's ICTSE between pretest and posttest positively predicted the change score of appreciation, forbearance, and relational deepening to their aging parents. It shows that ICTSE capacity can be promoted in our writing program by recalling emotional memories and practicing in perspective-changing. With new understanding in relationship events, adult children can discover some unaware feelings or give a functional interpretation to past experiences and would have a more positive attitude toward their future relationship with their aging parents. These integrations of the early-life memory in the parent-child interaction closely related to their relationship makes adult children more willing to forbear their parents in conflict. The effects of ICTSE on appreciation, forbearance, and relational deepening to their aging parents were consistent within two studies, indicating that the construct of ICTSE had both theoretical and practical value.

Keywords: Adult children, adult child-parent relationship, integrating cross-time-and-space experience, parent-children conflict.