

第二章 文獻探討

本章針對相關文獻加以整理，共分為三節，第一節自尊的定義與建構、第二節青少年自尊相關研究、第三節自尊與重要他人情感關係之研究等三部分。

第一節 自尊的定義與建構

一、自尊的定義

美國心理學之父 William James 在 1890 年提出對「自我 (self)」的討論，認為「自我是個體能夠稱謂自己所有的總和」，其中包括物質(生理)、社會與精神層面，另外並兼具為主體我(I)與客體我(Me)的特性。主體我的觀點認為，自我本身就是運作思考、感受與認知的行動體，是決定行動、適應外界的心理過程；而客體我的觀點則是自我是一個可以被認知的客體，是被觀看與評斷的對象。這是最早提出的「自我」定義，同時也是自尊發展的緣起(林杏足，2003；侯雅齡，1998)。

目前國內外對於自尊的定義，尚未有統一的說法。Coopersmith (1967) 提出自尊應包括：1.重要性 (significance)：感覺被有意義的他人接受、注意與關懷，覺得自己是一個有價值的人。2.能力 (competence)：感覺自己執行重要任務的能力。3.道德 (virtue)：遵守倫理道德的標準。4.力量 (power)：影響或控制事件的能力，控制自己的生活及影響他人的能力。Coopersmith (1967) 並認為自尊是指個體對自己價值所做的主觀判斷，對自己的能力、重要性、成敗與價值等方面所做出讚許或貶抑的態度。Tashakkori 主張自尊是個體對自我的觀感(引自吳欣怡、張景媛，2000a)。Nave(1990)認為自尊是

指一個人對自己的感覺。Rice (1999) 認為自尊是個體對自己的印象與意見。

除了對自我的感受外，Frey 和 Carlock (1989) 認為自尊是一種評價性的名詞，是個體對自我概念中的情緒、智能、行為層面所做的評斷。因此，Reasoner & Dusa (1991) 與林清文 (2003) 皆指出，自尊是個人對自己的觀感，以及對自己的價值與重要性所做的整體情感性評價。同樣地，李惠加 (1997) 也認為，自尊是個人對自我的價值感、是自我評價最終的產物，是個體對自己一種情緒性的評估。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，經由能力的覺察、成就感的獲得及外在世界的回饋逐漸的培養與維持。林杏足 (2003) 也提出自尊是個體對自己的評價與感受，是個體參照自己的內在標準或外在社會標準，對整體的自己或對自己某一特定能力、特質給予評價，並由此產生對自己正向或負向的感受。由以上可看出，自尊是一種個人對自我的感受與經由評估自我後產生的自我價值感。綜合而知，多數的學者認為自尊應包含個體對自己的評價與感受。

另一方面，Sinderman 認為自尊是個人感受到作為一個人的價值，健康的自尊來自生活中的重要關係及對自主性(mastery)的正向經驗，是要能喜愛自己、相信自己、滿意自己 (引自林杏足，2003)；是為對自我價值的整體評估、對自己的接受與尊重程度，是一個相對穩定、持久的特質或傾向 (Rosenberg,1965)。

由上述可知自尊的定義因著研究目的與假設的不同而異，故定義上相當分歧 (鄭秀足，2004)。Podesta (1990) 歸納學者對自尊的看法，認為自尊可分為以下三向度：(1)一個人對自我的感覺與觀點(自

我價值感)；(2) 一個人喜歡自己的程度(自我接納的程度)；(3) 一個人相信自己、對自己有自信的程度(自我滿意)。而沈如瑩(2003)亦認為自尊的定義皆未超過此三向度。

而最容易與自尊(self-esteem)混淆的便是「自我概念(self-concept)」，人們容易將兩者視為是相同的意義(Pope, McHale & Craighead, 1988)。Pope et al. (1988)認為自尊與自我概念是不同的，自我概念是個人對自己各項特質的整體描述；而自尊則是對自我概念中包含訊息的評價。吳佳玲(1996)、邱連煌(1992)、Weaver & Matthews(1993)亦指出，自我概念是指個人認為自己所具有的各種特質，例如：智力高低、身高體重等，而自尊則是個體主觀上對自我特質的評價、感受與態度，而非指特質本身。因此，自我概念是自我的認知部分，自尊則是自我的評價部分，也可以說自尊是自我概念的評價(吳佳玲，1996；翁淑緣，1985；Weaver & Matthews, 1993)。

但邱連煌(1981)認為自我(self)、自我概念(self-concept)和自尊(self-esteem)等三個概念都是用以描述人格特定部分的名詞，其意涵相互關連且重疊。「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，一是自我概念，一是自尊(翁淑緣，1985)。而沈如瑩(2003)以國中小學生所做的研究中發現，自尊與自我概念有顯著的正相關；朱玉妮(2002)也發現自我概念與整體自尊的得分有顯著相關。可知，雖然有許多學者表示自尊與自我概念是不同的，但絕不是無關或能完全分割或區隔的兩個概念。從上述文獻可知，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。

林杏足(2003)更說明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)二項內容。(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，亦可能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全面的價值評價，也可能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。

檢視上述文獻，綜合學者對於自尊的定義後發現，自尊不外乎自我價值感、自我接納與自我滿意(Podesta, 1990)，即個人對自我的能力、特質所產生評價性的觀感、態度，而個人能接納與對自己有信心程度。

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)。因此，自尊的建構從過去到現在不斷因自尊的定義、理論、研究目的及實徵研究結果而有不同觀點。早期學者多對自尊採整體性的觀點，認為自尊是一種整體且持久性的評價(Coppersmith, 1967; Rosenberg, 1965)。隨著學者的重視和研究的發展，發現自尊也可能包含個體對其他層面的注意與看法(Daniel & King, 1995; Pope et al., 1988)。故對於自尊的建構可分為單向度建構及多向度建構。

(一) 整體性、單一向度的建構

自尊是整體性、單一向度的建構的論述，以Rosenberg(1965)的主張最具代表。他認為自尊是一個整體的自我價值感，個人對自我的

評價是一種整體的概念，故而發展出 Rosenberg 自尊量表(Rosenberg's Self-esteem Scale)，即用所有的題目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。

(二) 多因素多向度的建構

Daniel & King(1995)認為過去將自尊視為單一向度的、整體性的建構，有其限制存在，故建議近代自尊研究的焦點應放在多向度的自尊上。因此，自尊建構的向度由過去著重單一向度逐漸轉變為多向度建構的探究。

Shavlsion, Hubner 和 Stanton(1976)提出自我概念多向度階層化模式(圖 2-1)，認為一般自尊可分為學業自尊與非學業自尊。學業自尊又依不同學科分為各學科自尊；非學業自尊則分社會、情緒與身體自尊，社會自尊再細分為同儕與重要他人，情緒自尊則依情緒狀態予以細分，身體自尊則分為身體能力與外貌。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)。

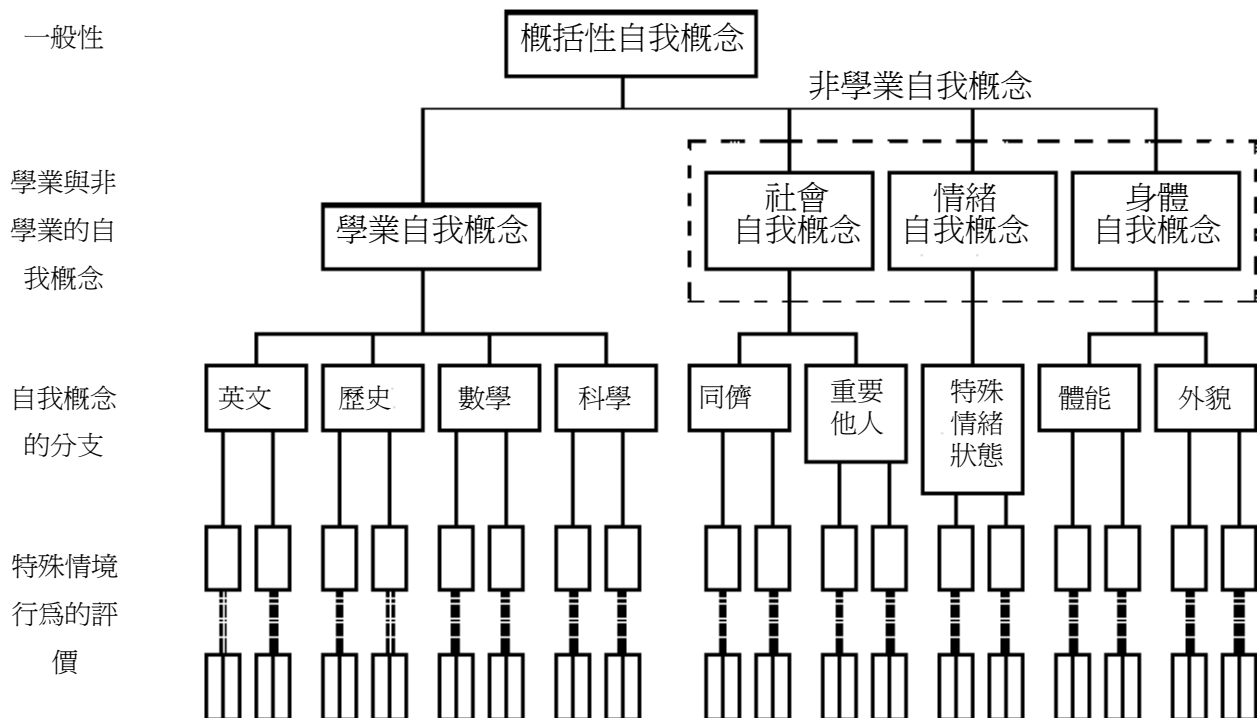


圖 2-1 Shavlsion, Hubner & Stanton(1976)的自我概念階層圖

Reasoner (1982) 也贊同自尊有多項構成要素的說法，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。以下分別說明這五大要素的意涵。

1. 安全感 (Security): 學生擁有高度的安全感可以表達出自信、掌握變化、沒有過度不安的情形，個體感覺安全，有人可以依靠。
2. 自我悅納感 (Selfhood): 學生能自我了解，並且能準確和實際的形容自己的角色和特質。
3. 歸屬感 (Affiliation): 是指學生與家中成員、同學、同儕或是朋友等他人的關係，可以保持親密或融入他們，並與他人接觸的經驗感受是好的，且被他人所接納。
4. 使命感 (Mission): 擁有強烈使命感的學生能將目標設定為實際可行且能達成，才能隨著計畫去完成。

5.能力感 (Competence)：成功的經驗通常會讓個人覺得有能力，因此願意去承擔風險與分享意見。

Pope, MacHale 和 Craighead(1988)認為自尊與個人的生活經驗息息相關，自尊的形成與個體對於生活層面的看重程度有關，因此，主張自尊包含了五個生活領域要素：

- 1.社會自尊 (social)：自己對於自己與同儕間的互動感到滿意的程度，如互動良好則社會自尊較正向。
- 2.學業自尊 (academic)：自覺學業能力與成就是否「夠好」，且對自己身為學生的評價。而其標準多被家人、教師、同儕所影響，如能達到被他們所接納的標準，則學業自尊將較正向。
- 3.家庭自尊 (family)：自己覺得在家庭中的感受。是否感覺到自己在家庭中的重要性，且感受到父母、兄弟姊妹對自己的愛與尊重。
- 4.身體意象的自尊 (body-image)：自己對自己外表看起來的觀感與滿意度。
- 5.整體自尊 (global)：對自己一般性、整體性的評價。在此方面有正向自尊的個體，會傾向認為自己是不錯的人，對大部分的自己感到滿意。

而 Tafarodi 和 Swann(1995)，依其研究結果將自尊分為自我喜愛感及自我能力感。

- 1.自我喜愛 (self-liking)：取決於社會的讚許與接納與否，是一種社會價值感、社會認可及社會依賴。將反應他人對自己的評價，以形成是否對自己讚許的情感性評斷，是一種外在的自尊。
- 2.自我能力 (self-competence)：自覺自己有能力、能控制的感受，

且有成功的經驗，使個人相信自己的能力，此為內在自尊。

自尊建構除依上述之單向度與多向度加以區分外，國內學者林杏足（2003）更依相關文獻的整理，再根據整體/特定的評價歷程與單向度/多向度內涵的不同，提出「自尊內涵、生活層面的多向度階層自尊」。林氏認為自尊內涵方面包括能力感、控制感、價值感、評價取向；而生活層面中的自尊則分為學業自尊、身體自尊、社會自尊與家庭自尊。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（引自廖美芳，2004；吳臻姿，2003）。林杏足更進一步提出促進青少年自尊的方案架構表（表 2-1），主張教師可經由不同的層面來增強學生正向的自我感受，達成自尊提升的目的。

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。Reasoner & Dusa（1991）和 Youngs（1991）也認為，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。

綜合比較 Borba（1989）與林杏足（引自廖美芳，2004）所提出的提升學生自尊的策略可發現，除了林杏足的控制感是 Borba（1989）未特別提及外，其餘五項皆大同小異，而控制感屬於自我效能，仍可歸納在 Borba（1989）所提出的能力感中。

綜合上述學者的看法，自尊的評估除了單向度的整體自尊外，越來越多學者認為自尊是多向度的建構。另一方面，國內外學者一致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（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大要素—安全感、自我感、歸屬感、使命感及能力感，期望對研究對象的自尊有更全面和深入的了解，也對未來發展自尊教育奠下良好的基石。

表 2-1 青少年自尊促進方案架構

感受	安全感	自我價值感		自我效能感		目的感
心理需求	安全感（規則、安定、安全）	悅納感（被愛與接納感）	隸屬感（覺察、參與、付出）	控制感（情境掌握與調適）	能力感（自我認同、自我肯定）	目的感（尋求意義與目的）
滿足結果	信賴自己、他人	自我關懷、自我接納	參與並貢獻團體	勇於嘗試與學習	高效能感	內在導向
高自尊行為特質	1.具安全感 2.信賴自己 3.信賴他人 4.願意表達與呈現自己的想法 5.情緒穩定	1.接納自己的缺點 2.客觀而實際的看待自我 3.喜愛自己 4.被喜愛 5.能喜愛別人	1.敏感覺察他人的需要 2.積極參與團體 3.努力對團體貢獻	1.了解個人限制與資源 2.勇於面對失敗及從錯誤中學習 3.有意願適應改變 4.自我負責	1.自我認同 2.高效能感 3.自我肯定 4.欣賞自我成就 5.展現才華 6.有信心面對挑戰	1.尋求自我成長 2.努力達成目標 3.積極自我超越
低自尊行為特質	1.不信任他人 2.怨恨他人 3.生活紊亂 4.情緒不穩	1.自責 2.自怨自艾 3.不喜愛自己 4.對別人有敵意	1.難與他人共事 2.拒絕參與團體	1.不願嘗試錯誤 2.難從挫折獲益 3.不願意改變 4.不自我負責	1.失去成就 2.失去榮耀 3.無力感 4.缺乏信心	1.失去意義 2.缺乏目標
教師任務	1.提供明確目標與要求 2.公正一致執行規則 3.營造信賴氣氛 4.教導情緒適應	1.提供正向回饋與關懷 2.示範關懷與接納 3.協助認同自己優缺點 4.營造接納情境	1.提供參與互動機會 2.引導覺察他人需要 3.教導團體互動技巧與態度 4.引導對團體付出	1.省思限制及資源 2.指出可做的選擇 3.引導剖析挫折，研擬因應策略 4.培養面對失敗的合宜態度	1.給予鼓勵與讚美 2.建立對成功的信心 3.增進解決問題能力 4.喚醒成功經驗	1.探索理想 2.傳遞希望 3.研擬目標計畫 4.鼓勵自主學習

資料來源：引自廖美芳（2004）

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）。

（一）自陳式測量

受試者自己陳述對自尊問卷或量表每個题目的評價與感受，以顯示其自尊狀況。問卷量表使用 Likert 量表或是非題等。例如：Rosenberg 自尊量表（1965）、吳怡欣（1998）自編的「青少年自尊量表」等。

（二）Q-sort

受試者從問卷或量表中所提供的描述個人特質的自尊字詞，挑選出最能代表自己的詞彙，再計算所勾選正向特質或負向特質的數目來了解其自尊狀況。例如：Parish 於 1978 年所編制的孩童個人特質量表（Garner, 1995）。

（三）自我與理想我的差距分數

以自我接納為構念的自尊，即檢核受試者現實我與理想我的符合程度，了解自我接納的程度、自尊的程度。通常現實我與理想我的差距越小，自我接納程度越高，自尊也就越高。例如：Norton, Morgan 和 Thomas 於 1995 所編制的理想自我量表（The Ideal-Self Inventory）（引自林杏足，2003）。

（四）投射測驗

研究者仔細規劃投射情境，從受試者投射的反應，來了解其自尊狀況，但在實施及計分上較為費時費力。例如：羅夏克墨漬測驗、未完成語句測驗等。

（五）半結構訪談法

研究者以事先設計好的半結構式問題來訪談受試者，由受試者常使用的自尊用詞，了解其自尊狀況（引自林杏足，2003）。

目前國內現有的自尊量表，多採自陳式測量為多（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）。

第二節 青少年自尊相關研究

自尊是一個具有正向價值的體驗，具有自我防護的價值，自尊不足會危及個人的存在意義與價值（林清文，2003）。鄭秀足（2004）以 609 位國中生為研究對象，發現自尊是可以降低學生偏差行為發生的保護因子。沈如瑩（2003）對國中小學生所做的研究中發現，自尊與生活適應有顯著的正相關，自尊越高者生活適應越好。余嬪（1998）在國中生的自重感研究中發現，國中生自重感的高低與他們對生活的愉悅感、滿足感間有著正相關。綜而言之，自尊低者通常學業表現較差（吳怡欣、張景媛，2000a），且比較容易出現健康危害行為（Wild, Flisher, Bhana & Lombard, 2004）和偏差行為（廖美芳，2004）。

Branden（孫允寬譯，1996）表示，自尊的重要性在於意識上的免疫系統，它跟健康的免疫系統一樣，雖然無法保證人可以永遠不生病，但卻能增強我們對疾病的抵抗力與復原力。通常正向自尊的人顯現出對自己能力及價值持有的一種珍視、肯定的態度及自我喜愛、滿意的感受。而負向自尊者傾向對自己的能力與價值保持一種貶抑、否定的態度及自我厭惡的感受（林杏足，2003）。可知自尊對青少年整

體的發展具有相當重要的影響力（沈如瑩，2003）。鑑於此，近年來國內外學者對青少年自尊和其相關因素的探究有愈來愈多的趨勢，以下就國內青少年自尊現況與相關因素的文獻分別進行整理。

一、國中生自尊現況

目前有關國內青少年自尊狀態的調查不多。余嬪（1998）對 1256 位國中生的研究指出，全體受試者的自重感在中等程度。林世欣（2000）以 1194 位國中生為對象，探討自我概念與同儕關係的研究中指出，目前國中生的整體自我概念高於中間值。黃雅婷（2000）以 764 名國中女生為對象的研究中也指出，國中女生自尊的態度是偏向積極、正向的。張玉玲（2000）調查了中部地區 298 位國中學生發現，其自尊屬於中等略偏正向。趙國欣（2005）的研究亦指出國中生自尊屬中間偏正向的情形。可知目前國內青少年的自尊狀態約在中等以上程度。

二、青少年自尊相關因素

有關青少年自尊相關因素的探討，著重於性別、年齡、學業成績、家庭社經地位和生理成熟度等，但結果並不一致。以下便針對這些相關因素的發現分別說明。

（一）性別與自尊的關係

Richman, Clark 和 Brown（1985）以 195 位青少年為研究對象，進行青少年性別、種族、社經地位與自尊的相關，結果指出男生的自尊表現比女生高。程小蘋（1986）以國中生為對象的研究中發現，男女自尊有顯著差異，男生自尊高於女生。Bolognini, Plancherel, Bettschart, & Halfon（1996）以 219 位青少年為研究對象，進行長達三年的縱貫性研究，結果發現男生在整體的自尊上高於女生。余嬪

(1998) 在國中生的自尊研究中，發現性別對國中生的自尊有顯著影響，且男生較女生有較高的自尊。

相反地，沈如瑩 (2003) 指出國中小女生較男生擁有較正向的自尊感。周愷嫻 (2001a) 也指出女生整體的自我概念均較男生更為積極正向。另有學者發現，性別不同者的自尊得分並沒有顯著差異 (姜逸群、黃雅文、連海生，2000)。Wu 和 Smith(1997) 以台灣地區 280 位學童為研究對象，結果也顯示性別在整體自尊上並無差異。

由上述文獻比較男、女在整體自尊上的差異，有些發現男生自尊高於女生自尊；有些則是女生高於男生；也有研究指出男女的整體自尊並無不同。近年來，因為自尊多面向建構受到重視，學者乃從不同層面的自尊來比較性別上的差異情形。

Wu 和 Smith(1997) 以台灣地區 280 位學童為研究對象，結果顯示男生的運動自尊高於女生，而女生的言行自尊 (behavioral conduct) 則高於男生。黃淑芬 (1998) 以國小學童為研究對象，發現女生的家庭自尊、人際自尊高於男生。李娟慧 (2000) 以國中學生為研究對象，發現男生的學業自尊、身體自尊與控制感高於女生。Qatman 和 Waston (2001) 以 545 位青少年為研究對象，發現男生在家庭自尊、生理自尊及控制感上的自尊表現高於女生。陳俐君 (2002) 以高中職學生為研究對象，發現男生的生理自尊顯著高於女生。鄭秀足 (2004) 發現女生的家庭自尊與人際自尊顯著高於男生；而男生的身體自尊上的表現則顯著高於女生。但整體自尊、學業自尊則未有性別上的顯著差異。

由以上可知，不論是整體自尊或多面向的自尊，多數研究發現仍以性別與自尊有關為多。自尊是個體對自我的評價過程，其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）。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五大組成要素間的不同。

（二）年齡（年級）與自尊的關係

在年齡與自尊的關係上，自尊是否會因為年齡的不同而有所差異，相關研究之結果是分歧的。陳俐君（2002）以高中職學生為研究對象發現自尊不會隨著年齡的增加而有所改變。Lee (1995)的研究也發現，自尊是一種穩定的人格，不會因年紀增長有所改變。

相反地，部分研究發現自尊會隨年齡、年級而變動。Coopersmith (1967)以 200 位 10~22 歲的青少年為研究對象，發現青少年的自尊表現並不穩定，推測可能與青少年面臨青春期的生理改變有關。Wu 和 Smith(1997)以台灣地區 280 位學童為研究對象，發現隨著年級增長，學業自尊 (scholastic competence)、運動自尊 (athletic competence) 與整體自尊隨之遞減。在沈如瑩 (2003) 以 639 位國中小學生為對象的研究中發現，不同教育階段的國中小學生的自尊發展有所差異，以國小中年級最高，國小高年級則低落，隨即在國中階段又有回升趨勢。黃雅婷 (2000) 以國中女生為對象的研究發現，高年級的國中女生自尊顯著高於低年級。鄭秀足 (2004) 以 609 位國中生為研究對象，結果發現一年級的整體自尊顯著高於三年級，且其在各種能力、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。

綜合上述文獻可知，在年齡、年級與自尊的關係，仍無一致性的結果。故本研究中仍將之作為背景變項之一，以探討國中生的自尊現況是否因年齡、年級而有不同。

(三) 學業成就與自尊的關係

Wiggins, Schatz, & West (1994)的研究中顯示自尊與學業表現有顯著相關的存在。Danniel 和 King(1995)則指出自尊與學業成就間的關係有中度但穩定且正向的相關存在。Pope 等人 (1988) 也在研究上發現正向自尊與較好的學業成績間有相關存在，如果特別檢視個體在學業層面的自尊與學業表現上的關係，則會發現兩者有更強的相關存在。

Podesta(1990)也認為，自尊與學業成就間有密切的關係。再從前述多位學者所提出的自尊建構理論中，也不難發現學業成就往往是自尊的內涵之一 (Shavlsion et al.,1976; Pope et al.,1988)。余嬪 (1998) 在一項國中生的自尊研究中也發現，自認為學業成績不錯的學生較學業普通或學業成績差的學生自尊要高，而學業成績普通或中等的也較成績差的學生自尊為高。黃雅婷(2000)以國中女生為對象的研究上，也發現學業成就高者的自尊顯著高於學業成就低者。張玉玲 (2000) 則指出自尊與學業成就具有正相關，自尊高者其學業成就較高，若自尊偏低則學業成就較低。

在 Weaver 與 Matthews (1993) 的研究中，以 70 名學業低落的學童進行實驗，並分派為控制組與實驗組，其中實驗組予以「自尊訓練課程」的介入，結果發現實驗組的學生學業成績與控制組達到顯著差異，因此，可見個體的正尊是影響學業成績的一個重要關鍵。翁淑緣 (1985) 在研究中也發現，自尊高低的學生，在焦慮、內外控、成就動機上皆有差異存在，即自尊越高焦慮越低、成就動機越高且較為內控。因此，個體自尊的高低與自我印象的好壞對青少年的在校表現與學習能力有相當大的影響 (賈芸隸譯，1992)。由上述可知，自尊

與學業成就彼此間有重要的相關存在。

（四）生理成熟度與自尊的關係

青春期是變動的時期，身心劇烈變化將對自尊的發展形成干擾（Wigfield & Eccles,1994）。黃雅婷（2000）的研究指出，國中女生的自尊會因為成熟時機不同而有顯著差異。生理變化之所以對於青少年心理與社會層面造成的衝擊，成熟時機是一個關鍵因素（黃雅婷，2000）。許多研究皆指出，早晚熟對於男女生的影響是不同的。較早熟的女生對於自己的身體會有較負面的感覺，不但人緣差、自信心低、也容易較內向，且通常感覺不快樂；晚熟的女生相較下則被認為有吸引力且人際關係好。而早熟的男生則與早熟女生相反，早熟男生在同儕間較被尊重、社會地位高且容易成會團體領導者；相較下晚熟的男生容易缺乏自信、孩子氣且人緣不佳（Alsaker,1992; Rice,1999; 黃德祥，1996；黃雅婷，2000）。

由以上可了解生理成熟對男女生自我評價造成影響，但成熟早晚對青少年的影響為何，則需視青少年所處的環境、學校、同儕關係而定，較多關懷與社會支持的青少年，不論早晚熟通常適應較良好（黃德祥，1996），因此研究中將對象區分為成熟組與未熟組來探討生理成熟度對自尊現況的影響。

（五）父母教育程度與自尊的關係

Rosenberg 和 Pearling 在 1978 年研究社會階層與自尊的關係，結果顯示自尊的發展會受到社會比較過程、評價的反射等方面的影響，社經地位會影響個體的正尊（引自鄭秀足，2004）。Richman, Clark 和 Brown（1985）以 195 位青少年為研究對象，進行青少年性別、種族、社經地位與自尊的相關研究中，發現高社經地位者的自尊較低社

經地位者較為正向。Taylor 研究 224 位 4~12 年級的學生，結果也支持高家庭社經者自我概念較高，且達統計上的顯著水準（引自黃淑芬，1998）。林世欣（2000）的研究中也發現父母社經地位會影響國中生對自己的接納態度。鄭秀足（2004）指出不同社經地位的學生在各種自尊層面與內涵上大致上具有顯著差異。但也有學者研究指出不同的社經地位對於自尊沒有顯著差異（黃雅婷，2000）。

黃德祥（1994）認為青少年自尊與家庭社會地位有密切關係，通常中等以上的家庭具有較積極的家庭氣氛與親子關係，有助提升個體的正尊。Twenge 和 Campbell（2002）認為高社經階層中，個體較容易由社會價值觀中感到自我的重要性，對自我的滿意度也較正向。

由上述可知，多數研究皆支持家庭社經地位對於自尊有影響力。而父母的職業與教育程度往往是社經地位的重要指標，職業聲望越高、教育程度越高的父母，其社經地位越高。過去使用的社經量表中，也多以職業與教育程度來評估其社經地位，但因考量職業類別在近年變動大，且教育年數與多項社經地位量表皆有顯著相關（黃毅志，2003），因此研究中，將以父母教育程度的不同來探討國中生自尊現況上的差異。

綜合上述文獻，可知性別、年級、學業成就、生理成熟度與父母教育程度對於青少年的自尊有所影響。因此，研究中將探討個人背景因素對青少年整體自尊與自尊五大組成要素上的影響。

第三節 自尊與重要他人情感關係之研究

Walsh(1994)表示，由於人是社會的動物，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，因此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的互動後，感受到自我的價值、能力，引起自發性的建構所形成的。可知，自尊是與環境中的人互動之後，經由內省所形成的。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）。吳怡欣、張景媛（2000b）指出自尊程度高的青少年在感受上通常覺得自己和重要他人之間的情感關係是密切的、自己是被愛的、受歡迎的；在認知上他們認為重要他人是可以信賴的、自己是有可為的，所以他們表現出來的是接納別人、自我接納、勇於接受挑戰的行為。而自尊低落的青少年則感覺自己與重要他人的關係是疏離的、自己是不討人喜歡的，且不認為別人會提供他所需要的支持，也不覺得自己有好的表現。

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，以下便針對自尊與父母、同儕關係的相關文獻加以整理。

一、個體自尊與父母情感的關係

在青少年自尊發展與家庭關係研究上，Coopersmith（1967）的研究指出，父母對孩子是支持的態度，且能允許他們自主者，個體會具有較高的自尊，並且能表現出和父母親較親密的關係。反之。獨斷式的親子關係，子女表現出較多的抗拒、隔閡。

Rosenberg & 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。Cooper, Holman & Braithwaite(1983)研究 467 名五、六年級的兒童知覺其家庭支持與自尊發展的研究指出，知覺到家庭的

支持越少，自尊的分數越低；家庭衝突越多，自尊的發展也越低，而被孤立的孩子，自尊的得分最低。

在 Blake & Slate(1993)以青少年為對象的研究中發現，父母對子女的態度與子女自尊的高低有顯著的相關，亦即從父母身上感受到較多的接納、關懷與正向態度的子女，則自尊越高。反之，若從父母感受到的是輕蔑、貶低的口吻，則自尊越低。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（鄭秋紅，1993）。

Ho, Lempers & 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。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。

二、個體自尊與同儕情感的關係

Tarrant 與 Konza 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（引自吳怡欣、張景媛，2000b）。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，因此協助青少年習得人際關係的相處技巧，是幫助他們建立良好情感關係很重要的一環。

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, Bettchart, & 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 1194 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。

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。故本研究將探討青少年與同儕、父母的情感與自尊現況的關係，期能進一步的了解重要他人的關係對整體自尊與自尊組成要素的影響。