

第二章 文獻探討

本章共分為三節加以論述：第一節自尊，第二節身體意象與自尊，第三節重要他人情感關係與自尊。各節內容分述如下：

第一節 自尊

一、自尊的定義與內涵

自尊 (self-esteem) 在個人發展上是相當重要的議題，過去有許多國內外學者均對其做定義及描述。自尊一詞在1657年由Brker's Sancta Sophia第一次提出，並將其定義為「對自己的信心與滿意程度」(牛津英文字典，1983)。1890年美國心理學之父-William James則是最早提出對「自我」之定義，他認為「自我是個體能夠稱謂自己所有的總和」，包括物質、生理、社會與精神層面，並兼具主體我(I)與客體我(Me)的特性(侯雅齡，1998；林杏足，2003)此亦是自尊概念發展之開始。

有關自尊的定義很多，並常隨著不同的研究目的或理論而分歧，自尊亦與其他相關自我的名詞或概念重疊，如自愛 (self-love)、自信 (self-confidence)、自我尊重 (self-respect)、自我接納 (self-acceptance)、自我價值 (self-worth)、自我關注 (self-regard)、自我評價 (self evaluation)、能力感 (sense of competence) 等 (林杏足，2003；Wells & Marwell，1976)。

而最容易與自尊 (self-esteem) 混淆的便是「自我概念

(self-concept)」，並容易將兩者視為是相同的意涵 (Pope, McHale & Craighead, 1988)。「自我」是指個體意識中所覺察體認的自己，是個人的知覺與內在世界。自我包括兩個重要的成分，分別為自我概念與自尊 (翁淑緣，1985)。邱連煌 (1981)、Pope et al. (1988)、Weaver and Matthews (1993) 均認為「自尊」與「自我概念」是不同的，其中自我概念是個人對自己各項特質的整體描述，Pope 更進一步指出自尊是對自我概念中所包含之訊息的評價。故自我概念可說是自我認知的部分，自尊則是自我評價的部分，即自尊是自我概念的評價 (吳佳玲，1996；翁淑緣，1985；Weaver & Matthews, 1993)。而朱玉妮 (2002) 及沈如瑩 (2003) 的研究亦分別發現，自我概念與自尊有顯著的相關。

從上述文獻可知，學者仍無法確認自尊與自我概念是無關或能完全分割或區隔的兩個概念。自尊是對自我概念的評價，所以自尊是建立在自我概念之上的 (Garner, 1995)，自尊理論也都由自我概念發展而來的。研究者整理文獻後歸納分為五大類，茲分述如下：

(一)、自尊是一種態度

Rosenberg 在1965年描述自尊為個體對特定自我評價的線性組合 (linear combination)，即是個體對自己之特質進行評價並整合起來後，形成個人對自我的一種積極或消極之態度。Coopersmith (1967)則認為自尊是個體對自己之價值的主觀評價，個體再以認可或反對的態度表現出來。

(二)、自尊是一種感受

張春興於張氏心理學辭典中對自尊的定義是指個體對自身的感

受；對自己有價值感，有重要感，因而接納自己，喜歡自己。亦即自尊的意涵是指一個人珍視、珍惜、贊許或喜歡自己的程度（張春興，1995）。翁淑緣（1985）將自尊視為個體接受自己和重視自己的程度，也是一種心理感受的程度。「自尊」常建築在「自我概念」(self-concept)之上，「自我概念」的特點是我怎麼看待自己，而「自尊」是我對我怎麼看待自己的感覺（引自Raymore, Godbey & Crawford, 1994）。Tashakkori 主張自尊是個體對自我的觀感（引自吳欣怡、張景媛，2000a），而Nave（1990）亦認為自尊是指一個人對自己的感覺。

李娟慧（2000）則將自尊定義為個人參照自己內在標準或外在的社會標準，對自己的個人特質及對外在環境因應結果予以評價，並由此產生對自己正向或負向的感受。林杏足（2003）綜合國內、外學者對自尊意義的解釋，將自尊定義為個體對自己的評價和感受，係個體參照自己的內在標準或外在社會標準，對整體的自己或是對自己某一特定能力、特質予以評價，並由此產生對自己正向或負向感受。

（三）、自尊是一種評價

Cohen（1959）視自尊為現實我（real self）與理想我（ideal self）的符合程度，是一種個人綜合自身所經歷成功及失敗經驗而得之評價，即個體對自己期望做比較的結果。Pope, McHale and Craighead（1988）則認為自尊是知覺我（perceived self）與理想我（ideal self）的符合程度，亦是一種評價和比較之結果。Frey and Carlock（1989）則提出自尊是個體在自我概念中對情緒、智能、行為部分所做的評斷，故具有評價性特質。

林清文（2003）與Reasoner and Dusa（1991）則皆指出自尊是個人對自己之觀感，以及對自己的價值與重要性所做的整體情感性評價。蔡青青、劉雪娥（1996）提及自尊是自我評價的結果。李惠加（1997）則認為，自尊是個人的自我價值感、亦是個體對自己一種情緒性的評估，為自我評價最終的產物。而Guidon（2002）也認為自尊是一種對自我的看法或評價，包括自我價值與自我接納，經由覺察自我能力、獲得成就感及外在世界對個體之回饋，自尊便由此逐漸的養成與維持。Coopersmith（1967）亦認為自尊是個體的自我評價，且是依照自己的標準而非他人的標準來做之評價，但McCarthy and Hoge（1982）則持不同觀點，他們認為這種評價是由個人知覺到重要他人對自己的評價而得到的。

（四）、自尊是一種建構

邱連煌（1981）指出自我、自我概念和自尊三者都是描述人格的名詞，其意涵會互相關連或重疊。自我是個體主觀意識中所覺察、體認的自己，包括自我概念及自尊。自我概念則是個體認為自己所具有的各種特質，如美醜、高矮胖瘦、聰明愚笨等；而自尊則是個人對這些特質的評價、感受與態度。林杏足（2003）提出自尊具有下列四項特性：1.自尊被視為自我知覺的結果，包含自我評價（self-evaluation）及自我感受（self-affection）。2.個體對自己的評價依據有其參照標準，此標準可能是個人內在標準或是他們及社會的價值標準。3.個體自我評價的向度可以是對個人總體價值評價，也可是依據特定生活面向進行。4.自尊不管是態度、評價或感受，均是自我運作下的產物，應屬人

格的一部份，有其穩定性，亦有其可變動的範圍。

（五）、自尊是一種過程

青少年時期是自我意識（self-consciousness）增長時期，青少年因此開始發展對自我之瞭解（understanding），進而形成自我概念（self-concept），且此種自我瞭解會隨著他們面對不同生活經驗而改變（Santrock, 1986）。McCandless（1970）指出自尊佔青少年自我瞭解中很大的比例，所以青少年時期的自尊也很可能會是一波動、動態的結構。早期及較近期的自尊理論學家也建議自尊是一動態、改變的結構（Baldwin & Hoffmann, 2002），如Norris and Kunes-Connel（1985）首度提出自尊之概念模式（conceptual model of the components of self esteem），將自尊分為三種型態：1.基本自尊(basic self esteem)：指經由人類發展經驗及有意義他人（如父母、老師或同儕等）認同的反應而來的，是自我價值感中穩定的中心，也就是自尊的中心。2.功能性、情境性自尊（functional, situational self esteem）：是自尊中可改變的部分，因為每天經歷的事件不同（包括社會或功能執行的達到、失敗、獲得或失落），而使自尊程度有所增減。3.防禦性、假性自尊(defensive, pseudo self esteem）：這是個體的一種保護機轉，當理想與現實的差距對個體產生威脅時，個體會企圖保護自己（引自蔡青青、劉雪娥，1996），此亦暗示了自尊是一種過程。

Baldwin and Hoffmann（2002）在其研究中提出，一個人的自尊隨著時間流逝時並不是一個不變的常數（constant），並指出有些發展學家認為這種自尊的消長（ebbs and flows）在青少年時期可能最為劇烈。

故自尊除了是自我評價的結果，也是一個持續改變的過程（蔡青青、劉雪娥，1996）。

綜合上述的定義與討論，了解不同學者對自尊的界定不同，對自尊結構的觀點亦隨之有別。自尊可以是個人對自我各個層面的態度、感受與評價，抑或是一種建構或過程。

二、自尊的建構

自尊是一個假設性的構念，經由量化作為個體對其自我或性格的重要品質所做評價綜合感覺（林杏足，2003）。有研究者相信自尊是單一的概念（Coopersmith, 1967；Rosenberg, 1965）；但更多學者則指出了自尊的多元面向（multidimensional facet）（Shavelson, Hubner & Stanton, 1976；Pope et al., 1988；Daniel & King, 1995）。

不同學者對自尊的建構是存在差異的，一般而言，學者們的看法可將自尊的結構分為二種：一是將自尊視為單一概念；另一種是將自尊視為多向度。

（一）、單一整體面向概念建構

Rosenberg（1965）認為自尊是來自一個人對自我價值及自我概念全面評價所得之整體，單一面向的構念。並提出個人對自身整體觀感可以形成一個總分，此總分即代表個體的自尊。故在Rosenberg發展的自尊量表中，所有的題目均用來測量受試者的整體自尊。量表中只有一個「概括性自尊」整體的概念。他更強調自尊是個體在整合一切對自我評價與感受後，所產生整體性「對自己讚許與否的態度」（引自

吳麗娟，1986）。

此看法為目前「自尊」的研究者所共同接受，且多數研究採行此觀點，認為整體自尊是強調個體在不同情境中對自我評價的一致性，經綜合性評價後，統整成單一的價值判斷與標準，並且強調個體在評價自我的過程中所得最高層次的整體成果就是「自尊」（劉樹斐，2000）。因此國內外的許多學者都採用Rosenberg 的觀點與量表來研究自尊的課題（黃慧芬，1999）。

（二）、多元多面向概念建構

Coopersmith(1967)將自尊視為相信自己有能力及有價值的程度，且是一種持久性對自己的評價，此暗示了自尊組成並非單一向度。Gecas(1982)則主張自尊是由能力和價值兩個向度所組成。Tafarodi and Swann (1995)更提出整體雙向度(global two-dimensional)來說明自尊，認為自尊可以區分為自我能力感與自我喜愛感兩個向度。

Shavlsn, Hubner and Stanton(1976)提出自我概念多元向度階層模式，指出一般自尊可分為1.學業自尊：學業自尊可再依學科細分為各學科之自尊。2.非學業自尊：（1）情緒自尊，可再依情緒狀態進行分類。（2）身體自尊，又分為身體能力與外貌。（3）社會自尊，可再細分為同儕與重要他人。此模式曾被認為是自我概念階層模式中最完備的一種，目前也普遍為各國實證研究所運用（侯雅齡，1998）。

Reasoner (1982)也贊同自尊有多構成要素的說法，他認為自尊的主要成分包括安全感、自我感、歸屬感、使命感及能力感。Pope, Mchale and Craighead (1988)認為自尊是個人對自己的評價與感受和生活中所

經驗到的各種不同事件息息相關，因而主張自尊包含社會的（social）、學業的（academic）、家庭的（family）、身體（body）及整體的（global）五個層面，以此來探討孩子們的行為、情感、認知及生物學的發展。而Tafarodi and Swann（1995）乃依其研究結果將自尊分為自我喜愛感及自我能力感。

國內學者林杏足（2003）則以多面向、多因素組成建構方式將自尊區分為自尊內涵與生活層面中的自尊。其中自尊內涵包括能力感、控制感、價值感與評價感，而生活層面自尊則包括學業自尊、身體自尊、社會自尊與家庭自尊等四項。林杏足認為心理需求與自尊發展是相關的，個體在安全、愛與接納、隸屬、控制、自我認同、目的性的心理需求獲得滿足時，其內在便會形成正向的自我感受，分別為安全感、悅納感、隸屬感、控制感、能力感、目的感，而這些正向的自我感受將彙集成一種堅實的自我價值與自我效能。林杏足更進一步提出促進青少年自尊的方案，主張教師可經由不同層面來增強學生正向的自我感受，達成自尊提升的目的（引自廖美芳，2004；吳臻姿，2003）。Borba（1989）主張透過此安全感、自我感、歸屬感、使命感及能力感五要素來提升學生自尊。Youngs（1991）也認同可從安全感、自我悅納感、歸屬感、使命感、能力感等五要素的形成和發展來提升青少年自尊。比較Borba、Youngs與林杏足所提觀點，除了控制感僅林杏足提及外，其餘五項皆大同小異，而控制感屬於自我效能，可歸在Borba所提之能力感的部分。

綜合上述文獻可知，不同的學者對於自尊的結構有不同的看法。

自尊可以視為一整體性的概念，是個體對自我的一種整體性的綜合評價，但自尊也實為一複雜的心理構念，因此具有多向度的內涵，另一方面，國內外許多學者均認為可從自尊的組成要素著手來規劃國中生的自尊促進計畫（鄭方媛，2007；廖美芳，2004；Borba, 1989; Reasoner & Dusa, 1991；Youngs, 1991）。故本研究除評估整體自尊外，也加入自尊組成的五要素—安全感、自我感、歸屬感、使命感及能力感及生活自尊，期望對研究對象的自尊有更全面和深入的了解，並對未來發展自尊教育奠下良好的基石。

三、自尊的測量

自尊的測量，所使用的方法有自陳式測量、Q-sort、自我與理想我差距分數、投射測驗及半結構訪談法等五種方法（引自林杏足，2003）。目前國內現有的自尊量表，多採自陳式測量（林清財，1984；吳怡欣，1999；林杏足，2003），也有學者使用訪談法來深入了解青少年的自尊與改變情形（吳怡欣，1999；廖美芳，2004）。其中自陳式測量又被視為是最為實用的測量方式（林杏足，2003）。

常用的自尊評量工具為Rosenberg（1965）發展的自尊量表（Self-Esteem Scale, SES），此乃視整體自尊為單一的建構，在於測量整體的自我價值感與自我的接受程度。此外，Self-esteem Inventory(SEI) 自尊量表乃於1967年由Coopersmith 所編製，測量自我有關的評價性態度，包含同儕、父母、學校及個人興趣。

在國內的研究工具上，除了自編的量表以外，也有多項研究以

Rosenberg 的SES 量表或以Coopersmith 的SEI 為參考，自編為適合國內使用的量表（吳麗娟，1985；駱芳美，1989）；而吳怡欣及張景媛（2000a）根據Pope 等人（1988）的論點內涵，編製「自我尊重量表」，共包含了家庭自尊、學業自尊、社會人際自尊、身體意象自尊、利他自尊及整體自尊六部份。

縱觀上述討論，本研究有鑑於自尊並非單一向度的架構，而是多向度的組合，故採用由林清財翻譯自Rosenberg自尊量表外，另納入林杏足所編制的生活自尊量表及翻譯自Young的自尊五要素量表，以期對青少年自尊有更深入及完整之探討。

四、自尊研究

（一）、國內青少年自尊現況

目前有關國內青少年自尊狀態的調查仍不多。其中余嬪（1998）對1,256位國中生的研究指出，受試者的自重感為中等程度。林世欣（2000）在探討自我概念與同儕關係的研究中，以1,194 位國中生為對象，結果發現目前國中生的整體自我概念為中間偏正向。黃雅婷（2000）以764名國中女生為對象的研究中也指出其自尊的態度是偏正向而積極。張玉玲（2000）調查了中部地區298位國中學生發現，其自尊略高於中間值。趙國欣（2006）針對1,351位台北市國中生所做之調查亦指出自尊屬中間偏正的情形。鄭方媛（2007）以台北市某國中374位學生為研究對象之調查中則發現，研究對象的整體自尊與自尊五大組成要素均呈現中間偏正向的程度。

由上述文獻可知目前國內青少年的自尊狀態約在中等，且部分結果則呈現自尊中間偏正的情形。

（二）性別與自尊之研究

蔡順良（1984）、駱芳美（1989）的等國內研究發現，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。除此之外，亦有許多國外自尊研究發現在青少年時期男生的自尊表現較女性高（Rosenberg & Simmon, 1975；Richman, Clark & Brown, 1985）。Bolognini, Plancherel, Bettschart and Halfon（1996）針對219位青少年為期三年之自尊縱貫性研究，結果亦發現男生在整體的自尊上高於女生。但另一方面，國內的研究結果卻發現，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；趙國欣，2006；鄭方媛，2007），而Williams and McGee（1991）的研究結果亦顯示，對於自我尊重在性別上是否有差異存在，實無一致的結論。

隨著近年來自尊的研究，由整體性的觀點漸移至到自尊的多面向，許多研究者開始探討男、女生在不同自尊層面與內涵上的差異，而有不同之研究結果（黃淑芬，1999；李娟慧，2000；陳俐君，2002；鄭秀足，2004；趙國欣，2006；鄭方媛，2007；Quatman & Watson, 2001）。男女生受到社會價值觀的影響，所重視的評價部分有所差異，在自尊各種層面與內涵的表現也可能會有差異（鄭秀足，2004）。

由上述文獻可知，不論是整體單一面向自尊或多元多面向自尊，

多數的研究仍指出性別與自尊是相關的。因此僅從整體自尊來看，並無法深知其間的不同，因此本研究除探討性別在整體自尊上的差異外，同時也探討性別在自尊組成要素及生活自尊間的不同。

（三）、年齡與自尊之研究

青少年時期自尊的變化，其橫斷性結果並不一致。研究指出自尊是一種穩定的人格特質，並不會隨著不同年齡層而改變（McCarthy & Hoge, 1982；Lee, 1995）。除陳俐君（2002）針對高中職青少年自尊之研究顯示相似結果外，趙國欣（2006）及鄭方媛（2007）之研究均發現七、八年級學生的整體自尊上並無顯著差異，但鄭方媛之研究另指出，在自尊的五大組成要素方面，七年級的安全感、自我感與能力感的得分皆顯著高於八年級。而Coopersmith（1967）以200位10至22歲的青少年為研究對象，結果發現青少年的自尊在各年齡層中並不穩定，而且以14 歲青少年的自尊最低，顯示青少年初期是個體自尊最低的階段。Wu and Smith(1997)以台灣地區280位學生為研究對象，發現學業自尊（scholastic competence）、運動自尊（athletic competence）與整體自尊會隨年級遞減。黃雅婷（2000）的研究則發現國中高年級女生的自尊顯著高於低年級。沈如瑩（2003）的研究發現國小中年級自尊最高，國小高年級則下降，但在國中階段又有回升趨勢。鄭秀足（2004）以國中生為對象之研究結果顯示一年級的整體自尊顯著高於三年級，且在各種能力、生活掌控、個人價值、家庭與人際關係間的自我評價與感受均較高年級趨於正向。

縱貫性研究亦指出青少年時期自尊的變化是不一致的。數研究結

果支持青少年發展和自尊理論，因而建議自尊是一動態的結構。其中有一些研究發現自尊在青少年時期是增加的（O'Malley & Bachman, 1983；Cairns *et al.*, 1990），有一些則顯示是自尊在青少年時期是下降的（Simmons & Rosenberg, 1975；Brown *et al.*, 1998）。Block and Robins（1993）從青少年早期至成年早期之縱貫研究，針對47位女孩及44位男孩發現，男生自尊顯示增加，而女生自尊則顯示下降。

Zimmerman, Copeland, Shope and Dilemn（1997）針對美國黑人及白人1,160位6到10年級學生所做之四年縱貫研究顯示，女生比較傾向屬於自尊穩定下降的一組而男生則是傾向自尊是中度上升的情形。同年，美國另針對九年級，共176位學生之四年縱貫研究亦顯示，女生的自尊較低（Chubb & Fertman, 1997）。Moneta, Schneider and Csikszentmihalyi針對1,164位6到12年級的美國學生所做之縱貫研究則顯示男女生整體自尊皆隨著時間增加（Moneta, Schneider & Csikszentmihalyi, 2001）。

Demo and Savin-Williams（1992）使用Rosenberg 和Coopersmith之自尊量表，但其研究結果卻指出青少年時期的自尊是相當一致且穩定的，其他不支持自尊發展理論的研究亦指出在青少年時期的自尊是相當靜態的（Wylie, 1979；Nottelmann, 1987；Simmons & Blyth, 1987；Bolognini *et al.*, 1996；Chubb *et al.*, 1997）。

由上述橫斷及縱貫文獻可知青少年之自尊可能為動態有明顯變化之過程或維持相當穩定的狀態，其研究結果並無獲得一致得結論。

綜合上述文獻，性別與自尊的關係結果至今仍然分歧，且有關自

尊隨年齡變化之研究亦無定論，故本研究將性別納為變項，並藉由縱貫性觀察整體自尊、自尊組成素與生活自尊等層面之自尊變化，以探討國中生的自尊是否因性別而有不同及國中階段自尊的變化情形。

第二節 身體意象與自尊

一、身體意象的定義與內涵

身體意象(body image)之研究首見於1920年代，Paul Schilder 開啟了心理學及社會學界對於「身體意象」的興趣，且在《人體的意象與外觀》(The image and appearance of the human body) (1950)一書中，指出身體意象不只是一種認知架構，還包括他人的態度與互動(黎士鳴譯，2001)。Janelli (1987)也提出，身體意象為「自我概念」的一部份，而且是人格的重要變項之一。由此可見「身體意象」對於人格影響的重要性。

青少年時期最明顯的特徵即為生理上的快速變化。依機體發展理論及個人與環境交互作用的觀點，青少年受青春期的發展影響的機制相當複雜，個體的生理特徵會引起重要他人的不同反應，這些反應會再回饋給個體，進而影響心理社會發展，其中還伴隨著青少年時期身體構造和機能的改變，身體意象便會呈現不穩定狀態，而成為青少年困擾的根源(華意蓉譯，1987)。

學者對於身體意象的看法很多，整理文獻後研究者將身體意象的意

義歸納為下列四種：

(一)、身體意象是一種態度

Much and Cash (1997) 認為身體意象是對身體外表之多元、多向度的自我態度，故身體意象和個體對自己生理特徵之思考、感受與行為有關。Cash (1994) 則提出對身體意象的態度應包括評價、感受和關注。近年來許多研究探討知覺層面和主觀層面。其中知覺層面是對體型大小的知覺正確性，主觀層面則是對體型大小、體重、身體其他部位或身體整體外觀的態度 (Thompson, 1990)。如 Sheryl and Marita (1997) 即將身體意象的組成，分為態度的 (attitudinal) 和知覺的 (perceptual) 兩部份。態度的部份是指個人對身體外型與功能的滿意程度。知覺的部份主要是反映個人對身體的體型、大小和外貌的感覺。

(二)、身體意象是一種感受

Cash and Pruzinsky (1990) 提出身體意象為對身體與身體經驗的知覺、想法和感覺，且身體意象的經驗與對自我的感覺是相互纏結關聯的。Cash (1994) 及 Much and Cash (1997) 對身體意象的看法亦包含個體之感受。許玉雲與陳彰惠(1999)提出身體意象鑑定性特徵應包含個體對自己身體的一種意識或潛意識的知覺和感受。賈文玲(2001)整理國內、外有關身體意象的定義，指出身體意象與個人身體和其身體經驗的認知、思考和感覺有關，對於個人的思考、感受和行為有所影響。

(三)、身體意象是一種評價

張春興 (1995) 認為身體意象為個人對自己身體特徵的一種主觀

性的、綜合性的、評價性的概念。此概念包括個人對自己身體各方面特徵的了解（如強弱等）與看法（如美醜等），也包括他所感覺到的別人對他身體狀況的看法。Cash（1994）除提出對身體意象的態度應包括評價、感受和關注外，更進一步指出身體意象的評價與個人對其生理特徵之滿意程度有關。個人對外表之想法和信念的評價，可能會因自我內化的理想身形而造成自我概念的差異。個體對身體意象的感受部分則與經歷特定情境下的情緒後所做之自我評估有關，而認知-行為的關注則指個體對自己外表的重視度。Abell and Richard（1996）認為身體意象可以分為不同的觀點來看個人對於自身的感受，例如他對整個身體的滿意程度，或是對於身體不同部位的評價。賈文玲（2001）整理身體意象的定義，另指出身體意象的經驗與個人的自我評價有關，且為多向度的自我態度，包括評價、感受和關注的概念。

（四）、身體意象是一種過程

個人對於自己身體看法並非天生就有，而是幼兒在知覺動作技能的發展過程中形成，為自我概念的最原始形態（郭為藩，1972）。

學者Schilder（1950）認為身體意象指對自己身體所形成的影像，是由身體神經感覺系統、心理層面及社會層面三個層面的互動所形成的。個體的神經感覺系統允許個體能建立對自己身體各部位的認識，以及身體表面之間的關係和身體的定位（localize）。心理層次包含個體對身體各部位價值的確認及態度，在心理的層次當中，有意義他人的態度對個人的身體意象是具有關鍵性的影響。個體的身體意象與社會是持續互動的，無法單獨存在的，因此，身體意象是一種生活調適

的動態持續過程(引自許玉雲、陳彰惠,1999)。Cash and Pruzinsky(1990)亦指出身體意象並非固定或靜止不變的。許玉雲與陳彰惠(1999)在其文章中則提及身體意象是一種動態性的過程，與賈文玲(2001)所提出之身體意象是在動態的互動過程中所逐漸形成看法相近，

綜合上述研究與討論，我們可知身體意象對人們的重要性，更與個人之人格養成高度相關。身體意象的衡量起源於對自己的滿意程度，包含了局部、全身及個體之本質，近期的研究顯示社會上普遍存在負面的身體意象，尤以青少年時期最為嚴重（Cash instead & Janda, 1986），可見研究青少年的身體意象乃是重要的課題。身體意象不只是社會的產物，同時也與人格、自我意象（self-image）的認同感有密不可分的關係，更是決定個人行為的重要指標（余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周玉治、金繼春，1975）。

二、身體意象的建構

國內各類研究中，經常以「身體意象」、「身體心像」、「身體形象」、「身體意識」、「體型意識」等不同的名詞來表達 body image，雖然名稱不盡相同，然其意涵都是指個人對自己身體的主觀性、綜合性，以及評價性的概念（賈文玲，2001），即身體是自我的一個象徵，個人對自己身體的看法就是身體意象。Slade（1994）認為身體意象是個體心中所呈現的身體大小、形狀、體型以及對這些特徵及身體部位的情感。Slade並將身體意象分為知覺及態度兩個主要部分。知覺是指身體知覺（body perceptual），為估計身體大小的正確性。態度則是身

體概念 (body concept)，指對自己身體的態度與情感。

Cash and Pruzinsky (1990) 指出身體意象的特性包括：1. 身體意象指的是對身體與身體經驗的知覺、想法、感覺；2. 身體意象的建構是多面向的；3. 身體意象的經驗與對自我的感覺是相互纏結的；4. 身體意象是受社會影響的；5. 身體意象並非全然固定或靜止的；6. 身體意象會影響訊息的處理；7. 身體意象會影響行為。賈文玲 (2001) 整理身體意象相關文獻後指出身體意象具有下列特性：1. 身體意象是在動態的互動過程中所逐漸形成的；2. 身體意象與個人身體和其身體經驗的認知、思考和感覺有關，對於個人的思考、感受和行為有所影響；3. 身體意象的經驗與個人的自我評價有關；4. 身體意象是多向度的自我態度，包括評價、感受和關注的概念。

綜合以上所述，身體意象是個人對自己身體的看法，包含了認知、態度與行為三個面向，是一種生理自我概念 (physical self concept)，是個人成長過程中經驗的累積，其形成受到個人與外在環境的人、事、物等交互經驗，比較於同儕及社會文化對外表美醜所持的標準，並接收來自他人對其身體特徵的評價與反應，影響個人身體意象的滿意度 (賈文玲，2001；Cash & Pruzinsky, 1990；Slade, 1994)。即身體意象包含感知的、態度的，以及情感的成份，為一多構面的概念，也是一種動態、非恆定的結果。

三、身體意象的測量

近年來學者們雖使用各種不同的評量方式去評估身體滿意程度，

但要將身體意象量化測量，仍是相當困難又具爭議性的（Cash & Pruzinsky, 2002）。Thompson（1990）曾提出身體意象的測量工具應著重評估身體的大小情況及對於身體的各部份滿意度二層面。在國外，身體輪廓是最常用來直接評估個體對自己體型滿意度的方法之一，由真實外型與調整後的外型間的差異，即可反應個體對於自我身體的滿意與不滿意的程度（黎士鳴譯，2001）。

目前一般身體意象的測量可從知覺與態度兩個層面。在知覺層面，主要是由個體評估其實際體型或身體外形各部位大小的正確性，以及測量全身影像大小與自覺體型之間的吻合度。在態度層面，主要是測量個體對身體之感覺、認知和行為，多以自陳和紙筆的方式加以測量（Cash & Pruzinsky, 1990）。常見之身體意象測量工具有下列幾種：

（一）身體關注量表（Body Cathexis Scale，簡稱BCS）：此量表是由 Secord and Jourard於1953年發展出來的。針對46個身體部位和器官功能讓受試者勾選，以評量個人對自己身體各部位滿意與否的情形（蔡季蓉，1990；周玉真，1992；李曉蓉，1997；莊文芳，1998）。

（二）身體意象評量表（Body Image Assessment Scale）：此量表是 Thompson and Gray於1995年編製的，量表中按比例以不同數量的圖型呈現胖、瘦體型供受試者選擇，常見有五圖型法及九圖型法（張淑珍，1987；蕭芳惠，1995）。

（三）國內學者洪建德與鄭淑慧（1992）參考身體意象評量表，以身體某部位滿意情形來評估受試者對體型的滿意度，並以「自認肥胖度」（理想體重÷實際體重）來代表研究對象對自己體重的期望，再以此

兩者作為身體意象的量表。

（四）多向度身體和自我關係量表（the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire，以下簡稱MBSRQ）：此量表是由Cash, Winstead & Janda（1986）編制修訂而成，該問卷由BSRQ（Body-Self Relations Questionnaire）及附加量表所組成。BSRQ包括對外表（appearance）、體適能（fitness）、健康（health）三個層面的評價（evaluation）與關注（orientation）所形成的六個層面，經因素分析後，再加上疾病關注共七個層面的量表，共54題；而附加量表包括自覺體重分類、對體重過重之關注，以及身體各部位滿意度等三部分，共15題；故總量表合計有69題。

MBSRQ所測量的身體意象向度較完整，且是目前廣泛運用的測量問卷，信、效度均佳的測量工具（Cash, 1994），且因身體的感受是多向度的、結構式的、對自己的概念及評價融入外表的評估，而不只是針對體型或體重的滿意程度而已（周玉真，1992；蕭芳惠，1995，蔡季蓉，1990），故研究者認為身體意象應以多向度來探討，因此本研究採用此量表做為測量工具。

四、身體意象與自尊之研究

Mendelson（1982）以三個不同年齡層的男生和女生依體重區分為過重和正常兩組測量，探討身體意象與肥胖、自尊之關係。其研究結果顯示在最小年齡組的兒童，不論是體重過重或正常的孩子在自尊方面是相似的；但第二個年齡層過重男孩的自尊則會受到肥胖的影

響，而女孩子則否；而14.5~17.4 歲時，過重女孩的自尊則會受到肥胖的影響。這顯示出不同的年齡階段，自尊受到身體意象的影響的程度會有所不同。此外一項針對日本青少年進行自我概念、自尊和身體意象的關係之研究結果發現，自尊和自我概念與個人對自己外表吸引力之評價有正相關，即青少年覺得自己的外表愈具吸引力，其自尊與自我概念會愈正向（Lerner, Iwawaki, Chihara & Sorel, 1980）。

Fisher（1986）的研究則發現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。另外，負面的身體意象常會降低自尊，低落的自尊代表認為自己不夠好，代表自我價值低（low self-worth）。Rosen, Gross and Vara（1987）的研究是先將青少年所期望之理想體重區分為增加體重、維持體重及減輕體重三組。其結果顯示，屬於維持體重組的青少年所顯示出之身體意象與自尊較為正向，而希望減輕體重的青少年則有較偏向負面的身體意象與自尊。Wright（1989）針對11、13、15 和18歲的男女學生進行身體意象滿意度的縱貫研究發現，11和13歲的女生之身體意象滿意度與其經驗到的吸引力、自尊和實踐社會期望的感受等「自我變項」有密切的關係。

Guinn, Semper, Jorgensen and Skaggs（1997）針對在美國的墨西哥裔少女的身體意象、自尊及運動行為與體脂肪的研究報告指出，身體滿意與自尊度呈現正相關。Clay, Vignolesc and Dittmar（2005）針對136個11-16歲女孩所做研究發現身體意象和自尊亦呈現正相關。

另一以877位，13-18歲青少年為研究對象，進行身體意象的研究發現，女性沮喪情形比男性多，且女性自尊較低；而造成女性沮喪和低

自尊的普遍因素為對身體之負向感覺（Siegel, Yancey, Aneshensel & Schuler, 1999）。Norder-Pietrzak（1994）以302位大學女生為研究對象，研究結果顯示對外表的知覺是影響女性自尊最重要的因素。Abell and Richard（1996）針對84位男女大學生進行體型滿意度和自尊關係之研究時，結果發現對於女性而言，自尊與體型滿意度有關。

國內針對身體意象與自尊的相關研究中，李碧霞、陳靜敏（2004）以國小高年級為對象，發現身體意象與自尊有正相關。李曉蓉（1997）針對高雄縣市1,599位國中學生進行的研究結果顯示：青少年的自尊對沮喪有預測力及青少年的身體意象與自尊呈顯著正相關。黃雅婷（2000）以台北市、台中市及台南市的國中生為研究對象，對於國中女生早晚熟與身體意象，自尊及生活適應之相關之研究，結果顯示自尊與身體意象有相關性。趙國欣（2006）針對台北市七及八年級國中生研究結果則指出社會自尊與外表評價、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有高度相關，而整體自尊與身體自尊除外表適應並無顯著相關外，皆與其餘六項身體意象變項顯著相關。亦即身體意象愈正向者，自尊愈高。其中又以身體自尊與身體意象的相關性最強。

而賈文玲（2001）針對台北縣市國中與高職學生481人進行的青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究也指出，青少年的自尊與身體意象呈正相關，自尊對身體意象的預測力最佳。尤媽媽（2001）在大學生體型及其身體意象相因素之研究中，發現大學生身體意象與自尊呈顯著正相關，其中自尊是影響身體意象的重要因素。

縱合上述研究顯示出尊與身體意象間有著密切的關係。每個人在社會的角色扮演中，常以外表形象展現給他人看，而最重要的是身體所傳達的外在訊息，包含一個人的外表、風度、談吐、舉止。外表的形象雖是表演給別人看以塑造他人心目中的自我，但逐漸自己也會認同並內化這個形象，進而成為內在自我的一部份。故每個人雖有外表的我與內在的我之兩個自我形象，但形體之間乃互為影響（郭為藩，1996）。由此可見自尊與身體意象存在某種相關程度，因此本研究將此列為探究的變項。又因過去研究多以橫斷性為主，故本研究將以縱貫形式觀察研究對象身體意象之變化及其與自尊之關係以其能對身體意象及自尊之關係有更深入瞭解與認識。

第三節 重要他人情感關係與自尊

Walsh (1994) 指出人是社會的動物，因此個體對自我的認同有相當的部分來自與社會互動的結果。而 Mead 則視自我為社會互動的產物（引自林杏足，1997），並認為有兩類人會影響自我觀，一為一般性人物（generalized others），一為重要他人（significant others）。一般性人物是指社會文化整體而言；重要他人指的是個體從小到大，影響其人格發展至深知人物（通常以父母為主，親友、師長為輔的一群人物），這些人對個體之態度，便逐漸形成個體之自我觀（引自張華葆，1994）。

Cooley (1902) 早期的研究即建立起重要他人對自尊發展之重要

性。自尊是基於個體對自我價值之看法，是由自我覺察及來自重要他人回饋所決定（Rosenberg, 1978）。McCarthy and Hoge（1982）認為自尊是對自我的一種評價，且此種評價是由個人知覺到重要他人對自己的評價而得到的。Norris and Kunes-Connel（1985）提出自尊之概念模式中之基本自尊，即指經由人類發展經驗及有意義他人（如父母、老師或同儕等）認同的反應而來的，是自尊的中心。另一些研究亦證明重要他人在自尊發展上扮演重要角色（Lackovic-Grgin & Dekovic, 1990）

李娟慧（2000）及林杏足（2003）則提出自尊為個體對自己的評價和感受，係個體參照自己的內在標準或外在社會標準，對整體的自己或是對自己某一特定能力、特質予以評價，並由此產生對自己正向或負向感受，可知個體與他人間的關係與其自尊是有相當密切的關係。

吳臻姿（2003）也提到自尊是個體與外在環境互動後，感受到自我的價值、能力，引起自發性的建構所形成的，然而環境中的人對個體自尊的影響程度是有其差異的，包括父母、同儕、老師、朋友等重要他人對於自尊的影響較大，但影響力並非均等（Rosenberg, 1986）。學者對於重要他人情感關係的看法很多，吳瓊洳（1998）針對965位國中學生的調查指出，國中生的重要他人依序為同儕、父母、兄弟等，故研究者根據研究目的將自尊與父母、同儕關係的相關文獻整理如下：

一、父母情感關係與自尊

在青少年自尊發展與家庭關係研究上，許多研究顯示父母對孩童

之自尊有正向影響(Barber & Rollins, 1990; Gecas & Seff 1990; Peterson & Rollins 1987)，如 Coopersmith (1967) 指出父母是支持的態度，並能允許孩子自主者，會具有較高的自尊，與父母之關係亦較親密。但獨斷式的親子關係，子女會有較多的抗拒。Rosenberg and Rosenberg (1978) 在探討家庭與青少年的自尊關係時，指出與父親關係較親密的青少年，其自尊狀態較穩定、自我尊重的程度也較高。另一些研究則指出父母較傾向接受及支持之態度，孩童及青少年會有較高之自尊，而產生焦慮和沮喪的情形則較低(Bames & Farrell, 1992; Gecas & Seff, 1990)。

Ho, Lempers and Clark-Lempers (1995) 的研究也支持了親子關係對子女的自尊有重要的影響。Blake and Slate (1993) 以青少年為對象的研究發現，父母對子女的態度會影響子女自尊之高低，且呈現正相關情形，即由父母處感受較多的正向、關懷與接納態度的孩子，自尊會越高。但若從父母處感受到的是輕蔑或貶抑之口吻，則自尊越低。詹美涓 (1992) 以448 位台北市國中一年級學生為研究對象，探討青少年知覺的父母親支持與青少年自尊的相關情形，發現青少年所知覺的父母親對他的支持與自尊間有顯著的相關。吳怡欣 (1999) 在研究中也發現，與母親、父親的情感關係會對青少年的自尊產生影響。另針對6歲及9歲的男孩和女孩所做之六年縱貫調查研究發現，女孩在母親的教養態度、母親的角色滿意度及母親的自覺孩童氣質部分都可預測自尊，但在男孩部分則證據薄弱(Heinonen & Raikonen, 2003)。

鄭方媛 (2007) 針對台北市347位國中生的調查研究發現，研究對

象與重要他人的情感關係皆為中間偏向親密的情形，其中母親情感關係高於父親情感關係。研究對象與重要他人情感關係對自尊現況皆呈現顯著相關，其中與父母情感關係最強的是安全感。個人背景因素與重要他人情感關係皆能顯著預測男生組的自尊現況，與母親情感關係則對使命感影響最大。個人背景因素與重要他人情感關係除使命感外皆能顯著預測女生組的自尊現況，與母親情感關係則對安全感和能力感的影響力最大。Sullivan 曾表示，個體源自於我們經驗到的重要他人對我們的反應，青少年會以為他所知覺到的重要他人之行為當作是價值觀的表徵，父母所顯露的支持行為會讓子女感覺到自己是有價值的，而父母的負面行為則會導致青少年對自己產生質疑，積極的親子互動有助於青少年自尊的發展（引自鄭秋紅，1993）。

由上述文獻可知，父母之情感關係與青少年自尊有很密切的關係，通常呈現與父母情感關係愈好，自尊會愈高。

二、同儕情感關係與自尊

青少年的階段是人生的一個重要的時期，以發展的階段來看，青少年期介於兒童期與成年期之間，此時期的青少年對異性特別感到興趣，逐漸與異性發展親密的關係，想擺脫父母之約束，且積極尋求外界的刺激與同儕的歸屬感與認同感（賴秋絨、劉波兒、郭憲文，1999）。

Tarrant and Konza（1994）指出個體對自我的知覺是透過學習的過程得來的。而由於人是社會的動物，因此個體的自我有相當部分是透過社會互動而來的。在青少年時期，與人互動的主要環境主要是學校

與家庭，而在學校中與青少年互動最為密切的則是同儕。陳淑美(1980)與朱經明(1981)的研究均發現，個體對自己的看法與他被同儕接受、喜愛之間有正向相關。學者也指出友伴關係在個體人格的形成過程中有很大的影響力(朱明經，1981；賴佳菁，1996)。而在同儕之中越受接納、人緣越好的學生，其自我接納的程度也較高(朱明經，1981；賈芸隸譯，1992；吳臻姿，1993；賴佳菁，1996)。

吳怡欣、張景媛(2000b)也指出，青少年與同儕的情感關係與其自尊之間有相當密切的關係存在，然而自尊程度低的受訪者，似乎不清楚為什麼自己不被同學喜愛。Clemes 等人認為青少年時期是人際互動的一個高峰。在此時期，青少年會以同伴對他們的看法與反應來看自己，也會藉著和同伴間的互動關係中重新定義自己、評價自己。如果在此時期能有很多朋友，且被團體所接受，那麼自尊便能提升；相反的，如果無法被團體所接受，則容易對自我有負面的評價(賈芸隸譯，1992)。Bolognini, Plancherel, Bettschart and Halfon (1996)以12至14歲的青少年進行研究，發現青少年所感受來自同儕的社會支持將會對整體自尊造成影響。所以團體的歸屬感與個體的自尊發展有密切的關係(賈芸隸譯，1992)。

張芝鳳(2000)以國二學生591人為研究對象，發現良好的同儕依附關係能提供青少年一個支持和鼓勵的來源，以協助青少年達成自我價值發展的任務，無論男女皆需同儕的支持，而有安全的同儕依附則讓個體能有正向的自我價值，對自己更為接納、讚許與自信等。而同儕依附關係越好則越有助青少年建立自尊。林世欣(2000)以1,194

位國中生為研究對象，了解學生的自我概念與同儕關係間的相關，發現國中生的自我概念與其實際上在同儕間的人際關係有關。可知青少年與同儕團體的關係對其自尊的發展有重大的影響，且關係越密切者，其自尊較為正向。

鄭方媛（2007）調查研究發現，研究對象與重要他人情感關係對自尊現況皆呈現顯著相關，與同儕情感關係最強的是歸屬感。個人背景因素與重要他人情感關係皆能顯著預測男生組的自尊現況，其中同儕情感關係對男生的整體自尊、安全感、自我感及歸屬感的影響力最大。個人背景因素與重要他人情感關係除使命感外皆能顯著預測女生組的自尊現況，同儕情感關係則對自我感與歸屬感影響最大。

Deihl, Vicary and Deike（1997）針對142位鄉村青少年所做的四年研究，發現自尊狀況為維持高的狀態者佔47%、輕微下降者佔37%而一直緩慢下降者為16%，且家庭關係、父母說話語氣及同儕關係在自尊預測上皆有顯著相關。Daniels and Leaper（2006）對15到21歲的女孩（4,689）及男孩（5,811）所做運動參與、同儕接受度及自尊間關係之縱貫研究中發現，同儕的接受是運動參與自尊間的調節變項，同儕的角色改變了對女生運動參與的社會態度。

由以上可知，文獻中多指出重要他人與個體關係若親密則有助自尊發展，反之則會有不利的影響。故本研究將以縱貫型式觀察研究對象之父母情感關係及同儕情感關係之變化，並探討青少年與同儕、父母的情感與自尊的縱貫關係，期能進一步的了解重要他人的關係對整體自尊、自尊組成要素及生活自尊的影響。