

理性的人，復原力也會比較好嗎？

探討自我分化程度與復原力之關係

指導老師：黃國彰 學生：陳品瑜、張雅娟

前言

自我分化是Murry Bowen於1970年所提出的，是家族系統治療的八大核心概念之一，個體自我分化的程度越高，越能夠區分理智與情緒，並且較不易被情緒所影響，能夠保持理性來做事，自我分化程度好的人，也較能夠在關係中保持自我，依照自己的需求和意願做出行動，而不受他人情緒的影響。

研究介紹

此研究主要是想探討自我分化的程度和家庭狀態對復原力的影響，採用了Skowron和Friedlander依據Bowen理論所編制的自我分化量表，以及簡版復原力量表，共兩份量表來進行測驗。

研究設計

研究方法：利用Google表單進行測驗，取樣方式為便利抽樣，採用全線上測驗的方式。

研究對象：18歲（含）以上，共收集了137筆回覆。

研究流程：受試者會先收到一份線上測驗的Google表單連接，填寫完知情同意和基本資料後便會進入填寫量表的頁面，並且有附上聯絡資訊以利事後釋疑。

研究結果

Pearson相關：自我分化量表與復原力量表的相關呈現**顯著**，兩量表分數是正相關。

相關		
	自我分化總分	復原力總分
自我分化總分	Pearson 相關	1
	顯著性（雙尾）	.646**
	個數	.000
復原力總分	Pearson 相關	137
	顯著性（雙尾）	.646**
	個數	1

**．在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

研究結果

獨立樣本T檢定：以性別來分組，分析男女在自我分化量表和復原力量表上的得分差異，男生組的自我分化量表得分平均約159，而復原力量表平均得分約20，女生組的自我分化量表的得分約150，而復原力量表平均得分約17，

組別統計量				
	性別	個數	平均數	標準差
自我分化總分	1	39	159.1282	20.96134
	2	98	150.7755	18.12416
復原力總分	1	39	20.0256	5.68695
	2	98	17.9286	5.29004

男女在兩量表的得分上均有**顯著差異**
（自我分化 $p=.021<.05$ ，復原力 $p=.042<.05$ ）

獨立樣本檢定					
		變異數相等的 Levene 檢定		平均數相等的 t 檢定	
		F 檢定	顯著性	t	顯著性（雙尾）
自我分化總分	假設變異數相等	.685	.409	2.326	.021
	不假設變異數相等			2.185	.033
復原力總分	假設變異數相等	.167	.684	2.049	.042
	不假設變異數相等			1.986	.051

以小時候的主要照顧者是否為父母來分組，在兩量表的分數上均**沒有顯著差異**（自我分化 $p=.124>.05$ ，復原力 $p=.775>.05$ ）

獨立樣本檢定					
		變異數相等的 Levene 檢定		平均數相等的 t 檢定	
		F 檢定	顯著性	t	顯著性（雙尾）
自我分化總分	假設變異數相等	1.183	.279	-1.546	.124
	不假設變異數相等			-1.675	.108
復原力總分	假設變異數相等	.592	.443	-.287	.775
	不假設變異數相等			-.296	.770

結論&檢討

自我分化的程度與復原力具有相關性，表示**較能分辨情緒與理智的人，復原力往往也較好**。而男女生在自我分化與復原力的分數上均有顯著差異，男生組的分數皆比女生組的高，且主要照顧者是否為父母在兩量表上並沒有顯著差異。

性別差異的部分男生的數據資料相對來說較少，可能導致分析結果不夠具有準確性，而主要照顧者是否為父母的部分，可能是因為非父母作為主要照顧者的人數較少，只有17位，而父母為主要照顧者的人數則有120位，差距太多，導致結果不明顯。