

第一章 緒論

本章主要的目的在說明研究目的與動機，藉此提出研究問題與假設，並針對重要名詞做明確的定義。全章共分成四節：第一節為研究動機，第二節為研究目的，第三節為研究問題與假設，第四節為名詞釋義。

第一節 研究動機

臺北市衛生局十月份抽測北市國、高中各一所以升學為重的學校，了解學生的心理壓力指數，結果發現各有約三成的學生有心理困擾，比例較成人高；其中，國中生的壓力又大於高中生。（聯合報 2007.10.23）

翻開報章雜誌，映入眼簾的新聞標題：「燒炭自殺」、「物價指數上漲」、「憂鬱指數攀升」，不難感受到現代人的心理壓力與不快樂感的存在。根據臺北市政府衛生局的統計發現：96 年國高中學生有 29.2% 的學生（23.6% 中度心理困擾、5.6% 重度心理困擾）有顯著心理困擾，對照 93 年度的統計顯示國高中生心理困擾比例為 24.46%，有顯著心理困擾學生總數比例卻提高了 4.74%，臺北市 93 年至 96 年中重度心理困擾的青少年人數增加 2 萬 1 千 5 百多人，換句話說，目前在臺北市中，大約每三個青少年裡就有一個是具有心理困擾，需要心理輔導與協助其減低其心理壓力的（林宜靜，2007），由此可見，最近幾年，青少年處於高度心理壓力，而且有越來越普遍的趨勢。

對生命而言，自我的追尋與探索一直是個體成長過程中必須面對的生命重要課題，古今中外的許多哲學家與心理學家也不斷的追尋「自我」的意涵與意義。Erikson 的心理社會發展論所提出的人生發展階段以「自我的發展」為課題，認為每個生命的發展階段都有自我成熟的危機有待克服。一旦克服階段性的發展危機，人格發展就更上層樓。

以 Erikson 的觀點看來，青少年正值所謂「自我統整」與「角色混淆」的發展階段，青少年的自我認同能否形成，影響著他之後的生命階段是否可以順利的發展。這是一個人格形成與發展的關鍵時期，但是面對生理發展的快速與心理發展所產生的落差，經常讓他們在心理產生許多的疑問與困惑，在他們的心中常常湧現「我是誰？」、「我要做什麼？」、「未來會變成怎樣？」等困惑，一方面期

待自己成為獨立自主的成年人，一方面又無法完全擺脫兒童依賴的角色（張春興，1991）。在這樣的過程中，青少年同時面臨著身體變化、人際關係、親子衝突、學業壓力、自我困惑等等衝突與矛盾，形成心中壓力與困擾。

事實上，有不少的學者都認為「自我」與個體的「心理健康」有著密切的關係。心理學家 Allport 曾以下列六個條件來評量成熟的人格（引自郭為藩，1996）：1.自我意識的擴充；2.與他人保持融洽的關係；3.情感上的安全感（及自我接受）；4.面對現實的知覺；5.自我客觀化，洞察自己並具有幽默感；6.統整的生活哲學。由此可見，Allport 認為從個體自我意識和自我接受可以反映其人格的成熟度。

此外，Maslow 認為自我實現者的人格特質包括（引自郭為藩，1996）：1.與現實的有效接觸；2.接受自己，接受別人與自然；3.自動自發；4.能面對問題，設法解決；5.在情感上保持獨立，有自己的私生活；6.獨立不依賴文化環境，不盲目服從；7.對生活經常有新感受；8.廣闊的生活領域；9.民胞物與的社會情感；10.深摯有選擇性的社會關係；11.民主化的性格結構；12.擇善固執；13.幽默感；14.創造力。Akrkoff（1968）以自我概念的觀點談到心理健康的五個標準：1.自知之明；2.自我認同；3.自我接受；4.自尊；5.自我開放。

綜合上述學者的觀點，個體自我的發展與心理健康是息息相關的，自我概念完整健全的人，擁有成熟的人格和人我關係，也能擁有較佳的生活適應狀態。

有很多的研究指出青少年的自我概念會影響其自我抱負及人生觀。張淑美（1995）認為具有良好的自我概念的人，能接納自我、尊重自我，發展出健康的人格並能自我實現；反之，自我概念不良的人，可能會自我否定、自卑自貶甚至自暴自棄。從上述說明，我們可以發現具有健康自我概念的人會是一個心理健康的人。

關於「自我」的發展，許多學者們就「先天決定」與「環境塑造」等不同觀點提出看法。精神分析學派強調早期生活經驗對個體有決定性的影響；發展論學者認為個體自我概念與認知能力的發展有關連，個體自我發展理論是依據他的認知能力而有所進展的；社會心理學則從客體的觀點出發，他們認為自我概念是藉由環境與回饋等互動共同發展而成，例如美國社會心理學家 Cooly 提出「鏡像自我」（looking-glass self）就是一種自我概念形成機制。他人對自己的態度反應就像是一面鏡子，個體藉由別人的反應來了解自己，他人對自己的看法與個

體對自己的看法不斷地形成相映的自我概念的過程（Burns, 1979）。可見在自我概念的發展過程中，週遭環境與重要他人不斷地影響著個體自我概念。我們在成長過程中，透過學習與他人的回饋逐漸形成對自己的看法，藉由他人對自己的觀感與自我形象的累積形成我們對「自我」的概念。

個體對「自我」的看法深切地影響著個體對自我的效能感。Bandura（1982）認為「自我效能」是個人對自我表現能力的預期和信念。個人對自我表現的預期高或低，則來自於個人對自我的看法，也就是所謂的「自我概念」。

「自我」、「自我效能」與「生活適應」之間的關係密不可分。一個能自我認識、自我悅納的人，在面對挑戰的時候，對自己會訂定合理的目標與自我期許，對自己有正向的觀感，並擁有良好的自我效能感，對於環境也會擁有較好的適應。

從教育的目的與內涵而言，「自我認識」是一個很重要的議題。Howard Gardner 所提出的多元智慧理論中，「內省智慧」是八大多元智慧的其中一項重要智慧，Gardner 認為能對自我進行省察、區辨自我的感覺，是一項很重要的能力。「內省智慧」指的是個體清楚了解自己，有效的處理自己的欲望、恐懼和能力，並有意義的運用這些資訊去調適自己生活的能力（李心瑩譯，2000）。增進個體的內省智慧，可以幫助個體更了解自己，調適自我與外在環境的關係，為自己的未來做出更正確的判斷。

國民教育的課程規劃中，對於「心理健康」與「自我認識」十分重視。根據國民中小學九年一貫課程綱要所提出的十項基本能力中，第一項就是「瞭解自我與發展潛能」，開宗明義的將「自我認識」列入所要培養的基本能力之一（教育部，2003），藉由課程的實施，讓學生充分瞭解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。而「自我探索與瞭解活動」是綜合活動學習領域的十項學習內涵之一，希望學生能藉由實際的參與體驗，逐步了解自己的能力、興趣、想法、情緒和價值觀，進而能欣賞自己的特長，接納自己的缺點，增進個人的生涯發展，培養自我指導的能力（田耐青等，2004）。由此可知，自我探索是青少年階段教育的重要內涵與目標，藉由自我探索與認識，如果可以幫助青少年建立正確的自我概念，增進其人際互動與生活適應，進而達到自我實現的目的，則教育可以發揮莫大的功效。

基於上述，本研究欲發展一套「自我探索課程」，本套課程以 Erikson 的心理社會發展階段、自我概念的內涵、Rogers 的自我概念和周哈里窗的理論等為基礎，藉由綜合活動領域課程的實施，課程目的在增進個體自我認識、自我探索與自我開放，期望能提升其自我效能與生活適應。研究者並期盼未來能將此課程推廣運用，發揮實質功效，幫助青少年建立適切的自我概念並提升其自我效能與生活適應。

第二節 研究目的

本研究將以「自我探索」為脈絡，綜合各家學者對「自我概念」的觀點，設計一套「自我探索課程」，以探討「自我探索課程」對國中生自我效能與生活適應的影響。本研究之目的有五項，敘述如下：

- 一、以「自我探索」為核心，設計一套「自我探索課程」。
- 二、探討「自我探索課程」對國中生「自我效能」之影響。
- 三、探討「自我探索課程」對國中生「生活適應」之影響。
- 四、了解國中生對於「自我探索課程」之學習反應。
- 五、根據影響效果與學生反應提出課程檢討與修正方向，並作為未來輔導工作者及未來研究者參考之方向。

第三節 研究問題與假設

一、研究問題

根據研究目的，本研究提出以下欲探討的問題：

- (一) 以「Erikson 的心理社會發展階段」、自我概念的相關內涵、「Rogers 自我概念理論」及「周哈里窗」等理論為依據，設計一套「自我探索課程方案」，其內容為何？
- (二) 實施「自我探索課程」之後，是否可以增進國中生的自我效能？自我效能中的「人際效能」、「體能表現效能」、「正向心態」、「生涯效能」及「學習表現效能」，哪些向度會受到提升？
- (三) 「自我探索課程」是否可以增進國中生的生活適應？生活適應中的「自

我定向「家庭適應」、「社會適應」、「人際關係」、「學習適應」、「自我意識」、「工作適應」及「自我勝任」，哪些向度會受到提升？

(四) 國中生對於「自我探索課程」之學習反應為何？

(五)「自我探索課程」實施檢討與修正方向為何？

二、研究假設

根據上述的研究問題(二)(三)，本研究提出以下的假設：

假設一：接受「自我探索課程」的實驗組學生與未接受「自我探索課程」的對照組學生，在排除「青少年多向度自我效能量表」前測分數後，實驗組學生對於「自我效能量表」的得分高於對照組。

- 1-1. 實驗組學生在實驗處理後，其「人際效能量表」得分高於對照組學生。
- 1-2. 實驗組學生在實驗處理後，其「體能表現效能量表」得分高於對照組學生。
- 1-3. 實驗組學生在實驗處理後，其「正向心態量表」得分高於對照組學生。
- 1-4. 實驗組學生在實驗處理後，其「生涯效能量表」得分高於對照組學生。
- 1-5. 實驗組學生在實驗處理後，其「學習表現效能量表」得分高於對照組學生。
- 1-6. 實驗組學生在實驗處理後，其「青少年多向度自我效能量表」量表總分高於對照組學生。

假設二：接受「自我探索課程」的實驗組學生與未接受「自我探索課程」的對照組學生，在排除「中學生生活適應量表」前測分數後，實驗組學生對於「生活適應量表」的得分高於對照組。

- 2-1. 實驗組學生在實驗處理後，其「自我定向量表」得分高於對照組學生。
- 2-2. 實驗組學生在實驗處理後，其「家庭適應量表」得分高於對照組學生。
- 2-3. 實驗組學生在實驗處理後，其「社會適應量表」得分高於對照組學生。
- 2-4. 實驗組學生在實驗處理後，其「人際關係量表」得分高於對照組學生。
- 2-5. 實驗組學生在實驗處理後，其「學習適應量表」得分高於對照組學生。
- 2-6. 實驗組學生在實驗處理後，其「自我意識量表」得分高於對照組學生。
- 2-7. 實驗組學生在實驗處理後，其「工作適應量表」得分高於對照組學生。
- 2-8. 實驗組學生在實驗處理後，其「自我勝任量表」得分高於對照組學生。
- 2-9. 實驗組學生在實驗處理後，其「生活適應量表」量表總分高於對照組學生。

第四節 名詞解釋

茲將本研究中所涉及到的重要名詞，分別說明如下：

一、自我探索課程

自我探索是指個體瞭解自己的想法、情感與行為的一連串過程，包含了瞭解自己的身體意象、能力、興趣、價值觀、人格特質、人際互動模式等部份。

本研究中的自我探索課程乃以身體我、能力我、社會我與人格我等自我概念內涵為課程設計架構，運用周哈里窗的自我覺察與他人回饋為策略，希望達到理想我與現實我趨於一致的目標。在參考其他自我概念及自我探索的相關理論之後，依據實驗學校的綜合活動領域教學大綱設計一套『自我探索課程』，經過相關文獻探討與分析，結合現行的教材內容，與實驗學校綜合領域團隊、指導教授討論後擬定課程，並經過修正後成為一套適用於七年級學生的正式課程。本課程共有十一個活動，分別就身體我、能力我、社會我及人格我四個部份引導學生探索其自我概念。每週進行一節課（45分鐘），共十一節課，教學總時數為495分鐘。

二、自我效能

自我效能是個體對於自己能否獲致成功所具有的信念，而此信念乃是對自己完成某種行為的一種信心或把握程度。本研究之「自我效能」乃是以受試者在陳李綢、蔡順良（2006）所編製的「青少年多向度自我效能量表」的五個分量表得分為判斷標準。得分越高代表受試者的自我效能越高，茲分述如下：

- （一）人際效能：代表個人與同學、朋友及家人相處及交往的情形。在人際互動分量表得分越高者代表其人際互動能力越高。
- （二）體能表現效能：代表個人喜歡接受挑戰，樂於參加活動並且有愉快的感覺。在體能表現分量表得分越高者代表其體能表現能力越高。
- （三）正向心態：代表個人身心狀態很健康，喜歡自己，能擁有正向思考的能力。在正向心態分量表得分越高者代表其正向心態能力越高。
- （四）生涯效能：代表個人瞭解自己的興趣、性向和能力，遇到生涯發展困難時會運用資源及方法去解決問題。在生涯發展分量表得分越高者代表其生涯

發展能力越高。

- (五) 學習表現效能：代表個人能面對學習的焦慮，遇到挫折時能運用方法解決學業上的困難。在課業表現分量表得分越高者代表其課業表現能力越高。

三、生活適應

生活適應是指人與環境互動過程中遭遇困難與壓力，為了排除困難解除壓力而採取因應方式，達到身心平衡狀態的一個過程。本研究之「生活適應」乃是以受試者在陳李綢、蔡順良（2006）所編製的「生活適應量表」的八個分量表得分為判斷標準。得分越高代表受試者的生活適應越高，茲分述如下：

- (一) 自我定向：代表個人對生活目標、生活方式、工作方向與職業的自我定向感。在自我定向分量表得分越高者代表其自我定向能力越高。
- (二) 家庭適應：代表個人對家庭中父母、兄弟姐妹、親戚的交往有愉快、積極的認知及滿意的經驗。在家庭適應分量表得分越高者代表其家庭適應能力越高。
- (三) 社會適應：代表個人對社會中的生活環境及與朋友相處時有愉快、積極的認知及滿意的經驗。受試者在社會適應分量表得分越高者代表其社會適應能力越高。
- (四) 人際關係：代表個人在與同學、朋友、家人相處及交往的關係。在人際關係分量表得分越高者代表其人際關係能力越高。
- (五) 學習適應：代表個人在學習方面會運用技巧解決問題，面對學業上的困難會想辦法去調適，促進學習效果。在學習適應分量表得分越高者代表其學習適應能力越高。
- (六) 自我意識：代表個人對週遭人事物有明確的覺察及認知能力。在自我意識分量表得分越高者代表其自我意識能力越高。
- (七) 工作適應：代表個人在工作上具有計畫、分析、負責、有能力解決問題、有信心、有技巧達成工作目標與工作伙伴的溝通。在工作適應分量表得分越高者代表其工作適應能力越高。
- (八) 自我勝任：代表個人對自己學習、領導、運動等技能的勝任感。在自我勝任分量表得分越高者代表其自我勝任能力越高。