

第五章 結論與建議

本研究主要在探討國中生的自尊現況及相關因素，依據發現本章提出結論和建議。

第一節 結論

依據研究結果，歸納出下列重要結論。

- 一、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。在自尊五大組成要素中，以歸屬感的得分最高，其次依序是使命感、能力感、安全感及自我感。
- 二、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，而同儕情感關係較母親情感關係親密，母親情感關係又較父親情感關係親密。
- 三、研究對象的整體自尊七年級高於八年級、學業成就前三分之一者高於後三分之一者、父親教育程度大專以上者高於父親教育程度國高中職者、母親教育程度大專以上者高於母親教育程度國小以下者。
- 四、研究對象的背景因素與自尊組成要素的關係方面，女生的歸屬感、能力感與使命感顯著高於男生；七年級的安全感、自我感及能力感顯著高於八年級；學業成就前三分之一者的歸屬感與能力感高於學業成就後三分之一者；男生成熟組的能力感顯著高於男生未熟組；女生未熟組的安全感、自我感、歸屬感、能力感與使命感皆顯著高於女生成熟組；父親教育程度大專以上者的自我感、歸屬感與使命感顯著高於父親教育程度國小以下者；母親教育程度大專以上者的自我感與歸屬感則顯著高於母

親教育程度國小以下者。

- 五、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，而與同儕情感關係最強的則是歸屬感。
- 六、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，學業成就則對能力感的影響最大，與母親情感關係則對使命感影響最大。
- 七、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。其中學業成就對女生的整體自尊影響最大，與母親情感關係則對安全感和能力感的影響力最大，同儕情感關係則對自我感與歸屬感影響最大。

第二節 建議

依前述研究結果的發現與研究限制，研究者提出以下建議，供未來實務工作與研究之參考。

一、實務工作

1.家庭與學校共同營造安全環境，以提升學生自尊

研究發現研究對象的自尊現況與父母情感關係皆有顯著相關，所以首先需強化父母對自尊的認識與了解，可透過學校師長與家中長輩的合作，經由親師座談讓家長了解自尊發展的情況與影響。再由家庭與學校共同結合提供有安全感的環境，支持強化青少年的自尊，如此不僅能有助建立與提升國中學生自尊，亦能增進家庭與校園的互動。

2. 教導青少年對青春期身心變化的認識與接納

研究發現女生未熟組的安全感、自我感、歸屬感、能力感與使命感皆顯著高於女生成熟組，究其原因可能與女生進入青春期後身心的劇烈變化有關，因此建議學校老師或家長應提前建立青少年對成熟的認識與了解，並提供支持與調適的管道，減少成熟對青少年帶來的負面影響力。此外，也應教導青少年對於兩性生理變化的尊重，減少對女性成熟者所帶來的環境壓力。

3. 鼓勵青少年多元發展

研究發現研究對象的學業成就前三分之一者的整體自尊、歸屬感與能力感均顯著高於學業成就後三分之一者，表示學業成就對於青少年的自我評價與認同仍有相當的影響力。此一現象可能與社會中強調學科表現有關，因此建議學校與家庭應鼓勵學生的多元發展，不侷限在學科成就，讓學生能有自我成長的機會，跟自己比賽，使學生充分發揮個人的才能，進而提升自我評價。

4. 發展友善的同儕關係

研究發現同儕情感關係對於研究對象的整體自尊與自尊五大組成要素均有顯著的影響，亦即國中生的同儕情感會影響其自尊。因此建議師長營造互助與友愛的班級氣氛，讓學生在支持與被同儕接納的環境中，建立良好的同儕關係。同時於課程中教導相互尊重的觀念與人際互動的技巧，尤其是班級中人際關係不佳者，更應製造與小組互動的機會，如此將有助於青少年發展並建立正向的人際關係，學會自尊和尊人。

5. 推行自尊教育強化青少年的自尊

研究發現目前青少年自尊現況雖屬中間偏正向的程度，但仍有提

升的空間，因此建議可透過校園中自尊教育推行強化青少年的自尊。自尊教育除應納入學校課程的目標外，其實行的方式，應有知識、團體互動、讚美、溝通等教學外，更多應從教師的態度與言語上做起，也需要從環境關係的建立，讓學生感受到安全、有歸屬，學習上又有成就。研究也發現青少年在自尊組成要素中以自我感得分最低，因此可從建立青少年自我認同與接納自我積極強化青少年的自尊。

6.針對不同背景的對象進行自尊課程介入

研究發現自尊組成要素與背景變項有關，因此建議可針對不同背景對象自尊不足之處來進行自尊強化，如此較能切合需求，對自尊提升較有助益。如：研究發現安全感會因年級與生理成熟度不同而差異，進一步看出八年級已成熟的女生安全感較不佳，因此針對八年級已成熟女生進行安全感的課程規劃，以強化自尊。

二、 研究方面

1.進行長期追蹤研究

本研究採橫斷式研究，故無法在因果關係上提供確切的證據。建議未來研究者可進行長期的調查研究，了解青少年自尊變化的趨勢，或進行介入研究，觀察青少年自尊的變化情形。

2.擴大研究對象的選取

本研究限制於因九年級面臨升學壓力，無法抽樣施測，僅以七、八年級學生為母群體，因此在其代表性與推論上皆受限制，建議未來研究者能擴大母群體，更全面性的了解國內目前青少年的自尊現況。

3.納入更多研究變項

本研究的重要他人情感關係因施測時間為學期初之故，而僅考量

父母與同儕的情感關係，建議未來研究可納入與班級導師的情感關係。另外，焦慮程度、父母管教態度、生活壓力等變項也可能與國中生自尊有關，未來如能再加探究，將能從更多層面了解青少年自尊現況的相關因素。