

台北市某國中學生自尊與相關因素研究

鄭方媛* 賴香如**

摘要

本研究旨在瞭解國中生的自尊現況，及其與個人因素和環境因素的關係。採橫斷式調查設計，從台北市某國中七、八年級學生，每年級隨機選取6班382名為對象。再以結構式問卷為工具、集體填答收集資料，有效樣本374人，回收率97.9%。統計方法有t檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關和多元迴歸分析。主要發現如下：

1、研究對象整體自尊和自尊五組成要素均為中間偏正向。自尊組成要素得分高低依序為歸屬感、使命感、能力感、安全感及自我感。

2、學業成就、父母教育程度與整體自尊有關。部份個人因素、環境因素與自尊五組成要素有關。

3、學業成就、父親教育程度與重要他人情感關係能顯著預測男生的整體自尊和自尊五組成要素，解釋量在24.4%-39.5%間。

4、學業成就、生理成熟度、父親教育程度及重要他人情感關係能顯著預測女生的整體自尊和自尊組成要素中的安全感、自我感、歸屬感和能力感，解釋量在27.0%-37.4%間。

* 台南市安平區安平國中健康教育教師

** 國立臺灣師範大學衛生教育學系教授

通訊作者：賴香如 106台北市和平東路一段162號

E-mail: t09002@ntnu.edu.tw

最後，依據結論建議學校推展國中生自尊提升教育時，可從自尊五組成要素著手，並結合家長共同推展已提升效果。

關鍵字：整體自尊、自尊五組成要素、個人因素、環境因素、國中生

壹、前言

自尊對青少年整體發展具有相當重要的影響力（沈如瑩，2003）。自尊是一種正向價值的體驗，具有自我防護的價值，自尊低落會危及個人的存在意義與價值（林清文，2003）。Branden認為，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。通常擁有正向自尊的人會對自己的能力和價值持有一種珍視、肯定的態度，以及自我喜愛、滿意的感受（孫允寬譯，1996）。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）。

學者探討自尊對青少年生活的影響，多數研究支持自尊是青少年偏差行為的保護因子，可以降低國中生偏差行為的發生（鄭秀足，2004）。自尊也是青少年良好生活適應（沈如瑩，2003）及生活愉悅感、滿足感的重要基礎（余嬪，1998）。相反地，自尊低者通常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）。

國內學者調查發現，國中生的整體自尊約在中等程度（余嬪，1998；林世欣，2000；賴香如等，2006）。但美國心理學者一項有關全球自尊的調查顯示，台灣人的自尊狀態在全球五十三個國家中排名第四十九名（大紀元，2005），顯示台灣人的自尊較其他國為低，值得關注。但是，上述有關自尊的測量偏重於整體自尊，而非從自尊多層面構念著手，亦未探討自尊的組成和內涵。Reasoner and Dusa（1991）認為安全感、自我悅納感、隸屬感、使命感和能力感等五項是自尊的組成要素。他們更主張從這些組成要素著手來推動相關介入，較為具體且有利地提升青少年的自尊（廖美芳，2004；Borba, 1989；Reasoner & Dusa, 1991；Youngs, 1991）

關注青少年自尊相關因素的學者，多從個人和環境兩層面探究。較常被論及的個人因素包括性別、年齡、學業成就和生理成熟度；而環境因素則著重於家庭社經和與重要他人的依附、情感和互動關係。

在性別上，部分研究指出男性的整體自尊高於女性（余嬪，1998；程小蘋，1986；Bolognini, Plancherel, Bettschart, & Halfon, 1996；Khanlou, 2004；Richman, Clark, & Brown, 1985）。但也有些研究發現，女性高於男性（周憐嫻，2001a；沈如瑩，2003），或是性別不同者並無顯著差異（姜逸群、黃雅文、連海生，2000；陳俐君，2002；鄭秀足，2004；Wu & Smith, 1997）。近年，自尊為多面向構念的概念受到重視，部分研究也探究男女在自尊不同面向上的差異情形。多數研究發現，女性的家

庭和人際自尊較男性高（黃淑芬，1998；鄭秀足，2004）；而男性的生理自尊和身體自尊高於女性（李娟慧，2000；陳俐君，2002；鄭秀足，2004；Quatman & Watson, 2001）。另一方面，陳俐君（2002）、鄭秀足（2004）針對不同性別者的自尊組成要素和內涵加以比較發現，能力感、控制感與價值感並無性別上的差異。

年齡與自尊的相關方面，不同研究的發現並不一致。有些指出，自尊不會隨著年齡的增加而有改變（陳俐君，2002；Lee, 1995）；但也有學者發現，自尊會因年齡、年級、就學階段而有不同（沈如瑩，2003；黃雅婷，2000；鄭秀足，2004；Chubb, Fertman, & Ross, 1997；Wu & Smith, 1997）。成熟時機也會對處於青春期的國中生之自尊發展造成影響（黃雅婷，2000），而且早熟和晚熟促使男、女性產生不同的自我評價（黃德祥，1996；Alsaker, 1992；Rice, 1999）。從自尊組成方面來看，鄭秀足（2004）的研究發現，低年級國中生的能力感、控制感與價值感高於高年級。

另外，自尊也與學業有關，自尊高的青少年學業表現較好；自尊低者通常學業表現較差（余嬪，1998；吳怡欣、張景媛，2000a；黃雅婷，2000；Daniel & King, 1995；Pope, McHale, & Craighead, 1988；Wiggins, Schatz, & West, 1994）。由上述文獻得知，近年自尊為多層面、多因素概念的主張漸受重視；而有關性別、年級、生理成熟度、學業成就與青少年自尊關係密切之實證資料逐漸累積，但其方向性尚未達成一致的結論。

有學者著重青少年自尊環境因素的探究，其中主要關注者為家庭社經和與重要他人的情感和支持性關係。多數研究證實，青少年的自尊和家庭社會地位關係密切。父母的社經地位會影響國中生的自我接納態度（林世欣，2000）；似顯示在高社會階層中，個體較容易由社會價值中感到自我的重要，對自我的滿意度也比較正向（Twenge & Campbell, 2002）。與重要他人關係方面，青少年透過與他人的互動，所獲得的正向回饋與評價，能強化正向的自我概念（周榛嫻，2001a）、提升自尊。近年國內、外許多學者探討青少年自尊和其與父母（吳怡欣，1999；詹美涓，1992；Blake & Slate, 1993；Ho, Lempers, & Clark-Lempers, 1995）、朋友（林世欣，2000；張芝鳳，2000；Khanlou, 2004）等重要他人親密度的關係，多數提出支持性論證，自尊高的青少年通常覺得自己和重要他人間的關係是親密的（吳怡欣、張景媛，2000b）。

綜合上述，自尊是青少年偏差行為的保護因子，對其生活適應及正常發展相當重要，而個人因素和環境因素與青少年自尊有關。如能在自尊發展的關鍵階段-國中時期，了解其現況並找出重要因素，將對有效自尊提升教育的研擬有極大幫助。國內、外學者（吳臻姿、林杏足，2004；黃麗萍，2004；廖美芳，2004；Borba, 1989；

Reasoner & Dusa, 1991；Youngs, 1991）均建議，自尊提升方案宜從自尊的組成要素著手規劃。但是，針對自尊組成要素與個人因素、環境因素的相關性進行探討之文獻鮮少（陳俐君2002；鄭秀足，2004）。故本研究除評估研究對象的整體自尊外，也加入自尊五組成要素，再對兩者與個人和環境因素的相關性進行全面和更深入的探究，期望能為未來國中生的自尊教育奠定良好基石。研究主要目的如下：

- 1、瞭解研究對象整體自尊和自尊五組成要素之現況。
- 2、探討個人和環境因素與整體自尊、自尊五組成要素的關係。
- 3、探討個人和環境因素對整體自尊、自尊五組成要素的預測力。

貳、材料與方法

研究採橫斷式調查方式進行，探討性別、年級、學業成就、生理成熟度、父母教育程度、重要他人情感關係與國中生自尊的關係。以下分別說明研究對象、研究工具、研究流程和資料處理。

一、研究對象與抽樣

本研究以九十四學年度就讀於台北市立某國中的七、八年級學生為母群體。依據台北市政府教育局網站指出，該校之七、八年級學生人數共1,440人，班級數共45班（七年級22班、八年級23班）。參考抽樣曲線標準（Krejcie & Morgan, 1970），母群體在1,440人時，需要樣本302~306人。考慮可能的流失率，故抽取380人，以每班32人為估計，需抽出12班學生。

採隨機取樣方式，以班級為抽樣單位，自七、八年級中各隨機選取6班，共382人為樣本。在民國九十四年九月施測，有效樣本數374人，回收率達97.9%，其中男生197人，女生177人。

二、研究工具

本研究以自填式問卷為工具，內容包括四部份。除個人背景資料外，使用吳怡欣（1999）編制之「重要他人的情感關係量表」和林清財（1984）修訂Rosenberg（1969）而成之「自我態度量表」，以及翻譯Youngs（1991）的「自尊五組成要素量表」。分述如下：

（一）重要他人情感關係量表

此量表的內部一致性信度係數介於 .80-.94間，折半信度係數在 .84-.94，具有良好信度（吳怡欣，1999）。本次選取量表中父親、母親和同儕的情感關係等三小部份，其中父親和母親情感關係各10題，同儕情感關係6題，共26題。此量表為Likert四點量表型式，計分正向題從「非常符合」、「符合」、「不符合」到「非常不符合」，分別給予4到1分；反向題則從「非常符合」、「符合」、「不符合」到「非常不符合」，分別給予1到4分。得分愈高，表示與重要他人的情感關係愈傾向親密，愈低則代表與重要他人情感關係愈傾向疏離。正式施測後三分量表的信度係數Cronbach α 介於 .85-.94間。

（二）自我態度量表

此量表有8題，為Likert五點型式，用來評估研究對象的整體自尊。正向題計分方式為「非常同意」5分、「同意」4分、「無意見」3分、「不同意」2分和「非常不同意」1分；反向題則反向計分。分數愈高，表示整體自尊愈佳，亦即對自己的整體評價與感受愈正向。正式施測信度係數Cronbach α 為 .83。

（三）自尊五組成要素量表

經原作者同意後，初步翻譯、進行專家效度考驗、修正、預試、分析預試結果、最後修改完成問卷編制。此量表用來評估研究對象自尊組成要素的現況，包括安全感20題、自我感10題、歸屬感10題、能力感10題和使命感10題，共計60題。本量表為Likert四點量表型式，且均為正向題。計分方式從「非常符合」、「符合」、「不符合」到「非常不符合」，分別給予4到1分。得分越高，代表某一自尊組成要素越好；得分愈低則代表該自尊組成要素狀況愈差。

安全感的評量題目如：「我喜歡我的家/學校，在家中/學校我總是覺得很安全」；自我感的評量題目如：「我是一個快樂的人」、「我喜歡我自己」等。測量歸屬感的題目包括：「我至少有兩位好朋友」、「別人喜歡讓我參與他們所做的事」等。能力感測量的題目如：「我可以按部就班地解決我的問題」、「當我用心時，我有能力去做我想做的」。使命感的題目如：「我的生活是有意義和有方向的」、「我有自己的目標，而且我將達成它」。正式測量後，自尊五組成要素Cronbach α 值介在 .72-.84之間，顯示信度尚佳。

（四）個人背景資料

包括性別、年級、學業成就生理成熟度和父母教育程度。其中學業成就以受試者自覺上學期學業成績在班級的排名，如為全班前1/3則為前段，全班中間1/3則為中段，全班後1/3為後段。生理成熟度則依男、女生是否已發生夢遺或有月經，區分為成熟組與未熟組。

三、研究步驟

本項研究在徵得校方同意後即進行抽樣工作，接著與樣本班級之健康與體育課程教師協調施測時間。在排定日程後，由研究者親自前往各班進行集體施測。調查時，研究者先自我介紹，再說明研究目的、填答注意事項，並強調資料的保密性，請同學依據個人狀況作答。填答完畢，當場收回，所需時間約25-30分鐘。整體調查在第一學期開學後的第一個月內完成。

四、資料處理與分析

將回收問卷進行篩檢、整理後，將有效問卷編碼，再依譯碼簿，進行資料譯碼與建檔。接著，重複校對資料，再採用SPSS 12.0 for Windows統計套裝軟體進行分析。類別變項資料以次數分配、百分率描述；等距資料則以平均數、標準差、最大值、最小值等描述。再以t檢定及單因子變異數分析（one-way ANOVA），探討個人背景因素與整體自尊、自尊五組成要素的關係。另以皮爾森積差相關探討重要他人情感關係與整體自尊、自尊五組成要素的相關性。最後，以多元迴歸法分析個人背景因素、重要他人的情感關係對自尊的預測情形。

參、研究結果

一、研究對象的整體自尊和自尊組成要素現況

研究對象男生略多於女生（52.7%：47.3%）；七年級（196人）多於八年級的（178人）；成熟者有203人，佔54.3%。父、母親教育程度均以國、高中職為最多，大專以上次之，而國小以下者為最少。研究對象與三類重要他人情感為中間偏親密程度，且依序為同儕情感關係、母親情感關係和父親情感關係。

本研究採用不同量表來評估研究對象的整體自尊和自尊組成五要素的現況。研究對象的整體自尊得分為27.93（標準差5.38），題平均值為3.49，高於中間值3分，顯示研究對象的整體自尊為中間偏正向，亦即研究對象對自己的評價與感受頗佳。

自尊五組成要素得分分別為安全感59.44（標準差6.81）、自我感28.11（標準差4.05）、歸屬感31.37（標準差3.86）、能力感30.47（標準差3.78）和使命感31.32（標準差4.53）；而五組成的題平均得分依序為2.97、2.81、3.14、3.05和3.13，皆高於中間值2.5，顯示研究對象的自尊五組成要素也是中間偏正向。其中又以歸屬感最高，其次是使命感和能力感，安全感和自我感的得分則在3分以下。

二、個人因素、環境因素與整體自尊、自尊五組成要素的關係

本研究探討的個人因素包括性別、年級、學業成就和生理成熟度等四項，而環境因素包括父母教育程度和重要他人情感關係等兩項。以下分兩部分說明這兩類因素與自尊現況的關係。

（一）個人因素與整體自尊、自尊五組成要素的關係

為探討個人因素與整體自尊、自尊五組成要素的關係，根據變項的性質分別採用t檢定及單因子變異數進行統計分析，結果如表1、表2。

1、性別方面

由表1可知，男、女生的整體自尊得分並無統計上的顯著差異存在。同樣地，男、女在自尊五組成要素的安全感和自我感得分亦無顯著差異。但是男、女在自尊五組成要素的歸屬感、能力感與使命感則有不同，且女生的歸屬感、能力感與使命感得分皆顯著高於男生（ $t=2.51, p<.05$ ； $t=2.26, p<.05$ ； $t=2.28, p<.05$ ）。

2、年級方面

七、八年級學生的整體自尊和自尊五組成要素中的歸屬感與使命感得分均未達統計上的顯著差異水準。相反地，七、八年級的安全感、自我感與能力感得分則有不同，且七年級的得分顯著高於八年級（ $t=3.40$ ， $p<.01$ ； $t=2.57$ ， $p<.05$ ； $t=2.68$ ， $p<.01$ ）（表1）

3、學業成就方面

由表1可知，整體自尊會因學業成就的不同而有顯著差異存在（ $F=15.46$ ， $p<.001$ ）。另外，自尊五組成要素的歸屬感與能力感得分也會因學業成就不同而有不同（ $F=3.34$ ， $p<.01$ ； $F=3.58$ ， $p<.01$ ）；但在安全感、自我感與使命感上則無。進一步由薛費氏事後檢定發現，學業成就前段與中段的研究對象其整體自尊高於學業成就後段者；而歸屬感、能力感部分則是學業成就前段者高於學業成就後段者。

表1 性別、年級、學業成就與自尊現況的關係

變項 名稱	性 別				t值	年 級				t值	學 業 成 就						F值	薛費氏 事後 檢定
	男生		女生			七年級		八年級			學業成就 前段1		學業成就 中段2		學業成就 後段3			
	(n=197)		(n=177)			(n=196)		(n=178)			(n=131)		(n=185)		(n=58)			
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	M	SD		
整體 自尊	27.42	5.67	28.48	5.00	-1.91	28.37	5.46	27.44	5.27	1.67	29.27	5.56	27.98	4.85	24.72	5.33	15.46***	1>3 , 2>3
安全感	59.25	6.77	59.64	6.87	-0.54	60.56	7.08	58.20	6.30	3.40**	60.13	6.51	59.55	7.00	57.51	6.64	3.03	
自我感	28.17	4.15	28.05	3.96	0.28	28.62	3.89	27.55	4.16	2.57*	28.49	4.14	28.08	3.54	27.33	5.20	1.66	
歸屬感	30.90	3.61	31.90	4.07	-2.51*	31.42	3.70	31.31	4.05	0.28	31.83	3.42	31.39	3.71	30.26	4.98	3.34*	1>3
能力感	30.06	3.92	30.94	3.58	-2.26*	30.97	3.96	29.93	3.51	2.68**	30.79	3.61	30.62	3.71	29.28	4.20	3.58*	1>3 , 2>3
使命感	30.82	4.56	31.88	4.44	-2.28*	31.75	4.54	30.85	4.48	1.93	31.34	4.80	31.45	4.35	30.86	4.51	0.38	

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

4、生理成熟度方面

青少年發展相關文獻指出，女生的生理成熟較男生早，通常女生初經來臨的年齡較男生初次夢遺的年齡輕，顯示生理成熟度有性別上的差異。再者，成熟早晚對於男生和女生的正、負向影響也不同（Alsaker, 1992；Rice, 1999；黃德祥, 1996；黃雅婷, 2000），故在分析此變項時，將男、女加以區隔。以有夢遺或月經做為男、女生生理成熟與否的標準，已有夢遺或月經者歸為成熟組，而尚無經驗者歸為未熟組。

由表2可知，男生的整體自尊的得分並不會因是否成熟而有差異存在。另外，在自尊五組成要素上，僅能力感會因生理成熟度之不同而有統計上的顯著差異存在；其中成熟組男生的能力感顯著高於未熟組（ $t=1.99$ ， $p<.05$ ）。

就女生來看，整體自尊得分並不因生理成熟度不同並有統計上的顯著差異。但生理成熟度不同的女生，其自尊五組成要素的得分皆達顯著差異，且女生未熟組的安全感、自我感、歸屬感、能力感與使命感皆高於成熟組（ $t=-2.65$ ， $p<.05$ ； $t=-2.89$ ， $p<.01$ ； $t=-2.12$ ， $p<.05$ ； $t=-3.32$ ， $p<.01$ ； $t=-2.96$ ， $p<.01$ ）。

由上述結果可知，不論男生或女生，整體自尊都不因生理成熟度而有顯著不同。但在自尊五組成要素上，生理成熟度不同的男生，其能力感不同。再者，女生的安全感、自我感、歸屬感、能力感與使命感都會因是否成熟而有不同。

表2 生理成熟度與自尊現況之關係

組別	男 生				t值	女 生				t值
	成 熟 組		未 熟 組			成 熟 組		未 熟 組		
	(n=55)		(n=142)			(n=148)		(n=29)		
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
整體自尊	28.69	5.17	26.93	5.79	1.96	28.17	4.82	30.07	5.66	-1.88
安全感	60.05	5.77	58.94	7.12	1.03	58.93	6.36	63.24	8.28	-2.65 [*]
自我感	28.84	3.57	27.91	4.33	1.41	27.68	3.88	29.95	3.85	-2.89 ^{**}
歸屬感	31.51	3.28	30.66	3.71	1.48	31.61	4.06	33.34	3.88	-2.12 [*]
能力感	30.95	3.27	29.71	4.10	1.99 [*]	30.55	3.39	32.90	3.93	-3.32 ^{**}
使命感	31.44	4.37	30.58	4.62	1.18	31.45	4.37	34.07	4.22	-2.96 ^{**}

^{*} $p<.05$ ^{**} $p<.01$

綜合個人因素與自尊現況關係之結果發現，研究對象的整體自尊會因學業成就而有差異。自尊五組成要素中的安全感和自我感會因年級、女生生理成熟度而有不同；歸屬感因性別、學業成就及女生生理成熟度而有不同。能力感則會因性別、年級、學業成就、女生生理成熟度而不同；使命感則因性別、女生生理成熟度而不同。

（二）環境因素與整體自尊、自尊五組成要素的關係

為探討環境因素與整體自尊、自尊五組成要素的關係，分別採用單因子變異數分析和皮爾森積差相關兩種統計方式，結果如表3至表4。

1、父、母親教育程度方面

由表3可知，整體自尊會因父親教育程度的不同而有統計上顯著差異（ $F=5.58$ ， $p<.01$ ）。在自尊五組成要素方面，研究對象的自我感、歸屬感與使命感的得分會因父親教育程度不同而有統計上的顯著差異（ $F=6.37$ ， $p<.01$ ； $F=3.84$ ， $p<.05$ ； $F=6.09$ ， $p<.01$ ），但安全感與能力感則無顯著差異。

進一步薛費氏事後檢定發現，父親教育程度大專以上的研究對象其整體自尊高於父親教育程度為國、高中職者；而父親教育程度大專以上的研究對象的自我感與使命感則高於父親教育程度為國、高中職者及國小以下者；但任兩組間的歸屬感則無顯著差異。可知，研究對象的整體自尊、自我感、歸屬感和使命感會因父親教育程度的不同而有不同。

在母親教育程度上，研究對象的整體自尊有統計上顯著差異存在（ $F=4.56$ ， $p<.05$ ）。另外，研究對象自尊五組成要素中的自我感與歸屬感會因母親教育程度不同而有統計上的顯著差異（ $F=4.31$ ， $p<.05$ ； $F=3.54$ ， $p<.05$ ），但安全感、能力感與使命感上則無統計上的顯著差異。進一步由薛費氏事後檢定發現，母親教育程度為大專以上的研究對象其整體自尊、自我感和歸屬感均高於母親教育程度國小以下者。

表3 父母教育程度與自尊現況之關係

組別	父 親 教 育 程 度							F值	薛費氏 事後檢定	母 親 教 育 程 度							F值	薛費 氏事 後 檢定
	國小以下 ¹		國高中職 ²		大專以上 ³					國小以下 ¹		國高中職 ²		大專以上 ³				
	(n=25)		(n=206)		(n=143)					(n=28)		(n=218)			(n=128)			
	M	SD	M	SD	M	SD			M	SD	M	SD	M	SD				
整體自尊	27.16	7.02	27.19	5.19	29.12	5.15	5.82**	2<3	25.57	5.09	27.72	5.09	28.79	5.76	4.56 ⁺	1<3		
安全感	58.04	7.09	59.01	6.59	60.28	7.03	2.04		58.07	5.72	59.65	6.60	59.37	7.39	0.67			
自我感	26.88	4.85	27.63	3.93	29.02	3.93	6.37**	1<3，2<3	26.29	3.88	28.00	3.99	28.69	4.10	4.31 ⁺	1<3		
歸屬感	30.08	5.03	31.09	3.90	32.00	3.49	3.84 ⁺		29.57	4.02	31.41	3.66	31.69	4.08	3.54 ⁺	1<3		
能力感	30.32	5.01	30.20	3.73	30.90	3.59	1.44		29.25	3.66	30.72	3.68	30.32	3.94	2.05			
使命感	29.64	5.62	30.87	4.37	32.28	4.39	6.09**	1<3，2<3	30.65	3.57	31.17	4.48	31.74	4.79	0.98			

' $p<.05$ ** $p<.01$

2、重要他人情感關係與自尊現況的關係

由表4可知，研究對象的父親情感關係與整體自尊（ $r=.31$ ， $p<.001$ ）、安全感

($r=.41$, $p<.001$)、自我感($r=.37$, $p<.001$)、歸屬感($r=.27$, $p<.001$)、能力感($r=.34$, $p<.001$)與使命感($r=.28$, $p<.001$)皆呈顯著正相關。此結果顯示,與父親情感關係愈親密則對自己有愈高的評價。

另一方面,研究對象的母親情感關係與整體自尊($r=.31$, $p<.001$)、安全感($r=.49$, $p<.001$)、自我感($r=.38$, $p<.001$)、歸屬感($r=.30$, $p<.001$)、能力感($r=.41$, $p<.001$)和使命感($r=.37$, $p<.001$)皆呈現顯著的正相關,顯示與母親情感關係愈親密對自己的整體評價愈高。(表4)

而研究對象的同儕情感關係與整體自尊、自尊五組成要素的相關性,也發現同儕情感關係與整體自尊($r=.37$, $p<.001$)、安全感($r=.38$, $p<.001$)、自我感($r=.39$, $p<.001$)、歸屬感($r=.56$, $p<.001$)、能力感($r=.30$, $p<.001$)與使命感($r=.13$, $p<.05$)皆有顯著正相關。顯示同儕情感關係愈親密者對自己有愈高的整體評價,且安全感、自我感、歸屬感、能力感與使命感的得分也愈高。另一方面,同儕情感關係與歸屬感的相關性最強。

表4 重要他人情感關係與自尊現況的相關摘要表

變項	父親情感關係	母親情感關係	同儕情感關係
整體自尊	.31***	.31***	.37***
自尊五組成要素安全感	.41***	.49***	.38***
自我感	.37***	.38***	.39***
歸屬感	.27***	.30***	.56***
能力感	.34***	.41***	.30***
使命感	.28***	.37***	.13*

* $p<.05$ *** $p<.001$

綜合環境因素與自尊現況分析結果可知,研究對象的整體自尊會因父、母親教育程度而有不同。自尊五組成要素中的自我感、歸屬感也會因父、母親教育程度而有不同;使命感則因父親教育程度之不同而不同。重要他人的情感關係與研究對象的整體自尊、自尊五組成要素間都有顯著正相關。

三、個人因素、環境因素對自尊現況的預測情形

鑑於生理成熟度對男、女生自尊的影響性不同,因此,此部分將男、女生的資料分開來分析,並以多元線性迴歸統計為方法,呈現標準化迴歸係數以比較各自變項的

影響力大小和解釋量。

(一)男生部分

首先進行共線性診斷，各預測變項的容忍度（tolerance）介於0-1之間，而變異數膨脹係數（VIF）均未大於10，亦即各預測變項並無共線性存在。各預測變項對男生自尊現況的預測分析結果如表5，以下逐一說明：

1、整體自尊

兩類變項對男生整體自尊的解釋力為32.8%，達統計顯著水準（ $F=8.198$ ， $p<.001$ ），其中學業成就、父親情感關係和同儕情感關係等三項為顯著變項。再由標準化迴歸係數（ β 值）的正、負值可知，男生學業成就為前段（ $\beta=.247$ ， $p<.01$ ）、中段（ $\beta=.221$ ， $p<.05$ ）、父親情感關係（ $\beta=.162$ ， $p<.05$ ），以及同儕情感關係（ $\beta=.372$ ， $p<.001$ ）對於整體自尊有正向影響力，即與學業成就越佳、父親和同儕情感關係愈親密者，其整體自尊愈高。再由標準化迴歸係數（ β 值）的絕對值來看，以同儕情感關係的絕對值最大，可知同儕情感關係對男生的整體自尊影響最大。

2、安全感

兩類預測變項對男生安全感之解釋力為37.3%，達統計上的顯著水準（ $F=10.019$ ， $p<.001$ ），其中以母親情感關係（ $\beta=.244$ ， $p<.01$ ）、父親情感關係（ $\beta=.231$ ， $p<.01$ ）、同儕情感關係（ $\beta=.296$ ， $p<.001$ ）為顯著變項。再者，三項之標準化迴歸係數均為正值，故母親情感關係、父親情感關係和同儕情感關係對於安全感都有正向的影響力，亦即與母親、父親、同儕的關係愈親密，則男性國中生的安全感愈高。而標準化迴歸係數絕對值以同儕情感關係最大，可知同儕情感關係對男生的安全感最具影響力。

3、自我感

由表5可知，個人因素和環境因素對男生自我感之解釋力為34.2%，達統計上的顯著水準（ $F=8.725$ ， $p<.001$ ），其中又以母親情感關係（ $\beta=.160$ ， $p<.05$ ）、父親情感關係（ $\beta=.247$ ， $p<.01$ ）、同儕情感關係（ $\beta=.308$ ， $p<.001$ ）為自我感的顯著變項。由標準化迴歸係數的正負值可知，母親情感關係、父親情感關係和同儕情感關係對自我感都有正向影響力，即與母親、父親、同儕關係愈親密則自我感愈高。三顯著變項的標準化迴歸係數絕對值以同儕情感關係為最大，可知同儕情感關係對男生自我感影響最大。

4、歸屬感

兩類因素對男生歸屬感之解釋力為39.5%，達統計顯著水準（ $F=10.982$ ， $p<.001$ ），其中只有父親情感關係（ $\beta=.209$ ， $p<.01$ ）、同儕情感關係（ $\beta=.534$ ， $p<.001$ ）為顯著變項，且這兩項對於歸屬感都有正向影響力，即與父親、同儕關係愈親密則歸屬感愈高，其中以同儕情感關係對男生歸屬感影響最大。

5、能力感

由表5可知，個人因素和環境因素對男生能力感之解釋力為24.4%，達顯著水準（ $F=5.430$ ， $p<.001$ ），其中學業成就中段（ $\beta=.197$ ， $p<.05$ ）、母親情感關係（ $\beta=.193$ ， $p<.05$ ）和同儕情感關係（ $\beta=.189$ ， $p<.01$ ）為顯著變項。此三預測變項的標準化迴歸係數均為正值，即學業成就在中段的男生其能力感高於學業成就在後段的男生，與母親、同儕關係愈親密的男生則能力感愈高。再由標準化迴歸係數絕對值得知，學業成就對男生能力感的影響最大。

6、使命感

由表5可知，各預測變項對男生的使命感之解釋力為30.3%，達統計上的顯著水準（ $F=7.317$ ， $p<.001$ ），其中父親的教育程度（ $\beta=.382$ ， $p<.01$ ）、母親情感關係（ $\beta=.391$ ， $p<.001$ ）為顯著變項。父親教育程度在大專以上和母親情感關係對於男生的使命感有正向影響力，即父親教育程度為大專以上者的使命感較父親教育程度為國小者高，而與母親關係愈親密的研究對象使命感也愈高；而且母親情感關係的絕對值最大，故母親情感關係對男生使命感的影響力最大。

綜言之，個人因素與環境因素能顯著預測男生的整體自尊和自尊五組成要素。

表5 各預測變項與男生自尊之複迴歸分析摘要表

變項名稱	整體自尊		安全感		自我感		歸屬感		能力感		使命感	
	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值
年級												
八年級（七年級為對照組）	-.011	.000			-.062	.057	.028				.018	
學業成就												
前段1/3（以後段1/3為對照組）	.247**	.126			-.018	.023	.136				-.075	
中段1/3（以後段1/3為對照組）	.221*	.113			-.008	.010	.197*				.016	
生理成熟度												
未熟（以成熟為對照組）	-.096	-.009			-.060	-.080	-.096				-.025	
父親教育程度												
大專以上（以國小以下為對照組）	.135	.167			.208	.029	.092				.382**	
國高中職（以國小以下為對照組）	.015	-.049			.069	.047	-.099				.093	
母親教育程度												
大專以上（以國小以下為對照組）	.004	-.257			.077	.140	-.096				-.157	
國高中職（以國小以下為對照組）	-.060	-.093			.087	.079	.096				-.058	
重要他人情感關係												
母親情感關係	.128	.244**			.160*	.016	.193*				.391***	
父親情感關係	.162*	.231**			.247**	.209**	.156				.116	
同儕情感關係	.372***	.296***			.308***	.534***	.189**				-.010	
F	8.198***	10.019***			8.725***	10.982***	5.430***				7.317***	
R	.572	.611			.584	.629	.494				.551	
R ²	.328	.373			.342	.395	.244				.303	

*, p<.05 ** p<.01 *** p<.00

(二)女生部分

同樣地，進行年級、學業成就、生理成熟度、父母教育程度與重要他人情感共線性診斷，各預測變項的容忍度（tolerance）介於0-1之間，而變異數膨脹係數（VIF）未大於10，可知預測變項並無多元共線性存在。

接著，以多元迴歸分析法進行各自變項對女生整體自尊和自尊五組成要素的預測統計，結果如表6所示。

1、整體自尊

由結果可知，個人因素和環境因素對女生整體自尊之解釋力為27.0%，達統計上的顯著水準（ $F=5.541$ ， $p<.001$ ）。其中學業成就前段（ $\beta=.408$ ， $p<.001$ ）、學業成就中段（ $\beta=.258$ ， $p<.05$ ）、父親教育程度為國高中職者（ $\beta=.327$ ， $p<.05$ ）、父親情感關係（ $\beta=.183$ ， $p<.05$ ）和同儕情感關係（ $\beta=.161$ ， $p<.05$ ）等五項為整體自尊的顯著預測變項。再由標準化迴歸係數的正負值可知，學業成就在前段或中段、父親情感關係和同儕情感關係對整體自尊具有正向的影響力，而父親的教育程度對整體自尊則有負向的影響力。即學業成就在前段與中段者的整體自尊高於學業成就後段者；與父親、同儕關係愈親密者整體自尊愈高；而父親教育程度為國、高中職者的整體自尊低於父親教育程度為國小以下者。標準化迴歸係數絕對值以學業成就前段最大，亦即其對女生整體自尊影響性最大。

2、安全感

由表6可知，各預測變項對女生的安全感之解釋力為37.4%，達統計上的顯著水準（ $F=8.949$ ， $p<.001$ ），其中以母親情感關係（ $\beta=.359$ ， $p<.001$ ）和同儕情感關係（ $\beta=.209$ ， $p<.01$ ）兩項為重要變項，且兩者對安全感都有正向影響力，亦即與母親、同儕關係愈親密則安全感愈高。此二項中，母親情感關係的絕對值最大，可知母親情感關係對女生安全感的影響最大。

3、自我感

由表6可知，各預測變項對女生的自我感之解釋力為27.6%，達統計上的顯著水準（ $F=5.721$ ， $p<.001$ ），其中以生理成熟度（ $\beta=.147$ ， $p<.05$ ）、母親情感關係（ $\beta=.216$ ， $p<.01$ ）和同儕情感關係（ $\beta=.265$ ， $p<.001$ ）等三項為自我感的顯著變項。再由標準化迴歸係數正負值可知，未熟、母親情感關係和同儕情感關係對於女生的自我感有正向影響力，亦即未熟女生的自我感高於成熟者，與母親、同儕關係愈親密則自我感愈高。三者以同儕情感關係的標準化迴歸係數絕對值最大，可知同儕情感關係對女生組自我感的影響力最大。

4、歸屬感

由表6可知，各預測變項對女生的歸屬感之解釋力為35.5%，達統計上的顯著水準（ $F=8.252$ ， $p<.001$ ），其中以母親情感關係（ $\beta=.166$ ， $p<.05$ ）和同儕情感關係（ $\beta=.463$ ， $p<.001$ ）為歸屬感的顯著變項，且兩項的標準化迴歸係數均為正值，亦即母親情感關係及同儕情感關係對於歸屬感有正向的影響力，與母親、同儕關係愈親密者歸屬感愈高。再者，同儕情感關係的標準化迴歸係數絕對值最大，可知同儕情感關係對女生歸屬感的影響最大。

5、能力感

由表6可知，各預測變項對女生能力感之解釋力為30.0%，達統計上的顯著水準（ $F=6.416$ ， $p<.001$ ），其中以生理成熟度（ $\beta=.156$ ， $p<.05$ ）和母親情感關係（ $\beta=.291$ ， $p<.001$ ）兩項為顯著變項。標準化迴歸係數（ β 值）都為正值，未熟與母親情感關係對於能力感有正向的影響力，即未熟的女生能力感高於成熟者，與母親情感關係愈親密者能力感愈高。其中又以母親情感關係的標準化迴歸係數絕對值最大，可知母親情感關係對女生的能力感影響最大。

6、使命感

由表6可知，各預測變項對女生使命感之解釋力為10.7%，但未達統計上的顯著水準（ $F=1.794$ ， $p=.059$ ）。由標準化迴歸係數（ β 值）的正負值可知，未熟對使命感有正向的影響力（ $\beta=.182$ ， $p<.05$ ），即未熟的女生使命感高於成熟者。

由上述結果可知，個人因素與環境因素能預測女生組的整體自尊、安全感、自我感、歸屬感和能力感。其中學業成就對女生的整體自尊影響最大，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。

表 6 各預測變項與女生自尊現況之複迴歸分析摘要表

變項名稱	整體自尊		安全感		自我感		歸屬感		能力感		使命感	
	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值	β 值
年級												
八年級 (七年級為對照組)	.030		-.102		-.013		.070		-.075		-.049	
學業成就												
前段 1/3 (以後段 1/3 為對照組)	.408***		.075		.019		.071		.140		.111	
中段 1/3 (以後段 1/3 為對照組)	.258*		.045		.000		.065		.070		.094	
生理成熟度												
未熟 (以成熟為對照組)	.118		.110		.147*		.092		.156*		.182*	
父親教育程度												
大專以上 (以國小以下為對照組)	-.285		.065		-.078		-.005		-.081		.120	
國高中職 (以國小以下為對照組)	-.327		.044		-.174		-.125		-.136		.095	
母親教育程度												
大專以上 (以國小以下為對照組)	.131		-.059		.013		.010		-.085		-.114	
國高中職 (以國小以下為對照組)	.094		-.062		-.054		.020		-.048		-.151	
重要他人情感關係												
母親情感關係	.084		.359***		.216**		.166*		.291***		.114	
父親情感關係	.183*		.117		.101		.026		.141		.086	
同儕情感關係	.161*		.209**		.265***		.463***		.141		.034	
F	5.541***		8.949***		5.721***		8.252***		6.416***		1.794	
R	.519		.611		.525		.596		.547		.327	
R2	.270		.374		.276		.355		.300		.107	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

肆、結果討論

一、自尊現況

研究對象的整體自尊為中間偏正向，即研究對象對自己的整體評價與感受頗佳。此發現與鄭秀足（2004）、賴香如等（2006）的研究一致。再者，自尊五組成要素方面，研究結果亦顯示研究對象的自尊五組成要素呈現中間偏正向。進一步探討整體自尊與自尊五組成要素的相關性，發現整體自尊與自尊五大組成要素總量表($r = .64, p < .001$)、各組成要素呈顯著正相關（安全感 $r = .57, p < .001$ ；自我感 $r = .56, p < .001$ ；歸屬感 $r = .42, p < .001$ ；能力感 $r = .53, p < .001$ ；使命感 $r = .43, p < .001$ ）。相關係數值顯示，整體自尊與自尊五組成要素有中度相關(吳明隆、涂金堂，2006)。此一結果顯示，透過自尊五組成要素來設計和推展青少年自尊提升計畫，也可能對整體自尊的增強有幫助，間接支持國、內外學者主張透過自尊組成要素來研擬和執行學生自尊提升方案的論點。

二、個人因素、環境因素與自尊現況的關係

（一）個人因素與整體自尊、自尊五組成要素

本研究發現，男、女生整體自尊和自尊組成要素中的安全感、自我感並無顯著差異存在。此結果與國內近期相關研究結果相似（姜逸群、黃雅文、連海生，2000；陳俐君，2002；鄭秀足，2004；賴香如等，2006）。但早期研究指出，男生整體自尊高於女生（余嬪，1998；程小蘋，1986；鄭秋紅，1993；Bolognini, Plancherel, Bettschart, & Halfon, 1996；Richman, Clark, & Brown, 1985）。探討其中原因，可能與近年來台灣女性自主性增加，進而提升女性的自我評價與自我感受，故使得自尊性別上的差異逐漸模糊（鄭秀足，2004）有關。

再者，女生的歸屬感、能力感與使命感得分高於男生的研究，則與陳俐君（2002）、鄭秀足（2004）指出，自尊內涵的能力感、控制感與價值感並無性別差異。惟目前國內、外針對自尊組成要素與性別關係的研究仍屬少數，且所探究之自尊組成內涵或要素並不盡相同，仍需累積更多實證資料。

本研究發現，整體自尊並無年級上的差異，此結果與賴香如等人（2005）、Lee(1995)相同，但與鄭秀足（2004）、沈如瑩（2003）、陳坤虎（2001）結果不同，

探討其原因可能是本研究對象的年齡差異不大有關。鄭秀足（2004）是以國一至國三學生為對象、沈如瑩（2003）則以國小三年級至國中二年級的學生進行調查，陳坤虎（2001）比較了國中、高中、大學的差異，而本研究僅以七、八年級學生為對象，在年齡太相近的情況下，整體自尊的差異性可能難以顯現。

在自尊五組成要素上，七年級學生的安全感、自我感和能力感都顯著高於八年級學生。鄭秀足（2004）的研究發現，低年級國中生的能力感、控制感與價值感優於高年級。因兩項研究針對不同的自尊組成要素和內涵加以探討，故結果略有不同，但仍可看出低年級的自尊組成要素和內涵似乎比高年級為佳。探究其中原因，可能與父母情感關係或是學業壓力有關。故進一步比較七、八年級研究對象的重要他人情感關係，發現同儕情感關係不因年級而有不同（ $t=0.70$ ， $p<.05$ ）；但七年級學生的母親情感關係、父親情感關係高於八年級學生（ $t=4.27$ ， $p<.001$ ； $t=2.85$ ， $p<.01$ ），顯示七年級學生與父、母的情感關係比較親密。再者，父、母親情感關係和研究對象的安全感、自我感和能力感顯著相關。故推論，國中低年級學生可能在擁有較佳的父、母親情感關係下，安全感、自我感和能力感比較高。

在學業成就與自尊現況的關係上，研究發現整體自尊、自尊五組成中的歸屬感與能力感會因學業成就不同而有不同，與多數學者有相似的發現（余嬪，1998；黃雅婷，2000；Daniel & King, 1995；Podesta, 1990；Wiggins, Schatz, & West, 1994）。自尊與學業成就有關，學業成就佳者整體自尊高，且有較高的歸屬感與能力感。此結果可能與國內社會環境相當重視國中學生之學業成就有關，學業成就表現佳者，得到社會環境的正向回饋，故擁有較正向的自尊。

就生理成熟度來看，本研究之對象為七、八年級學生，年齡在12~14歲間，對女生而言，成熟組可能是早熟或正常發展者，而未熟組則屬晚熟者。相對地，男生已有夢遺經驗的成熟組可說是早熟者，未熟組則多為正常發展或晚熟者。研究發現，整體自尊不因生理成熟度而有不同，但男生成熟組平均值略高於未熟組，而女生未熟組高於成熟組的趨勢。再者，在自尊五組成要素上，男生成熟組的能力感高於未熟組，且成熟組的其餘四組成要素得分也略高於未熟組。相反地，女生成熟組的自尊五組成要素得分均低於未熟組。

上述結果與相關文獻指出，成熟快慢對於男、女生的影響不同。較早熟的女生對於自己的身體會有較負面的感覺，晚熟的女生相較下則被認為有吸引力且人際關係好。早熟男生在同儕間較被尊重，相較之下晚熟男生容易缺乏自信（黃德祥，1996；黃雅婷，2000；Alsaker, 1992；Rice, 1999），有相互呼應之效。

（二）環境因素與整體自尊、自尊五組成要素

研究結果發現，整體自尊、自我感和歸屬感都會因父母教育程度而有差異；使命感只因父親教育程度而有差異。此結果與國內林世欣（2000）和鄭秀足（2004），以及國外Richman、Clark與Brown（1985）等人的研究有一致發現，顯示，來自不同社經地位家庭的國中生在整體自尊與自尊組成或內涵上可能有差異。

另一方面，研究發現重要他人情感關係與自尊現況有關。此與國內、外許多學者發現，青少年自尊與同儕關係（陳淑美，1980；朱經明，1981；賴佳菁，1996；吳怡欣，1999；張芝鳳，2000；林世欣，2000；張秋蘭，2000）、父母關係（詹美涓，1992；吳怡欣，1999；張秋蘭，2000；Rosenberg & Rosenberg, 1978；Cooper, Holman, & Braithwaite, 1983；Blake & Slate, 1993；Ho, Lempers, & Clark-Lempers, 1995）有關的結果相同。值得一提的是，本研究發現自尊五組成要素中的安全感和父母情感關係有較高的相關；而自尊五組成要素中的歸屬感則和同儕情感關係有較強的相關性。這些發現似顯現，當父母營造正向家庭氣氛、親子情感越緊密，國中生就能感受到家人的可信度和較好的支持，故安全感較高。進入青少年期後，互動的對象由家人轉為同儕，在學校中與同儕關係較佳的人，在獲得團體較多支持和接納下，享有良好同儕互動的經驗，故歸屬感也受到影響而提升。

三、個人因素、環境因素對自尊的預測情形

本研究發現，個人和環境兩類因素能預測男生的整體自尊和自尊五組成要素。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，母親情感關係則對使命感影響最大，與周憐嫻（2001b）之研究結果相似。國中時期的青少年與同儕互動頻率高，同儕關係越佳對自我的整體評價與感受越好；在感受到團體的接納、支持和安全後，對自我的了解更佳；對國中學生而言，課業上的成就是獲得成功經驗的主要途徑之一，故學業成就佳的學生能力感也高。

女生方面，個人和環境因素能預測整體自尊、安全感、自我感、歸屬感和能力感。學業成就對女生的整體自尊影響最大，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。此結果可能與女生學業成就高者較能自我肯定且對自己正向感受有關。另外，與母親情感關係佳的女生較能與母

親分享生活中的事件，並以母親為學習典範，故安全感與能力感較高。另一方面，同儕情感關係佳者，與同儕的互動、對話、學習多，不僅促使個人對自我的認識增多，也能獲得團體的支持與接納。

進一步討論兩類因素對男生、女生自尊現況的預測上的異同。生理成熟度並非男生自尊現況的重要顯著變項，但卻是女生自我感、能力感和使命感的顯著變項。此結果可能是因研究對象中生理成熟女生必須面對胸部隆起、月經來潮、臀部寬闊等外觀上劇烈改變的困擾，以致她們較未熟女生有較多的不適應。誠如多位學者主張，早熟女生較晚熟女生的自我評價較不佳（黃雅婷，2000；Simmons & Blyth, 1987；Alsaker, 1992；Rice, 1999）。學業成就為男、女生整體自尊的顯著變項，可知國中生學業成就對其整體的自我評價有重要影響，此結果可能與目前國中校園內，相當注重學業表現和強調學科成就有關。

整體來看，個人因素和環境因素對整體自尊、自尊五組成要素的解釋力在40.0%以下。究其原因可能是仍有一些重要變項並未加以探討，建議未來研究可考慮增加焦慮程度（翁淑媛，1985）、教師情感關係（吳怡欣，1999）、父母管教態度（陳坤虎，2001）、生活壓力（鄭秀足，2004）等變項。

伍、結論與建議

一、結論

依據研究結果，歸納出下列重要結論。

1、研究對象的整體自尊與自尊五組成要素均呈現中間偏正向的程度，自尊五組成要素的得分高低依序是歸屬感、使命感、能力感、安全感和自我感。

2、個人的學業成就、父母親教育程度和重要他人情感關係與整體自尊有關；特定之個人和環境因素分別與自尊五組成要素有關。

3、個人因素與環境因素能預測男生的整體自尊和自尊五組成要素。兩類變項對整體自尊的解釋量為32.8%，對自尊五組成要素的解釋量在24.4%-39.5%之間。同儕情感關係是整體自尊、自尊五組成要素中安全感、自我感和歸屬感的最重要變項；學業成就是能力感的最重要變項；母親情感關係則是使命感的最重要變項。

4、個人因素與環境因素能預測預測女生的整體自尊和自尊組成要素中的安全感、自我感、歸屬感和能力感。兩類變項對整體自尊的解釋量為27.0%，對自尊組成要素中的四項解釋量在27.6%-37.4%之間。學業成就對女生整體自尊的影響力最大；母親情感關係對安全感、能力感的影響最大；同儕情感關係則對自我感、歸屬感有最大的影響力。

二、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、推行自尊提升計畫

研究對象自尊為中間偏正向仍待增強，建議在校園進行自尊提升教育時，可從良性互動的課室環境和學習氣氛營造著手，讓學生感受到安全、歸屬。另外，可設計一些具挑戰性、符合學生能力，且能顧及個別差異的活動和作業，讓學生由中獲取成就和使命感。再者，在自尊五組成要素中，自我感得分最低也是最需加強的部分，因此建議自尊提升教育從建立自我認同與接納自我開始。

2、改變僅重視學業表現之社會風氣

學業成就與整體自尊、歸屬感、能力感有關，且是男生的能力感和女生的整體自尊的主要解釋變項，表示學業成就對國中生的自我評價與認同相當重要。此一現象可能與國內社會和校園重視學生學業表現有關。如欲提升國中生的自尊，學校與家庭應重視學生的多元能力，不僅侷限在學科成就，並提供多種機會和鼓勵學生發揮個人潛能，且在能力增長時，適時給予稱許。

3、發展友善的同儕關係

同儕情感關係是整體自尊與自尊五組成要素的重要環境因素之一。因此建議師長協助班級營造互助與友愛的氣氛，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和自尊。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，更應創造小組互動機會，如此將有助於青少年發展歸屬感並建立正向的人際關係，學會自尊和尊人。

4、結合家庭力量共同提升國中生之自尊

父母親教育程度、父母親情感關係也是國中生自尊的重要環境因素，如果能結合家庭的力量共同進行國中生自尊提升教育，效果應該會更顯著。故建議透過親師座談讓強化家長對國中自尊發展與重要性的認識，並辦理親子良好互動與親密關係建立相關工作坊，讓家長能關注和支持國中生正向自尊發展。

5、重視男性與女性之差異

個人因素對男生、女生自尊現況的預測力不盡相同。其中生理成熟度對女生自我感、能力感和使命感的影響力較大。女生進入青春後需面臨身心劇烈變化的困擾，也間接造成自尊的不利發展。因此建議師長應提供支持與調適的管道，減少身體成熟對青少年自尊帶來負面影響。此外，也應教導國中生對於兩性青春期的生理變化有正確認知，彼此尊重，以減少已成熟女性的環境壓力。

(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，了解國中生自尊變化的趨勢，或進行介入研究，以進一步評估個人因素、環境因素與自尊間的關係。

2、擴大研究對象的選取

本研究雖採隨機取樣方式來選取代表性樣本，但因母群體限於台北市一所國中之學生，再加上九年級學生面臨升學考試，無法進行施測，故僅以七、八年級為實際對

象，故結果之推論受到限制，建議未來能擴大母群體，針對台灣地區各縣市之國中生進行更全面性的調查，如此將對國內國中生之自尊現況有更清楚的認識。

3、納入更多研究變項

本研究的重要他人情感關係因調查時間為七年級學生剛進入國中之際，與師長的關係尚未成形，故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，未來如能深入探究，將對國中生自尊現況的相關因素有更完整和深入的驗證。

參考文獻

一、中文文獻

- 大紀元（2005）。**全球自尊排名台灣倒數**。2006年5月10日，取自[http:// www.epochtimes. com/b5/5/10/3/n1073218.htm](http://www.epochtimes.com/b5/5/10/3/n1073218.htm)
- 朱經明（1981）。**國中學生自我概念、友伴關係及其影因素之研究**。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未發表，台北市。
- 余嬪（1998）。**國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究**。**高雄師大學報**，9，119-147
- 沈如瑩（2003）。**國中小學生自尊與自我概念、生活適應關係之研究**。未出版碩士論文，台南：國立成功大學教育研究所。
- 林清文（2003）。**自尊**。**教育研究月刊**，116，142-143。
- 林杏足（2003）。**青少年自尊量表編製報告**。**測驗學刊**，50（2），223-256。
- 林清財（1984）。**青少年自我統整與心理特質關係之研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未發表，台北市。
- 林世欣（2000）。**國中學生自我概念與同儕關係之相關研究**。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未發表，屏東市。
- 吳怡欣（1999）。**青少年自我尊重模式之驗證**。未發表碩士論文，台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 吳怡欣、張景媛（2000a）。**青少年自我尊重模式之驗證**。**教育心理學報**，31（2），105-127。
- 吳怡欣、張景媛（2000b）。**青少年與重要他人的情感關係和其自尊之相關研究及訪談內容分析**。**教育心理學報**，32（1），15-40。

- 吳臻姿、林杏足（2004）。以學生自尊發展為架構的創意教學-從形塑安全感、隸屬感的課室氣氛開始。載於第二屆創新與創造力研討會論文集，545-573。
- 李娟慧（2000）。青少年自尊、社會支持與社會適應之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，未發表，彰化市。
- 周憐嫻（2001a）。誰能幫助青少年度過青春期？*國民教育*，41（6），49-66。
- 周憐嫻（2001b）。蛻變的青春-青少年自我概念形成原因之兩性差異。*台北市師範學院學報*，32，375-396。
- 姜逸群、黃雅文、連海生（2000）。父母教養型態、家庭支持、教師教學行為、學生自尊與健康行為之研究。*國立台北師範學院學報*，13，149-176。
- 孫允寬譯（1996）。自尊心：六項自尊基礎的實踐法。台北：遠流。
- 張芝鳳（2000）。青少年與父母以及與同儕間的依附關係對其自我價值之影響研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文，未發表，花蓮市。
- 張秋蘭（2000）。青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未發表，台北市。
- 陳坤虎（2001）。青少年自我認同與父母管教態度及自尊之關係。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文，未發表，台北市。
- 陳俐君（2002）。青少年自尊、親子關係、性態度與性行為之關係研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未發表，彰化市。
- 陳淑美（1980）。國小及國中學生社會關係之研究。*教育心理學報*，13，119-132。
- 黃淑芬（1998）。國小兒童自尊發展之研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未發表，台南市。
- 黃雅婷（2000）。國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未發表，彰化市。
- 黃德祥（1996）。青少年發展與輔導。台北：五南。
- 黃麗萍（2004）。班級隸屬感促進方案對國中生之自尊、社交技巧及班級氣氛之影響。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未發表，彰化市。
- 程小蘋（1986）。國中生性別、學業成績、焦慮和自尊之關係。*諮商與輔導*，7，7-10。
- 翁淑媛（1985）。青少年的自尊以及相關變項的研究。*國立政治大學教育與心理研究*，8，79-114。
- 詹美涓（1992）。青少年知覺之父母支持與青少年自我價值之相關研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未發表，台北市。
- 廖美芳（2004）。自尊教育融入國中暴力高危險群輔導策略之行動研究。國立彰化師範大學

輔導與諮商學系所碩士論文，未發表，彰化市。

鄭秋紅（1993）。單親家庭國中生親子互動關係、自我尊重、社會支持與寂寞感之研究。私立中國文化大學家政研究所碩士論文，未發表，台北市。

鄭秀足（2004）。國中生生活壓力、自尊與偏差行為之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未發表，彰化市。

賴佳菁（1996）。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，未發表，台北市。

賴香如、李碧霞、吳德敏、趙國欣、呂昌明、卓俊辰、蔡雅惠、陳美昭（2006）。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關型研究。《衛生教育學報》，25，73-104。

二、外文文獻

Alsaker, F. D. (1992). Pubertal timing, overweight, and psychological adjustment. *Journal of Early Adolescence*, 12, 396-419.

Blake, P. C., & Slate, J. R. (1993). A preliminary investigation into the relationship between adolescent self-esteem and parental verbal interaction. *School Counselor*, 14 (2), 81-85.

Borba, M. (1989). *Esteem Builders*. CA: Jalmar Press.

Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19(4), 233-245.

Chubb, N. H., Fertman, C. I., & Ross, J. L. (1997). Adolescent self-esteem and locus of control: A longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence*, 32(125), 113-129.

Cooper, J. E., Holman, J., & Braithwaite, V. A. (1983). Self-esteem and family cohesion: The child's perspective and adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 153-159.

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 403008*.)

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.

Khanlou, N. (2004). Influences on adolescent self-esteem in multicultural Canadian secondary schools. *Public Health Nursing*, 21(5), 404-411.

Krejcie, R. & Morgan, D. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and*

Psychological Measurement, 30, 607-610.

Lee, K. E. (1995). Self-esteem of junior high and high school students. (*ERIC Document Reproduction Service NO.ED 387772*.)

Podesta, C. (1990). *Self-esteem and the six-second secret*. Newbury, CA: Sage.

Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Quatman, T. & Watson, C.M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of Genetic Psychology*, 162(1), 93-117.

Reasoner, R. W., & Dusa, G. S. (1991). *Building self-esteem in the secondary schools: Teacher's Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Rice, F. P. (1999). The adolescent: *Development, relationships, and culture* (9th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Richman, C. L., Clark, M. L. & Brown, K. P. (1985). General and specific self-esteem in late adolescent students: Race x gender x SES Effects. *Adolescence*, 64(9), 425-429.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, F. R., & Rosenberg, M. (1978). Self-esteem and delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 7(3), 279-294.

Simmons, R. G., & Blyth, D. A. (1987). *Moving into Adolescence: The Impact of Pubertal Change and School Context*. New York: Aldine DeGruyter.

Twenge, J. M. & Campbell, W.K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality & Social Psychology Review*, 6, 59-71.

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.

Wild, L. G., Flisher, A. J., Bhana, A., & Lombard, C. (2004). Associations among adolescent risk behaviours and self-esteem in six domains. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(8), 1454-1467.

Wu, Y. & Smith, D. E. (1997). Self-esteem of Taiwanese children. *Child Study Journal*, 27(1), 1-19.

Youngs, B. B. (1991). *The 6 vital ingredients of self-esteem: How to develop them in your students*. California: Jalmar Press.

95/ 10/ 02 投稿

96/ 04/ 30 完稿

Self-esteem and related factors among students of one junior high school in Taipei

Fang-Yuan Cheng* Hsiang-Ru Lai**

Abstract

This study investigated adolescent self-esteem and its individual and environmental factors. A cross-sectional design and the survey method were used. By using cluster random sampling, 374 valid samples of the seventh and eighth graders selected from a junior high school in Taipei city provided data with a self-administered questionnaire. Data was analyzed with t test, one-way ANOVA, Pearson product-moment correlation, and multiple linear regression. The main findings of this study were as follows:

1. The global self-esteem and five ingredients of self-esteem of participants were above average. Among five ingredients of self-esteem, affiliation was the highest, followed by mission, competence, security and selfhood orderly.
2. Global self-esteem was significantly correlated with scholastic competence and parental education levels, and relationships with significant others. Individual and environmental factors were associated with five ingredients of self-esteem.
3. Individual and environmental factors could predict male global self-esteem and five ingredients of self-esteem explaining 24.4%-39.5% variance.
4. Individual and environmental factors could predict female global self-esteem and four ingredients of self-esteem explaining 27.0%-37.4% variance.

The results were discussed and suggestions for education and further studies were provided.

* Health Education Teacher, An-Ping Junior High School

** Professor, Department of Health Education, National Taiwan Normal University

Key Words: global self-esteem, five ingredients of self-esteem, individual factor, environmental factor, junior high school students