

第一章 緒論

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的變化趨勢，並以縱貫形式探討身體意象及重要他人情感關係對自尊的影響。本章的內容共分為六節，包括研究動機及重要性、研究目的、研究問題、研究假設、名詞界定及研究限制，各節內容分述如下：

第一節 研究動機及重要性

自尊 (self-esteem) 是指我們對自己正向或負向的想法或評價 (林彥好、郭利百加等譯, 1991)。林清文 (2003) 指出，自尊是指個體對自己的觀感，以及對自己的價值和重要性所做的整體性、情感性評價。而自尊的來源並非個體所持有的特質本身，而是個體對此特質進行自我評價的結果 (沈如瑩, 2003)。Harter (1990) 則將自尊視為對自己喜歡、接受及尊重的程度，她對自尊之陳述包含認為自尊是個人對自覺成功的一種比例和將自尊視為是重要他人如何看待自己兩個層面。

自尊和許多其他相關變項間的關係已被充分研究，並且有許多的研究顯示自尊是影響人格之重要變項 (黃俊傑、王淑女, 2001)。高自尊的青少年在學業成就上有較好的表現 (O'Malley & Bachman, 1979)，且自覺與父母之親密感較佳 (Blyth & Traeger, 1988)。自尊亦是可降低學生偏差行為發生的保護因子 (鄭秀足, 2004)，低自尊的

青少年會有學業成就低落、傾向悲觀、焦慮、對自我外表負面評價、偏差行為等問題（吳怡欣，1999；黃雅婷，2000；沈鈺珍，2002）。故自尊對一個孩子的整體功能是相當重要的，提升自尊對青少年的生活、人格和學業等各方面都會有正向的影響（Blake & Slate, 1993）。

自尊的發展是一複雜的過程，並且會經由許多因素來互相影響，不同年齡階段與自尊關係的研究上，其結果並不一致。橫斷性研究方面，一些指出自尊是一種穩定的人格特質，不會因研究之年齡層不同而改變（陳俐君，2002；McCarthy & Hoge, 1982；Lee, 1995），但另一些研究卻顯示自尊現象並不穩定（黃雅婷，2000；沈如瑩，2003；鄭秀足，2004；鄭方媛，2007；Coopersmith, 1967；Wu & Smith, 1997）。

自尊縱貫性研究亦呈現不一致的結果，研究顯示青少年時期的自尊可能呈現靜態（Chubb, 1997），或為波動的動態結構（McCandless, 1970）。而有關人類各階段自尊變化的研究呈現相當分歧的結果。部分學者指出，自尊在青少年及成人早期階段呈現上升現象（O'Malley & Bachman, 1983），有的則是下降的（Brown *et al.*, 1998），或是先下降後上升的情形（Fertman & Chubb, 1992）。

Rosenberg在1960年代最早開始進行自尊的大型研究，其結果顯示女生有較低之自尊（Rosenberg, 1989）。同樣有許多研究的結果證實，青少年時期的自尊男生較女性為高（蔡順良，1984；駱芳美，1989；張秋蘭，2000；Rosenberg & Simmon, 1975；Richman, Clark & Brown, 1985）。但有些學者指出，性別差異在自尊研究上並無定論（陳俐君，2002；楊亮梅，2003；鄭秀足，2004；趙國欣，2006；鄭方媛，2007；

Williams & McGee, 1991)。

外表是青少年對自我的評價及他人對自己評價的基礎(Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999), 文獻亦指出自尊與身體意象兩者息息相關(蔡季蓉, 1990; Markus & Kunda, 1986)。國內橫斷性研究發現, 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)。即青少年所抱持的身體意象愈正向、積極, 其自尊程度愈高。國外的橫斷性研究中發現, 身體意象和低自我價值及心理性的問題間存在很強的相關(Garner, 1995; Tantleff-Dunn & Thomposon, 1998)。

青少年心目中的重要他人是父母、兄弟姐妹或同儕等(吳瓊洳, 1998), 研究顯示家庭關係較佳的青少年其自尊程度普遍較高(詹美涓, 1992; 吳怡欣, 1999; Coopersmith, 1967; Blake & Slate, 1993)。另有學者指出同儕關係在個體人格的形成過程中具有重要的影響力(朱明經, 1981; 賴佳菁, 1996; 吳怡欣、張景媛, 2000b), 較好的同儕關係則自尊較為正向,(林世欣, 2000; 張芝鳳, 2000; Keefe & Berndt, 1996; Way & Pahl, 2001)。

綜合上述文獻, 自尊與青少年的身心發展密切相關, 自尊是現代青少年整體功能發揮的基石。擁有健全的正尊對年輕人的生活、人格和學習成就都有正向影響。而青少年時期自尊的變化狀況, 研究的發現並不一致。有關身體意象、重要他人情感關係之文獻則分別指出, 兩者與自尊密切相關。由於青少年是國家的棟樑, 肩負著社會經濟的推動能力, 且青少年期的變化是人生中非常值得關注的階段, 國中時

期亦是自尊發展的重要階段(Cantin & Boivin, 2004)，但目前在國內自尊的相關文獻上，多以橫斷式研究探討自尊與學業、重要他人、生活適應、偏差行為等的相關為主，僅有少數學者針對低自尊者、暴力危險族群及學校正式課程進行相關介入。鑑於國內有關國中生自尊發展之縱貫研究相當稀少，因此，本研究以國中生為對象，以縱貫形式觀察自尊、身體意象、重要他人情感關係之變化趨勢，同時探討身體意象、重要他人情感關係對自尊之影響，以期能對青少年時期自尊有更進一步瞭解，並期能提供未來相關研究之參考。

第二節 研究目的

本研究主旨在瞭解研究對象三年間自尊、身體意象及重要他人情感關係之變化，及彼此間的關係，主要目的有下列三項：

- 一、 瞭解研究對象的自尊、身體意象及重要他人情感關係的分佈及變化情形。
- 二、 經由縱貫性觀察，探究研究對象之性別、身體意象、重要他人情感關係對自尊之影響。

第三節 待答問題

根據研究目的及研究架構，本研究之待答問題如下：

- 一、 研究對象自尊的分佈情形及變化如何？
- 二、 研究對象的身體意象分佈情形及變化如何？
- 三、 研究對象的重要他人情感關係分佈情形及變化如何？
- 四、 研究對象自尊是否受性別影響？
- 五、 研究對象自尊是否受身體意象影響？
- 六、 研究對象自尊是否受重要他人情感關係影響？

第四節 研究假設

根據研究目的及研究問題，本研究提出下列的研究假設：

- 一、 研究對象三年期間之自尊有顯著變化。
 - 1-1 研究對象三年期間之整體自尊有顯著變化。
 - 1-2 研究對象三年期間之自尊五要素有顯著變化。
 - 1-3 研究對象三年期間之生活自尊有顯著變化。
- 二、 研究對象三年期間之身體意象有顯著變化。
- 三、 研究對象三年期間之重要他人情感關有顯著變化。
- 四、 研究對象之性別會影響其自尊。
 - 4-1 研究對象之性別會影響整體自尊。
 - 4-2 研究對象之性別會影響自尊組成要素。

4-3 研究對象之性別會影響生活自尊。

五、 研究對象之身體意象會影響其自尊。

5-1 研究對象之身體意象會影響整體自尊。

5-2 研究對象之身體意象會影響自尊組成要素。

5-3 研究對象之身體意象會影響生活自尊。

六、 研究對象之重要他人情感關係會影響其自尊。

5-1 研究對象之重要他人情感關係會影響整體自尊。

5-2 研究對象之重要他人情感關係會影響自尊組成要素。

5-3 研究對象之重要他人情感關係會影響生活自尊。

第五節 名詞界定

一、 國中生

係指九十四學年度第一學期就讀於台北市某一行政區兩所公立國中七年級學生。

二、 自尊

係指個人參照自己的內在標準或外在的社會標準，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的評價（翁淑緣，1985；Ho et al., 1995）。本研究將從整體自尊、自尊組成要素和生活自尊三層面來評估學生的自尊狀況。

（一）整體自尊

係指個體對自我整體性或特定性的積極或消極態度（Rosenberg, 1965）。本研究以林清財（1984）的自我態度量表為評估工具，得分愈高表示自尊愈強。

（二）自尊組成要素

自尊組成要素包括安全感、自我感、歸屬感、能力感和使命感等五項。安全感為一種強烈的自信感，包括覺得自在及安全。自我感是一種個體的感覺，能自我了解，並且能準確和實際的形容自己的角色和特質。歸屬感是一種隸屬、被接受或與重要他人保持親密關係的感覺。能力感是一種對人生目標及動機的感覺。使命感是一種在被視作重要或有價值的事情上獲得成功及成就的感覺（Borba, 1989）。本研究依據Youngs（1991）的自尊組成要素評量編修為調查量表，以安全感、自我感、歸屬感、能力感和使命感等五面向來評量學生的自尊，某面向測得分數愈高，則代表該面向之自尊愈佳。

（三）、生活自尊

包括學業自尊、身體自尊、社會自尊和家庭自尊等稱生活自尊。學業自尊是指個人對自己在學業、認知及工作表現上的評價與感受。身體自尊是指個人對自己在身體意象、外表及體能上的評價與感受。社會自尊是指個人對自己在社交互動、同儕關係上的評價與感受。家庭自尊是指個人對自己在做為家庭成員及家人關係上的評價與感受（林杏足，2003）。

本研究採用林杏足（2003）所編制之青少年自尊量表，從學業自尊、身體自尊、社會自尊和家庭自尊等四面向來評量學生的自尊，某

面向測得分數愈高，則代表該面向之自尊愈佳。

三、身體意象

身體意象是個人對自己身體的一種主觀看法(Cash & Pruzinsky, 1990)。包括外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體滿意度等七層面。外表評價是對外表是否具有吸引力及對外表滿意或不滿意之感覺。外表適應是指對外表投注之程度。體能評價

是指對身體是否健康之感覺。體能適應是對身體健康或體能投注之程度。健康評價是指對身體健康和與遠離疾病之感覺。健康適應對身體健康及健康生活型態之投注程度。身體滿意度是指對身體各部位的滿意程度。

本研究採用Cash,Winstead, & Janda等人(1986)編製的「多向度自我身體相關問卷」(the Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire, MBSRQ)，從外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體滿意度等七個面向來評量學生的身體意象，某面向測得分數愈高，則代表該面向之身體意象愈佳。

四、重要他人的情感關係

係指受試者與重要他人(母親、父親、同儕)的情感關係，採用吳怡欣(1999)所編制的「與重要他人的情感關係」量表評估，以評估研究對象與重要他人的情感關係，得分愈高表示與重要他人的情感

關係愈親密。

第六節 研究限制

- 一、本研究僅以台北市兩所公立國中的學生為研究對象，經隨機取樣方式選取施測樣本，因此本研究的結果只能推論至此母群體，而無法外推至其他學校之國中生。
- 二、本研究所測量的自尊、身體意象與與重要他人情感關係及個人背景等資料，僅限於本研究工具所涵蓋的範圍。
- 三、本研究是以自填式問卷進行調查，研究對象自我回答的可靠性及回憶錯誤等現象無法完全避免。

