

青少年與重要他人的情感關係和其自尊 之相關研究暨訪談內容分析*

吳怡欣

張景媛

台北市立
興雅國中

國立台灣師範大學
教育心理與輔導學系

本研究之目的有二：(一)探討青少在「與重要他人的情感關係」、「自尊」之間的關係。(二)深入瞭解自尊程度不同的青少年在「與重要他人情感關係」以及對人事物各方面的看法有何不同。為達成上述研究目的，研究者以台北市 781 位國中二年級的學生為樣本，測量他們在「與重要他人情感關係量表」、「自尊量表」上的得分，資料回收之後，再以典型相關分析進行考驗。此外，研究者亦另外選出四位在自尊量表上得分低的學生與四位在自尊量表上得分高的學生進行訪談，並對訪談逐字稿進行內容分析。本研究的主要發現為：(一)青少年「與重要他人的情感關係」與「自尊」之間有典型相關存在。(二)在「與重要他人的情感關係」方面，在自尊量表上得分低的受訪者與父母、導師、同儕的關係是比較疏離的，而在自尊量表上得分低的受訪者顯得比較自卑、不滿意自己和自我批評。在自尊量表上得分高的受訪者則相對較為自我接納和有自信。自尊程度不同的受訪者在感受、思考方式和行為表現等方面似乎都是有所差異的。

關鍵詞：青少年、自尊、與重要他人的情感關係

Palladino 發覺到（文林譯，民 81）個人或是工作上所發生的問題，有相當高的比率是直接與其自尊（self-esteem）有關，而 Branden（孫允寬譯，民 85）在從事心理治療工作時，也有類似的發現，他從案主的言談之間發現了一個共同的因子，亦即不論他們抱怨的是什麼，總會反應出一個更深層的問題：一種自覺的不足、自卑、無法接受自我、缺乏自信，以及憎恨自己，而這些均是自尊扭曲的結果。

Friedland(1992)曾提出如下的呼籲：青少年自尊低落的情形是個不可忽視的問題。而青少年自尊低落的現象之所以令人憂心忡忡，原因是有許多研究說明了高自尊的益處、低自尊的

*本論文為吳怡欣碩士論文之部分內容，張景媛老師為指導教授



缺點(邱連煌, 民 81; 翁淑媛, 民 74; 程小蘋, 民 75; 蔡明璋, 民 78; Beane, 1991; Bush, Ballard, & Fremouw, 1995; Daniel & King, 1995; Friedland, 1992; Frome & Eccles, 1998; Gamer, 1995; Kemis & Waschull, 1996; Schweitzer, Seth-Smith, & Challan, 1992; Taylor, 1994)。舉例來說, Taylor(1994)以及 Tarrant 與 Konza (1994) 認為高自尊的孩子是喜歡自己的、覺得自己有價值也有能力、能夠與他人形成正向的關係、願意幫助別人及讚美別人……等等。

再者, 由於人是社會的動物, 個體對自我的知覺有相當的部分是透過社會互動的過程而來的 (Tarrant & Konza, 1994; Walsh, 1994), 故個體「與他人人際間的關係」和其「自尊」是有相當密切的關係存在的 (朱經明, 民 70; 蘇建文, 民 87; 鄭秋紅, 民 82; Lackovic-Grgin, Dekovec, & Opacic, 1994; Walsh, 1994)。以下為本研究之有關「自尊」以及「與重要他人的關係和個體自尊發展的關係」之理論基礎的探討。

一、自尊的理論基礎

(一) Cooley 的鏡中自我論

Cooley 認為每一個人對於另一個人而言都是一面鏡子, 前者對後者的看法、觀感, 會反映在後者對自己的看法之中 (引自張華葆, 民 83)。Cooley 便以此種「鏡中自我」(looking-glass self) 的概念來說明經過他人對個體的反應與知覺, 個體形成了對自我的反應性評價 (reflected appraisals) (吳曲輝譯, 民 81。詹素珠, 民 85), 亦即別人就像一面鏡子, 人們從中看到自己、評價自己, 就像他們看待並評價社會環境中的其他客體一樣 (Bednar, Wells, & Peterson, 1989; Bolognini, Plancherel, & Halfon, 1996; 林杏足, 民 86; 林翠湄譯, 民 84)。

(二) Mead 的象徵互動論

Mead 視自我為社會互動的產物 (林杏足, 民 86), 他也強調個人「自我」之社會基礎 (張華葆, 民 83)。Mead 認為重要他人 (通常是指以父母為主, 以親友、師長為輔的一群人物) 會影響個體的自我觀 (引自張華葆, 民 83), 簡言之, Mead 主張個體對自我的看法乃是導源於人際互動的結果 (Sacco, Johnson & Tenzer, 1993)。

比較上述學者對自尊的觀點可知: Cooley 和 Mead 皆從發展的觀點來探討自尊, 他們認為社會中的他人 (由其是父母、師長等重要他人) 對個體自我觀、個體自尊的發展有不可忽視的影響性存在。

(三) Pope, McHale, 與 Craighead (1988) 的自尊論

Pope 等人 (1998) 主張自尊包含了下列五個要素: (1) 社會面的自尊: 個體對自己和同儕間的互動關係 (包括質與量方面) 感到滿意的程度; (2) 學業自我效能層面的自尊: 指的是個體所知覺到的自己對生活中重要事件的操控和支配力, 但就在學學生而言, 尤是指個體對於自己身為學生的評價; (3) 家庭面的自尊: 個體若覺得自己是家中一個有價值的、重要的成員、並且感受到父母和手足對他的愛、尊重、和接納的話, 他在這個向度上會有正向的自尊; (4) 身體意象面的自尊: 是指個體對自己外表上看起來的樣子的觀感; (5) 整體性的自尊 (global self-esteem): 是自己對自我整體上的評價, 在這一方面有正向自尊的個體, 會傾向於認為自己是一個不錯的人, 自己對自己的大部分都感到滿意。

二、與重要他人的關係與個體自尊發展的關係

Tarrant 與 Konza (1994) 指出, 個體對自我的知覺是透過學習的過程而來的。而由於人

是社會的動物，因此個體的自我有相當的部分是透過社會互動的過程而來的 (Walsh, 1994)，故個體「與他人人際間的關係」和其「自尊」是有相當密切的關係存在 (朱經明, 民 70; 蘇建文, 民 87; 鄭秋紅, 民 82; Lackovic-Grgin et al, 1994; Walsh, 1994)。當一個人感覺到他被重要他人接受、被尊重、被愛，那麼其自尊也就在同時間獲得了最強而有力的滋養。相對的，當感覺到自己是不被接納的同時，許多負向的結果，包括情緒、想法以及行為也由此而生 (Coopersmith, 引自 Blake & Slate, 1993)。

首先，就父母與孩子的關係和孩子自尊之間的關聯性而言，Hales、Gecas 與 Sohwallb 表示家庭對一個人自尊的發展有重要的影響，是因為家是一個人最早開始形成自我意識的地方，而父母就是那個建構孩子成長發展天地的關鍵人物 (引自 Ho, Lempers, & Clark-Lampers, 1995)。在 Blake 與 Slate (1993) 以青少年為對象的研究中，所得結果亦支持了青少年所主觀知覺到的父母對他的態度和他們自尊的高低有非常顯著的相關。Paterson, Pryor 與 Field (1995) 的研究也顯示青少年與父母親間情感關係的品質 (即認知情感上的依附) 和青少年的自尊達顯著相關的結果。

其次，就教師與學生的關係和學生自尊之間的關係而言，Nave (1990) 表示許多與自尊相關的文獻中指出了教師對學生的態度與學生自尊有相當高的相關存在，而由於師生間許許多多的互動關係都會或多或少對學生的自尊產生影響 (Nave, 1990)，因此，為人師者應能接納每位學生、尊重每位學生、照顧每位學生，以及以正向的眼光看待每位學生，將每位學生皆視為具有獨特價值的、具有潛力的個體，讓學生感到自己是受到重視的，是有存在的價值的 (Nave, 1990; Whisler, 1991)，縱使學生的學業表現不佳，教師仍然應該相信學生是有潛力可以學習的 (Wehlage & Rutter, 引自 Whisler, 1991)。

再者，就與同儕的關係和個體自尊的關係而言，陳淑美 (民 69) 及朱經明 (民 70) 的研究皆發現了個體對自己的看法與他被同儕接納、喜愛之間有正向相關存在。在同儕中愈受接納、人緣愈好的學生，其自我接納的程度也傾向於較高 (朱經明, 民 70; 賈芸棣譯, 民 81; 陳淑美, 民 69; 賴佳菁, 民 85; Bolognini 等人, 1996)。

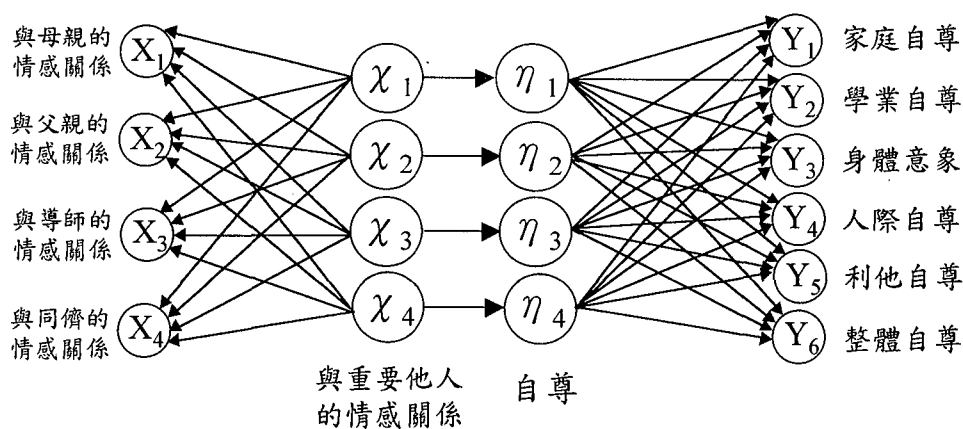
從上述之研究中，研究者有感於青少年的自尊對其各方面發展之重要性，以及個體與重要他人的關係和其自尊的密切性，因而擬訂了下列研究目的：(一)探討青少年「與重要他人的情感關係」和「自尊」之間的關係。(二)深入瞭解自尊程度不同的青少年在「與重要他人情感關係」以及對人事物等方面的看法有何差異。

方 法

一、研究架構

根據本研究之研究目的、研究問題與文獻探討，研究者希望藉由典型相關分析來了解青少年與重要他人的情感關係是不是能夠對個體自尊分數的變異做有效的解釋。其典型相關之研究模式如圖一所示。





圖一 典型相關研究架構圖

二、研究對象

研究者以就讀於台北市石牌、龍山、五常、民族、南港、東湖等國民中學二年級的學生為施測對象，為方便學校行政作業，以整個班級為單位進行施測，總計有效樣本人數為 781 人(男 380 人，女 401 人)。

三、研究工具

(一)自尊量表

本研究中所使用的自尊量表乃是研究者根據 Pope 等人 (1998) 的論點為架構，再參考文林譯 (民 81)、孫允寬譯 (民 85) 及 Podesta (1990) 等人的觀點自行編製而成，共包含了六個分量表，分別為：家庭自尊 (8 題)、學業自尊 (8 題)、社會人際自尊 (11 題)、身體意象自尊 (5 題)、利他自尊 (7 題)，以及整體自尊 (8 題)，量表採用 Likert 式四點量表的型式呈現。研究者以台北市弘道、麗山、民權、興雅等 288 位國民中學二年級的學生進行量表預試之工作 (得有效問卷 275 份)，利用項目分析及因素分析來選擇試題，並求得 Cronbach α 值及折半信度 (見表一所示)。

表一 自我尊重量表各分量表的內部一致性係數及折半信度

| 分量表名稱 | 內部一致性係數 (N =275) | 折半信度 (N =275) |
|--------|---------------------|------------------|
| 家庭自尊 | 0.87 | 0.89 |
| 學業自尊 | 0.85 | 0.87 |
| 身體意象 | 0.84 | 0.78 |
| 社會人際自尊 | 0.90 | 0.86 |
| 利他自尊 | 0.78 | 0.79 |
| 整體自尊 | 0.89 | 0.92 |

(二)與重要他人的情感關係量表

本研究中所使用的與重要他人的情感關係量表乃是研究者根據 Ryan 與 Lynch (1989)、Taylor (1994)、Whisler (1991) 等人的論點自行編製而成，共包含了四個分量表，其分別為：與母親的情感關係 (10 題)、與導師的情感關係 (10 題)、與同儕的情感關係 (6 題)，共計 36 題，量表採用 Likert 式四點量表的型式呈現。研究者以台北市弘道、麗山、興雅等 288 位國民中學二年級的學生進行量表預試工作 (得有效問卷 275 份)，利用項目分析及因素分析來選擇試題，並求得 Cronbach α 值及折半信度 (見表二所示)。

表二 與重要他人情感關係量表各分量表的內部一致性係數及折半信度(N=275)

| 分量表名稱 | 內部一致性係數 | 折半信度 |
|------------|---------|------|
| 與母親的情感關係層面 | 0.94 | 0.94 |
| 與父親的情感關係層面 | 0.94 | 0.94 |
| 與導師的情感關係層面 | 0.90 | 0.93 |
| 與同儕的情感關係層面 | 0.80 | 0.84 |

三、訪談大綱

為了能更深入了解青少年內在的想法，本研究另外尋求四位在自尊量表上得分高的青少年、四位得分低的青少年進行訪談 (在自尊量表上得分高/低的青少年分別是指在自尊量表中六個向度上的得分皆在所有受試者前 33% 及末 33% 者)，以深入了解不同自尊程度的青少年在自尊以及與重要他人情感關係等方面有何不同。研究者根據本研究之研究架構，並且參考有關自尊、親子關係、師生關係、同儕關係等方面的相關文獻之後擬定訪談大綱。

四、資料處理

(一)量化資料的處理

研究者以 SPSS for windows 7.0 版統計套裝軟體進行「典型相關分析」(Canonical Correlation Analysis)來解答本研究之研究問題。

(二)內容分析—質化資料的處理

將訪談內容轉為逐字稿之後，對訪談逐字稿進行內容分析的工作。除了研究者本身擔任分析逐字稿的工作之外，另外也延請一位就讀於國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士班的研究生共同進行逐字稿的內容分析。分析過程中遇到意見不一致時，則透過討論及與指導教授共同研究決定。

結果與討論

壹、青少年與重要他人的情感關係和自尊的典型相關分析

研究者以「與重要他人情感關係量表」中的四個分量表的得分為 X 組變項，而以「自尊量表」中六個分量表的得分為 Y 組變項，進行典型相關分析，分析結果得到三個典型相關係

數達統計上顯著水準 ($P < .05$)。表三即為受試者在與重要他人的情感關係和自尊的典型相關分析摘要表。

表三 受試者與重要他人的情感關係和自尊的典型相關分析摘要表

| X 組變項 | 典型因素 | | | Y 組變項 | 典型因素 | | |
|---------|----------|----------|----------|------------------|----------|----------|----------|
| | χ_1 | χ_2 | χ_3 | | η_1 | η_2 | η_3 |
| 與母親 | -.720 | .548 | .340 | 家庭自尊 | -.834 | .476 | .182 |
| 與父親 | -.685 | .374 | -.058 | 學業自尊 | -.588 | .060 | -.653 |
| 與老師 | -.478 | .195 | -.802 | 身體意象 | -.492 | .017 | .207 |
| 與同儕 | -.740 | -.666 | .002 | 社會人際 | -.794 | -.592 | .073 |
| | | | | 利他自尊 | -.368 | .109 | -.419 |
| | | | | 整體自尊 | -.705 | -.270 | -.300 |
| 抽出變異百分比 | .441 | .230 | .191 | 抽出變異百分比 | .424 | .111 | .129 |
| 重疊 | .257 | .057 | .015 | 重疊 | .248 | .028 | .010 |
| | | | | ρ^2 | .583 | .248 | .080 |
| | | | | 典型相關係數(ρ) | .764* | .498* | .282* |
| | | | | p | <.05 | <.05 | <.05 |

由表三可知，第一對 X_1 與 η_1 的典型相關(ρ_1)為.74($p < .05$)，其決定係數 ρ^2 為.583，表示 X 組變項的第一個典型因素(X_1)，可以解釋 Y 組變項之第一個典型因素(η_1) 總變異量的 58.3 %。X 組的四個變項中所抽出來的第一個典型因素佔 X 組變項總變異量的 44.1 %，Y 組變項的第一個典型因素可以解釋 Y 組變項總變異的 42.4 %，而 X 組變項透過第一對典型因素可以解釋 Y 組變項總變異量的 24.8 %。

就第一個典型相關的結構係數而言，X 組變項中以「與同儕」、「與母親」、「與父親」、「與導師」的情感關係與第一個典型因素有高的相關。而 Y 組變項中則以「家庭自尊」、「社會人際自尊」、「整體自尊」、「學業自尊」、「身體意象」、「利他自尊」與第一個典型因素有高的相關。因此，X 組變項與 Y 組變項的第一個典型相關的關係是由 X 組變項中的「與母親」、「與父親」、「與同儕」、「與導師」的情感關係透過第一個典型因素，來和 Y 組變項中的「家庭自尊」、「學業自尊」、「社會人際自尊」、「整體自尊」、「身體意象」、「利他自尊」有較高的相關。此外，表三顯示：與重要他人情感關係變項的四個指標透過第二對典型因素及第三個典型因素分別可以解釋自尊六個指標之 2.8 %、1.0 %，因解釋量低，故在此不做陳述。由三個重疊指標之和可知，在影響自尊的因素中，有 28.6 % 是可以由與重要他人的情感關係所解釋。

由以上研究結果可知，個體與重要他人的情感關係愈好，其自尊也相對地愈高。這個結果大致上與 Lackovic-Grgin (1994), Blake & Slate (1993) 的觀點相符，認為與重要他人的互動關係在個人自尊的發展上扮演著關鍵性的角色，當一個人感覺到他被重要他人接受、被尊重、

被愛、那麼其自尊也就在同時獲得了最強而有力的滋養。相對的，當感覺到自己是不被接納的同時，許多負向的結果，包括情緒、想法以及行爲也由此而生。

貳、自尊程度不同青少年之訪談內容分析

本研究之受訪者共有八位，四位自尊程度低的受訪者及四位自尊程度高的受訪者。茲將分析資料中出現的代碼說明如後：

R：表示訪談者，即研究者。

S：表示受訪者（L：自尊程度低的受訪者。H：自尊程度高的受訪者）。

（L-1-1）即表示第一位自尊程度低的受訪者的第一次訪談。

（H-2-1）即表示第二位自尊程度高的受訪者的第二次訪談。……依此類推。

一、與父母的情感關係

（一）自尊程度低的青少年訪談內容分析

1. 自尊程度低的青少年所知覺到的親子之間的親密感

* 與父母在心理上的疏離感強

自尊程度低的受訪者認爲自己與父母在心理上是疏遠的，而這種疏離的感受似乎形成了一種讓他們想要遠離父母的情緒，認爲與父母保持距離會自在許多。

「S：我認爲我們家每個人啊，跟我都滿疏離的，爸爸媽媽的話，在心理上哦，…都算滿疏離的，在溝通方面跟他們兩個都不是得好，……怎麼講……比較難溝通，所以我有時候會想說以後要早一點結婚這樣子，不是很喜歡這個家。」（L-1-2）

「S：……都會想躲開她，免得又被罵。……我也不想要親近，……親近才不好，……就是說一親近的話就東管西管嘛，管了當然又會罵了對不對，所以說還是不好。」（L-2-2）

2. 自尊程度低的青少年所感受到的父母對其心聲之接納與回應

(1) 心事心中藏

研究者在訪談過程中發現自尊程度低的青少年多選擇將他們的心事深藏心中，較少向父母求援助。

「R：有沒有曾經跟媽媽講過你的心事？」

S：沒有。

R：那爸爸呢？

S：也沒有。」（L-3-2）

自尊程度低的受訪者選擇將自己的心事深藏心中的一個原因可能是過去的經驗告訴他們父母並不了解他們的心事、也不重視他們的感受，父母多以說教的方式取代傾聽和慰，跟父母分享心事的結果常常是令他們相當失望的。

「S：（心事）幾乎都是放在心裏面。像我跟同學吵架，被打，然後我回去跟我媽講，以前啊，我媽都說是我先打人家還是我那裏怎樣惹到人家，然後人家才會打我，跟他們講也是被罵。」（L-4-1）

(2) 感覺父母的心無貼近自己的需求

爲人子女者有的時候會向父母表達一些他們的心聲，但是自尊程度低的受訪者認爲他們所表達出的這些心聲似乎很少受到父母的重視。有些受訪者表示，有的時候忠實地表達出自己的心聲反而會招來父母的壓抑和責罵。

「R：當你覺得不滿的時候，你會不會跟媽媽說，……希望她改進之類的？」

S：都沒有，說了也沒用啊。」(L-3-2)

「S：……大部分都是因為媽媽太偏心，所以呢我才會覺得很不舒服，可是每次跟他們講他們都嘛說沒有，都叫人家閉嘴。」(L-2-1)

3. 自尊程度低的青少年所感受到的父母對他們的看法

* 感到父母對他們多負面的看法

自尊程度低的受訪者常感受到自己在父母眼中是缺點一籬筐的，一談起父母對他們的看法，他們想到的幾乎都是負面的看法。

「S：我沒聽她（指媽媽）說過我的優點。」(L-3-2)

「R：你覺得媽媽對你的看法是什麼？」

S：非常失望，……反正被罵的一定比被稱讚的多。」(L-2-1)

4. 被愛的感受

(1) 體會不到父母對他們的用心和關愛

可能是自尊程度低的受訪者對父母的抗拒，也可能是父母表達愛的方式是他們所不能接受的，以致於絕大多數自尊程度低的受訪者將父母的關心、叮嚀和「囉嗦」、「管太多」、「沒有自由」，以及「找碴」聯想在一起，他們感受不到父母對他們的關愛。

「S：她（指媽媽）什麼都管，真是煩。……管你功課、管你房間要弄乾淨、還管你會不會煮東西啊、管你幾點睡覺、管你不能穿怎樣的衣服、管你書包上不能掛東西，還有管你……反正很多很多啦。……常覺得她好像故意在整我的感覺。」(L-2-1)

(2) 感覺父母偏心，自己是不被疼愛的

自尊程度低的受訪者認為自己不被父母疼愛的一個明顯的例子是他們父母給其他兄弟姐妹的愛總是勝過於自己得到的。

「S：媽媽都說哥哥這樣做才對，我怎麼做都是錯的。……哥哥都沒有不對的地方，都只有我有不對的地方。」(L-2-1)

5. 自尊程度低的青少年所感受到的被信任感

* 感覺到自己被標籤、自己不被父母信任

「S：……就像我小的時候我的布鞋壞了呀，我記得好像是裂開了，可是我爸和我媽他們……，他們就不高興，他們就說一定是我想要穿新的鞋子所以把鞋子弄壞。……跟他們說也是沒用，他們就是認定你了。」(L-1-1)

6. 自尊程度低的青少年感受到自己被父母了解的程度

* 感受到自己不被父母了解

在四位自尊程度低的受訪者當中，四位皆表示他們的父母並不了解他們，雖然有時候父母自認為自己相當清楚他們在想些什麼，但事實上這些孩子認為父母所預設的和事實情況並不相同，而且有時差距甚遠。

「S：他們都還不是說我們早就知道你心裏在想什麼，可是根本沒有。……每次都嘛有，有時候就這樣講一講就說：唉，早知道你在想什麼。」

R：他們覺得他們好像很了解你，可是事實上你覺得根本不是那麼一回事。

S：對呀，就是這樣。」(L-2-1)

7. 自尊程度低的青少年對目前親子關係的滿意度

* 對目前的親子關係失望，甚至不期待改變

多數自尊程度低的受訪者在談及自己與父母的關係時顯示出他們對目前的親子關係是相當失望與無奈的。

「R：你希望她(指媽媽)怎麼樣，你覺得她怎麼樣做你會比較喜歡？」

S：沒有……已經習慣了。

R：你想不想要她改變什麼？」

S：已經習慣了，那她改變什麼我也沒關係呀。」(L-3-2)

整合上述的分析結果發現，自尊程度低的受訪者普遍感到自己與父母在心理上是疏遠的，他們常選擇將心事深藏心中而少向父母求援。其次，在談起父母對他們的看法時，他們想到的幾乎都是負面的看法。再者，他們認為父母是偏心的、認為父母並不了解他們，且他們也感到父母會猜疑他們所說的話的可信度。最後，多數自尊程度低的受訪者在談及自己與父母的關係時顯示出他們對目前的親子關係是失望的。

(二)自尊程度高的青少年訪談內容分析

1. 自尊程度高的青少年所知覺到的親子之間的親密感

* 親子之間的親密感強

在四位接受訪談的自尊程度高的青少年中，所有的受訪者皆感受到自己和父母之間的關係是很親密的。

「S：跟媽媽的關係……嗯……應該是好像姐妹一樣，然後就是……就是好像任何事後面會有個幫助你的人這樣子，就是有個幫助我、支持我的人這樣子，或者給我一些鼓勵…感覺很幸福，……媽媽應該算是我精神上的支柱吧。」(H-4-1)

2. 自尊程度高的青少年所感受到的父母對其心聲之接納與回應

(1) 樂於與父母分享委屈、困難、心事，感到能從父母處得到安慰和紓解

與自尊程度低的受訪者比較起來，自尊程度高的青少年在受到委屈時多會向父母傾訴。在他們的心目中，似乎許多不愉快的事都可以盡情地在父母(尤其是母親)面前渲洩出來，父母彷彿就像他們心靈的護航者一般。

「S：(跟媽媽講心事) 講過以後會比較舒服。……嗯，怎麼講……就是有時候會覺得本來是一件好像解決不了的事，突然變得比較小了。」(H-1-1)

「S：媽媽算是一個……滿會守密的人，她幫你解決完之後就好像這件事就不曾再發生過了，除非有一些她會告訴爸爸，不過就算她跟爸爸講，爸爸也不會講出去。」(H-4-1)

(2) 感覺父母能夠主動覺察出他們的不對勁

在自尊程度高的受訪者尚未對父母吐露他們的委屈之前，他們的母親似乎能夠先行察覺出他們的不對勁，並且及時伸出援手。

「S：……就是回來啊我媽媽她就是看我可能心情不太好她就會主動過來這樣子問我，然後看要怎麼解決她就會幫助我。……很少沒有發現的，她就會像……她會開始說沒關係啊把事情說出來，那當然是她都會幫助我看怎樣解決。」(H-4-1)

3. 自尊程度高的青少年所感受到的父母對他們的看法

(1) 感覺在父母的眼中，自己是有價值的、是父母的驕傲

「R：爸爸媽媽對你的觀感是什麼，他們覺得你是一個怎麼樣的孩子？」

S：我……應該不會讓他們難過這樣，……應該會讓他們覺得有面子吧。」(H-1-2)

(2) 感覺到父母是能夠注意且稱讚他們的進步和優點，並且表露出由衷的讚美和喜悅

「S：……像做事方面的話，像平常出去有時候會幫爸爸然後去幫別人搬東西啊，爸爸

都看得出來我做事滿會做的。」(H-3-1)

(3) 感受到父母會針對他們行為提出糾正，而非全盤否定他們整個人

雖然自尊程度高的受訪者大致上是被父母接納的，但這並非代表他們在父母眼中是完美無缺的，但是他們的父母會理性地看待與處理孩子所犯下的缺失，而非抓住一些錯誤就全盤否定孩子整個人。

「R：那父母對你的認定呢，你覺得是不是都是好的認定？

S：不是完全都是好的認定，就是他們會知道我的缺點，但是他們……就是不會誤解就對了，不會說我不是那樣子的人，可是他們偏偏把我講成那樣子。……如果我犯了一件小事情，他們不會說把你講得很誇張那樣的感覺。」(H-2-2)

4. 被愛的感受

(1) 感受到自己是被父母疼愛的

有時候父母的一些充滿愛的行動會讓自尊程度高的受訪者深刻感受父母是溫暖的、自己是被愛的。雖然這些可能只是一些小小的動作，但卻讓他們印象深刻。

「S：……比如說有時候他們出去的時候……他們就會想到……想到等我回來的時候就會只剩我一個人，沒有人陪，……然後會留紙條下來、留錢下來，叫我去奶奶家或是去叔叔家啊，就是會不放心我一個人在家。……雖然不一定會照他們寫的做，但很溫暖，至少他們有想到我，不會把我一個人就這樣放著然後他們就出去。」(H-1-2)

(2) 感到父母是不偏心的、是公平的

「S：差不多啊，……他們不會說特別去疼誰，或者特別不去關心誰，……滿公平的，如果我犯錯或者他犯錯，爸爸媽媽都一樣不會說偏袒那一方這樣子。

5. 自尊程度高的青少年感受到自己是被父母了解的

「S：他們(指爸爸媽媽)通常能夠知道我心裏在想什麼，所以跟他們相處的時候會覺得說大家距離滿近的，很容易溝通。……我覺得他們很能夠了解我。」(H-2-2)

「R：你覺得媽媽了解你嗎？

S：了解啊……。我覺得他們看的我跟我自己覺得的一樣。」(H-3-2)

6. 對目前的親子關係感到滿意

「R：如果你長大以後組成一個家庭，你會希望你的家庭是什麼樣子？

S：什麼樣子啊，……我覺得能夠像現在一樣吧。……我覺得這樣就夠了，我覺得這樣差不多了。」(H-2-1)

綜合以上所呈現的，自尊程度高的青少年感受到自己和父母之間的關係是親密的，似乎許多不愉快的事都可以盡情地在父母面前宣洩出來。其次，他們感到目前的自己大致上是被父母所接納的、自己是被愛的。蘇建文等(民 87)認為有些個體的自尊之所以比別的個體高，父母扮演一個重要的角色。而詹美涓(民 81)、劉安彥與陳英豪(民 83)、Ho 等人(1995)、Lackovic-Grgin 等人(1994)、Paterson 等人(1995)與 Sacco 等人(1993)的研究皆支持了與重要他人的正向情感關係(例如感受到彼此的親密和被接納)與個體自尊的高低有正向關係，這些研究皆和本研究訪談所得之結果相互呼應。

二、與導師的情感關係方面

(一) 自尊程度低的青少年訪談內容分析

1. 與老師的關係平淡，遇到困難時很少主動向導師尋求援助

談及與老師的關係，除了第二位自尊程度低的受訪者認為自己與老師的關係不好之

外，其餘三位受訪者皆認為自己與老師的關係普通。

「R：你覺得你跟老師的關係怎麼樣？

S：還好耶，好像沒有什麼特別的。」(L-1-1)

在四位自尊程度低的受訪者當中，四位受訪者在遇到困難時皆很少向導師尋求援助，甚至也沒有想到要找老師求援，他們與導師的關係似乎是屬於比較疏遠的。

「R：你有困難的時候會去找老師嗎？

S：很少。…就沒有想到要去啊，老師都上課的時候才來，下課的時候就不在了。

R：覺得老師平常注不注意你，老師了不了解你？

S：我不知道，我很少跟老師講話。」(L-4-2)

2. 認為老師對他們多負面看法

可能是因為常常受到老師責罰的緣故，四位自尊程度低的受訪者中有三位受訪者感覺自己在老師眼中負面的看法應該是遠多於正面的看法的。

「R：你覺得老師對你的看法是什麼？

S：不好吧。

R：老師是直接講出來還是你感覺的？

S：老師都是把我叫下來，叫我留下來啊，然後打電話回去跟媽媽講我，還有跟舅舅(在警衛室當警衛)講我，然後媽媽回去就臉臭臭的在那邊一直罵。」(L-2-1)

3. 認為老師偏心、自己屬於比較不受疼愛的一群

四位自尊程度低的受訪者之中，第二位受訪者認為老師是不公正的，因為老師似乎會對成績好的同學特別優待，而自己是屬於經常被處罰的一群、不被疼愛的一群。

「S：我覺得像我們這種人特別容易被老師誤會，老師都會偏心。……」(L-2-2)

綜合以上所呈現的，自尊程度低的受訪者與導師的關係普遍平淡和疏遠，他們似乎認為自己在老師眼中多負面的看法。

(二) 自尊程度高的青少年訪談內容分析

1. 與導師的關係似乎較佳

當談及與導師的關係，與自尊程度低的受訪者比較起來，自尊程度高的受訪者與導師的關係似乎顯得比較良好，但是與自尊程度低的受訪者相同的是，自尊程度高的受訪者也幾乎未將導師視為吐露心事及尋求心靈上的援助對象。

「R：你覺得你跟導師的關係呢？

S：跟老師的關係，…還不錯吧。

R：你的心事會跟老師說嗎？

S：跟老師說比較少，通常是跟爸媽說。」(H-2-1)

第三位自尊程度高的受訪者會想要親近導師、會想要知道有關於導師的事情。會想要親近老師、了解老師的事情可以說是與老師之間親密情感關係的一個表徵。

「R：你覺得你跟導師的關係是親密還是疏遠？

S：親密吧，因為下課啊會跟老師聊，……我會跑去跟老師講話，就問老師說最近怎樣，然後老師有一個兒子叫皮皮嘛，我就會一直問問問，問皮皮最近怎樣，有沒有什麼好笑的事。……我會想知道老師的事情。」(H-3-2)

2. 自尊程度高的受訪者感到老師對他們多正面的看法

與自尊程度低的受訪者比較起來，自尊程度高的受訪者感到老師對他們的看法大致

上是正面的，但是也並非完全沒有缺點。

「R：你覺得在老師眼中你是一個怎麼樣的學生？」

S：我覺得啊……我覺得應該算滿負責的吧，然後可能會有些懶惰，因為有時候作業會忘了帶啊，……。應該會覺得我還滿乖的吧，……大概就這樣了。」(H-2-1)

綜合以上所呈現的，自尊程度高的受訪者與老師之間的關係似乎顯得比較良好，他們也認為自己在老師眼中是有價值的。

三、與同儕的情感關係方面

(一)自尊程度低的青少年訪談內容分析

1. 朋友不多，心事很少對同學傾訴

與自尊程度高的受訪者比較起來，自尊程度低的受訪者在班級中多數屬於比較孤立的一群，他們在班上通常僅有少數的朋友，有的甚至沒有朋友。再者，他們也較少向同學尋求情感上的支持。

「R：現在班上還有沒有你比較好的同學？」

S：嗯，……講實在話是沒有。」(L-2-1)

R：你會把心事跟同學說嗎？」

S：……如果是真的心事就不會說了。……我覺得我不太相信人耶。……像我的心事就幾沒有說給別人聽啊，說出來的也大概都是一些比較……說出來沒什麼關係的，真的心事幾乎都是不會說的，就是會比較想要……會想要保護自己。」(L-1-1)

2. 感覺自己屬於容易被同學欺負或排擠的一群

多數自尊程度低的受訪者在班級中經常是同學欺侮或排擠的對象，而受同學欺侮的受訪者也多不明白自己為何常被欺侮、為何自己不受同學的歡迎。與同學之間不能融洽相處有時候會影響到他們到學校上課的意願。

「S：……老師要我們回答問題，然後我有一個同學回答不了，老師說不會回答就找一個你要好的同學來幫你回答，然後那同學就指我。可是我根本就很少跟他接觸什麼的，他就陷害我，我根本不可能是他的好朋友。……有一次上課很累呀，然後我就下課的時候睡覺啊，然後他們有一些……以前有一些人對我有意見就跑來打我，他們就說他們高興呀，他們高興打。」(L-4-2)

綜合以上所呈現的，自尊程度低的青少年在班上多是顯得比較孤立無援的，他們與同儕的關係似乎是比較疏離的。

(二)自尊程度高的青少年訪談內容分析

1. 與同學和樂相處、人緣佳

自尊程度高的受訪者普遍能與班上大多數的同學和諧相處，他們的朋友通常較多，不被同學排斥也不排斥別人。且在他們的記憶當中似乎儲存著許多與同學相處的愉快經驗。

「S：……就是大家(指受訪者與同學)都很容易玩在一起啊，就是他們對我很好，然後我當然也會對他們很好。……大家可以很融洽玩在一起，……大家就這樣開玩笑，很開心。」

(H-1-2)

2. 感到同學能夠提供情感上的支持

自尊程度高的青少年似乎也感覺到同學是能夠提供他們情感上的支持的，同學會適時給予他安慰和鼓勵。

「S：我跟同學的關係……應該算是不錯吧。……因為在學校嘛，沒有媽媽這樣陪伴嘛，同學的話在精神上也會給我支柱，像如果參加什麼比賽，像跑步啊，他們會給我加油、鼓勵我這樣子。」(H-4-1)

綜合以所呈現的，自尊程度高的青少年與同儕之間關係是比較和樂親密的、相互扶持的。

四、自尊方面

(一)自尊程度低的青少年訪談內容分析

1. 家庭自尊

* 家庭自尊低落，感到自己在家中是沒有什麼地位的

除了前述在與父母的情感關係中所提及的，自尊程度低的受訪者多認為自己在家庭中是比較不受父母所重視的、自己是比較不被疼愛的之外，他們似乎還感到自己在手足之間的影響力和地位也不太高，有的低受訪者在家中還會受到手足的欺侮。

「R：妳在家裏的影響力怎麼樣？

S：家裏……不是很大，如果說是對我弟弟、妹妹而言，他們都不聽我的話。」(L-1-2)

2. 學業自尊

* 認為自己不是讀書的料、自我放棄

在四位自尊程度低的受訪者當中，四位受訪者普遍對自己的學業表現感到不滿意，他們對自己的學業能力也不具信心。

「S：在功課上面，我總是認為說我自己一定會考不好、然後一定會考得很低分，……我對自己本身的功課就不是很有信心。」(L-1-2)

這些受訪者雖然認為自己目前的學業並不好，但是似乎也缺乏追求更好成績的動力。他們往往接收了許多來自於父母、老師、同儕對他們學業成績與學業能力的批評和責罰，這些批評和責罰很可能使他們對自己的學業能力更加沒有自信，也可能加強了他們自我放棄的意念。

「R：誰覺得你的成績很爛？……你自己覺得嗎？

S：媽媽說的我怎麼知道，小的時候媽媽說什麼我就說對啊，相信。

R：你有沒有想讀什麼學校，你對考上你想讀的學校有沒有信心？

S：我不要考，媽媽說你根本沒機會考高中。

R：那你覺得呢？

S：本來就是這樣子，對呀，每次被打還不是說考不到幾分的站起來，一定都有我的份，……我是考前幾名的倒過來，後幾名。」(L-2-2)

3. 身體意象

* 不滿自己的外貌，對自己的外表感到自卑

在四位自尊程度低的受訪者中，除了第四位受訪者認為自己的外貌普通之外，其餘三位受訪者都對自己的外表看起來的樣子感到很不滿意。

「S：老實講如果說是外貌的話，……非常不滿意。我這身材是給我一種累贅，會變成說是這樣，平常那樣子每人都過得快樂樂的，可是我就不一樣啊。……反正會對自己有時候會失去信心就對了。如果可以換一個外貌的話應該會比較好一點。」(L-1-2)

4. 社會人際自尊

(1) 對自己的人緣抱持較為負面的看法

談及自己的人緣，除了第一位自尊程度低的受訪者認為自己的人緣還好之外，其餘三位受訪者皆認為自己在班上的人緣不佳。

「R：你覺得你在班上的人緣怎麼樣？

S：我啊……應該算比較差。

R：再說清楚一點，有那些例子讓你覺得自己的人緣算比較差。

S：……想不出來。」(L-4-2)

(2)認為自己在同學眼中負向看法多於正向

這些受訪者多認為自己並沒有多少足以令同學欣賞的優點，他們認為自己在同學眼中的負面評價是多於正面評價的。

「R：說說看班上同學對你的看法。

S：像一個猴子吧，……然後不管成績如何。

R：你覺得班上同學有沒有欣賞到你的優點？

S：我太大方了吧。

R：還有什麼優點他們能夠欣賞呢？

S：我只有那一樣而已呀。」(L-3-2)

有的時候即使同學並沒有明顯表達出他們對受訪者的負面評價，但是有些自尊程度低的受訪者會認為同學可能會在心中暗自批評，只是他們沒有講出來而已。

「R：同學最欣賞妳的地方是什麼？

S：我也不知道，沒有什麼特別的感覺耶。

R：嗯嗯，那同學有沒有比較不滿意妳的地方？

S：不瞭解，……對啊，而且我們現在這一……就是我們這一屆啊、這一代的人啊，就是怎麼講……不喜歡別人也不會講出來。……對呀，如果說有不滿意的話啦，也不好意思講出來。」(L-3-1)

5. 利他自尊

在四位自尊程度低的受訪者當中，有三位自尊程度低的受訪者屬於比較不常幫助別人或是不常主動去幫助別人的一類。

「R：你覺得自己喜不喜歡主動去幫助別人，或者常不常去幫助別人？

S：比較懶一點。

R：如果有人找上你，請你幫忙他的時候呢？

S：如果是不重要的事就不用去幫他了。」(L-3-1)

6. 整體自尊

(1)對目前的自己不甚滿意

與自尊程度高的受訪者比較起來，自尊程度低的受訪者顯得比較不滿意自己、不喜歡自己。談起自己時，他們的語氣中多帶有自我貶抑的口氣。

「R：大體說來，你喜不喜歡自己？

S：不太喜歡。

R：你覺得自己有那些優點，說說看。

S：沒有吧。……我優點很少啦，不多。……我沒有什麼優點啊。」(L-3-2)

(2)對自己負面的看法多

談起自己的看法、評價，自尊程度低的受訪者說出來的幾乎多是負面的形容詞。

「R：我們來談談自己好了，你覺得自己是個怎麼樣的人？」

S：滿殘忍的，……上課上到一半的時候蜜蜂飛進來，我就用課本把它打死，還有……然後還有上體育課的時候，看到一雙蝸牛，我就把它抓起來，把它往上面丟，然後踢出去。……脾氣很不好，……很會發脾氣，……然後功課不行。」 (L-3-1)

很多時候，自尊程度低的受訪者對自己的評價乃接受自父母對他的看法，當父母認為他是一個怎麼樣的人，他也會認為自己就是怎麼樣的人，他們會用父母批評他們的話做為他們自我評價的標準。

「S：我……很會浪費錢吧，會把媽媽給我的錢全部拿去買東西分給大家吃。

R：……有人說過你很浪費嗎？

S：我媽媽。

R：嗯嗯。那還有呢，你還覺得自己是個怎麼樣的人？

S：嗯，……只會打電動不管成績。

R：是不是也是媽媽曾經這樣說過你？

S：對。

R：你也覺得自己只會打電動不管成績嗎？

S：嗯。」 (L-3-1)

(二) 自尊程度高的青少年訪談內容分析

1. 家庭自尊

* 感受到自己在家中是重要的、被重視的

除了前述所提及的，自尊程度高的受訪者多認為自己在家庭中是被父母所疼愛的之外，他們似乎還感到自己在家中是受到父母和手足的尊重的。

「S：在家裡的地位啊……都滿尊重我的。……爸爸、媽媽，還有弟弟啊，例如說有什麼事情的話……需要全家商量的話爸媽都會問問我們倆的意見，不會說自己做決定……他們倆自己做決定就算了。」 (H-2-1)

2. 學業自尊

(1) 滿意自己在課業上的表現

四位自尊程度高的受訪者當中，有三位受訪者對自己的學業成績感到滿意，並且似乎也對自己的學業能力深具信心。除了他們自己之外，他們的父母也對他們在學業上的表現感到滿意。

「R：……你覺得在課業上對自己滿有自信的？

S：對對對，課業上還不錯。

R：那你對於考上理想的學校有沒有信心？

S：我覺得……以我現在這樣子的話，我覺得應該還可以吧。」 (H-2-1)

(2) 不輕易自我放棄

有的自尊程度高的受訪者也對自己的學業表現感到不滿，但是和自尊程度低的受訪者相較起來，他們似乎比較不會因為自己目前不佳的表現而產生自我放棄的念頭，他們似乎仍然擁有追求更佳的學業成績的動力。

「R：你滿意自己嗎？

S：算是滿意啊，不滿意的就是我功課吧，其他還滿滿意的……功課不滿意，其他應該都還不錯吧。

R：比較起來，是你自己比較不滿意你的成績還是爸媽比較不滿意？

S：是我自己不滿意，爸媽還好，爸媽不會怎麼逼我或要求我什麼的，通常是我自己比較不滿意我的成績，希望可以再好一點這樣子。」(H-3-1)

3. 身體意象

(1) 大體上滿意自己的外貌

與自尊程度低的受訪者相較起來，四位自尊程度高的受訪者大致上對自己的外貌是感到滿意的。大體上說來，他們比較不會因為自己的外貌而感到自卑。

「R：嗯。那你對自己外表的看法怎麼樣？

S：我覺得外表……我覺得外表還不錯啦，不過我覺得外表不太重要。我覺得讓自己看起來整齊齊的，然後，……就是看人的話我覺得外表不太重要，主要是看心，……看內涵、看心，外表的話，我覺得……，嗯，用自己真實的外表去呈現這樣就好了。」(H-2-1)

(2) 換一種角度來看待自己的不完美

雖然自尊程度高的受訪者大致上滿意自己的外貌，但是他們並非認為自己在外貌上是十全十美的。與自尊程度低的受訪者相同的是，他們也會對自己的外貌有所期望（例如希望自己能再長高一些）。但是與自尊程度低的受訪者不相同的是自尊程度高的受訪者常會以一種正向的角度看待自己外表上的不完美，例如他們會想到自己雖然是比上不足的，但卻也是比下有餘的；而有時候所謂的「缺點」若是從另外一個角度觀之是很有可能變成優點的。

「R：(我)在我們家算矮，在我們班也算矮。……會想長高，可是不會討厭自己矮。……自己矮哦……小鳥依人啊。……因為比我矮的人還是有啊，像矮的話就會想說矮一點也不錯啊，日本小女人啊就這樣，……如果再穿上鞋子就比人家高了。」(H-1-1)

此外，與自尊程度低的受訪者相同的是，旁人有的時候也會以他們外形上的缺點來跟他們開玩笑，但是他們似乎能以一種比較健康的心態來面對這些取笑。

「R：……有沒有人會拿你的身高跟你開玩笑？

S：有啊，班上同學啊，他們會說：你怎麼這麼矮呀，我說我矮也有我的好處啊，我很敏捷啊。……我會想說我一定還會再長高的，而且班上還有人比我矮。」(H-3-2)

4. 社會人際自尊

(1) 滿意自己的人際關係

「S：人際關係我覺得還不錯，我覺得我跟同學相處得還滿融洽的，……我覺得在群育上面我做得還不錯，……我能夠跟大家和樂相處，然後不會說被大家疏離這樣子。」(H-2-1)

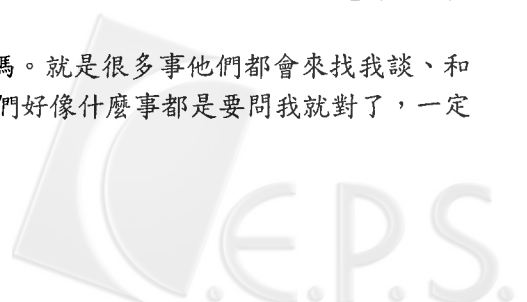
(2) 認為自己在同學眼中的評價多為正向

「S：同學哦，應該會覺得我滿隨和的吧，就是很容易跟別人相處在一起這樣子，不會說對別人凶，……功課再好一點比較好。…大概就這樣子吧，同學對我負面的看法不會很多，……負面的看法就是功課那樣子啊，其他不會，其他應該都是正面的。」(H-3-2)

(3) 感覺自己在班上受同學尊重的

「S：在班上的地位……我覺得有點像他們的媽媽。就是很多事他們都會來找我談、和我聊……我說的話他們會接納啦，因為我覺得他們好像什麼事都是要問我就對了，一定要由我來做個決定才會了結。」(H-1-2)

5. 利他自尊



* 樂於助人、是同學比較喜歡求助的對象

呈上所述，自尊程度高的受訪者有的時候似乎是同學比較喜歡求助的對象、是同學有困難的時候會想到要找的人。且他們可以說是相當敏銳的，他們能細心地覺察同學需要幫忙的地方，然後主動上前去提供協助。他們似乎是樂於助人的。

「S：同學有什麼事我會去幫助他，例如說課業上的話，如果看同學想很久想不出來我會去幫助他。……例如說有班上同學一整天都沒有講話，我會去問他為什麼，然後去安慰他。像有同學就是不知道為什麼一早上來學校就是那個臉，然後就是一整天都不講話，要不然就是有時候同學生病啊，看起來那種樣子，我會去找他，去安慰他就對了。」(H-2-1)

6. 整體自尊

(1) 大體上對自己感到滿意

自尊程度高的受訪者大體上對自己是感到滿意的、喜歡自己的。與自尊程度低的受訪者相較起來，他們能以一種比較正向的眼光來看待自己。

「S：我對自己的滿意度……我覺得還不錯啦……也有些小缺點啦。除了一些小缺點之外，我對自己都還蠻滿意的。……我覺得我哦……滿肯定自己的。」(H-2-2)

(2) 能夠自我接納，而不自我放棄

自尊程度高的受訪者雖然對自己感到滿意，但是他們並不認為自己完美的、是沒有缺點的。他們能夠明白自己的限制與短處之所在，但是他們不會因此而自我貶抑，換言之，他們是比較能夠自我接納的。再者，他們似乎也比較不會因為認為自己不行而在未盡力之前就先行自我放棄。

「S：我知道自己的缺點，可是我不會覺得自己不好。」(H-1-2)

「S：……我覺得人是可以塑造的，……如果你一生出來就是那樣子的人，不會說你一輩子就是那樣子的人。……因為不管怎麼樣，從今天起嘛，我覺得如果心裡面先否定自己的話，……這樣子做什麼事情都會做不好、都不會成功。……我覺得沒有那種純粹是天賦的那一種，我覺得如果很努力的話應該不會太差，肯努力的話不會說輸給那種很有天賦的人。」(H-2-2)

綜合以上所呈現的，本研究之訪談結果支持了邱連煌（民 81）、翁淑緣（民 74）；Friendland(1992)；Podesta(1990)；Pope 等人(1998)；Schweitzer 等人(1992)；Tang(1991)；Taylor(1994)；Weaver & Matthews(1993)及 Wiggins、Schatz 及 West(1994)的觀點。

五、訪談結果綜合討論

由訪談結果得知，自尊程度不同的青少年在許多方面存在著相當顯著的差異，Brockner 曾表示高自尊的與低自尊的個體不論是在感覺、思考方式和行為表現等各方面似乎都是相當不同的(引自 Tang, 1991)，以下研究者便以感受、思考方式和行為表現這三個向度為架構，來將高、低自尊程度的青少年的訪談結果做一統整性的探討。表四、五、六即為自尊程度不同的青少年在感受、思考方式和行為表現三方面差異之綜合比較。

(一) 感受方面

歸納前述之訪談結果及討論可知，自尊程度高的青少年感到自己和重要他人之間的關係是親密的，他們覺得自己是被愛的、被接納的，而他們在自我價值感方面也是比較高的。而相對的，自尊程度低的青少年則感覺自己與重要他人在心理上是疏離的，他們覺得自己不被了解、不被接納，且他們對自己也是感到自卑的。自尊程度不同的青少年

在主觀感受方面的差異比較如表四所示。

表四 自尊程度不同的青少年在感受方面之差異比較表

| 自尊程度高的青少年 | 自尊程度低的青少年 |
|---|--|
| 1. 感覺自己和重要他人之間的關係是親密的。 1-1 感覺重要他人能覺察他們的不對勁、會安慰他們、會鼓勵他們 1-2 感到自己是被愛的 1-3 感到自己是被信任的 1-4 感到自己是被了解的 1-5 感到自己是受尊重的 1-6 感到自己是受歡迎的 1-7 感到自己是被他人接納的、是討人喜歡的 | 1. 感覺自己與重要他人在心理上是疏離的、自己是孤立無援的 1-1 感覺自己的心事和痛苦是必須自己消化的 1-2 感覺自己是不被疼愛的 1-3 感覺自己是不被信任的 1-4 感到自己是不被了解的 1-5 感到自己是不受重視的 1-6 感到自己是被排斥的 1-7 感覺自己是不被接納的、覺得自己在別人眼中是卑微的 |
| 2. 感覺自己是有價值的 | 2. 對自己感到自卑 3. 對外界感到失望 |

(二) 思考方式方面

自尊程度高的青少年多持正向積極的思考方式，他們認為努力是可以彌補不足的。反觀自尊程度低的青少年所持的多是負向、較無建設性的思考方式，他們常在實際執行之前就先預想結果會是糟糕的。自尊程度不同的青少年在思考方式上的差異比較如表五所示。

表五 自尊程度不同的青少年在思考方式方面之差異比較表

| 自尊程度高的青少年 | 自尊程度低的青少年 |
|---|--|
| 1. 認為父母是容易溝通的 2. 認為重要他人能夠協助他們解決問題 · 例：認為向重要他人（尤指父母）傾吐心事可以把一件原本好像解決不了的事突然變小了 | 1. 認為與父母溝通相當困難 2. 認為與他人保持距離（維持疏離關係）自己會少受點傷害 2-1 認為跟重要他人訴說心事或困難是沒有用的（說了也沒用） 2-2 在別人面前哭訴是浪費眼淚的一件事 2-3 親近才不好，一親近又管東管西的、等一下又被罵 |
| 3. 認為自己在他人心目中的評價是正面多於負面的 · 例：認為自己是可以讓父母感到驕傲的 | 3. 認為自己在他人心目中的評價幾乎是負面的 · 例：認為就算別人沒有當面批評他們，也會在背後偷偷批評 |
| 4. 認為自己是有許多優點的 4-1 在面對自己的不完美時能夠想到自己雖然比上不足的，但卻是比下有餘的 4-2 所謂的「不完美」若從另外一個角度觀之往往可能變成優點 · 例：「矮」換個角度想便成了小鳥依人、敏捷……等 | 4. 認為自己缺點很多、沒有什麼優點 · 例：在學業上認為自己一定會考不好、會考很低分 · 例：認為換一個外貌會比較好 · 例：每次說考不到幾分的站起來，一定都有我的份 |
| 5. 認為肯努力就不會表現得太差、不會輸給有天賦的人 | * 其他：當動物還比當人好 |

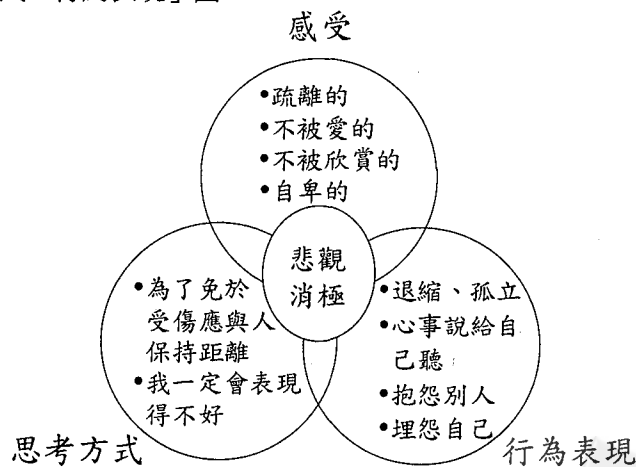
(三)行為表現方面

在行為表現方面，自尊程度低的青少年所表現出來的似乎是一種傾向於疏遠別人、自我孤立的行為，而顯得較不能夠信任別人、不能放心地和他人交心。其次，在對自己的態度方面，他們似乎亦對自己有諸多的批評。反觀自尊程度高的受訪者所表現出來的行為似乎是比較信任他人，同時也信任自己的，當受到委屈時他們會向重要他人尋求支持，並且他們也是樂於助人的。再者，在對自我的態度方面，他們表現出來的是自我接納的行為。自尊程度不同的青少年在行為表現方面的差異比較表如表六所示。

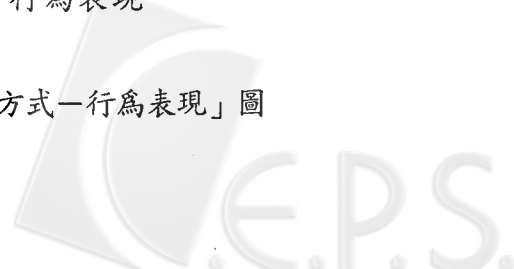
表六 自尊程度不同的青少年在行為表現方面之差異比較表

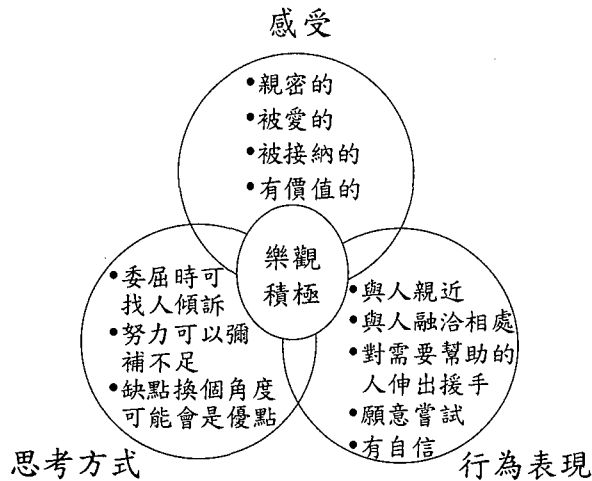
| 自尊程度高的青少年 | 自尊程度低的青少年 |
|---|---|
| 1.與重要他人維持親密的情感關係 1-1 受到委屈、遇到困難時會尋求重要他人的慰藉 1-2 與他人相處融洽 · 例：與家人的感情佳 · 例：與同學和樂相處 | 1.與人疏離、孤立自己、自我保護 1-1 心事說給自己聽、少向他人尋求情感上的支持（不相信人） 1-2 行為上傾向於逃離、躲開別人 1-3 常埋怨別人的不是 |
| 2.喜歡自己、自我接納、肯定自己 2-1 有自信 2-2 不因為自己的不足或缺點而討厭自己或是自我放棄 · 盡力去做、願意嘗試、不輕易自我放棄 | 2.多自我貶抑，且容易自我放棄 2-1 對自己沒有信心 2-2 討厭自己、埋怨自己 · 常說抱怨自己的話 |
| 3.樂於助人，能察覺別人需要幫忙的地方，主動伸出援手 | |

研究者進一步統合表四、表三、以及表六之後，繪出了自尊程度不同(高/低)的青少年之感覺—思考方式—行為表現圖。圖二、圖三分別為自尊程度低/高的青少年之「感覺—思考方式—行為表現」圖。



圖二 自尊程度低的青少年之「感覺—思考方式—行為表現」圖





圖三 自尊程度高的青少年之「感覺—思考方式—行為表現」圖

由圖二及圖三可知，自尊程度高的青少年在感覺上覺得自己和重要他人之間的情感關係是親密的、自己是被愛的、受歡迎的；在認知上他們認為重要他人是可信賴的、自己是有可為的，而他們所表現出來的是接納別人、自我接納、勇於接受挑戰的行為。反觀自尊程度低的青少年則感覺自己和重要他人之間的關係是疏離的、自己是不討人喜歡的，在認知上他們不認為重要他人是能夠提供他們所需的支持的，他們也不認為自己會有好的表現，而他們所表現出來的是不相信人，並且對自己也沒有自信的行為，故感覺、思考方式和行為表現這三方面似乎存在著密切的關聯性。

(四)訪談結果與量化研究結果之比較

上述結果顯示了本研究質化資料方面的分析結果和本研究量化資料方面的研究結果是相互吻合的，亦即個體與重要他人之間的情感關係和個體對自我的看法、態度之間是有密切的關聯性存在的。

建 議

一、根據本研究結果所提建議

(一)在親子之間建立良好的情感關係

本研究結果顯示青少年與父、母的情感關係與自尊之間有相當密切的關係存在，而父母若欲建立與子女之間良好的情感關係，可以從下列方面著手：

1. 學習做個好聽眾以及做個可信賴的支持者：以不批判的態度聆聽子女的心聲、正視他們的心聲、同理他們的內心感受，並及時伸出溫暖的援手。
2. 以正向的眼光來看待子女，肯定子女的價值，並能敏銳地發現子女的優點或是進步而予以鼓勵。
3. 針對子女的缺點要求改正，而不全盤否定整個人，在盛怒時也不說出彼此傷害又無建設性的話語（研究結果顯示子女對於從父母口中所說出來的否定常常都是深記在腦中的，且常會內化父母對他們的看法）。

4.讓過去成爲過去：不用既定的負面眼光來看待子女。

5.讓子女看到並且了解到父母的努力。

另外，教育單位、研究單位也可以設計適用於青少年父母的親子溝通課程或團體來增進青少年父母在親子相處技巧方面的知能。如同 Klein (1992) 所說的，比較理想的情況應是：不論是家庭或是學校環境，都應有較大的彈性，能夠讓不同性質的孩子都有獲得正向回饋的機會，而非只有那些能符合環境所設下的嚴苛要求的孩子才能受到讚許，而其餘達不到標準的全都受到打壓。父母或教師不應要求所有的孩必須立即順從與完全順從，所有的規則，對於某些孩子應給他們多一些時間調整自己，或者是讓原本的規定更具彈性。

(二)在師生之間建立良好的情感關係

本研究結果顯示青少年與導師的情感關係與其自尊之間有相當密切的關係存在，而導師若欲建立與學生之間良好的情感關係可以從下列方面著手：

- 1.以正向的眼光來看待每位學生，發現並且肯定每個人的價值：教師宜採多元思考的理念，將每位學生都視爲是一塊有待琢磨的寶物，讓不同能力、不同特色的學生都各有其發展的空間，各有其一片天。
- 2.盡量公平對待每個學生：由訪談中可知，自尊程度低的青少年尤其是相當敏感的，老師的不公平會令這些學生對老師產生質疑和反感，如此將對師生關係造成相當大的傷害。

(三)協助青少年與同儕建立良好的情感關係

本研究結果顯示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，且自尊程度低的受訪者似並不十分清楚自己爲何不被同學喜歡，因此協助青少年習得人際間相處技巧，是幫助他們與同儕建立良好情感關係很重要的一環。學校方面、教育單位、研究單位或是教師方面可以設計適用於青少年的人際關係課程或團體來增進青少年在人際相處方面的知能。

二、對未來研究的建議

(一)訪談對象的擴展

未來的研究可將受訪對象擴展至高、低自尊程度的青少年的父母、老師、同儕上，以便可以由多方不同的角度切入來了解高、低自尊程度的受訪者在與重要他人情感關係、自尊上的不同，以及他們在感受、思考方式、行爲表現上的差異。

(二)對自尊程度低的青少年進行團體輔導研究

本研究在討論的部分歸納出了自尊程度低的青少年不論在感覺、思考方式，或是行爲表現方面都顯得較爲悲觀消極。而在瞭解了現象之後，應如何增進或改善這種現象是一個相當重要的課題，因此研究者建議未來的研究可以朝設計一套包含感、思考方式和行爲表現三方面介入計劃的方向努力，針對自尊程度低的青少年進行團體輔導，深入探討並找出應以什麼樣的介入方式是具體做法才能夠有效地將自尊程度低的青少年從比較悲觀消極的一面導向比較樂觀積極的一面。



參考文獻

- 文林譯 (民81): 自信自尊。台北: 麥田。
- 朱經明 (民70): 國中學生自我概念、友伴關係及其影響因素之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 吳曲輝譯 (民81): 社會學理論的結構。台北: 桂冠。
- 林杏足 (民86): 諮商中當事人自尊改變歷程之分析研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 林翠湄譯 (民84): 社會與人格發展。台北: 心理。
- 孫允寬譯 (民85): 自尊心。台北: 遠流。
- 邱連煌 (民81): 談兒童的自尊心與教師的職責。現代教育, 7卷, 2期, 68-77頁。
- 張華葆 (民83): 社會心理學 (增訂版)。台北: 三民。
- 翁淑緣 (民74): 青少年的自尊以及相關變相的研究。國立政治大學教育與心理研究, 8期, 79-114頁。
- 程小蘋 (民75): 國中生性別、學業成績、焦慮和自尊之關係。諮商與輔導, 7期, 7-10頁。
- 詹美涓 (民81): 青少年知覺之父母支持與青少年自我價值之相關研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 賈芸棣譯 (民81): 怎樣建立青少年的自尊。台北: 東方。
- 詹素珠 (民85): 教師口語行為、國中學生自尊與學校適應行為之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 劉安彥、陳英豪 (民83): 青年心理學。台北: 三民。
- 陳淑美 (民69): 國小及國中學生社會關係之研究。教育心理學報, 13期, 119-132頁。
- 蘇建文 (民87): 發展心理學。台北: 心理。
- 蔡明璋 (民78): 自尊心與疏離感: 自我理論的檢證。中興大學法商學報, 23期, 179-207頁。
- 賴佳菁 (民85): 被同儕拒絕、攻擊行為與兒童內外控信念、自尊之研究-以台中地區國小四、六年級為例。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 鄭秋紅 (民82): 單親家庭國中生親子互動關係、自尊、社會支持與寂寞感之研究。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- Beane, J. A. (1991). Sorting out the self-esteem controversy. *Educational Leadership*, 49(1), 25-30.
- Bednar, R. L., Wells, M. G., & Peterson S. R. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington: American Psychological Association.
- Blake, P. C., & Slate, J. R. (1993). A preliminary investigation into the relationship between adolescent self-esteem and verbal interaction. *School Counselor*, 14(2), 81-85.
- Bolognini, M., Plancherel, B., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19, 233-245
- Bush, S. I, Ballard, M. E, & Fremouw, W. (1995). Attributional style, depressive features, and self-esteem: Adult children of alcoholic and nonalcoholic parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2(2), 177-185.
- Daniel, L. G, & King, D. A. (1995). Relationships among various dimensions of self-esteem and

- academic achievement in elementary students. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 403 008*.
- Friedland, S. (1992). Building student self-esteem for school improvement. *NASSP-Bulletin*, 76(540), 96-102.
- Frome, P. M., & Eccles, J. S. (1998). Parents' influence on children's attachment-related Perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 435-452.
- Gamer, S. Y. (1995). Self-esteem of elementary and middle school children. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 397 347*
- Ho, C. S., Lempers, J. D., & Clark-Lempers, D. S. (1995). Effects of economic hardship on adolescent self-esteem: A family mediation model. *Adolescence*, 30(117), 117-130.
- Kemis, M. H., & Waschull, S. B. (1996). Level and stability of self-esteem as predictors of children's intrinsic motivation and reasons for anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (1), 4-13.
- Klein, H. A. (1992). Temperament and self-esteem in late adolescence. *Adolescence*, 27 (107), 689-694.
- Lackovic-Grgin, K., Dekovic, M., & Opacic, G. (1994). Pubetal status, interaction with significant others, and self-esteem on adolescent girls. *Adolescence*, 29(115), 691-700.
- Nave, B. (1990). Self-esteem: The key to student success. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 341 919*.
- Paterson, J., Pryor, J., & Field, J. (1995). Adolescent attachment to parents and friends in relation to aspects of self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(3),365-376.
- Podesta, C. (1990). *Self-esteem and the six-second secret*. Newbury, CA: Sage.
- Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1998). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. Needham Heights, MA:Allyn & Bacon.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Reviving the vicissitudes of adolescence azn young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356.
- Sacco, W. P., Johnson, S. A., & Tenzer, S. A. (1993). Parent perceptions, affective reactions, and depression in children. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 377 424*.
- Schweitzer, R. D., Seth-Smith, M., & Challan, V. (1992). The relationship between self-esteem and psychological adjustment in young adolescents. *Journal of Adolescence*, 15(1), 83-97.
- Tang, T. L. P. (1991). The effects of self-esteem, task label, and performance feedback on task liking and intrinsic motivation. *Journal of Social Psychology*, 131(4), 567-572.
- Tarrant, S., & Konza, D. (1994). Promoting self-esteem in integrated early childhood settings. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 385 349*
- Taylor, B. L. (1994). Successful parenting: Self-esteem communication and discipling. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 390 006*.
- Walsh, J. A. (1994). Moral development: Make the connection between choices. Responsibility and self-esteem. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 369 555*.
- Weaver, M. D., & Matthews, D. B.(1993). The effects of a program to build the self-esteem of at-risk students. *Journal of Humanistic Education and Development*, 31(4), 181-188.

- Whisler, J. S. (1991). The impact of the teacher on students' sense of self: A perspective from a model of mental health. *ERIC Document Reproduction Service NO. ED 358 394*.
- Wiggins, J. D., Schatz, E. L., & West, R. W. (1994). The relationship of self-esteem to grades, achievement scores, and other factors critical to school success. *School Counselor, 41*(4), 239-244.

收稿日期：1999年7月20日

接受刊登日期：2000年5月6日



The Relation among Adolescents' Perception of Their Relationships with Significant Others and Self-esteem & The Content Analysis of The Interviews

Yi-Hsing Wu

Xing-Ya Junior High School

Ching-Yuan Chang

*Department of Educational Psychology
and Counseling
National Taiwan Normal University*

Abstract

The purposes of this study were : (1) to explore the relation among adolescents' perception of their relationships with significant others and self-esteem ; (2) to compare the differences of self-esteem and the relationships with significant others between high and low self-esteem adolescents separately. The participants were 781 second-grade junior high school students in Taipei City. Instruments used in this study were Adolescents' Self-esteem Scale and Adolescents' Perceived Relationships with Significant Others Inventory. The researcher used canonical correlation analysis to analyze the data obtained. Furthermore, the researcher interviewed four students who got low grades in Self-esteem Scale and four students who got high grades in that scale, and then analyzed the contents obtained from the transcripts of the interviews.

The main findings were: (1) There were canonical correlation between adolescents' perceived relationships with significant others and their self-esteem. (2) High self-esteem adolescents better relationship with their mother, father, teacher, and classmates and healthier self-image than low self-esteem adolescents did.

Keywords: adolescent, self-esteem, the relationship with significant others

