

第五章 討論

本研究主旨在探討國中生自尊、身體意象及重要他人情感關係之縱貫性變化及趨勢，並以縱貫形式探討身體意象及重要他人情感關係對自尊之影響。依據研究目的與假設，本章將分以下六節探討之。

- 一、研究對象自尊之分佈情形及變化。
- 二、研究對象身體意象之分佈情形及變化。
- 三、重要他人情感關係之分布情形及變化。
- 四、研究對象性別對自尊之影響。
- 五、研究對象身體意象對自尊之影響。
- 六、研究對象重要他人情感關係對自尊之影響。

第一節 研究對象自尊之分佈情形及變化

以下由整體自尊、自尊組成要素及生活自尊來探討自尊之分佈及變化情形。

本研究結果顯示，研究對象之三年整體自尊呈現中間偏正的狀態，即對自己的整體評價與感受佳，此結果與鄭方媛（2007）、趙國欣（2006）、鄭秀足（2004）的研究一致。三年自尊組成要素（安全感、自我感、歸屬感、能力感及使命感）總平均分別為3.004、2.877、3.128、3.115、3.185，皆為中間偏正情形，支持鄭方媛（2007）的調查結果。三年各層面生活自尊（學業自尊、身體自尊、社會自尊及家庭自尊）皆為中間偏正情形。另其中身體自尊與社會尊呈現中間偏正且

社會層面自尊較身體層面自尊高，均與趙國欣（2006）研究發現相似。

綜合整體自尊、自尊組成要素及生活自尊的分佈情形及變化趨勢之結果可得知研究對象在此三年中整體自尊在七年級（時間1～時間3）時相當穩定，變化不大，當由七年級升上八年級（時間4）時顯著上升，但由八年級升九年級（時間5）時則顯著下滑，顯示國中學生在整體自尊上的變化波動較大，研究者推測可能因八年級之學生對學校、教師及同學較七年級熟悉，並可能已建立互動關係，故自尊有上升情形，但升上九年級可能因聯考壓力與日遽增，而造成自尊下降。

但在安全感、自我感、歸屬感、能力感及使命感三年間變化雖略顯波動，無明顯變化情形。學業自尊、身體自尊及社會自尊亦大致呈現小幅波動情形，但變化均不大，僅家庭自尊在八年級升九年級（時間4～時間5）時上升變化較為明顯。整體而言，研究對象在國中階段自尊在多元多面向層次上是大致呈現穩定狀態。

本研究在單一整體自尊上所得之結果與多元多面向層次上之測量結果是不一致的。而國內外對青少年時期自尊變化之研究，亦顯示了相當不一致的結果。根據發展理論，自尊在青少年時期因為生理及心理的劇烈改變，故在此階段自尊會有較大之改變，其中有一些研究發現自尊在青少年時期是增加的（Cairns *et al.*, 1990；Chiam, 1987；O'Malley & Bachman, 1983），有一些則顯示是自尊在青少年時期是下降的（Brown *et al.*, 1998；Simmons & Rosenberg, 1975）。Bachman & O'Malley's（1977）對 1,600 位年輕人所做之縱貫研究中指出，自尊會由九年級至十二年級穩定增加。Mullis（1992）、McCarthy and Hoge

(1982)之自尊縱貫性研究皆顯示，自尊之變化是支持發展理論，本研究之結果發現國中時期之學生其整體自尊是呈現先升後降，支持發展理論青少年時期自尊會有較大之變化。

本研究發現，國中時期之學生其自尊組成要素及生活自尊是呈現穩定的狀態，與 Chubb (1997) 針對 174 位中學生所做之自尊縱貫性研究結果一致，亦與 Brack, Orr and Ingersoll (1988) 及 Savin-Williams and Demo (1984) 研究指出，青少年時期之自尊是一致且穩定之結果相似。另有一些研究亦指出青少年時期的自尊是相當靜態的 (Bolognini *et al.*, 1996; Chubb *et al.*, 1997; Nottelmann, 1987; Simmons & Blyth, 1987; Wylie, 1979) 也支持本研究此部分之結果。

第二節 研究對象身體意象之分佈情形及變化

以下由外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應及身體滿意度探討身體意象之分佈及變化情形。

研究對象之三年身體意象（外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應及身體滿意度）均屬於中間偏正狀態。而趙國欣（2006）及陳美昭（2006）調查台北市國中生身體意象均發現呈現中間偏正之情形，且得分最低的為外表評價，其次為身體滿意度，此一結果與本研究所得之三年總平均結果相似。但最高得分部分則不一致，本研究結果顯示為健康適應為最高，其次是體能適應。

本研究所得之身體意象變化情形在各層面是不一致的，體能評

價、體能適應及健康評價三年間變化情形不明顯，屬於穩定之情況。外表評價隨時間變化情形大致穩定，僅在七年級升八年級時上升較為明顯。外表適應在七年級會隨時間明顯先升後降，而八年級到九年級則屬穩定。健康適應在七年級明顯先升後降，但在八年級到九年級則呈現穩定。身體滿意度在七年級是呈現穩定，但在七年級升八年級顯著上升，當由八年級升九年級時又呈現穩定。

結果顯示國中生對自己的外表和身體各部位最不滿意，且外表評價、外表適應及身體滿意度大致呈現七年級至八年級較易有波動產生，而在九年級則回歸穩定。研究者推測可能因孩子自兒童時期邁向青少年時期，身體會明顯成長，可能由國小進入國中及七年級至八年級時身心改變較劇烈，外觀亦會有明顯的不同，較會注重並想要修飾自己的外表所致，而升上九年級可能因發育已大致完成或因課業繁忙及聯考壓力較無暇顧及所致。而在健康或體能上，則自覺有較健康的身體，且體能評價、體能適應及健康評價三年間亦相當穩定，研究者推測可能因重視自己的健康與體能，而積極採取增進健康的方法或維持體能的行為。

Friestad and Rise (2004) 年針對 15-21 歲的挪威青少年所做的研究中所使用身體意象之量表共有四題，與本研究外表評價部分題目相似，其研究發現青少年之身體意象會隨時間呈現小幅上升，亦與本研究外表評價部分七年級升八年級結果相似，本研究其餘部分之結果則不支持此一發現。研究者推測可能因 Friestad and Rise 所使用之身體意象量表僅有四題，而本研究因為顧及身體意象多個面向之意涵，探討

多達七個變項，量表共 58 題，故可能因此造成本研究結果不同之情形。另可能因兩者研究對象年齡不同所造成之差異。

Ricciardelli (2005) 針對澳洲 433 位 8 年級及 12 年級學生進行 16 個月之研究發現身體不滿意程度具有時間之顯著效應，此結果與本研究身體滿意度七年級升八年級時結果是一致的，其餘則不一致，本研究其餘時間是呈穩定狀態。研究者推測可能因本研究觀察時間較長或與 Ricciardelli 所選之研究對象年齡之不同，均可能造成差異。

第三節 重要他人情感關係之分布情形及變化

以下由母親情感關係、父親情感關係及同儕情感關係探討重要他人情感關係之分佈及變化情形。

研究對象之三年重要他人情感關係（母親情感關係、父親情感關係及同儕情感關係）均屬中間偏親密程度，且與同儕情感關係較母親情感關係親密，而母親情感關係又較父親情感關係親密。此結果相似於吳瓊洳（1998）針對 965 位國中生的調查發現，其重要他人依序為同儕、母親、父親。此一結果亦與鄭方媛（2007）所得結果一致，為同儕情感關係平均最高，其次為母親情感關係，而父親情感關係得分則最低。由此可知青少年與同儕的情感關係較父母情感親密。

本研究顯示，母親情感關係三年間呈現小幅波動狀態，而父親情感關係變化趨勢則為先降後升，三年間之變化皆不明顯。Buhrmester and Furman (1987) 的針對 2、5 及 8 年級學生進行之研究中發現，在親密

感上，父母親是兒童時期親密感的重要來源，但亦會隨著年齡的增長而減少其重要性，此一發現與本研究七年級所得結果是相似的。Archibald, Graber and Gunn (1999) 針對 127 位，12~13 歲青少年為期兩年之研究顯示，此時期的青少與與父母關係是正向的但會隨時間顯著下降，此結果與本研究不同，研究者推測可能因本研究並無探討性別對重要他人情感關係之影響，故無分開分析而造成結果不一致。亦有可能台灣為東方社會且傳統家庭觀念與西方倡導獨立自主精神不相同，造成青少年對家庭之關係有所不同亦有可能影響結果。

但本研究發現升上八年級後有上升情形，研究者推測雖有研究發現青少年時期親子關係之親密程度有降低的情形發生 (Buhrmester & Furman, 1987; Steinberg, 1987)，另亦有研究指出此時期的親子互動聯繫方式可能會改變，但其關係並不是分離或停止，父母與孩子關係中所提供的安全及信任感仍然存在，親子情感關係在青少年時期確實有它的持續性與重要性，且當孩子遇到壓力時，仍會企圖向父母尋求依靠，顯示父母仍是青少年情感投注的重要對象(孫世維, 1994; Hartup, 1989)。而台灣在此一階段之青少年多為升學壓力所苦，時間4及時間5又適逢八年級及九年級課業繁重時期，可能因此更需要父母之支持與鼓勵，故推測造成本研究後期之結果。

第四節 性別對自尊之影響

以下由整體自尊、自尊組成要素及生活自尊來探討性別對自尊之

影響。

結果顯示性別會影響安全感、歸屬感、能力感、使命感、社會自尊及家庭自尊，且皆為女生高於男生。性別對整體自尊、自我感學業自尊及身體自尊影響則不明顯，但得分仍為女生較高。

Williams and McGee (1991) 的研究結果顯示，對於自我尊重在性別上是否有差異存在，並無一致的結論。本研究之結果亦發現自尊五要素、安全感、歸屬感、能力感、使命感、生活自尊、社會自尊及家庭自尊會受性別影響，但整體自尊、自我感、學業自尊及身體自尊則無明顯不一致之結果，研究者推測可能因自尊是複雜且多元構面之組成，故在不同自尊的測量層次下所導致之結果，

本研究發現整體自尊在性別上無差異，與國內許多橫斷研究有相似研究的結果（鄭秀足，2004；楊亮梅，2003；陳俐君，2002）。而在社會自尊方面，研究結果發現女生的社會自尊高於男生，與鄭秀足（2004）、陳俐君（2002）、黃淑芬（1998）等人的研究相似。黃慧芬（1999）認為在傳統性別社會化過程中，女性自我評價主要來自社會人際，傾向具有共同性價值的特色，其自尊的建立不僅僅是成為一個有價值的人，也基於能維持經營與他人的關係。因此，女性較常展現社會性的自尊，故社會性自尊高於男生。

本研究發現性別會影響安全感、歸屬感、能力感、使命感、生活自尊、社會自尊及家庭自尊，且女生高於男生，此結果與多數自尊和性別之研究結果不同，因多數自尊研究發現青少年時期的自尊，男生的自尊表現較女性高（Rosenberg & Simmon, 1975；Richman, Clark &

Brown, 1985)。蔡順良(1984)、駱芳美(1989)的研究皆有相同的發現，大學男生較女生趨於自我肯定、自尊表現也較高。張秋蘭(2000)以台北縣市公私立高中職1,228名學生為研究對象發現，男生比女生自我肯定的程度較高。但另外一方面，國內研究亦有研究發現，整體自尊與性別間並無差異存在(鄭秀足，2004；楊亮梅，2003；陳俐君，2002)。而近年來之研究由整體性的觀點漸移至到自尊的多面向，開始探討男、女生在不同自尊層面與內涵上的差異(黃淑芬，1999；李娟慧，2000；陳俐君，2002；鄭秀足，2004；Bolognini et al., 1996；Quatman & Watson, 2001)。

本研究在自尊五組成要素及生活自尊之各分量表仍以女生為高，與先前之研究不同。研究者推測可能因自尊是個體對自我的評價過程，參照標準會受到社會文化的影響，然社會文化對兩性持有不同的規範與期望，故兩性所重視的價值也會有所差異(陳俐君，2002)。

第五節 身體意象對自尊之影響

以下由整體自尊、自尊組成要素及生活自尊來探討身體意象對自尊之影響。

研究對象之外表評價及身體滿意度與整體自尊有顯著正向關係。而外表評價、體能適應、健康評價、健康適應及身體滿意度均與研究對象之安全感呈現顯著正向關係，雖然安全感亦會隨外表適應及體能評價上升，但並未達統計上顯著差異。外表評價、體能適應、健康適

應及身體滿意度均與研究對象之自我感呈現顯著正向關係。歸屬感部分，外表評價、體能適應及健康適應均與歸屬感呈現顯著正向關係，而外表適應、體能評價、健康評價及身體滿意度則未達統計上顯著差異。能力感部分則全部為顯著正向關係。而使命感的部分則是外表評價、外表適應、健康適應及身體滿意度與使命感呈現正向關係，並達統計上顯著差異。而學業自尊與外表評價、體能適應、健康評價及身體滿意度呈現顯著正相關。身體自尊與外表評價、體能評價、體能適應、健康評價及身體滿意度皆呈現顯著正相關，但身體自尊會與外表適應則顯現負相關之關係。社會自尊與外表評價、外表適應及體能適應達統計上顯著相關。體能適應、健康評價、健康適應及身體滿意度與家庭自尊顯現正相關，且達統計上顯著差異。

Fisher (1986) 的橫斷研究指出對自己身體評價較高、或對身體較滿意的人顯然比低評價者擁有較高程度的自尊之結果支持本研究之發現。國內的橫斷性研究發現「自尊」與青少年「身體意象」成正相關（李曉蓉，1997；黃雅婷，2000；賈文玲，2001）亦與本研究之顯著正向關係結果相似，即青少年所抱持的身體意象愈正向、積極，其自尊程度愈高（李曉蓉，1997）。

本研究之結果與尤媽媽(2002)、李碧霞、陳靜敏(2004)、李曉蓉(1997)、黃雅婷(2000)、賈文玲(2001)、趙國欣(2006)、Abell and Richards (1996)、Asci, Gokment and Tiryaki (1997)、Usiani and Daniluk (1997)等人的研究結果相似，也就是說對自己身材、外表、外型、身體部位愈滿意的研究對象，他們的自尊也會愈高。本研究經由

縱貫觀察，不僅能支持身體意象與自尊之相關性，也能進一步驗證身體意象對自尊之影響力。

第六節 重要他人情感關係對自尊之影響

以下由整體自尊、自尊組成要素及生活自尊來探討重要他人情感關係對自尊之影響。

研究結果發現整體自尊均會隨母親情感關係、父親情感關係及同儕情感關係上升而增加，但僅父親情感關係及同儕情感關係達到顯著，母親情感關係之影響則不明顯。父親情感關係、母親情感關係與同儕情感關係均與安全感、自我感、歸屬感及能力感均成正向關係，並達統計顯著差異。但使命感僅與父親情感關係及母親情感關係顯著正向關係。研究對象之父親情感關係、母親情感關係與同儕情感關係與學業自尊、身體自尊、社會自尊及家庭自尊等成正相關，並達統計上顯著差異。

本縱貫研究之結果發現同儕情與整體自尊、安全感、自我感、歸屬感、能力感、學業自尊、身體自尊、社會自尊及家庭自尊均呈現顯著正向關係，即同儕情感關係越好，其自尊會越高，與國內橫斷性研究中指出較好的同儕關係則自尊較為正向，越有助青少年建立自尊（林世欣，2000；張芝鳳，2000）結果相同。

本研究經縱貫觀察所發現之父親情感關係及母親情感關係與整體自尊、安全感、自我感、歸屬感、能力感與使命感之關係與鄭方媛（2007）

年對國中生所做橫斷性研究之結果相同，但本研究所得同儕情感關係對使命感影響不明顯，此結果並不支持鄭方媛之橫斷研究結果。研究者推測可能因青少年使命感之養成與父母之教養方式有關而造成此一結果。

Deihl, Vicary 與 Deike (1997) 研究針對 142 個鄉村青少年進行四年之父母關係及同儕關係與自尊之研究，並將結果分成三組，分別是自尊顯著上升組、自尊小幅上升組及緩慢下降組，父母關係及同儕關係與三組之關係皆達到統計上顯著差異。本研究同儕情感關係上亦與此研究結果相似，由於本研究將父母情感關係分開測量，而父親情感關係有達到統計上顯著差異，母親情感關係則無，故研究者推測因此與其出現較為不一致之情形。但均可得知同儕情感關係在國中時期對青少年來說相當重要，為顯著影響因子。

