國立政治大學社會工作研究所

碩士論文

指導教授：謝美娥 教授

青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之相關性研究

A study on parent-child relationship, self-concept and coping strategies of adolescents

研究生：蔡芸佳 撰

中華民國一〇二年六月

謝誌

三年的研究所生活轉眼即逝，回想這段時光，雖然辛苦卻相當充實快樂，能夠無憂無慮沉浸在書本的世界裡。在這段旅程即將結束，下一個人生階段尚待開啟的交叉口，我想感謝支持我完成碩士學業的每一個你。

首先，感謝協助我問卷施測的八所國中輔導處（室）主任、老師及學生們，有你們鼎力相助，我才得以順利完成這篇論文。感謝我的指導教授—謝美娥老師，從碩一下成為老師的助理，不僅學習做研究的能力，更獲得老師許多生活上的關懷；老師總是不厭其煩的解答我的疑問，當我遇到瓶頸時，適時的指引我方向，在 meeting 的過程中激發我更全面的思考，同時亦不忘給予肯定。感謝我的口試委員—許臨高老師、楊佩榮老師。許老師明確的提問與建議，讓我得以清楚檢視論文的盲點；楊老師溫暖的鼓勵及細心的提點，讓這篇論文更加完整。感謝郁芬助教在行政事務上的提醒和協助，並耐心回答我的每個問題。

感謝社工所 99 級的昇倍、于婷、琦縈、若杰、佩蓉、雨潔、海帆、致善、劍凜，何其有幸能遇到一群可以一同認真讀書又盡情玩樂的同學們。不論是為了報告挑燈夜戰，或是為了活動絞盡腦汁，在課堂上與生活中我們都共同創造了許多寶貴的回憶，我會懷念這段充滿歡笑與壓力的日子。

我的好朋友們，謝謝怡璇，不論我的煩惱有多微小，總是耐心又幽默的給我中肯的意見；謝謝凱萱，儘管不常見面卻都能感受到你滿滿的關心；謝謝敏淳，和你聊天的過程每每讓我有所反思，看見不同的想法；謝謝鈺欣，總是定期問候我這個為了課業而略顯失職的朋友；謝謝浩雲，同樣念了社工且一起考上研究所，許多事情你最能瞭解；謝謝欣妤，總是溫柔的接收我生活上的抱怨，和你說完話就覺得身心舒暢；謝謝綺玲，最佩服你對生活的規劃，有你在總是能讓我記得擁有夢想；謝謝昭維，總是帶給我最多的快樂，並接納我所有的情緒，安撫我的焦慮，給我最溫暖的陪伴與支持，讓我擁有繼續往前的動力。

最後，感謝我的家人，特別是我最親愛的父母，您們是我最堅強的後盾、最溫暖的避風港，總是包容我所有的任性，支持我所有的決定，讓我無後顧之憂的做自己想做的事；謝謝我的哥哥，永遠走在我的前頭，讓我可以更清楚而堅定的踏出每一步。

在這一段閱讀與書寫的過程中，時而文思泉湧、滿懷鬥志，時而徘徊不前、充滿沮喪；然而，也在其中更深刻的感受到跨越阻礙後的喜悅，並由衷的感謝在時間的洪流裡與美好的你們相遇。

芸佳

2013 夏

摘要

本研究旨在瞭解青少年的親子關係、自我概念對其壓力因應策略的影響。以臺北市與新北市的國中二年級學生為研究對象，採分層隨機抽樣與自填問卷方式進行資料蒐集，共回收 427 份有效問卷。透過卡方檢定、獨立樣本 T 檢定、皮爾森積差相關、單因子變異數分析進行統計檢定，並由迴歸分析與路徑分析建立親子關係、自我概念與壓力因應策略的路徑圖。本研究之主要發現如下：

一、在背景變項的部分，男女性青少年在自我概念上有差異；父母的教育程度、職業、家庭社經地位對自我概念皆有影響；而青少年居住地區不同，其親子關係、自我概念與壓力因應策略亦有所差異。

二、在青少年的親子關係中，相較於彼此的支持信任，與父母理性的溝通以及情感上的交流分享較缺乏。

三、青少年的心理自我概念與生理自我概念普遍偏低。

四、面臨壓力時，青少年多採正向的因應策略；在正向策略中，最常採取暫時擱置問題策略，最少採取尋求師長的建議策略。

五、青少年的親子關係越好、自我概念越佳，壓力因應策略越正向，透過迴歸分析預測壓力因應策略發現，親子關係與自我概念可解釋達 42.1%的變異量。

據此，本研究提出以下建議：

一、學校應規劃壓力因應策略的方案課程，使青少年學習更多元的因應策略；並重視青少年期的心理風險與社會適應問題，提升青少年的自我概念。

二、社會工作實務的部分，可安排親子溝通相關議題的親職教育課程，同時設計親子團體，增加親子互動與學習的機會。

三、父母應尊重青少年為一獨立的個體，不過度干涉青少年的隱私，避免以權威的態度來管教子女，而是在相互信任的關係中，以開放平等的態

度，適時地關懷青少年的生活狀況。

四、傳播媒體可增加親職教育、親子關係等相關資訊的普及性，但也應對所傳播之訊息嚴格把關，將各類資訊分級以符合各年齡層的閱聽人。

關鍵字：青少年、親子關係、自我概念、壓力因應策略

國立政治大學 National Chengchi University

Abstract

This study aimed at understanding the effect that parent-child relationship and self-concept has on the coping strategies of adolescents. The subjects of this study were selected from the second grade junior high school students in Taipei City and New Taipei City. In-class survey method with structured questionnaire was employed to collect data for the study. A total of 427 valid samples were collected. Based on statistical data analyses, the study findings are as follows:

1. There are differences between male and female's self-concept. The education, occupation of parents and social economic status have influences on adolescents' self-concept. Adolescents of different city present significant differences in parent-child relationship, self-concept and coping strategies.
2. Compared to support and trust, adolescents are lack of communication and emotional interaction with their parents.
3. The mental self-concept and social self-concept of adolescents are generally low.
4. When under pressure, adolescents adopt more positive coping strategies. In the positive strategies, the most frequently used coping strategy is temporary- put-off strategies. The least frequently used one is support- seeking strategies.
5. Parent-child relationship and self-concept are significantly associated with coping strategies.

Finally, the research provides suggestions based on the result. First, school should pay attention to psychological risks and social adjustment problems of adolescents. Second, social work agencies can provide parenting education program and group work to increase parent-child interaction. Thirdly, parents should respect that the adolescent is an independent individual and should not excessively interfere his/her privacy. Finally, the media community should ensure the correctness of dissemination of information about parenting education and parent-child relationship.

Key words: adolescents, parent-child relationship, self-concept, coping strategies

目 錄

第一章　緒論

第一節　研究背景……1

第二節　研究動機與目的……4

第三節　名詞釋義……7

第二章　文獻探討

第一節　親子關係意涵與相關研究……8

第二節　自我概念意涵與相關研究……17

第三節　壓力因應策略意涵與相關研究……28

第四節　親子關係、自我概念與壓力因應策略之相關研究……42

第三章　研究方法

第一節　研究架構……47

第二節　研究對象……48

第三節　研究工具……48

第四節　資料分析方法……51

第五節　研究倫理……52

第六節　量表項目分析與因素分析結果……52

第四章　研究結果分析

第一節　樣本背景描述……62

第二節　影響青少年親子關係之相關因素分析……70

第三節　影響青少年自我概念之相關因素分析……74

第四節　影響青少年壓力因應策略之相關因素分析……80

第五節　青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之相關分析……85

第六節　青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之迴歸分析……89

第五章　結論與建議

第一節　結論……96

第二節　討論……99

第三節　建議……105

第四節　研究限制……108

參考文獻……110

附錄一：國中學生家庭與生活經驗調查問卷……120

附錄二：受訪者同意書……127

附錄三：自我概念量表授權同意書……128

附錄四：因應策略量表授權同意書……129

表 次

表 1-1 少年對壓力或困擾之感受……1

表 1-2 少年壓力或困擾之問題……2

表 2-1 自我概念定義……18

表 2-2 壓力因應定義……31

表 2-3 Justice 的因應矩陣……38

表 2-4 Pine & Aronson 因應分類表……39

表 2-5 Garcia（2010）青少年因應策略文獻回顧……41

表 3-1 樣本人數分布摘要表……48

表 3-2 家庭社經地位等級加權換算表……50

表 3-3 青少年親子關係量表項目分析結果……53

表 3-4 青少年親子關係因素結構……56

表 3-5 青少年自我概念因素結構 ……58
表 3-6 青少年壓力因應策略因素結構 ……60
表 4-1 青少年個人家庭背景資料統計表 ……64
表 4-2 地區與青少年個人家庭背景描述統計 ……66
表 4-3 地區與父母職業卡方檢定 ……67
表 4-4 地區與父母教育程度之 T 檢定 ……68
表 4-5 地區與家庭社經地位之 T 檢定 ……68
表 4-6 親子關係之描述統計及相依樣本 T 檢定 ……68
表 4-7 自我概念之描述統計及相依樣本單因子變異數分析 ……69
表 4-8 壓力因應策略之描述統計及相依樣本單因子變異數分析 ……70
表 4-9 性別與親子關係之 T 檢定 ……71
表 4-10 地區與親子關係之 T 檢定 ……71
表 4-11 家庭型態與親子關係之 T 檢定 ……72
表 4-12 父母職業與親子關係變異數分析 ……73
表 4-13 父母教育程度與親子關係之相關 ……73
表 4-14 家庭社經地位與親子關係之相關 ……74
表 4-15 性別與自我概念之 T 檢定 ……75
表 4-16 地區與自我概念之 T 檢定 ……75
表 4-17 家庭型態與自我概念之 T 檢定 ……76
表 4-18 父母職業與自我概念之變異數分析 ……78
表 4-19 父母教育程度與自我概念之相關 ……79
表 4-20 家庭社經地位與自我概念之相關 ……79
表 4-21 性別與壓力因應策略之 T 檢定 ……80
表 4-22 地區與壓力因應策略之 T 檢定 ……81
表 4-23 家庭型態與壓力因應策略之 T 檢定 ……82
表 4-24 父母職業與壓力因應策略之變異數分析 ……83

表 4-25 父母教育程度與壓力因應策略之相關 ……84
表 4-26 家庭社經地位與壓力因應策略之相關 ……84
表 4-27 親子關係、自我概念與壓力因應策略之相關矩陣 ……88
表 4-28 青少年壓力因應策略之逐步迴歸分析 ……90
表 4-29 親子關係與自我概念之關係 ……91
表 4-30 親子關係與壓力因應策略之關係 ……91
表 4-31 自我概念與壓力因應策略之關係 ……92
表 4-32 親子關係、自我概念與壓力因應策略之關係 ……92
表 4-33 壓力因應策略路徑分析各項效果分解說明 ……94

圖 次

圖 2-1 Shavelson（1976）的多元階層模式 ……26
圖 2-2 Folkman 與 Lazarus（1984）的壓力過程模式 ……34
圖 2-3 因應歷程的一般概念架構 ……35
圖 3-1 研究架構 ……47
圖 4-1 青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的中介關係 ……93
圖 4-2 親子關係、心理自我概念、社會自我概念與壓力因應策略之路徑圖 …95

第一章 緒論

第一節 研究背景

根據行政院主計處針對青少年生活狀況調查發現，15-24 歲青少年感覺生活有困擾者占57.44%，其中女性自覺有困擾之比例較男性高6.44個百分點（行政院主計處，2009）；同樣的，從內政部對12-18歲青少年身心狀況調查報告中發現（表1-1），有58%的青少年表示「偶而感覺」到壓力或困擾；有19%的青少年表示「經常感覺」到壓力或困擾；以性別觀察，女性「經常感覺」到壓力或困擾者之比例為 22.34%，較男性之16.45%為高，顯示因生理上的差異，女性少年在壓力上感受較男性為深（內政部，2003）。

表1-1 少年對壓力或困擾之感受

項目別	母體數		從沒有感覺（%）	偶而有感覺（%）	經常感覺（%）	很難說(%)
	樣本(人)	百分比				
總計	**1,890,227**	**100.00**	**15.61**	**58.26**	**19.36**	**6.77**
男	956,059	100.00	18.73	57.12	16.45	7.70
女	934,169	100.00	12.41	59.44	22.34	5.81

資料來源：內政部（2003）

青少年的壓力或困擾來源，以來自父母的比例最高佔 75.33%，其次是自己占 46.75%，再次為同學朋友占 42%。進一步探討青少年壓力或困擾的問題（表1-2），以「學校課業」問題占 76.31%比例最高，其次為「升學問題」占 39.72%，再次為「同學競爭問題」及「人際關係問題」（內政部，2003）；根據行政院主計處 2009 年的調查，青少年主要的困擾問題前三名分別為學校、課業問題（69.24%），感情、心理問題（36.43%）與經濟問題（30.70%）。綜合上述，可以發現青少年普遍感受到壓力的存在，至於壓力來源主要為父母、學校課業、同儕朋友等，顯示出生活中的人事物，皆對青少年有不同程度的影響。

表 1-2 少年壓力或困擾之問題

項目別	學校課業問題（%）	升學問題（%）	同學競爭（%）	人際關係（%）	經濟問題（%）	家庭問題（%）
總計	**76.31**	**39.72**	**23.04**	**21.67**	**17.82**	**16.48**
男	75.43	38.71	23.22	17.61	16.95	15.45
女	77.12	40.65	22.87	25.43	18.62	17.44

資料來源：內政部（2003）

儘管身處於多重壓力源之中，青少年因應壓力的能力與策略卻大不相同。因應（coping）意指個人在與環境的互動過程中，面臨超出個人能力範圍的壓力，而為了重新建立生理與心理的平衡，所採取的處理或解決方法（鄭照順，1999）。有些青少年可以正向積極的面對壓力，採取有效的因應方式，化壓力為助力，成功調適各種壓力獲得良好的身心發展；然而有些青少年卻無法因應壓力，而造成身心疾病或引發各種偏差行為，如此又形成新的壓力來源。對於壓力，每個人的因應策略不同，造成個人面對壓力的態度、方式不同的原因為何？研究指出，自我概念是作為壓力與個人主觀福祉的中介因素（Ritchie et al., 2011），且青少年若擁有健全的自我概念，生活適應較良好較少憂鬱；而自我概念低者，產生行為困擾的機率較高，易受到憂鬱情緒影響（周惠文，2003；林家屏，2002）。這些壓力的因應策略之差異，顯示出個體不同的自我概念意義存在其中。

Steinberg 認為在青少年期，個體思考與形塑他們本身的方式產生重要轉變，也就是自我概念的產生（Ayub, 2010）。自我概念係指個人對自己的理念（ideas）、情感與態度的總合，亦即自我概念係個人試圖解釋自己、建立基模（scheme），以便將對自己的印象、情感與態度組織起來（黃德祥，2000）。簡而言之，自我概念就是個人對自己的整體之多面向評估與看法（Santrok, 2010）。自我概念的發展是青少年期的重要任務，他們開始想去發現「我是誰」，以及「我將來想變成怎樣的一個人」，這種思考過程主要是來自於他們對自我反思能力的注重。青

少年此時在行為上及做決定方面得到較多的自由，也有更多的機會被同儕接納或拒絕。此外，與異性交往的經驗和為了進入成人階段所做的各種準備等，均是青少年所必須經歷的，藉這些經驗，青少年的自我概念也逐漸成熟（林哲立、邱曉君、顏菲麗，2007）。青少年的自我概念與個人的許多正向成就與社會行為有關，例如領導能力與生活滿意度，也可以減少焦慮感、提升學術表現；此外，自我概念將影響青少年的學習目標、生活態度及自我效能，進而影響其未來各方面的能力與表現（陳玲玲，2007；Ayub, 2010）。

從兒童轉變到青少年的期間，自我概念會隨著結構改變，例如受到成就、社會化、外在環境、他人意見，以及家庭支持的影響（Ayub, 2010）；其中，家庭是關鍵因素。實證研究顯示出父母親職的品質與青少年的自我概念和學業能力具有正相關；而正向的自我概念與父母給予孩子接納、溫暖和親密的親子關係有關，且雙親會持續影響青少年在家庭外社會關係的發展，當青少年從家庭中得到較多的支持與關注，則能擁有較正向的自我概念（Dekovic, & Meeus, 1997；Siffert, Schwarz, & Stutz，2012；Sprinthall & Collins, 1995）。國內學者亦指出，家庭是影響青少年自我概念發展的主要作用力量，包含父母的養育態度、親子關係，當親子關係較積極時，青少年也較容易發展適宜的自我概念（黃德祥，2000）。

家庭是社會最基本的單位，然而隨著時代的變遷，家庭的類型也越來越多元，家庭的功能也有所不同，但是不論其類型與功能如何變化，對許多人來說，家庭依然是生命成長與學習的起點。黃富順（2001）認為家庭在協助個人學習社會化角色，形成自我觀念與進行社會化的過程中具有很重要的影響力。謝秀芬（1997）指出現代核心家庭的功能有二：對內指對家庭成員在他所身處的社會中給予心靈的慰藉，對外是指對文化的適應及對此文化的傳遞，也就是保障家庭免於社會的壓力。個人需要長期的依賴和學習，才能逐漸獨立，由家庭的親密互動中，訓練其基本能力，做為適應社會的準備。親密、相互影響和照顧，培養了家庭成員中每個個體的基本生存能力和心理層面的成長和成熟，可見家庭對人的重

要性，這是家庭所獨具的功能，是無法取代的。

家庭整體的運作對家中每個成員都有潛移默化的影響，家庭對子女的影響力即是透過親子關係，讓成長中的子女學習適當的行為與價值觀，進一步發展與社會互動的能力。研究指出，當家庭系統中的凝聚力與調適力彼此均衡發展時，家庭成員能在舒適且安全的環境下得到最佳的身心發展，而有較好的生活適應。此外，家庭中的親子關係和親職功能，可以預防青少年偏差行為的發生（邱虹儒，2009；張惠君，2002）。

個人成長於家庭中，父母對子女的各方面行為是最早和最重要的影響因素。過去許多研究已證實家庭與父母對自我概念的形成有所影響（吳麗卿，2004；Ayub, 2010；Dekovic & Meeus, 1997；Henderson, Dakof , Schwartz , & Liddle, 2006；Nishikawa, Sundbom, & Hägglöf, 2010），青少年正值自我概念與人格發展的重要階段，此階段的發展對於往後身心狀況影響甚鉅，父母扮演的角色不可忽視；同時，生活環境中來自父母、同儕、學業、感情等各方面的壓力，需要青少年面對與因應，青少年主要採取的壓力因應方式有哪些？而親子關係與壓力因應方式的關係為何？在親子關係與壓力因應方式之間，自我概念是否扮演了重要的中介角色？期望能從青少年的觀點出發，進一步對青少年這個群體有更多的認識與瞭解。

第二節　研究動機與目的

每個人在成長過程中，或多或少都有面對不同的壓力，這些壓力也許會造成負面的影響，卻也有不少壓力能促使個人成長、發揮潛能。處於過渡時期的青少年，期望自己是個成熟的個體，視自己為成年人，對於自己的新角色，青少年也開始嘗試以不同的態度來面對，只是小孩與成人的身份搖擺不定，過去實際的生活經驗對未來的理想交雜在一起，使得這過渡時期的問題變得更為尖銳。若是青

少年面對這些轉變卻無法適應時，便會產生困擾，甚至對自我產生懷疑，也因此在社會上、學校中常會有青少年問題的發生（林家屏，2002）。除了青春期的生理、心理變化，加上日常生活中的各種壓力事件的發生，再再都對青少年產生諸多威脅，當生活壓力在個體能承受的範圍之內，經由合適的因應策略，將可提升個人的各種能力及成就；反之，如在其無法承受的範圍，可能導致青少年以負向方式來處理壓力，衍生各種生理、心理疾病或死亡（鄭照順，1999）。因此，研究者認為青少年如何因應壓力必須受到重視；個體採取的壓力因應方式不同，產生的結果也不同，瞭解青少年壓力因應的方式，期能協助青少年採取更合適的壓力因應方式，為本研究的動機之一。

研究者經歷過青春期的轉變，慶幸自己在那段時光中獲得家庭許多的支持與關心，而順利因應各種課業、升學、人際關係等壓力，達成身心健全均衡的發展。在實習過程中，接觸了一些青少年與他們的家庭，覺察到不同的家庭環境下，青少年的成長也大不相同，有些家庭儘管環境艱困，仍積極的尋求協助，給予孩子最大的支持，使得孩子能正向開放的學習，並有能量面對各式各樣的挑戰；然而，也有些孩子對於環境逆來順受，或以較消極、負面的態度面對事情，家庭在其中的重要性不言而喻。過去研究指出，家庭可扮演緩衝角色，當父母充份盡到責任，與子女有親密的互動、頻繁的溝通時，能減緩經濟困境、外在壓力等事件對青少年造成的負面影響（Brière, Archambault, & Janosz, 2013; Kiang et al., 2013; McKinney & Renk, 2011）。由此可見，儘管隨著青少年成長，越來越受到學校、同儕的影響，逐漸建立與朋友的親密關係，渴望得到同儕的認同，但是家庭對於個人的影響是潛移默化、持續存在的，它能成為青少年面對其他社會關係、生活事件時的支持來源。研究者檢視青少年生活壓力適應等文獻時發現，許多研究聚焦在同儕、友伴關係對青少年的影響，然而親子關係仍應受到重視，因此欲探討親子關係對青少年的影響，為研究動機之二。

作為個人社會化的一個基本單位，家庭包含了許多親密、自然與面對面的關

係，家庭中每一個成員發生改變時會影響到另一個，而受影響的那一個也將反應轉回來影響第一個，家庭本身就是這樣一個互動、相互依賴的系統（謝秀芬，1997）；因此青少年的許多層面如生涯發展、自我、情緒控制及性別角色等幾乎都受到家庭的影響（蘇鈺婷，2002）。家庭中父母的價值觀、經營理念、生活方式、父母的角色楷模及父母對子女的限制或要求，透過親子關係的互動，往往會影響青少年的發展。

父母之間的互動會影響家庭氣氛，親子之間的關係與孩子安全感、認同感的建立有關；家庭獨特的溝通互動方式，是透過成員彼此相互協調所逐漸形成且不斷變動的，影響著每一個成員，彼此之間亦含有不同程度的情感交流。究竟目前青少年親子之間的互動關係樣貌為何？親子關係如何影響青少年的自我概念與壓力因應策略？皆為本研究所欲探討的議題。

根據上述研究動機以及欲探討的議題分析，本研究旨在從家庭觀點探討青少年親子關係對其壓力因應方式的影響，以及從個人觀點探討青少年的自我概念在親子關係與壓力因應方式之間的影響性。期待能從家庭與個人相互關係中，找出青少年選擇因應壓力之策略，為青少年壓力因應方法開創更全面性的思考模式。本研究的目的如下：

一、瞭解青少年的壓力因應策略。

二、瞭解親子關係對青少年壓力因應策略的影響。

三、瞭解自我概念對青少年壓力因應策略的影響

四、瞭解親子關係對青少年壓力因應策略的影響中，是否先透過青少年的自我概念作為中介歷程。

五、具體瞭解青少年壓力因應策略的運用，提供社會工作實務規劃之建議。

第三節　名詞釋義

為明確探討與陳述研究主題，茲將本研究中幾個重要名詞與變項的意義說明如下：

一、親子關係

係指父母與子女的雙向互動關係，包括身體互動與心理情感的交流，且隨著子女成長而產生改變。

二、自我概念

係指個人在社會環境脈絡下，透過與他人的互動與評價，形成對自己整體看法與感受。

三、壓力因應策略

壓力因應策略是當個體遭遇壓力時，透過主觀評估選擇適合的因應策略，包括認知、行為與情緒三方面與環境交互作用的努力過程，以使個體達到心理平衡的一種處理方式。

國立政治大學 National Chengchi University

第二章 文獻探討

本研究的文獻探討分成四個部份進行，第一部份先探討青少年親子關係的概念意涵；第二部份接續介紹自我概念的理論意涵，以及在青少年期的發展與重要性；第三部份探討壓力與壓力因應策略的相關論述；第四部分檢視相關實證研究，以瞭解親子關係、自我概念與青少年壓力因應策略的關係。

第一節　親子關係意涵與相關研究

家庭是個人最初生活的地方，也是個人學習社會化的第一個場所，透過親子之間的互動，子女學習父母親各方面的價值觀、態度與行為，良好的親子互動是家庭和諧的基礎，並有助於子女的健全發展，對於個體一生的人格發展影響深遠。本節先闡述親子關係的意義，接著說明親子關係的相關理論以及親子關係的面向，最後整理親子關係的相關研究。

壹、親子關係的意義

一、親子關係的定義

親子關係是個體最早經歷的人際關係，社會工作辭典（2000）解釋親子互動包括父母對子女的教養態度與親子之間的心理交互反應；張高賓（2004）指出，親子關係意指父母管教子女時在行為上所表現的行為特徵及隱藏在背後的想法、觀念與情緒。個體在家庭中長期生活，家庭成員間彼此的親密互動關係，是其他個人或團體皆無法取代的，而父母的角色與功能對個體具有相當大的影響（張高賓，2004；黃德祥，2004； Sprinthall & Collins, 1995）。

除了父母對子女的影響，近年來學者普遍認為親子關係的本質是雙向的；它是由家中父母親與子女的互動所構成，透過身體互動的過程與心理交互作用，形成一種相互的情感關係（王琤惠，2011；張筱苓，2006）。這種親子之間所感受

到的情感關係，包括情緒上的交流、彼此間的信任、相互依賴，透過父母與子女之間彼此分享心情、感受並尊重對方的感覺，對子女的行為、生活及交友等方面給予接納及信任而產生（葉芯慧，2009；劉美雲，2010）。

國外學者亦指出親子關係是一種動態性、交互性的關係，不僅父母會影響子女，子女在這段關係中，亦是一個主動的參與者，彼此相互影響；此外，隨著子女年齡的增長，子女從依附父母到獨立成熟發展，親子關係也會產生複雜變化（Bigner, 1989）。因此親子關係不僅受到個人內在因素、外在環境的影響，也應隨著家庭生命週期的不同而進行調整（莊惠美，2010）。

綜合上述，親子關係係指父母與子女的雙向互動關係，包括身體互動與心理情感的交流，且隨著子女成長而產生改變。

二、親子關係的重要性

個人一生中，生活在家庭的時間最長，與家人所建立的情感接觸最持久，家庭透過親子間互動的歷程，影響子女的生理健康、態度行為、價值觀念及未來成就，茲舉其對子女的人格發展與社會人際關係之影響來說明親子關係的重要性。

（一）人格發展的影響

就人格發展而言，近代心理學家普遍認為，個體出生到週歲的這一段嬰兒時期，是一生人格基礎的建立時期，會決定其未來人格的趨向。兒童最初的教育場所是家庭，在家庭中以母親為中心的各種活動對孩子的人格發展影響最大，沒有獲得母愛教育的孩子，其心理的正常發展將受到很大的影響（蔡春美、翁麗芳、洪福財，2001）；若親子關係較薄弱，很容易產生負面的心理發展（Sandhu & Kaur, 2012）。青少年時期的親子關係處於轉型之中，青少年獨立自主發展是在持續依賴與情感支持和連結的關係中發展；鼓勵青少年探索不同的想法的父母親，青少年較容易建立個人的獨立自主，父母協助青少年子女發展與陳述想法，接受親子

的意見差異，青少年的自主性較高；有親近的家庭關係、喜歡和家人一起做事，可以向父母尋求意見、喜歡和父母相像的青少年，其自主性較高（林惠雅，2007）。國外研究指出在子女生活轉變的階段，如國小至國中、國中至高中，親子關係會影響青少年因應轉變時期的能力；此外，在正向情緒依附的支持性環境下，青少年能學習經驗負面情緒以及發展自主性。成熟的親子關係是透過協調處理每天的衝突事件而發展，它包含了親密與支持，且能允許青少年成為獨立的個體（McKinney & Renk, 2011; Sprinthall & Collins, 1995）。

（二）社會人際關係的影響

在社會人際關係的影響部分，親子關係可說是往後人際關係的基礎。家庭的支持使青少年與同儕或其他成人互動時具有安全感與自信心，與父母互動的型態，會成為青少年往後與他人建立關係時的模型，引導青少年與他人互動（Santrock, 2010; Sprinthall & Collins, 1995）。許多研究顯示出，親子關係對於青少年的同儕關係、友誼，與異性的親密關係具有正向影響（Ha et al., 2010; Van Doorn et al., 2011）。子女在良好的親子關係中感受到被愛、被欣賞、被接受，就奠定了孩子與他人間良好適應的基礎。親子關係不和諧，或常被父母冷淡對待的孩子，較不容易信任他人，常產生與他人相處困難的情形，當然也不易和他人建立和諧的友誼（蔡春美、翁麗芳、洪福財，2001）。

良好的親子關係，不僅可以維持父母與子女的感情，亦可讓子女有機會學習基本能力、行為、價值觀及知識，發展適宜的人格特質，提升其社會人際互動能力，親子關係的重要性由此可見。

貳、親子關係的理論

親子關係的理論與人類個體發展、家庭生活有密切的關聯，以下說明與親子關係的相關理論，包括社會學習理論、依附理論以及系統理論。

一、社會學習理論

社會學習理論以 Bandura 為代表人物，主張個體行為的養成多數是經由觀察與模仿而形成，認同思考在人類學習中所扮演的角色。社會學習論者注意到個體的自我意志和觀察力，由於個體主要模仿學習的對象之一是父母，若父母提供良好示範與正確行為模式，將可使子女透過觀察與模仿，產生正向行為（蔡春美、翁麗芳、洪福財，2001；簡璐琪，2009）。

Bandura 認為觀察學習歷程包括下列四個歷程（蘇建文等，1991；引自蔡春美、翁麗芳、洪福財，2001）：

（一）注意歷程：在日常生活中，子女接觸形形色色的社會楷模，而觀察學習的第一個步驟即是去注意楷模的行為，知覺到楷模行為的特徵，才可能模仿楷模的行為。

（二）保留歷程：在觀察楷模的行為之後，要將行為譯碼，以意象或語言的方式，儲放在記憶中，以便需要時喚回，或在原來的楷模不在的情形下，模仿其動作。

（三）模仿動作歷程：第三個步驟是將符號性記憶訊息轉變成具體的模仿行為，觀察者必須根據楷模原先的動作順序，經由認知過程與記憶作出反應，並檢查自己的動作，依照回饋訊息加以校正。

（四）動機歷程：觀察者雖注意到楷模所示範的行為，清楚記憶楷模的行為順序，也具備能力做出類似行為，但他未必具體表現模仿的行為，模仿行為是否出現，端視其是否具有模仿行為的意願與動機。

經由觀察學習的歷程，個體逐漸形塑自身的行為與態度，且這四個歷程亦會發生於親子互動的關係中，影響青少年的行為。

二、依附理論

依附意指與重要親密他人的一種強烈情感連結（Sprinthall & Collins, 1995）；依附理論的基礎為兒童早期對安全可靠又能及時做出反應的成年人（通常是父母）的依附，是後期社會能力發展的重要依據（Payne, 2005）。Ainsworth 等人於 1987 年根據嬰兒在陌生情境測驗中的行為反應，將依附關係分為三種不同類型（引自莊惠美，2010），分別為安全依附（secure attachment style）、逃避型依附（avoidant attachment style）和矛盾型依附（anxious/ambivalent attachment style）。

（一）安全依附型：此類型的嬰兒在陌生環境中，只要母親或照顧者在身邊，會主動玩玩具、探索環境，也對陌生人有主動的反應。當母親離去，嬰兒的遊戲活動會減少，情緒不安穩；但母親一回來，嬰兒因尋求身體的接觸與母親的安慰，情緒很快就恢復平穩。由於照顧者能夠回應嬰兒需求，並給予正面的情緒反應，因此嬰兒能信任照顧者，認為自己不會被拋棄且認為自己被人喜歡、很有價值。安全依附型的人容易和人發展出成熟、持久的關係。

（二）逃避型依附：逃避型依附的嬰兒與母親或照顧者之間缺乏情感聯繫，他們的活動完全不受母親是否在身旁的影響。當母親離去時，嬰兒照樣玩耍；母親回來時，嬰兒也不予理會。這類依附型的嬰兒，因照顧者通常冷漠且疏遠，拒絕嬰兒欲建立親密關係的舉動，因而會壓抑親密需求，以免再度被人拒絕。此類依附關係的人很難與人建立起親密關係，不易相信別人。

（三）矛盾型依附：此類型的嬰兒在陌生情境中，會顯得相當焦慮，喜歡纏住母親或照顧者，不肯好好玩耍與探索環境，容易鬧情緒。當母親離去時，嬰兒會有強烈的反應；當母親回來時，嬰兒對母親表現出矛盾的情感，一方面可望母親的安撫，一方面卻又拒絕母親的接觸。因照顧者的情感表達不一致，使嬰兒異常焦慮，因為他無法預測何時照顧者會回應他的需求。此類依附關係的人想要親近同伴，卻又怕被拒絕。

三、系統理論

在家庭裡，家人互相照顧、扶持，以滿足彼此生理與心理的需求，因此家人關係會形成互動的動態系統（蔡春美、翁麗芳、洪福財，2001）。從系統理論的觀點來看，一個系統運作時，會有下列行為的產生：（1）輸入（input）：能量跨過界限並供應給系統；（2）過程（throughput）：系統內的能量如何使用；（3）輸出（output）：將能量釋放於系統的界限之外；（4）回饋圈（feedback loop）：產出影響環境而將資訊與能量送回至系統。系統的狀態有以下特徵：（1）穩定狀態與恆定：在親子互動中，關係的維持就是希望能達成穩定與平衡的狀態；（2）交互作用：系統的一部分改變，將使其他的部份產生互動而改變；親子關係是透過彼此的交互作用，同時對父母與子女產生影響（Payne, 2005）。

上述三個理論觀點中，社會學習理論認為重要他人扮演了主要的行為模範，孩子會在親子關係中，學習父母的行為模式；依附關係較著重於幼年時期親子關係的建立，它會影響個體往後的親密關係；而系統理論關注整體家庭互動的維持與穩定。本研究中，以社會學習理論為基礎，嘗試瞭解父母在與子女互動的過程中，是否能以正向的態度，協助子女表達想法感受，並能開放討論不同的意見，使子女覺察到父母的支持，以及對生活各方面的關心，進而能與父母維持良好互動，且學習關係建立的合適方法。

參、親子關係的面向

親子互動的過程複雜，從發展的角度而言，親子關係會隨著子女年齡的增長持續改變，不同型態的互動產生不同的結果，親子關係涵蓋的層面亦相當廣泛；以下整理國內外探討親子關係面向的論述。

學者 Armsden 和 Greenberg（1987）的雙親與同儕依附量表（Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA），將親子關係的測量分為三個面向：（1）信任。

如：父親/母親尊重我的感受；（2）溝通。如：我總是會將自己的困擾與擔憂告訴我的父親/母親；（3）疏離。如：我對我的父親/母親感到生氣（Ha et al., 2010; Maurizi, Gershoff, & Aber, 2012）。Shek（2010）指出親子關係的面向應包含親子間成熟的信任與親子間的溝通；而 Dickerson & Crase（2005）認為親子關係的兩個重要面向為溝通與親密。溝通包含積極傾聽、同理與尊重，透過開放性溝通，個體能夠瞭解他人的需要、提供支持及避免誤解，彼此之間可以討論想法與感受，而不需擔心被拒絕或被嘲笑。親密則是家人之間經由正向且有意義的互動方式所形成的情感連結，包括父母親的讚美、認可、鼓勵、愛與接納；強烈的親子親密感提供青少年安全的環境，允許他們探索自主性。

Gongla 和 Thompson（1987）認為親子互動的形式包含心理靜態互動與身體動態互動的兩個面向。心理靜態互動是指每一個家庭成員的重要性及成員之間的依附和認同感，及互動的內容；而身體動態互動則是指家庭成員之間的交流與接觸，即互動的頻率。結合這兩個面向可以形成四種親子互動型態：（1）聚頻心繫：親子間互動頻率高，且溫暖、親密、支持與認同等心理感受較強；（2）聚疏心繫：親子間雖然互動頻率低，但溫暖、親密、支持與認同等心理感受度較強；（3）聚頻心離：親子間雖互動頻率高，但溫暖、親密、支持與認同等心理感受強度較弱；（4）聚疏心離：親子間互動頻率低，且溫暖、親密、支持與認同等心理感受度也較弱。國內亦有研究者參考此架構將親子關係分成身體互動和心理互動兩大向度進行討論（曾筱婕，2010；鄭秋紅，1993；羅品欣，2004）。

有研究者將親子關係的探討著重於親子間的溝通、認同與信任、親子相互依賴、情感交流及平等互動等，張筱苓（2006）將親子關係分為（1）相互信任：指父母信任子女外在的行為表現、能與子女共同討論事情、並能接納子女的意見；而子女亦信任父母，遇到事情會告知父母並與其商量等；（2）情感交流：指親子間彼此交談、分享心情感受、共同參與活動等情感上的互動與往來情形；（3）獨立：指子女是否具備獨立性、自主性，不事事依賴父母；（4）友誼性交往：指

父母不以權威壓迫子女、參與子女的活動、瞭解孩子的想法，親子間關係平等的互動情形。王琤惠（2011）將親子關係分為四個面向：（1）訊息交換：父母與子女傳遞與解讀彼此訊息、想法的方式，以及彼此的溝通方式；（2）情感傳達：父母與子女表達情緒與感受的方式；(3)問題解決：當父母與子女之間意見不一致、發生衝突時，因應及解決的策略；（4）親子界限：家庭中每個次系統的運作規則與界限。葉芯慧（2009）的研究將親子關係分成四個向度進行討論，分別為：（1）與父親情感交流：父親與子女之間彼此交流及分享心情、感受並尊重對方的感覺；（2）與母親情感交流：母親與子女之間彼此交流及分享心情、感受並尊重對方的感覺；（3）相互信任：父母對子女的行為、生活及交友等方面給予接納及信任；（4）溝通陪伴：父母願意花時間與內心和子女相處。

羅國英（1998）將親子關係的測量指標分成十個面向：（1）依附感：對方的存在能安撫情緒，形成個人向外探索的安全感基礎。（2）同理感：能被對方了解、尊重的感覺。（3）認同感：接受或敬佩對方，希望與對方相同之感受。（4）溝通品質：與對方溝通之意願與頻率。（5）負面情感：對對方產生憤怒、敵意的感覺，或是對雙方關係感到焦慮或無奈。（6）工具功能：各種具體需求被對方滿足的程度，如提供照顧、保護、個人發展的資源等。（7）權力落差感：感到對方之影響力或強制力。（8）回報壓力：感到有取悅對方、提供服務或是順從心意的必要。（9）被重視感：感到在對方心中佔有重要地位。（10）一體感：與對方榮辱與共的感覺。

整理以上文獻可知，過去研究者通常將親子關係涵蓋多個面向；而討論親子關係時，常會將父母的教養態度納入其中，探討父母對子女的態度採取權威或平等的互動方式（范寶珍，2008；張筱苓，2006；莊惠美，2010；廖大齊，2004），然而，也有研究認為父母的教養態度與管教方式應獨立為一個概念，與親子關係分開探討（曾筱婕，2010；劉美雲，2010；蔡淑鈴、吳麗娟，2003；羅國英，1997），本研究採取後者的觀點，將教養態度獨立出親子關係的概念中，因此，在研究中

並不探討教養態度的面向。

綜合上述，發現親子關係中最重要的面向為親密與溝通以及信任與支持。親密是親子之間的情感連結，可以包含身體層面的互動與心理層面的交流，國內研究者通常將此面向訂為情感交流，指親子間彼此分享心情感受、共同參與活動等情感上的互動與往來情形；溝通係指訊息或信息的傳送與接收的過程，父母與子女可以進行雙向溝通，透過口語或非口語的方式充分表達自己的意見和想法。此外，在親子關係中父母對子女的行為、生活及交友等方面給予接納及信任，不以權威壓迫子女、參與子女的活動，同時在子女面臨困難時，可以感受到父母的支持，相信家庭能提供他所需要的協助，也就是父母與子女之間的信任與支持。因此，本研究認為親子關係的面向應包括親子間理性的溝通與情感交流、正向支持與相互信任等部分，並非僅是單一面向的親子關係好壞而已，需透過多個面向來探究親子間的互動關係。

肆、青少年親子關係的相關研究

親子關係是由一連串的親子互動歷程所組成，家庭成員彼此間良好的互動，是建立在彼此的相互關懷與互相支持（張高賓，2004）。在互動歷程中，親子雙方及當時互動的情境，都會影響親子互動關係的品質，以下討論性別與家庭社經地位對親子關係的影響。

（一）性別

親子關係中最常被討論的因素之一就是親子關係是否有性別差異存在。李介至（1999）針對國中生親子衝突的研究指出，不論是母親與子女的衝突，或是父親與子女的衝突，男生皆高於女生。許筱梅（1995）以國中生為研究對象時發現，男生在親子關係中所知覺到的關懷程度較女生低，權威程度則較高。若以整體的親子關係而言，在王淑娟（1994）研究國、高中生的性別與親子關係中發現，男

生的親子關係優於女生，而葉芯慧（2010）針對原住民與非原住民國中生的研究亦指出，國中男生的親子關係較女生佳；然而，亦有研究指出在國中生的親子關係中，女生的親子關係優於男生（張秋桂，2003；廖大齊，2004）。由以上研究可以發現，就性別而言皆有不同結果，因此本研究也將性別納入親子關係差異納入探討。

（二）家庭社經地位

社經地位代表著家長的職業與家庭的經濟能力；經濟狀態會影響雙親心理功能和關係，進而影響其與子女互動的品質（Crosnoe & Cavanagh, 2010）。廖大齊（2004）研究發現高社經地位家庭的國中生，在父子溝通和情感交流程度、母子溝通支持程度均高於低社經地位家庭。王淑娟（1994）亦指出低社經地位之青少年其親子關係較中、高社經地位為差。然而葉芯慧（2010）提出不同看法，認為社經地位較高，越有能力提供子女學習所需的資源，如課後輔導、課外讀物等，也有較多能力尋求資源增進親子關係，但親子關係重在情感分享、陪伴溝通，而對高經濟能力及社經地位家庭而言，常因工作繁忙無暇陪伴子女，因此親子關係的差異並不顯著。因此，社經地位高低對親子間互動過程所產生的正、負向感受是否有影響，值得進一步瞭解。

第二節　自我概念意涵與相關研究

自我概念的發展從早期家庭生活中和重要他人的互動逐漸形成，在個體成長過程中扮演不可或缺的角色，並且對個體造成深遠影響。為深入瞭解自我概念，以下分別說明自我概念之意義、自我概念的相關理論、自我概念的面向，並深入探討青少年自我概念的相關研究。

壹、自我概念的意義

一、自我概念的定義

自我概念對個體人格發展和心理健康相當重要，此概念的發展最早是由William James 在 1890 年提出「自我」與「自我覺察」的觀念，他的著作「心理學原理」一書中，對自我概念做出定義：「自我是個人可以聲稱屬於他自己的一切事物之總和」，包含了自己的身體、家人、財產與聲譽，也含括經驗與意識的部分（吳麗卿，2004；James, 1890）。此後，各界學者紛紛根據自己的觀點提出不同的自我概念定義，整理如表 2-1（林家屏，2002；賴韻雯，2011）：

大部分的學者認為自我概念是個體在與外在社會環境互動下，形塑出自己的行為、角色、態度、價值等等；自我概念並非與生俱來，它是在社會經驗中產生的一種個體描述自己的整體觀點，而這種觀點會隨著個體成長、社會化而改變。

表 2-1 自我概念定義

研究者	年代	自我概念的定義
James	1890	自我所知覺、感受與思想為一個人，並可區分為主體我（I）與客體我（Me）兩部分。「主體我」是個體能經驗、知覺、想像、記憶的主體，也就是個人思考、感受和認知的主體，是決定行動和適應外界的一組心理歷程；「客體我」是個人對自己情感和態度所具有的一種意向，是經驗與意識的客體。
Cooley	1902	透過「鏡中自我」（looking glass-self）來瞭解他人如何看待自我。意指個人對自己的看法通常以他人對自己的評價為依據，個人經由與他人交往中想像自己在他人心中的形象，並同時想像他人對此形象的批評，而產生自我感受。
Mead	1934	自我並不是一生下來就已存在的，是在社會經驗和活動的過程中產生的，是個體在社會脈絡下與他人互動發展而成的。且自我的覺察是多面向的，由個人不同的角色所組成。
Rogers	1951	自我觀念的形成，是個人在其生活環境中對人、對己、對事物彼此互動時所得的綜合結果。
Burns	1982	自我概念是個人對自我整體觀點的整合，由信念與行為所組成，且包含自我評價的過程；每個人的自我概念都是獨特的。

郭為藩	1996	自我概念是一種形象，是個體所知覺、所經驗的主觀的實體，是個人行動的參照架構，是瞭解個人行為所必須探討的對象。
張春興	1995	自我概念是指個人對自己多方面知覺的總和；其中包括個人對自己性格、能力、興趣、欲望的了解，個人與別人和環境的關係，個人對於處理事務的經驗，以及對生活目標的認識與評價等。
黃德祥	2000	自我概念係指個人對自己的理念（idea）、情感與態度的總合，亦即自我概念係指個人試圖解釋自己、建立基模（scheme），以便將對自己的印象、情感與態度組織起來。

資料來源：研究者自行整理

綜合上述可知，自我概念是個人在社會環境脈絡下，透過與他人的互動與評價，形成對自己整體看法與感受。

二、自我概念的特性

從上述自我概念的定義的文獻中瞭解，個人的自我概念是透過自我對個人和環境互動經驗的解釋而形成，容易受重要他人的評價、對自己行為的歸因所影響。進一步歸納自我概念的特性如下（黃德祥，2000；蔡易珊，2007；Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976）：

1. 自我評價與描述：個人在某些情境下，不但會發展出對自己的形容與描述，也能夠形成對自己的評價；這些評價與描述幫助個人瞭解自己。
2. 人與環境互動的結果：自我概念受到他人的影響，經由個人與他人的互動、他人的回饋與評價中，日積月累形成對自己的看法。
3. 多面向且階層性：自我概念涵蓋面向廣且各面向可形成階層；階層底部是由個人在特殊情境的經驗所形成，而階層的頂端是概括性的自我概念。
4. 發展性：隨著年齡的增長和經驗的累積，自我概念逐漸分化，當能將自我概念的各個部分加以協調統整時，即表示自我概念已產生多面性、有結構的自我概念。
5. 具有穩定性：個人核心的自我概念形成後相當穩定，較不易改變。

三、青少年的自我概念

（一）青少年自我概念的發展

個人的自我概念形成於生命的早期，受到重要他人，如雙親與家人的影響，逐漸形成對自己的看法與態度，後來受到社會角色、社會文化脈絡的影響產生變動；換言之，兒童期的生活環境單純，受到家人的影響顯著，青少年時期則是從兒童期的單純轉向複雜的關鍵過度期。隨著年紀增長，自我概念逐漸整合而複雜化（陳曉真，2010； Sprinthall & Collins, 1995）。學者郭為藩（1996）將自我概念的發展分成三個階段：自我中心期（出生至三歲）：此階段個體開始出現身體我的意識；客觀化期（三歲至十三歲）：此時期個體開始脫離自我中心，出現「他人」的存在，社會我的概念開始發展，個體逐漸瞭解外在行為規範的同時，自我概念也呈現客觀化的發展；主觀化期（十三歲以後）：人格我在此階段迅速發展，包含個體主觀認定、主動納為己有的精神層面，以及最能突顯一個人的人格特質，包括價值觀、興趣、社會態度、生活方式等，都在此時期出現。

由此可知青少年期正值主觀化期，人格、價值觀、態度在此階段快速發展，是自我概念發展的最重要時期，相較於兒童時期，青少年期的自我概念有許多不同之處（黃德祥，2000；Hamachek, 1976; Sprinthall & Collins, 1995 ; Tanti et al., 2008），敘述如下：

1. 青少年的自我概念可以分成更多不同的面向，這些面向與個體經驗到的自我特質以及更趨複雜的社會角色和脈絡有關。
2. 青少年透過自我探索，可以整合成一個核心的自我概念。
3. 青少年自我概念聚焦在個人的思考：青少年會花很多時間思考自我，也比較關注自身的問題。
4. 青少年自我概念與認知發展中的形式運思期平行。青少年的認知發展進入形式運思期，他們可以運用更抽象與主觀的字眼描述自己，會以個人的信念、

動機與人際特徵為根據進行自我描述，其各項陳述也更細密與深入。

5. 改變速度較大。青少年會感覺自我的變動性高，且常是矛盾與衝突的。

6. 青少年的自我概念具有明顯的性別差異。性別意識提高且生理成熟度增加，男女生的自我概念開始產生明顯的分化，各自會以社會對兩性的規範看待自己與異性，男女在描述自我時也有明顯的不同。

7. 青少年有能力建構真實與可能的自我。青少年的認知能力成熟，可以從中區別個體真實的自我，以及個體想要或抗拒的其他特質，然而，真實的自我與理想的自我差距太大，就容易引起心理問題。

（二）青少年自我概念的重要性

青少年期的自我概念快速發展，個體隨著自我概念產生對自己的主觀感受與期待，進一步影響其各方面的行為及社會功能（Burns,1982），故自我概念應是青少年人格發展的核心工作，將其重要性整理如下：

1. 自我發展的關鍵

青少年期普遍被認為是形成自我與認同的最理想時期，他們常會問自己是「誰」（who）？是「什麼樣」（what）的人，尤其在探索自己的生理特質、人格、技能、心理特質、角色與社會地位等的相關問題，這些問題協助個體獨立，並發展嘗試新的社會角色（Beane & Lipka, 1984）。這個階段會有快速且廣泛的身體發展，其他人對於個體的行為和未來目標之期待會改變，個人理解世界中人、事、物的能力隨之成長，而且個人對於現在和未來的想法會更多元與豐富。

2. 銜接時期

家庭是個體最初社會化的場所，隨著個體成長，將會逐漸受到學校、同儕的影響，自我概念能維持個體的內在一致性，型塑個體對現實生活事件的理解方式（Burns,1982），促使青少年整合兒童期的生活經驗，儲備為成年期心理健康能力的基礎。

青少年期是自我概念發展與成熟的階段，自我概念不僅影響個人的行為，亦會影響青少年對生活的滿意度，除此之外，自我概念與青少年的內在心理問題、外在行為問題密切相關（Ybrandt, 2008）；此時期發展的自我概念會持續影響青少年，成為青少年進入成人早期的價值與信念基礎，因此，提升青少年正向的自我概念對於其心理、社會功能發展相當重要（Hamachek, 1976; Tanti et al., 2008; Ybrandt, 2008）。

貳、自我概念的理論

人們對發展的解釋方式有賴於他們對人類本質的看法，不同的研究者從不同的角度觀察人類，對人類行為找出不同的解釋或理論（黃慧真，1998；引自簡璐琪，2009）。以下從兩個發展理論觀點來探討自我概念：

一、Freud 的精神分析學派

Freud 的精神分析學派強調原生家庭的生活經驗幾乎構成個體人格的主要因素（孫頌賢、修慧蘭，2004），他認為兒童早期的經驗與父母教養態度，影響長大成人後的人格特質。他將兒童發展分成五個階段，個體在每一個階段都有其所關注的不同需求：口腔期（飢餓）、肛門期（排泄）、性器期（認同同性父母）、潛伏期（生活圈擴大到學校，同性相吸），以及青春期（對異性產生興趣）（Payne, 2005）。

Freud 的理論假定個人是由複雜的內在驅力所形塑，此內在驅力會促使個人去做某些行為；有些行為是可被社會接受的，且有益於個體與他人，然而有些行為則缺乏社會認可。透過社會化的過程，個人逐漸將內在驅力發展與引導為社會可接受的形式（Sprinthall & Collins, 1995）。Freud 認為個體的人格結構包含本我、自我與超我。本我促使個人為了解決自身的需求而行動，但行動不一定能帶來期望的結果。自我的發展由本我而來；它是一連串關於我們如何瞭解環境的務實概

念，同時自我也控制著本我。超我則是引導自我的一般性道德原則。Freud 關注於自我及客體關係，自我的發展是透過經驗的學習來增進自身的能力，特別是經由思考、知覺和記憶來運用個體內心理性的部分（Payne, 2005）。

二、Erikson 心理社會發展論

Erikson 的心理社會發展論在瞭解青少年自我的形成相當重要。此理論重視人一生的發展，將人格發展分成八個階段：嬰兒期、兒童初期、學前期、就學期、青春期、成年期、中年期、晚年期，每個階段皆隱含了各種社會期望，個人的成長就是每個人生階段中所遭遇的衝突與緊張所導致的結果。Erikson 將每個階段的衝突稱之為「心理社會危機」，潛藏著健康與不健康發展的影響因素，在危機中個人會面臨危險，但同時也充滿機會，個人如能發展新的技巧以面對人生危機的挑戰，則就能成長；反之，則會遭遇不利的結果（黃德祥，2000；Sprinthall & Collins, 1995）。

青少年正處於角色認同與認同混淆的階段，在此階段，青少年開始建立個人認同，也就是「自我」的概念，他人與我如何看待評價自己（Sprinthall & Collins, 1995）；也開始學習辨識自己的人生意義與方向，此時若迷失人生方向，不能承擔角色任務即發生混亂，青少年需要學習獲得社會中有意義的角色與地位（黃德祥，2000）。Erikson 的人生八階段理論，說明了每個人終其一生都在家庭、友伴、學校、鄰居、社區等環境中面對或應付各種心理危機的挑戰，修正自己，以形成並發展自己的人格。

Freud 認為個人透過經驗的學習及社會化的過程，發展成為一個社會可接受的個體；Erikson 則將人生的發展分為八個階段，透過每個階段發展任務的調適，逐漸形成個人的人格特質。本研究以 Erikson 的心理社會發展論出發，此階段的青少年處於自我認同與認同混淆的時期，由於青春期的到來，青少年的生理、心理各方面開始產生快速的變化，將影響青少年自我概念的形成，若能成功面對個

人認同的挑戰，則青少年的自我概念應該會較正向，有較良好的心理社會發展。

參、自我概念的面向

對於自我概念的涵蓋層面，不同學者從各種不同角度加以分析，而有不同的主張，不論東方或是西方學者都曾將自我概念分成數個面向以分析其結構與內涵，以下分別討論。

（一）James（1890）將自我分成三部份組成：

1. 物質我（the material me）：包括個人的身體、衣服、家庭、財物、創造物等。
2. 社會我（the social me）：包括友伴的認可、尊重和注意、親友之讚美或從此處得到的榮譽或名聲。
3. 精神我（the spiritual me）：包括個人思想、感受和行動的意識。

（二）Fitt（1965）將自我分為外在架構和內在架構兩部份（賴韻雯，2011）：

1. 內在架構

(1) 生理自我：指個人對自己身體、健康情形、外貌、技能及性方面的看法。

(2) 道德倫理自我：指個人對自己的道德、舉止、宗教信仰的看法。

(3) 心理自我：指個人對自己的價值、情緒與能力的看法。

(4) 家庭自我：指個人對於自己身為家庭成員的價值及彼此的信任感。

(5) 社會自我：指個人與他人互動中的價值感和勝任感。

2. 外在架構

(1) 自我認同：指個人對自我現況的認識與了解。

(2) 自我滿意或接納：意指個人對自我現況的滿意或接納程度。

(3) 自我行動：意指在個人接納或拒絕自己後，實際採取的因應行為。

（三）Arkoff（1968）將自我分成主觀自我、客觀自我、社會自我以及理想自我

四類，分述如下：

1. 主觀自我（the subjective self）：個人對自己的看法，這主要是受父母影響。
2. 客觀自我（the objective self）：是他人對自己的看法。
3. 社會自我（the social self）：個人想像別人對自己的看法。
4. 理想自我（the ideal self）：個人期望能達到的自我形象。

（四）Harter 將自我概念分成三個部份（Jackson et al., 2009）：

1. 認知的自我概念：依據學校或學業表現而來。
2. 社會的自我概念：依據在同儕的受歡迎程度和友誼網絡。
3. 外表/身體的自我概念：依據個體知覺到的體能技巧和其參與的運動。

（五）Shavelson（1976）的多階層多向度理論

Shavelson 等人提出自我概念的多元階層模式，認為自我概念是一種階層性的結構，階層頂端是一般性的自我概念，其下再區分為「學業自我概念」與「非學業自我概念」兩大類。學業自我概念又依據不同學科領域再分為特定學科的自我概念；非學業性自我概念則可區分為社會、情緒及生理自我概念，在這些非學業自我概念之下還可細分成更具體、特定的層面，如圖 2-1 所示。

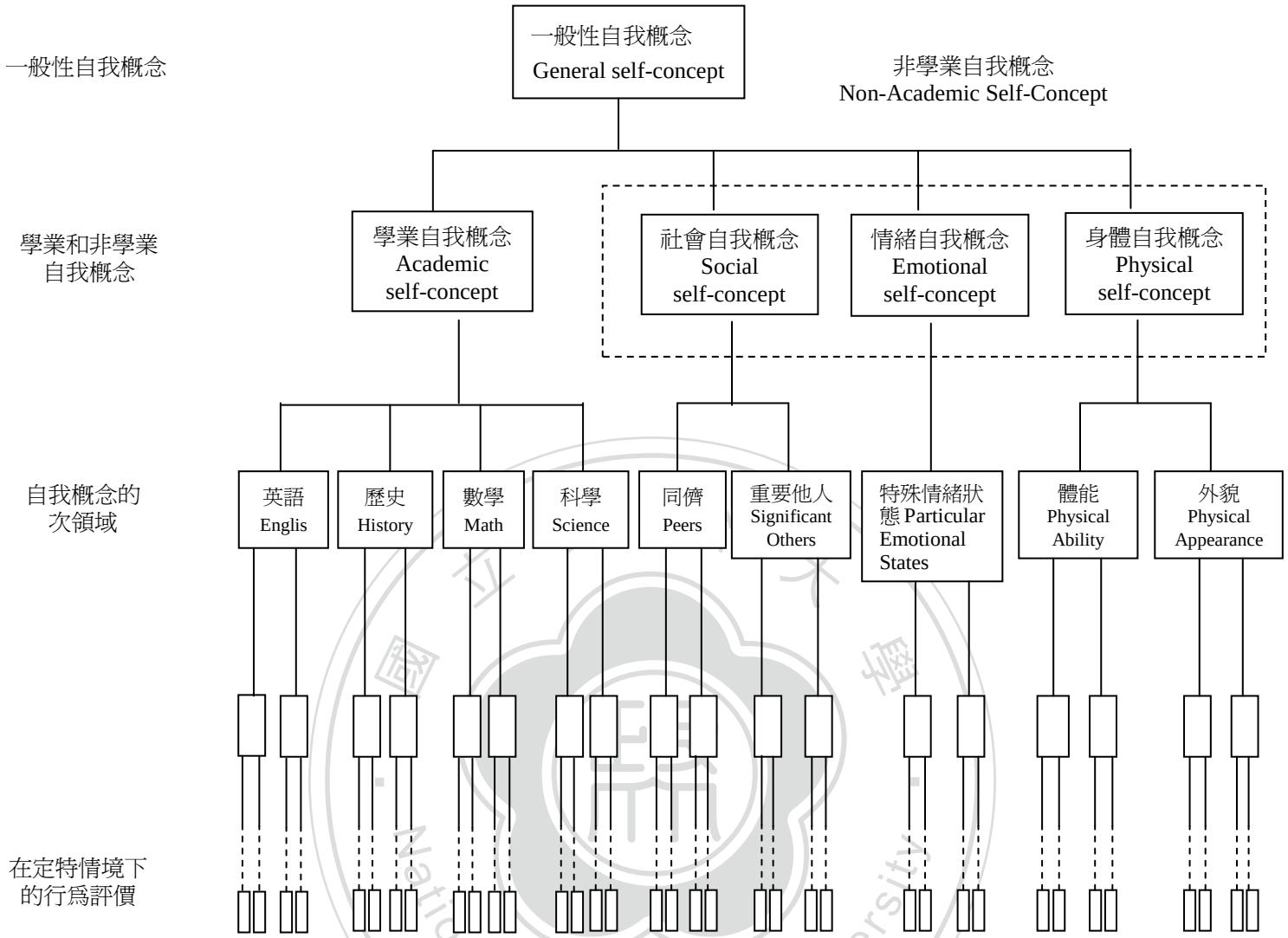


圖 2-1　Shavelson（1976）的多元階層模式

資料來源：Shavelson, R. J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C.(1976). Self-concept: Validation of construct interpretations, Review of Educational Research, 46(3), 407-441.

許多研究顯示自我概念的本質上是階層化的，包含一個普遍的自我概念，以及不同的面向或次類屬（Shapk & Keating, 2005）。整理上述學者的分類與結構得知，Shavelson 對自我概念採取一完整多階段的架構，首先將一般性自我概念下分成學業自我概念與非學業自我概念，學業自我概念的部分與個體在學校習得的學科有關；非學業自我概念中，可以整合其他學者的觀點進行討論。James 的物

質我，Fitt 的生理自我，Harter 外表/身體的自我概念與 Shavelson 的身體自我概念，歸結出生理自我概念；而 James 的精神我，Fitt 的心理自我，Shavelson 的情緒自我概念，歸結出心理自我概念；再者，Shavelson 的社會自我概念中包含重要他人與同儕，如 James 的社會我，Arkoff、Fitt 和 Harter 的社會自我，可以歸結為社會自我概念。另外，Fitt 在自我概念中提出的的家庭自我，亦為個人發展自我概念的重要因素。因此，自我概念的結構包含學業自我概念與非學業自我概念，學業自我概念是個體對學校的學習成就表現之態度，非學業自我概念包含生理自我概念、心理自我概念、家庭自我概念與社會自我概念。生理自我概念是指個體對自己外表、體能與運動方面行為表現的評價，心理自我概念是指個體的思想、情緒及感受，家庭自我是個體與家庭成員互動的感受，社會自我概念是指個體重要他人的支持、同儕的人際網絡，以及彼此之間互動的價值感與信任感。

肆、青少年自我概念的相關研究

自我概念對個人的影響廣泛而深遠，同時會受到個體生活的社會環境之交互作用影響，過去以自我概念為主題的研究相當多，本研究聚焦於國中青少年相關研究，歸納整理後發現主要探討的議題包括個人變項的性別，家庭因素則是家庭社經地位的影響，以下分別討論之。

（一）性別

探討自我概念時，性別是最基本的變項。有研究指出，男性青少年的整體自我概念高於女性青少年（葉芯慧，2009；Ayub, 2010; Hagger, Biddle, & Wang, 2005）。若以自我概念的次面向來看，Shapka & Keating（2005）的研究顯示，男性青少年在生理自我概念如體能與外貌，高於女性青少年；而女性青少年的社會自我概念較高，如親密的友誼與社會接納。林己文（2009）研究指出，在學校自我的層面中，男生的自我概念高於女生；但在其他自我層面及整體自我層面則沒有明顯差異。也有研究顯示，自我概念不具性別差異（簡璐琪，2009）。

（二）家庭社經地位

黃德祥（2000）指出青少年的自我概念與其家庭社經地位的高低有密切相關，家庭社經地位較高的青少年有比較高的自信心，使他們能與同儕發展良好的關係，並激發積極的自我概念。不同家庭社經地位之國中青少年在整體自我概念有顯著差異，家庭社經地位高的青少年，自我概念高於中社經地位與低社經地位，而中社經地位和低社經地位家庭的青少年則無顯著差異（林己文，2009）。此外，也有研究顯示出不同的意見，認為社經地位對青少年各面向的自我概念皆無影響（蔡易珊，2007）。

從不同的自我概念相關研究可以發現，性別與社經地位對於自我概念是否有影響尚無定論，因此本研究視性別與家庭社經地位為影響自我概念的因素之一；此外，家庭中有許多會影響青少年自我概念的因素存在，因此也將檢視親子關係與自我概念的相關性。

第三節　壓力因應策略意涵與相關研究

在現代人的生活中，每個人都會面臨不同程度的壓力事件，個體面對壓力情境時會採取各種策略作為因應，壓力因應的方式各不相同，但目的皆是為了減緩壓力造成的身心困擾。本節分別就壓力與壓力因應的意義、壓力因應之相關理論與類型、以及目前青少年採取的壓力因應策略加以討論。

壹、壓力與壓力因應的意義

一、壓力的意涵

（一）壓力的定義

壓力（stress）是個非常抽象的名詞，古今中外許多學者有不同的闡釋，1956年 Hans Selye 將壓力引用至社會科學領域中，並將壓力定義為「身體因應任何外界所產生的非特定反應」，而個人處於壓力時，可能出現身體無法控制的反應，進而威脅個人身體健康，自此之後陸續有學者從不同觀點與角度上針對壓力做出定義（汪苓如，2011；馮麗君，2008）。根據 Lazarus &Folkman（1984）的定義，壓力是個人與環境中的人、事、物的一種相互關係，這種個人與環境中的人、事、物的關係，被評估是有心理負擔的，且超越其資源所能負擔的能力，以及危害其健康及個體綜合福祉的概念。

國內學者多將壓力視為對個體身心的一種威脅，例如張春興（1991）認為壓力是指個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，他指出個人在面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫的感受；如此感受經常因某些生活事件而持續存在，即演變成個人的壓力。藍采風（2000）對壓力的定義指對外界的一種反應，在某種情況下，使個人覺得受到某種程度或種類的威脅。壓力包含壓力情境與壓力反應，壓力情境係指壓力的外在、客觀環境或事件，屬於一種或數種刺激；而壓力反應係指個人主觀對外界刺激所作的適應或引起的緊張壓迫感。

壓力不僅是一種刺激，也是一種反應，除了外在環境的因素，個體與環境的互動必須同時納入考量。當個體面臨壓力情境時，會對壓力事件進行評估，思考個人是否擁有足夠的資源處理壓力事件。程一民（1995）認為壓力是指個體面對刺激事件時，個人評估此一關係對他造成負荷或個人資源無法應付且危及個人福祉及身心健康的反應。壓力是個體於環境刺激與反應之間的交互作用結果，是與人們日常生活情境交互作用的一種過程；當個體所處的環境中出現具有威脅性的刺激時，經評估後，個體認定其目前能力和先備經驗無法克服該刺激時，所產生之焦慮感，即為壓力（李國興，2010）。

綜合上述，壓力是個體對外在刺激與反應互動的過程，當個體認知到自身所擁有的內外在資源無法負擔外在情境的需求時，即產生了壓力。

（二）青少年的生活壓力

青少年期可以說是個體內外在環境同時巨大改變的轉型期，此時期青少年處於既非大人也非小孩的尷尬期，父母及社會之間的期望及要求常衝突且混淆，這些現象皆造成青少年壓力的原因之一。在 Hsieh & Shek（2007）針對 291 位單親青少年的復原力與適應研究，顯示出青少年生活適應的問題來源包含：不良的身心狀態、經濟環境不佳、人際關係問題、缺乏學業抱負、低自我控制、不健康的嗜好、家庭關係不佳等。

概括而言，青少年期所面臨的壓力可以分為二個部份：一是發展過程中產生的壓力，包括生理發展壓力、認知發展壓力、社會發展壓力、情感情緒發展壓力、生涯發展壓力；二是生活事件所引發的挫折、威脅或衝突所造成的壓力，這也是青少年最主要的壓力來源，包括考試、升學競爭、人際關係、異性關係、情感獨立、生涯探索、意外事故等（馮麗君，2007；陳筱瑄，2002）。根據內政部的調查發現，青少年主要的壓力或困擾問題可分成六大部分，分別為：學校課業問題、升學問題、同學競爭、人際關係、經濟問題、家庭問題（內政部，2003）。而行政院的調查顯示，青少年主要困擾與壓力的前三項為學校課業問題、感情心理問題、經濟問題（行政院主計處，2009）。

綜上所述，瞭解青少年的壓力來源時，應從整體生活事件的角度進行探究，包含學校課業問題、人際關係問題、經濟問題、家庭問題、情緒心理問題等五大面向。

二、壓力因應的意義

因應係指個體面對潛在威脅或壓力情境時所做的努力，此種威脅的情境會造

成較嚴重的壓力事件，促使個體以新的或不常用的策略來處理。此外，因應意味著個體面臨壓力時，能接受壓力的存在，且以積極的態度，運用自我或周遭的資源解決問題，或減輕壓力所帶來的影響，具有緩衝壓力的效果（史家瑄，2007；李國興，2011；林玉君，2005；Valiente et al., 2004）。Lazarus 與 Folkman（1984）認為因應概念有三個主要的含意：（1）因應隱含著特定的努力與計畫；（2）因應所產生的結果並非都是正向的；（3）因應是一個持續發生的動力過程。

因應的過程包括各種反應，主要由個體的行為與想法所組成，徐雨霞（2004）認為因應是個體面對壓力事件時，藉由認知與行為所產生的行為和態度處理過程。張芯芸（2003）視因應為個體在遭遇壓力情境時，為了處理或控制此情境所造成的影響，所採取的行為和思考。Billings 與 Moss（1984）認為因應是個人對於特定事件所產生的行為反應。整體而言，因應是透過個人與環境的互動過程，針對那些超過個體所能負荷的威脅情境，評估內外在資源選擇適合的策略，所進行的行為與認知上的努力（黃靚琦，2002；張素媚，2008；Lazarus & Folkman, 1984）。

隨著理論概念的發展，各個學者對壓力因應看法不同而有不同的定義與闡述，研究者整理各家學者對壓力因應的定義於表 2-2。

表 2-2 壓力因應定義

研究者	年代	壓力因應的定義
Lazarus	1976	因應是一種解決妨礙個人福祉（well-being）問題的方式。
Pearlin & Schooler	1978	因應是針對個體經驗的事件中控制情境，避免使其進一步成為壓力源，而當壓力經驗產生時，改變或控制壓力情境，降低壓力的程度。
Lazarus & Folkman	1984	因應是當個體評估外在或內在的需求已經超越個人資源所能負荷的程度時，在認知與行為上持續改變的努力過程。
Billings & Moos	1984	因應是個人對特定事件所做的行為反應，是介於壓力事件與事件結果之間的緩衝要素。
Weiten	1986	因應是指努力去克服、減輕或忍受加諸於我們的要求。

李坤崇 歐慧敏	1996	因應應視為個體面對超過其擁有的內外在資源的情境或問題時，為免於產生壓力、焦慮、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變及行為努力去處理情境或問題的動態歷程。
程一民	1995	壓力因應是當個體面臨超過所擁有資源的內外在情境或問題時，為緩衝或避免產生壓力、焦慮、威脅或其他身心疾病，努力去處理情境或問題之動力歷程。
鄭照順	2000	因應為個人在與環境互動過程中，當面臨個人超出其能力範圍的壓力，而為了重新建立生理與心理的平衡，所採取的處理或解決方法。

資料來源：研究者自行整理

根據以上學者對壓力因應的定義，可歸納出壓力因應包含以下概念：1.壓力因應是一個個體與環境交互作用的動態歷程；2.個體經由主觀評估選擇適合的因應策略；3.因應策略包括認知、行為與情緒三方面的努力；進而促使個體達到心理平衡。由於個人對壓力的感受有所不同，因應策略亦會受到個人主觀感受的影響，因此所採取的因應策略會因人而異。以下對於壓力因應策略相關理論與類型進行深入的探討。

貳、壓力因應策略的理論

學者對因應隨時代有不同的看法與觀點，早期認為因應是一種個人特質，個人對外在事件的因應方式有一定的傾向；後來對因應的研究則著重因應過程與處理，認為情境是影響個體因應的主要因素，環境中的資源及個人對外在事件的評估皆會影響因應的行為及結果（呂岳霖，2004；李敏英，2004；陳筱瑄，2002）。目前因應理論的分類方式為以下三種：（一）人格特質因應理論。（二）認知評估因應理論。（三）互動因應理論（唐全騰，2008；馮麗君，2008；張素媚，2008；李國興，2010），各理論的概念說明如下：

一、人格特質理論

人格特質學派認為人格特質決定個體的壓力因應方式。Pervin（1983）將人

格特質歸納為四類（引自李國興，2010；張雅惠，2006）：

1. 先天遺傳的人格：個人的特質大多受到先天遺傳的影響，例如：種族、智力、外貌，此先天特質會影響個人的因應行為。
2. 環境性的人格：個人生活的環境與經驗會影響其心理狀況，如緊張、焦慮、壓力等，進而影響個人的因應行為。
3. 社會性人格：社會力量會影響個人的心理發展，現今的社會領導、智力測驗均顯現出社會達爾文主義的現象。因此，社會階層乃由先天基因與後天努力決定，會影響個人的因應行為模式。
4. 教育性人格：人格發展具備可教育性，具樂觀進取、積極主動的人格特質者，較能迎接挑戰，化解壓力的衝擊。此學派認為人格特質受先天遺傳、後天環境、社會及教育的影響，不同人格特質會有不同因應方式。

二、認知評估因應理論

此理論由 Folkman 與 Lazarus（1984）提出，他們認為壓力和因應都是認知評估的動態過程，如圖 2-2 所示。認知評估的歷程可分成以下五個步驟：

1. 可能發生的壓力事件：包括影響個人的重大生活事件、日常困擾等。
2. 初級評估：個人評估此壓力事件造成的影響與意義。
3. 次級評估：個人評估面對壓力事件，可運用的資源以及可採取的因應行為。
4. 因應策略：個人在所有解決策略中，選擇最適的因應策略；可能是問題焦點因應策略，或是情緒焦點因應策略。
5. 適應結果：壓力的適應結果可能會造成社會功能、士氣、生理健康三方面的影響；個人會再重新回頭檢視壓力事件。

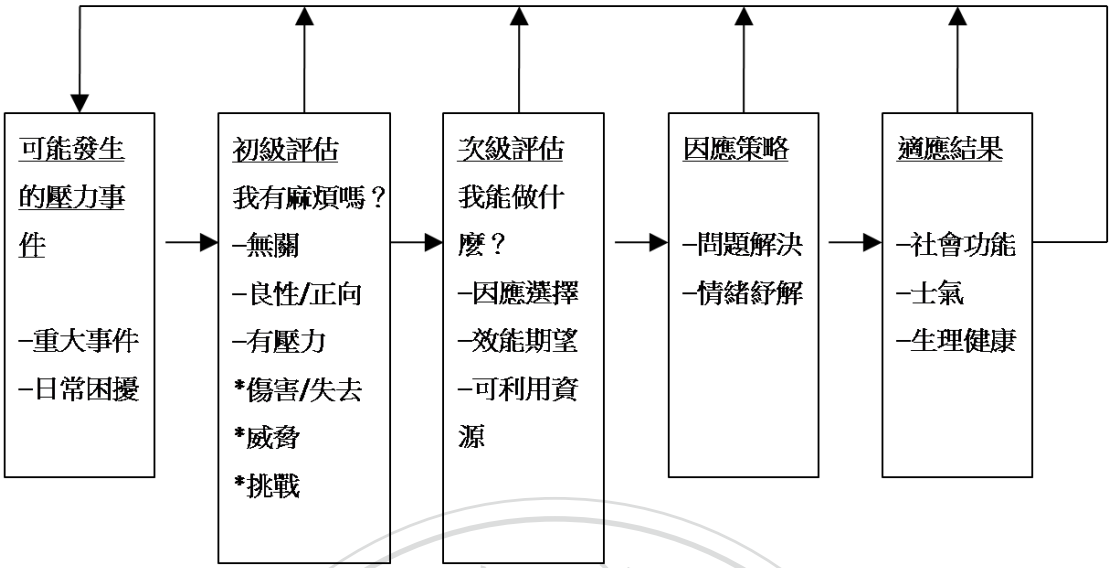


圖 2-2 Folkman 與 Lazarus（1984）的壓力過程模式

資料來源：Slavin, L. A., Rainer, K, L., McCreary, M. L., & Gowda, K. K. (1991). Toward a multicultural model of the stress process. *Journal of Counseling and Development, 70*(1), 156-163.

三、互動因應理論

此派理論融合上述兩種觀點，認為壓力的因應行為是個體與環境互動過程中的一種結果，即環境因素、個人因素與因應資源都會影響因應策略的選擇。Moss 與 Schaefer（1993）提出「因應歷程的一般概念架構」，形成個人與環境的互動模式，如圖 2-3。此架構強調認知評估與因應反應在壓力歷程中的中心調節角色，雙箭頭則代表每個階段中的雙項回饋過程（引自史家瑄，2007）。

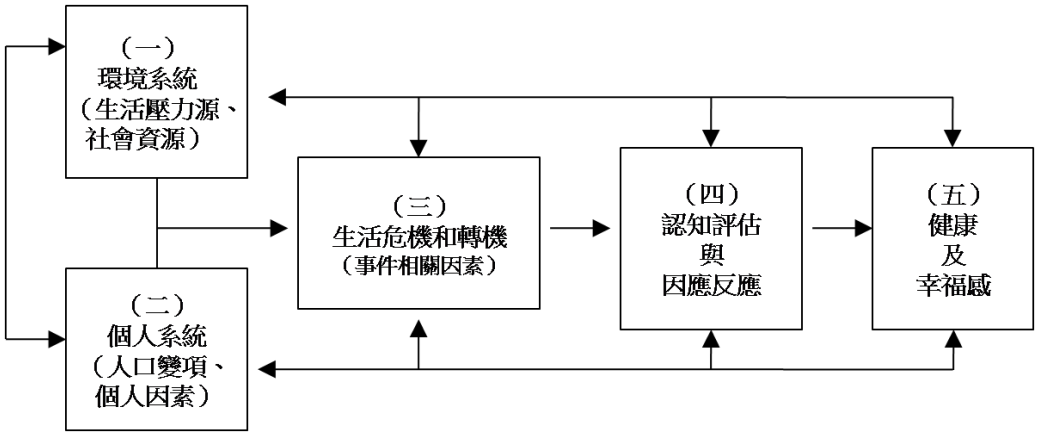


圖 2-3 因應歷程的一般概念架構

資料來源：Moss & Schaefer(1996)，引自史家瑄（2007）。國中生的自我調節、壓力因應策略與學校生活適應之關係研究。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文。

在互動的情況下，若個人認知能力高，對壓力的知覺也越高，則會傾向採取問題焦點的因應策略，反之，認知能力較低者，對於壓力刺激的關係不易掌握，則傾向選擇情緒焦點的因應策略（史家瑄，2007；李國興，2011）。

綜合上述壓力因應理論，瞭解到因應是一個持續的動態過程，個體採取的因應策略受到人格特質的影響，而先天遺傳、後天環境、社會及教育皆會影響人格特質的發展，因此，個體所生長的環境、所接受的教育，以及自身所擁有的資源都與因應有關。另外，個體經由對壓力的主觀感受與評估，採取不同的因應策略，認知評估與因應選擇攸關壓力調節的能力，顯示出個體本身認知能力的重要性。

本研究中，期待以互動因應理論為基礎，由於此理論認為環境與個人因素、因應資源都會影響因應策略的選擇，因此透過探討青少年的親子關係、自我概念，試圖瞭解青少年所處的環境、所擁有的支持資源，以及個體的自我價值感受，對於因應策略是否有影響。

參、因應策略的類型

個體在日常生活的壓力事件中，會採取不同的因應策略來減緩壓力感受；因應包含了面臨壓力情境時所有的知覺思考、記憶、判斷與解釋等認知過程，是一種動態性的認知評價過程，個體評價因應時，會評估其可使用的內在或外在資源，選擇較有效之方法處理壓力情境，再採取合適的因應策略。學者在壓力因應的涵義各有不同觀點，因此也產生了不同的壓力因應策略分類方式，以下整理相關文獻，說明學者們對壓力因應策略的分類類型（汪芩如，2011；馮麗君，2008）：

一、Pearlin & Schooler（1978）認為個體因應有行為、情緒、認知三個層面。

1. 行為層面：個體採取行動處理問題，以降低困擾的情緒。
2. 情緒層面：當壓力發生後，個體處理壓力所產生的情緒困擾，而未解決問題（李敏英，2004；呂岳霖，2004；郭蘊忻，2007）。
3. 認知層面：個體藉由控制認知的方式，使問題合理化，避免形成壓力，但實際上並未真正解決壓力情境。

二、Lazarus 與 Folkman（1984）歸納出兩種壓力因應策略的形式：分別為問題焦點因應（problem-focused coping）和情緒焦點因應（emotion-focused coping），分述如下：

1. 問題焦點因應策略

以改變或處理對個體造成困擾的問題情境為主，當個體評估情境是較可能被改變時，會傾向採取此因應策略。問題焦點因應策略重點在於解決問題，包括探討壓力事件發生的原因、與他人接觸並尋求協助、主動尋找解決問題的相關訊息、尋找其他可能的解決方法、評估各種方法的利弊得失，並從中選擇因應的策略、找尋並連結可用資源及學習新技能以主動或直接解決問題、改變個體原先的預期和希望以降低內在的困擾程度、移除壓力、移除障礙等。

2. 情緒焦點因應策略

以直接調整問題產生的情緒反應為主，當個體評估情境不易改變時，最常採

用此因應策略，重點在調節情緒而非問題的解決。情緒焦點的因應又可分為兩類，一是改變個體對一事件或情境的認知再評估，例如改變不了事件的客觀情境，卻可改變其意義；二是設法使自己與壓力情境或經驗隔離，或是用壓抑或潛意識的防衛機轉來遺忘某些經驗。採取的策略包括：迴避問題、藉其他活動以舒緩緊張情緒、強調事情好的一面、只注意易解決、正向的部分、改變情境對自己的意義、冥想、喝酒、發洩憤怒的情緒、孤立自己、責備自己等。

通常個體在面臨壓力情境時，會同時採用問題焦點和情緒焦點兩種因應策略；一般而言，當個人面臨與工作有關的壓力或認為其情境可以控制時，較常採用問題焦點之因應策略；若壓力與健康有關或評估其情境不可控制時，則易採用情緒焦點因應策略；而壓力相當大時人們往往採用兩種方式，其所佔的份量，則視當事者對事件評鑑而定（Folkman & Lazarus, 1984）。

三、Moss & Billings（1982）將評估與因應策略分為三類：

1. 問題焦點因應（problem-focused coping）：個體嘗試處理因壓力引起的問題，消除或減輕壓力來源。採用策略包括尋求資訊或建議、採取解決問題的行動、發展替代的酬賞。
2. 情緒焦點因應（emotion-focused coping）：個體努力控制情緒與壓力的關係，以維持情緒的平衡，採用策略包括情緒調適、聽天由命接受、情緒發洩等。
3. 評估焦點因應（appraisal-focused coping）：個體試圖界定情境對個人的意義，採用策略包括邏輯分析、認知再定義、認知逃避等。

四、Justice（1988）結合了 Folkman & Lazarus（1980）及 Pines & Aronson（1988）的觀點，以「因應矩陣（coping matrix）」的方式來說明因應資源與因應策略，他將個人的壓力因應分成問題與情緒取向兩個層面探討；在這兩個層面上，個人所採取的因應策略皆包括直接行動、間接行動、抑制行動等三種方式。此外，個人是否擁有因應資源，也是影響其適應的關鍵因素。根據以上分類向度和因應資源

形成下列矩陣：

表 2-3 Justice 的因應矩陣

策略　　模式	問題焦點	情緒焦點
直接行動	外在環境 問題解決技巧、獨斷、磋商、說服、攻擊、尋求及運用資訊、尋求他人協助 內在環境 認知再建構、修正認知偏差、改變內在對話	身體層面 運動、鬆弛練習、洗熱水澡、喝酒或服用鎮定劑 情緒層面 討論壓力源、參加聚會、看電影、度假
間接行動	外在環境 逃避、置之不理、離開 內在環境 保持樂觀	身體層面 喝酒、吃東西、抽煙 情緒層面 防衛機制、聊天、從事興趣嗜好、生病、沮喪、放棄
抑制行動	保持警戒靜觀其變、不採取行動、保留反應	休息與期待
資源	社會支持；資訊；信念、態度；技巧；幽默；挑戰感、新鮮感、承諾；健康；物質資源	

資料來源：Justice, B. (1988). Stress, coping, and health outcomes. In M. L. Russell (Ed.). Stress management for chronic disease (pp. 14-29). New York: Pergamon.

五、Pine & Aronson（1988）以 Lazarus（1976）直接因應和間接因應的概念，加上積極（active）因應和消極（inactive）因應兩個向度，積極因應代表個體試圖

改變壓力來源，而消極因應則是在認知和生理上逃避壓力。根據以上向度將因應策略分為四類，如表 2-4 所示。

表 2-4　Pine & Aronson 因應分類表

	積極	消極
直接	1. 改變壓力來源	1. 忽視壓力來源
	2. 面對壓力來源	2. 逃避壓力來源
	3. 採取正向態度	3. 離開
間接	1. 談論壓力來源	1. 使用酒精或藥物
	2. 改變自己	2. 讓自己生病
	3. 投身於其他活動中	3. 消沉、頹喪

資料來源： Pines, A., & Aronson, E. (1988). Career burnout: Causes and cures. New York: The Free Press.

六、Folkman et al.（1986）進行因應與情緒調節關係之研究，以八個因素作為「因應方法問卷」（Ways of Coping Questionnaire）的八個分量表；將個體面對壓力情境所使用的因應策略分為八類，其名稱與內涵如下（李敏英，2004；郭蘊忻，2007）：

1. 直接面對（confrontive coping）：積極努力改變情勢，可能包含攻擊性或冒險的行為。例如：改變他人的想法、捍衛自己的立場。
2. 隔離（distancing）：嘗試淡化事情的嚴重性，將自己與事件隔離開來，進行正向思考。例如：假裝事情沒有發生、看事情的光明面。
3. 自我控制（self-control）：調整自己的心情和行動。例如：不輕率的行動、隱藏情緒。
4. 尋求社會支持（seeking social support）：向他人尋求實質上的幫助，或情緒上的支持。例如：詢問他人意見、尋求他人的瞭解與同情。
5. 接納責任（accepting responsibility）：承認自己造成的問題，並力求改進。例

如：自我反省、承諾下次會做得更好。

6. 逃避（escape-avoid）：抱持幻想，並採取逃避的行為。例如：藉由吃東西、喝酒讓自己感覺好一點、希望情況自行改善。
7. 有計畫的解決問題（planful problem-solving）：強調問題焦點來解決問題，採取分析、有計畫的方式來改變情況。例如：擬定計畫並付諸實行。
8. 正向再評估（positive reappraisal）：著重在個人成長的正向意義。例如：產生新的信仰、自我改變。

以上八個策略中，直接面對和有計畫的解決問題是問題焦點因應，隔離、自我控制、接納責任和正向再評估是情緒焦點因應，至於尋求社會支持則兼具了問題焦點因應與情緒焦點因應兩種功能（郭蘊忻，2007）。

概括而言，壓力因應策略的分類以情緒、認知、行為三個層面為主，大部分的學者認為因應是個人與環境互動的過程，在不同情境下選擇不同的因應策略；而因應策略大多能歸屬於 Lazarus 與 Folkman 所提出的兩大類型因應策略：問題焦點因應和情緒焦點因應。問題焦點因應意指面對問題、尋求解決方法、採取具體行動以減緩壓力的程度，而情緒焦點因應意指緩和問題所帶來的困擾，嘗試消除或減輕焦慮的情緒，而非實際的問題事件。

肆、青少年壓力因應的相關研究

青少年所面臨的壓力各不相同，對壓力的反應或因應方式也有不同的行為模式。若青少年能採取有效的因應方式，則可減輕或除去壓力的困擾；反之，如果採取的因應方式無效，不僅無法克服壓力，可能進一步引起生活上的其他困擾，造成身心疾病或各種負面影響，如此又會形成新的壓力來源（徐雨霞，2004）。

青少年採取何種方式的因應策略值得深入瞭解，Garcia（2010）對於青少年的因應策略進行了完整文獻回顧，歸納如表 2-5。

表 2-5　Garcia（2010）青少年因應策略文獻回顧

研究者	年代	因應策略
Lewis & Brown	2002	聽音樂、想好的事情、自己作決定、睡覺、嘗試自己解決問題、吃東西、做白日夢、禱告
Roder, Boekaerts, & Kroonenberg	2002	逃避、尋求社會支持、哭泣
Meijer, Sinnema, Bijstra, Mettenbergh, & Wolters	2002	尋求社會支持、積極面對、沮喪
Yi, Smith, & Sereika	2005	問題焦點因應、尋求社會支持、逃避
Braun-Lewensohn et al.	2009	從事休閒活動、想好的事情
Reeves, Nicholls, & Mckenna	2009	問題焦點因應策略

資料來源：Garcia, C. (2010).Conceptualization and Measurement of Coping During Adolescence: A Review of the Literature. *Journal of Nursing Scholarship, 42*(2), 166-185.

Frydenberg 與 Lewis (1991)根據 Folkman 與 Lazarus 編製的因應方法問卷調查 650 名澳洲 11-12 年級的青少年，發現他們採取的因應方式在問題焦點因應上無性別差異，但女生較常採取幻想、白日夢或希望發生奇蹟的想法以及尋求社會支持。從性別的部分來看，有研究指出女性通常多採取情緒焦點因應策略（唐全騰，2008），以及問題焦點因應策略（張雅惠，2005；Jose & Kilburg, 2007），而男性較常使用逃避的因應策略（Phelps & Jarvis, 1994）。另有研究發現，女性青少年比起男性更傾向運用問題焦點中尋求他人支持的策略，這個研究結果顯示出女性因應壓力時會嘗試運用社會資源。女性較常運用積極的因應方式，如尋求社

會支持及接受外在協助，而男性通常傾向透過減緩壓力的活動或轉移注意的方式，如運動或從事嗜好的活動（Seiffge-Krenke, Aunola & Nurmi, 2009; Staempfli, 2007）。國外研究曾調查中學生最常採取的前十項壓力因應策略，分別為：聽音樂、設法作決定、試圖單獨規劃處理問題的方法、努力維持友誼或結交新朋友、試圖改進自己、幻想、看電視、將事情分類組織、和自己所關心的人相處、遵循父母的要求與規定等（馮麗君，2008）。一項針對美國東北地區 12-14 歲青少年的調查發現，青少年的積極因應方式包括從事休閒活動、與家人相處，而逃避的因應方式包括看電視或聽音樂（Hutchinson, Baldwin, & Oh, 2006）。 Hampel 與 Petermann（2005）的研究指出青少年隨著年紀增加，情緒因應中的休閒娛樂（recreation）策略隨之減少，而可能使用更多負面的情緒因應策略，他們認為青少年早期正值發展階段，同時面對許多外在壓力，而不良的情緒因應策略正顯示出青少年發生心理失功能的可能風險。

整理國外的研究發現，青少年選擇壓力因應策略時，主要會以問題焦點因應策略為優先考量，同時會利用身邊的資源尋求社會支持；而聽音樂、睡覺、哭泣等方式，是青少年較常採取的消極或逃避的因應策略。若進一步從性別的角度來觀察，大多數研究皆顯示女性青少年較常採取積極性的因應，較願意尋求他人協助，因此，性別與壓力因應的相關性為何？目前青少年採取壓力因應的策略呈現什麼樣貌？都是本研究欲探討的議題。此外，青少年面臨壓力情境時，假如缺乏良好的因應方式，可能在心理社會方面造成不良發展，因此瞭解青少年壓力因應的策略有其必要性。

第四節　親子關係、自我概念與壓力因應相關研究

經由上述章節對於親子關係、自我概念、壓力因應意義與相關研究的分別論述，本節為瞭解三者之間的關係，整理出過去國內外的相關研究，說明如下。

壹、親子關係與自我概念相關研究

父母是影響青少年各方面發展的主要作用力量，青少年自我概念的發展也不例外。親子關係的品質會影響青少年的自我概念，進而影響青少年融入同儕關係的程度，顯示出家庭的重要性並未減弱（Dekovic & Meeus, 1997）。親子關係對於青少年自我概念的發展是很重要的，健全的自我概念發展，與青少年成長過程中經驗到的父母行為有關。當青少年知覺到父母的接納與支持，對於他們的興趣和活動充滿支持，並鼓勵子女探索個人的極限與發掘個人能力，會提升子女對自我的正向態度，有助於自我概念的發展；另外，父母與子女以開明、信賴的態度互動，青少年會對自身的能力較具信心（Dekovic & Meeus, 1997; Nishikawa , Sundbom & Hägglöf, 2010; Sprinthall & Collins, 1995）。

國內研究顯示出親子互動關係對自我概念具有預測力。當家人間能互相扶持、關懷，彼此有良好的關係，家庭凝聚力緊密，則子女的自我概念發展較好（陳靖雅，2009；簡璐琪，2009）。另有研究指出父親與子女互動密切者，青少年的自尊心較高，如果親子關係較積極，青少年也較容易發展適宜的自我概念；同時，具有愛與關懷的父母較有助於青少年建立積極的自我概念（黃德祥，2000）。

在國外的研究亦有相似的觀點指出，若青少年經驗到不安全的依附關係，易對自我概念產生負面影響（Dekovic & Meeus, 1997; Nishikawa, Sundbom, & Hägglöf, 2010）。父母親會持續影響青少年在家庭外社會關係的發展，若青少年親子關係親密，則能擁有較正向的自我概念，這一類的青少年通常感受到父母的態度是接納的，且不會強迫或過度約束青少年的行為（Dekovic & Meeus, 1997；Siffert, Schwarz, & Stutz, 2012；Sprinthall & Collins, 1995）。

由此可知，在親子關係的面向中，家庭的支持與父母的接納對青少年的自我概念有所影響；當父母是親密且支持的時候，青少年能形成正向的自我概念（Schwartz, 2008）。此外，溝通在家庭中扮演重要的角色，當青少年缺乏與父母

的開放性溝通時，則缺乏學習適當表達情緒與感受的機會，其心理社會適應的發展較差（Valiente et al., 2004; Xiao, Li, & Stanton, 2011）。

綜上所述，親子關係與自我概念的發展具有密切關係，然而親子關係與自我概念皆涵蓋許多面向，不同的親子關係面向可能對自我概念有不同的影響，因此本研究欲深入探討各面向之間的相關性。

貳、自我概念與壓力因應相關研究

成功因應生活中的壓力事件，是維持個人主觀福祉的重要因素。成功因應包含人際間的因素或外在資源，如社會支持；以及內在因素或內在資源，如人格特質和心理狀態。其中一個個人內在資源就是自我概念，因為因應行為會受到個體看待自己的想法所影響（Poon & Lau, 1999; Ritchie et al., 2011）。自我概念正面積極者行為困擾較少，且自我概念越高，生活適應越良好，其越能採取理性信念而有較佳的因應策略，憂鬱程度越低（林家屏，2002；陳玲玲，2007）。

國內針對國小高年級學童的研究發現，自我概念與壓力因應策略有正相關（郭淑玲，2009）；以不同研究的分類面向來看，自我概念與壓力因應中的協調策略、忍讓策略、尋求幫助策略有顯著正相關，與抗爭策略有顯著負相關（李金蓮，2008）。在張雅惠（2005）的研究中顯示，自我概念中的「自我滿意」面向與壓力因應中的「直接控制」、「自我保護」、「直接行動」皆具有顯著正相關，是自我概念各層面中與壓力因應方式相關程度最高者。

Mcleod（1991）以大學女生為研究對象，發現自我概念較佳者較常採取社會支持、正向再評估的因應方式，而較少採用逃避策略（引自崔斐韻，2004）。Lzazrus（1976）認為個人因應的能力或資源來自於自我，若自我能夠發揮統整能力，則具有正向自我概念和較低的自我批評，通常能作有效的因應。

自我概念是個體對自己的期望與看法，也是決定個人行為方式的重要因素，

壓力因應是對於生活中壓力事件的主觀評估與處理方式，兩者之間應有密切關係，自我概念強者對於處事的態度及面對挫折時較能以積極的態度面對，也才能夠強化自己的心理層面（陳炳煌，2002；引自張雅惠，2005），而自我概念涵蓋多個面向，壓力因應也有不同的策略類型，過去研究有不同的分類面向，本研究期望以目前的理論基礎架構下，探索各面向之間的相關性。

參、親子關係與壓力因應相關研究

青少年的因應行為立基於早期的關係經驗，而家庭是否提供支持性的氛圍對於青少年發展適宜的因應方式相當重要。國內研究顯示，當青春期的子女與家人的關係愈好時，其面臨到家庭或學校問題時，會用積極的方式來解決，有助於個體成為完善之個人（張筱苓，2006）。負向的親子關係，會使得青少年較少使用積極的因應行為，而採取較多逃避和退縮的因應；反之，當青少年面臨壓力時，支持性的親子關係與積極因應策略具有正相關（Seiffge-Krenke & Pakalniskiene, 2010）。

家庭是青少年學習與練習衝突解決技巧的重要情境脈絡；與父母發生問題時，青少年所採取衝突解決形式，與其對於手足或親密關係伴侶所採取的形式有關。在青少年早期階段，親子關係中的衝突解決策略是青少年與家庭外的人互動時的基礎。不論是對早期（11-14 歲）或中期（15-18 歲）的青少年，親子關係皆扮演著建立和維持關係的重要角色；儘管與父母的關係可能包含衝突行為，但青少年仍持續受到家庭的影響，他們在互動過程中嘗試和運用不同的衝突解決策略，並將之延伸到與朋友的關係上（Van Doorn et al., 2011）。

以親子關係的不同面向來討論發現，開放性的溝通與兒童青少年面對壓力的能力、是否能運用有建設性的因應策略相關，而且能預防不適當的行為發生，當青少年與父母的溝通越好，即能互相討論、傾聽、表達情感時，越有助於發展青少年的自尊、幸福感和因應策略；且與因應策略中的面對問題、尋求社會支持成

正相關，而與不適應的策略如逃避、憂鬱等反應成負相關。由於良好的溝通使家庭面臨問題時，能以有建設性的方式來解決，因而使家庭成員學習到有效的因應行為（Dickerson & Crase, 2005; Gentzler et al., 2005; Jackson et al., 1998）

另一方面，家庭支持對青少年的壓力因應扮演重要角色（Klink, Byars-Winston, & Bakken, 2008）。當家庭充滿正向情緒，也就是高度聯繫與情感表達時，會增加子女的積極因應行為。若母親較常表達出負面支配情緒時，也容易採取負面的因應方式，長久下來，子女會誤以為是社會可接受的因應方式，而對壓力採用負面的情緒因應；但當母親能對子女的行為採支持性的態度時，子女能向父母尋求建議與協助，因而學習到較具建設性的因應方式（Dickerson & Crase, 2005; Valiente et al., 2004）。

國內研究較少針對親子關係與壓力因應之相關性的研究，然而從壓力因應的理論中可發現，壓力因應與後天社會環境的影響有關，整理國外研究亦發現親子關係對壓力因應的影響，因此，本研究欲探究親子關係與壓力因應之間的關係。

國立政治大學 National Chengchi University

第三章　研究方法

本研究之目的在於瞭解青少年親子關係與自我概念對其壓力因應策略之影響。根據前述的研究動機、研究目的、文獻探討以及相關的理論基礎，配合研究實施的可行性，採取量化之問卷調查法，以自填問卷的方式蒐集相關資料，將資料進一步分析後，期待能夠對於青少年社會工作實務面有所建議。茲將本章分為研究架構、研究對象、研究工具、資料處理方法、研究倫理，以及量表項目分析與因素分析結果等部分，分述如下。

第一節 研究架構

本研究在瞭解國中青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的相關性。根據研究動機、目的、相關理論及文獻探討分析，茲就各個變項之間的關聯性，提出本研究基本架構，如圖 3-1 所示。

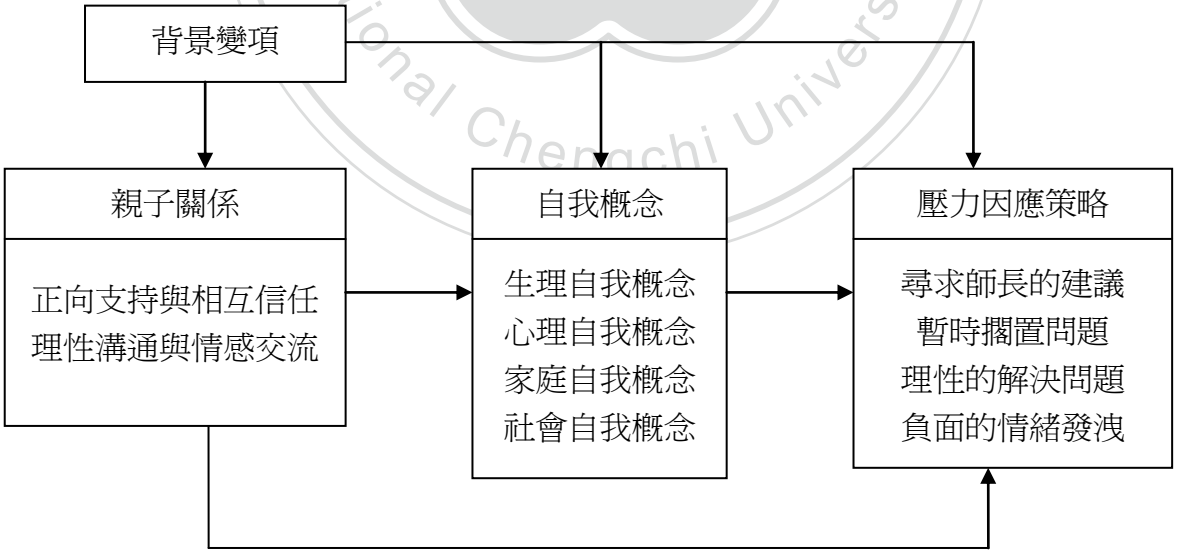


圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象

本研究以臺灣地區臺北市和新北市之公立國民中學為研究範圍，二年級之國民中學學生為母群體。本研究以分層隨機抽樣為原則，先將臺北市與新北市各根據其地理位置分成東、西、南、北四大區，再從每一區抽出一個行政區，接著從所抽出之行政區抽取一間學校，最後於樣本學校中各抽取 2 個班級進行問卷測驗。

本研究採研究者親自施測方式或郵寄問卷方式，選定學校後，研究者再與所選定學校之該校輔導主任或組長經電話聯繫取得同意後，聯絡時間與樣本班級，由研究者親自到校發放問卷，並以受訪者自填方式進行施測；或委託任課輔導老師根據問卷之填答說明，協助問卷的施測與回收。經剔除作答未完及規則性作答者後，最後的有效樣本 427 人，回收率約 91.6%。本研究之樣本分布情形如表 3-1 所示。

表 3-1 樣本人數分布摘要表

縣市	地區	行政區	學校名稱	發出份數	有效份數
臺北市	東區	內湖區	三民國中	54	45
	西區	松山區	中山國中	64	61
	南區	文山區	興福國中	60	54
	北區	大同區	重慶國中	50	46
新北市	東區	新店區	五峰國中	55	52
	西區	林口區	林口國中	62	59
	南區	中和區	漳和國中	60	52
	北區	蘆洲區	三民高中附設國中部	61	58

第三節 研究工具

本研究採用問卷調查法，研究工具有兩個來源，其一係根據國內外文獻自編

而成，其二是採用過去研究者設計之信效度良好的量表，詳見附錄一。問卷包含四大部份：第一部份為青少年基本資料；第二部份為親子關係量表；第三部份為自我概念量表；第四部份為壓力因應策略量表，茲分別說明如下：

一、青少年基本資料

根據國內外研究結果歸納影響國中青少年親子關係、自我概念、壓力因應之社會人口變項，包含「性別」、「年齡」、「父母教育程度」、「父母職業」、「父母婚姻狀況」、「家庭社經地位」等。

（一）性別：分為男、女。

（二）年齡：出生年、月、日。

（三）父母婚姻狀況：分為 1.同住；2.分居；3.離婚；4.再婚；5.父母中已有人去世；6.其他，共六類。進行推論統計時，以家庭型態進行討論，將同住與再婚合併成雙親家庭，而分居、離婚、父母中已有人去世合併成單親家庭，共 2 個屬性。

（四）父母教育程度：分為 1.未受教育、國小畢業；2.國中畢業；3.高中（職）畢業；4.專科或大學畢業；5.研究所畢業，共五類。進行推論統計時，計算實際教育年數，使其成為連續變項。

（五）父母職業：參考林生傳（2000）的職業分類，將其分為 0.無業、家管；1.半技術、非技術工人；2.技術性工人；3.半專業，一般公務人員；4.專業人員，中級行政人員；5.高級專業人員，高級行政人員共五類。進行推論統計時，將第○類與第一類職業合併，成為半技術、非技術工人（含無業、家管）；將第四類與第五類職業合併，成為中高級專業人員及行政人員，其於維持原狀，共計 4 個屬性。

（六）家庭社經地位：林生傳（2000）參照台灣社會實況而修訂 Hollingshed 的「兩因素的社會地位指數」區分法，計算家庭社經地位。選取父母雙方中，教育程度與職業最高者為代表，將教育程度指數乘以「4」加上職業指數乘以「7」合併所得數值，作為社會經濟地位指數，每個等級的數值如表 3-2 所示，在本研究

中，將第一、二級合併為高社經地位，第三級為中社經地位，第四、五級為低社經地位。

表 3-2 家庭社經地位等級加權換算表

教育等級	教育指數	職業等級	職業指數	社經地位指數	界線	社經地位等級	社經地位類別
一	5	一	5	5×4+5×7=55	52-55	一	高社經
二	4	二	4	4×4+4×7=44	21-51	二	
三	3	三	3	3×4+3×7=33	30-40	三	中社經
四	2	四	2	2×4+2×7=22	19-29	四	低社經
五	1	五	1	1×4+1×7=11	11-18	五	

林生傳（2000）。教育社會學，台北：巨流。

二、親子關係量表

本量表參考王琤惠（2011）、張筱苓（2006）、廖大齊（2004）親子關係量表加以修改，將親子關係分成二個面向：「正向支持與相互信任」、「理性溝通與情感交流」。依上述二個面向所設計出來的親子關係量表，採用 Likert 五點尺度計分，由受訪者勾選「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」其中一項，分別給予 1、2、3、4、5 分，反向題則反向計分。最後計算可得青少年於親子關係二個不同面向上的平均數，平均數越高者，代表親子關係越良好。

三、自我概念量表

本量表採用張斐雲（2007）的自我概念量表，共分成四個面向：「生理自我概念」、「心理自我概念」、「家庭自我概念」、「社會自我概念」。依上述四個面向所設計出來的壓力因應策略量表採用 Likert 五點尺度計分，由受訪者勾選「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」其中一項，分別給予 1、2、3、4、5 分，反向題則反向計分。最後計算可得青少年於自我概念四個不同面向上的平均數，平均數越高者，自我概念越高。

四、壓力因應策略量表

本量表採用林續琴(2003)的因應策略量表,其參考Folkman與Lazarus(1985)的因應理論為基礎，並參酌國內研究壓力因應策略的量表，作為量表編製的依據。研究者參考量表內容，將因應策略的面向重新命名，分別為「理性的解決問題」、「尋求師長的建議」、「暫時擱置問題」及「負向的情緒發洩」四個面向。依上述四個面向所設計出來的壓力因應策略量表採用 Likert 五點尺度計分，由受訪者勾選「從未如此」、「很少如此」、「偶爾如此」、「時常如此」、「總是如此」其中一項，分別給予 1、2、3、4、5 分，反向題則反向計分。最後計算可得青少年於壓力因應策略四個不同面向上的平均數，平均數越高者，壓力因應策略越正向。

第四節 資料分析方法

問卷回收完成後將進行編碼和過錄等步驟。本研究運用 SPSS for Windows 19.0 套裝軟體進行統計分析。茲將本研究採用之統計分析方法說明如下：

一、描述性統計：以描述統計敘述有效樣本之背景變項分配情況，分析其平均數、標準差，藉此瞭解目前國中青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的現況。

二、推論性統計：

（一）以卡方檢定和 T 檢定檢視青少年之個人背景變項於地區內的差異。

（二）以 T 檢定及單因子變異數分析（One-way ANOVA）檢視不同個人背景變項之國中青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的差異情形，有顯著性差異時進行事後比較。事後比較採用雪費法（Scheffe’s method）和 Dunnett T3 法。

（三）以皮爾森積差相關（Pearson Product-Moment Correlation）探討國中青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之間的相關性。

（四）以多元迴歸分析，探討國中青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的預測力。

（五）檢驗「自我概念」的中介效果，探討「自我概念」是否為影響國中青少年親子關係與壓力因應策略的中介變項。

第五節 研究倫理

本研究遵循「知後同意」、「匿名」等原則進行研究。在知後同意的部分，首先在問卷的問候語中，說明研究的主題、目的，以及受訪者應有的權益，並簽署受訪者同意書，以確保受訪者在知情（informed）的狀態下填答問卷。

而關於匿名的部分，受訪者填答問卷時，不需填寫個人姓名、座號、聯絡方式，避免受訪者本人之資訊曝光；確保匿名性可以增加受訪者回應的可能性和準確性（傅從喜等，2009）。

第六節 量表項目分析與因素分析結果

本節說明量表的項目分析與因素分析結果，本研究的量表有三：親子關係量表、自我概念量表與壓力因應策略量表，除了親子關係量表為自編量表外，其餘兩者皆採用他人設計信效度良好之量表。由於進行信度分析時發現本研究之信度皆高於原量表信度，因此重新進行因素分析，然因既成量表之題項數目不多，整體信度亦達 0.8 以上，而不再進行項目分析刪除題項。

一、項目分析

項目分析是測驗發展最為根本的一項工作，其主要目的是在針對題目進行適切性的評估，在資料分析運作中，佔有相當重要的地位，常見的項目分析策略包

含：描述統計檢測法、極端組比較法以及同質性檢驗法（邱皓政，2010）。本研究採同質性檢驗法，透過判別量表的內部一致性係數（Cronbach's α），以刪除題項後量表 α 係數的改變狀況，判斷量表題項的品質。

進行項目分析前，已先將反向題反向計分，以下說明親子關係量表的項目分析結果：

在親子關係量表的項目分析中，第一次的 Cronbach's α 為.917，項目刪除後 α 係數會提高的題項有七題，分別為第 8、12、14、19、26、27、31 題；刪除此七題後進行第二次項目分析，Cronbach's α 為.959，項目刪除後 α 係數會提高的題項有二題，分別為第 15、32 題，刪除此二題後進行第三次項目分析，Cronbach's α 為.961，項目刪除後 α 係數會提高的題項為第 29 題，刪除後進行第四次項目分析，不需刪除任何題項，因此將此 22 題加以保留（詳見表 3-3）。

表 3-3 青少年親子關係量表項目分析結果

第一次項目分析 Cronbach's α=.917			
題項	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
1.我樂於和父母安排共同活動	.685	.912	保留
2,我喜歡和父母分享生活的瑣事	.702	.912	保留
3.我可以坦誠的對父母說出自己的想法	.683	.912	保留
4.我總是能將自己的擔憂與困擾告訴父母親	.704	.912	保留
5.父母會尊重我的感受	.660	.913	保留
6.父母能接納我的意見	.686	.913	保留
7.父母信任我的行為表現	.656	.913	保留
~~8.我不會主動向父母表達自己的情緒和感受~~	~~.299~~	~~.926~~	刪除
9.當我難過的時候，會尋求父母的慰藉	.693	.912	保留
10.父母樂於和我討論事情並且交換意見	.731	.911	保留
11.父母不同意我做某件事時，會告訴我原因	.543	.914	保留
~~12.父母不會干涉我的交友情形~~	~~.173~~	~~.920~~	刪除
13.我願意讓父母知道我和朋友的交往情形	.594	.913	保留
~~14.父母會擅自翻閱我的東西~~	~~.088~~	~~.924~~	刪除
15.我在家裡會協助分擔家務	.406	.916	保留
16.和父母相處時，覺得很溫暖、愉快	.778	.911	保留

17.父母會耐心聽完我說話	.725	.912	保留
18.當我無法能接受父母的意見時，他們願意聽聽我的理由	.699	.912	保留
~~19.當我和父母意見不同時，必須聽從父母的意見~~	~~.238~~	~~.919~~	刪除
20.我可以向父母尋求意見	.752	.911	保留
21.父母鼓勵我嘗試不同的事物	.560	.914	保留
22.父母和我會有共同的時間聊天或談心	.777	.911	保留
23.我喜歡把我心裡的話詳細的告訴父母	.749	.911	保留
24.當我表現好時，父母會稱讚我	.657	.913	保留
25.當我需要協助時，父母會給我最大的協助	.722	.912	保留
~~26.父母常以命令的語氣跟我說話~~	~~.153~~	~~.924~~	刪除
~~27.父母會強迫我不論大小事情都必須告訴他們~~	~~.023~~	~~.921~~	刪除
28.我會跟父母分享心情感受	.773	.911	保留
29.我會做好自己份內的事情，不讓父母操心	.453	.915	保留
30.父母和我經常一起從事休閒活動	.654	.912	保留
~~31.對父母表達感謝是很困難的事情~~	~~.215~~	~~.925~~	刪除
32.除了口語表達之外，我會用小卡片、email 等不同方式來表達想法	.466	.915	保留
第二次項目分析 Cronbach's α=.959			
題項	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
1.我樂於和父母安排共同活動	.713	.957	保留
2,我喜歡和父母分享生活的瑣事	.732	.957	保留
3.我可以坦誠的對父母說出自己的想法	.705	.957	保留
4.我總是能將自己的擔憂與困擾告訴父母親	.730	.957	保留
5.父母會尊重我的感受	.707	.957	保留
6.父母能接納我的意見	.728	.957	保留
7.父母信任我的行為表現	.682	.957	保留
9.當我難過的時候，會尋求父母的慰藉	.704	.957	保留
10.父母樂於和我討論事情並且交換意見	.765	.956	保留
11.父母不同意我做某件事時，會告訴我原因	.582	.958	保留
13.我願意讓父母知道我和朋友的交往情形	.613	.958	保留
~~15.我在家裡會協助分擔家務~~	~~.394~~	~~.960~~	刪除
16.和父母相處時，覺得很溫暖、愉快	.801	.956	保留
17.父母會耐心聽完我說話	.752	.956	保留

18.當我無法能接受父母的意見時，他們願意聽聽我的理由	.725	.957	保留
20.我可以向父母尋求意見	.763	.956	保留
21.父母鼓勵我嘗試不同的事物	.577	.958	保留
22.父母和我會有共同的時間聊天或談心	.794	.956	保留
23.我喜歡把我心裡的話詳細的告訴父母	.766	.956	保留
24.當我表現好時，父母會稱讚我	.684	.957	保留
25.當我需要協助時，父母會給我最大的協助	.749	.956	保留
28.我會跟父母分享心情感受	.801	.956	保留
29.我會做好自己份內的事情，不讓父母操心	.474	.959	保留
30.父母和我經常一起從事休閒活動	.657	.957	保留
~~32.除了口語表達之外，我會用小卡片、email等不同方式來表達想法~~	~~.472~~	~~.960~~	刪除
第三次項目分析 Cronbach's α=.961			
題項	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
1.我樂於和父母安排共同活動	.717	.960	保留
2,我喜歡和父母分享生活的瑣事	.733	.959	保留
3.我可以坦誠的對父母說出自己的想法	.714	.960	保留
4.我總是能將自己的擔憂與困擾告訴父母親	.737	.959	保留
5.父母會尊重我的感受	.719	.960	保留
6.父母能接納我的意見	.740	.959	保留
7.父母信任我的行為表現	.693	.960	保留
9.當我難過的時候，會尋求父母的慰藉	.703	.960	保留
10.父母樂於和我討論事情並且交換意見	.760	.959	保留
11.父母不同意我做某件事時，會告訴我原因	.592	.961	保留
13.我願意讓父母知道我和朋友的交往情形	.616	.961	保留
16.和父母相處時，覺得很溫暖、愉快	.802	.959	保留
17.父母會耐心聽完我說話	.757	.959	保留
18.當我無法能接受父母的意見時，他們願意聽聽我的理由	.731	.959	保留
20.我可以向父母尋求意見	.763	.959	保留
21.父母鼓勵我嘗試不同的事物	.577	.961	保留
22.父母和我會有共同的時間聊天或談心	.795	.959	保留
23.我喜歡把我心裡的話詳細的告訴父母	.769	.959	保留
24.當我表現好時，父母會稱讚我	.686	.960	保留
25.當我需要協助時，父母會給我最大的協助	.749	.959	保留

28.我會跟父母分享心情感受	.799	.959	保留
~~29.我會做好自己份內的事情，不讓父母操心~~	~~.464~~	~~.962~~	刪除
30.父母和我經常一起從事休閒活動	.717	.960	保留

二、因素分析

（一）青少年親子關係的因素分析

親子關係面向在不限定因素層面下，以主成分分析法萃取特徵值大於 1 的因素，並採最大變異法（Varimax）進行直交轉軸，萃取出二個成分因素，然而其中有二個題項因素負荷量未達 0.5 之標準，分別為「13.我願意讓父母知道我和朋友的交往情形」、「31.父母和我經常一起從事休閒活動」，予以刪除，重新執行因素分析，仍萃取出兩個因素，累積解釋變易量達 63.817%，整份量表的內部一致性信度 Cronbach's α 為 0.962，本量表具有相當可信的信度。各因素之說明如下（表 3-4）：

1. 正向支持與相互信任：指親子互動過程中，父母對子女的協助以及支持程度，題項有 11 題。轉軸後的特徵值為 6.444，個別解釋變異量為 32.218%；支持與信任分量表的信度係數為 0.932。
2. 理性溝通與情感交流：本因素指的是子女與父母溝通的情形，以及情感、活動上的交流討論情況，題項共有 9 題。轉軸後的特徵值為 6.320，個別解釋變異量為 32.599%；溝通與交流分量表的信度係數為 0.938。

表 3-4 青少年親子關係因素結構

（α=.962； N=411）						
	問項（ITEM=20）	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素一	**（α=.932）正向支持與相互信任**				6.444	32.218
	17.父母會耐心聽完我說話	3.37	1.091	.758		
	18.當我無法能接受父母的意見時，他們願意聽聽我的理由	3.22	1.109	.751		
	5.父母會尊重我的感受	3.55	1.057	.693		
	6.父母能接納我的意見	3.55	.970	.689		

	21.父母鼓勵我嘗試不同的事物	3.91	.900	.686		
	11.父母不同意我做某件事時，會告訴我原因	3.67	1.152	.685		
	20.我可以向父母尋求意見時，父母會稱讚我	3.53	1.057	.675		
	16.和父母相處時，覺得很溫暖、愉快	3.67	1.033	.672		
	24.當我表現好時，父母會稱讚我	3.65	1.023	.671		
	25.當我需要協助時，父母會給我最大的協助	3.72	.995	.610		
	7.父母信任我的行為表現	3.55	1.042	.528		
	（α=.938）理性溝通與情感交流	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素二	4.我總是能將自己的擔憂與困擾告訴父母親	3.04	1.068	.830	6.320	63.817
	23.我喜歡把我心裡的話詳細的告訴父母	2.87	1.174	.799		
	9.當我難過的時候，會尋求父母的慰藉	2.81	1.135	.791		
	3.我可以坦誠的對父母說出自己的想法	3.21	1.089	.764		
	2.我喜歡和父母分享生活的瑣事	3.57	1.010	.744		
	28.我會跟父母分享心情感受	3.10	1.094	.743		
	22.父母和我會有共同的時間聊天或談心	3.28	1.147	.612		
	10.父母樂於和我討論事情並且交換意見	3.26	1.133	.611		
	1.我樂於和父母安排共同活動	3.70	.986	.564		

（二）青少年自我概念的因素分析

自我概念面向在不限定因素層面下，以主成分分析法萃取特徵值大於 1 的因素，並採最大變異法（Varimax）進行直交轉軸，萃取出四個成分因素，然而其中有二個題項因素負荷量未達 0.5 之標準，予以刪除，重新執行因素分析，仍萃取出四個因素，累積解釋變異量達 73.517%，整份量表的內部一致性信度 Cronbach's α 為 0.925，本量表具有相當可信的信度。原量表的因素分析之解釋變異量為 58.842%，整體信度係數為 0.9003，顯示本研究的解釋變異量與信度皆提高。各因素之說明如下（表 3-5）：

1. 家庭自我概念：指個人對自己身為家庭中成員的價值感及勝任感，題項共有 6 題。轉軸後的特徵值為 5.049，個別解釋變異量為 24.042%；家庭自我概念分量表的信度係數為 0.959。原來的因素分析亦為相同的 6 題，解釋變異量

為 18.184%，信度係數為 0.9047，顯示本研究在家庭自我概念的解釋變異量與信度皆提高。

2. 社會自我概念：指個人與他人交往中的價值感及勝任感，題項共有 6 題。轉軸後的特徵值為 4.395，個別解釋變異量為 20.927%；社會自我概念分量表的信度係數為 0.926。原來的因素分析為 7 題，解釋變異量為 14.354%，信度係數為 0.8206，顯示本研究在社會自我概念的解釋變異量與信度皆提高，而刪除的題項為「8.我常常讚美別人」。

3. 心理自我概念：指個人對自己的價值評估與看法，題項共有 6 題。轉軸後的特徵值為 3.626，個別解釋變異量為 17.265%；心理自我概念分量表的信度係數為 0.886。原來的因素分析為 5 題，解釋變異量為 12.739%，信度係數為 0.787，顯示本研究在心理自我概念的解釋變異量與信度皆提高。刪除的題項為「22.我會勇於發言」，並增加原來因素分析屬於生理自我概念面向的 2 題─「9.我很喜歡自己」、「1.我覺得自己的外表很好看」，其中第 1 題的因素負荷量在心理自我面向（0.536）與生理自我面向（0.526）的差異不大。

4. 生理自我概念：指個人對自己身體形象、健康情形的看法，題項共有 3 題。轉軸後的特徵值為 2.370，個別解釋變異量為 11.284%；生理自我概念分量表的信度係數為 0.728。原來的因素分析為 5 題，解釋變異量為 13.565%，信度係數為 0.7812，顯示本研究在生理自我概念的解釋變異量降低與信度皆降低。其中「9.我很喜歡自己」、「1.我覺得自己的外表很好看」2 題歸類至心理自我概念。

表 3-5 青少年自我概念因素結構

（α=.925；N=423）						
	問項（ITEM=21）	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素一	**（α=.959）家庭自我概念**				5.049	24.042
	12.我很喜歡我的家人	3.82	1.050	.917		
	15.我跟家人相處在一起的時候很快樂	3.79	1.073	.907		
	14.我的家人會互相關心、互相照顧	3.84	1.037	.905		

	13.我很信任我的家人	3.74	1.063	.904		
	11.我覺得我的家庭很幸福	3.77	1.100	.882		
	16.我覺得家人都很尊重我	3.65	1.010	.795		
	（α=.926）社會自我概念	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素二	23.我和同學、朋友的感情很好	3.97	.955	.871	4.395	44.968
	21.我跟朋友在一起的時候，會覺得很快樂	4.21	.895	.832		
	18.如果我有什麼事，會主動跟朋友說	3.85	1.050	.825		
	17.我的朋友們對我很好	4.04	.926	.810		
	20.同學們很喜歡跟我做朋友	3.54	.965	.781		
	19.我的人緣很好，大家都喜歡跟我玩在一起	3.49	.968	.776		
	（α=.886）心理自我概念	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素三	5.我覺得自己是一個聰明的孩子	3.02	1.144	.826	3.626	62.233
	6.我覺得自己很棒	3.24	.987	.787		
	10.我認為自己課業的表現還不錯	3.15	1.065	.776		
	7.我常常覺得很有自信	2.89	1.130	.714		
	9.我很喜歡自己	3.42	1.004	.623		
	1.我覺得自己的外表很好看	3.08	.884	.536		
	（α=.728）生理自我概念	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素四	4.我的體力很好	3.20	1.048	.783	2.370	73.517
	3.我覺得自己的身體很健康	3.43	1.055	.750		
	2.我覺得自己的身材很好	2.93	.935	.624		

（三）青少年壓力因應策略的因素分析

壓力因應策略面向在不限定因素層面下，以主成分分析法萃取特徵值大於 1 的因素，並採最大變異法（Varimax）進行直交轉軸，萃取出四個成分因素，然而其中有六個題項因素負荷量未達 0.5 之標準，予以刪除，重新執行因素分析，仍萃取出四個因素，累積解釋變易量達 56.335%，整份量表的內部一致性信度 Cronbach's α 為 0.793，本量表有可接受的信度。原量表的因素分析之解釋變異量為 42.752%，整體信度係數為 0.7968，顯示本研究的解釋變異量提高，而信度稍微降低，由於原量表僅說明未轉軸的解釋變異量，因此只與本研究進行信度的比較。各因素之說明如下（表 3-6）：

1. 尋求師長的建議：指向父母或師長討論，以尋求意見或精神上的支持，題項共有 5 題。轉軸後的特徵值為 3.362，個別解釋變異量為 16.011%；尋求支持分量表的信度係數為 0.867。原來的因素分析亦為相同的 5 題，信度係數為 0.8024，顯示本研究在尋求師長的建議之信度提高。
2. 暫時擱置問題：指藉由做一些自己喜歡的事情來轉換情緒，暫時放下困擾的壓力，題項共有 7 題。轉軸後的特徵值為 3.150，個別解釋變異量為 15.001%；轉移注意分量表的信度係數為 0.787。原來的因素分析亦為相同的 7 題，信度係數為 0.7835，顯示本研究在暫時擱置問題之信度提高。
3. 理性的解決問題：指針對壓力情境直接採取解決行動，並盡力完成，題項共有 4 題。轉軸後的特徵值為 2.710，個別解釋變異量為 12.905%；問題解決分量表的信度係數為 0.819。原來的因素分析亦為 6 題，信度係數為 0.7718，顯示本研究在理性的解決問題之信度提高，而刪除的題項為「1.我會安慰自己事情沒那麼嚴重」、「6.我會反省檢討，自己有無犯錯」共 2 題。
4. 負面的情緒發洩：指將壓力感受訴諸情緒，直接表達發洩，題項共有 5 題。轉軸後的特徵值為 2.608，個別解釋變異量為 12.419%；情緒處理分量表的信度係數為 0.752。原來的因素分析為 9 題，信度係數為 0.7126，顯示本研究在負向的情緒發洩之信度提高。刪除的題項為「12.我會表面當作沒事的樣子」、「13.我會離開現場眼不見為淨」、「14.我會去睡覺，不想碰這個問題」、「20.我會哭泣」共 4 題。

表 3-6 青少年壓力因應策略因素結構

（α=.793；N=415）						
	問項（ITEM=21）	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素一	**（α=.867）尋求師長的建議**				3.362	16.011
	8.我會請老師幫忙	2.79	1.181	.861		
	7.我會問問老師的意見	2.87	1.167	.826		
	9.我會問問父母的意見	3.14	1.146	.821		
	10.我會請父母幫忙	3.16	1.185	.796		
	11.我會找輔導老師幫忙解決	2.16	1.110	.632		

	（α=.787）暫時擱置問題	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素二	25.我會休息一下	4.05	1.020	.771	3.150	31.012
	26.我會去散散心	3.85	1.178	.744		
	21.我會做我喜歡的事情	4.38	.871	.648		
	27.我會找人聊天說話（和問題無關的話題）	3.99	1.209	.638		
	23.我會看電視	4.15	1.046	.616		
	22.我會聽音樂	4.44	.898	.576		
	24.我會做運動讓心情好一點	3.38	1.294	.568		
	（α=.819）理性的解決問題	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素三	4.我會告訴自己要保持冷靜	3.69	1.000	.828	2.710	43.917
	5.我會客觀分析原因，理性地面對問題	3.55	.976	.789		
	3.我會把大事化小，小事化無	3.46	1.023	.738		
	2.我會先想想問題出在哪裡，然後設法解決	3.60	.957	.725		
	（α=.752）負面的情緒發洩	平均數	標準差	因素負荷量	特徵值	累積變異量
因素四	17.我會找代替品出氣（如砸書、敲黑板、敲桌子）	2.46	1.248	.768	2.608	56.335
	16.我會罵人	2.62	1.205	.741		
	15.我會打人	1.90	1.098	.713		
	18.我會在紙上亂畫亂寫	2.75	1.400	.696		
	19.我會找個沒人的地方大聲尖叫	2.13	1.301	.640		

國立政治大學 National Chengchi University

第四章　研究結果分析

本章依據問卷調查資料，針對研究目的進行結果的描述與分析。第一節為樣本的背景描述，第二節至第四節分別探索青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之影響因素，第五節為親子關係、自我概念與壓力因應策略的相關分析，第六節則經由多元迴歸分析，建立親子關係、自我概念與壓力因應策略之預測關係，並檢驗自我概念的中介效果。

第一節　樣本背景描述

一、青少年的基本資料─個人與家庭特質分析（表 4-1）

（一）性別：受訪者中男性為 199 人，佔 46.6%；女性為 228 人，佔 53.4%。女性人數較男性人數多出約 7%，根據教育部統計處（2012）的統計資料，全國的國中二年級學生在 101 學年度人數共 271,458 人，其中男性佔 52.07%，女性佔 47.93%，顯示本研究的女性受訪者稍多。

（二）地區：受訪者來自臺北市的有 206 位，佔 48.2%；來自新北市的有 221 位，佔 51.8%。臺北市與新北市國中二年級學生的人數比例約為 1：1.45（臺北市教育局，2012；新北市教育局，2012），本研究受訪人數比例將近 1：1。

（三）父母婚姻狀況：受訪者父母結婚且同住者有 337 人，佔 79.1%；分居者有 14 人，佔 3.3%；離婚者有 51 人，佔 12%；再婚者有 9 人，佔 2.1%；父母一方已去世者有 11 人，佔 2.6%；最後，有 4 位受訪者選擇其他，原因皆為分住兩地。由內政部的人口婚姻狀況統計年報得知，扣除未婚者後，已婚者占 78.96%，離婚者佔 11.54%，喪偶者佔 9.5%（內政部統計處，2012），顯示本研究已婚與離婚的比例與整體差異不大，僅在喪偶（父母一方過世）低於全國現況。

（四）父親教育程度：受訪者父親教育程度為國小以下的有 20 人，佔 4.9%；國

中有 65 人，佔 15.8%；高中（職）有 168 人，佔 40.8%；專科或大學有 128 人，佔 31.0%；研究所以上有 31 人，佔 7.5%。顯示出受訪者父親教育程度最多為高中（職），其次為專科或大學學歷。此結果與 99 年台閩地區兒童少年生活狀況調查相符（內政部兒童局，2010）。

（五）母親教育程度：受訪者母親教育程度為國小以下的有 21 人，佔 5.1%；國中有 43 人，佔 10.4%；高中（職）有 205 人，佔 49.4%；專科或大學有 132 人，佔 31.8%；研究所以上有 14 人，佔 3.4%。顯示出受訪者母親教育程度最多為高中（職），其次為專科或大學學歷。根據 99 年的調查報告結果，青少年母親的學歷亦以高中職為最多（內政部兒童局，2010）。

（六）父親職業：受訪者父親為無業、家管者有 7 人，佔 1.8%；從事第一級的半技術、非技術性工人有 62 人，佔 16.1%；第二級的技術性工人者有 140 人，佔 36.4%；第三級的半專業人員及一般公務人員者有 87 人，佔 22.6%；第四級的專業人員及中級行政人員者有 69 人，佔 17.9%；第五級的高級專業及行政人員者有 20 人，佔 5.2%。

（七）母親職業：受訪者母親為無業、家管者有 72 人，佔 18.0%；從事第一級的半技術、非技術性工人有 80 人，佔 20.1%；第二級的技術性工人者有 111 人，佔 27.8%；第三級的半專業人員及一般公務人員者有 91 人，佔 22.8%；第四級的專業人員及中級行政人員者有 39 人，佔 9.8%；第五級的高級專業及行政人員者有 6 人，佔 1.5%。

（八）家庭社經地位：受訪者來自高社經地位家庭者有 93 位，佔 22.7%；來自中社經地位家庭者有 148 位，佔 36.2%；來自低社經地位家庭者有 168 位，佔 41.1%；中社經地位與高社經地位合計佔了 58.9%，顯示本研究超過半數的受訪者來自中高社經地位家庭。

本研究國中二年級的青少年樣本中，女性青少年較多（53.4%），大部分父母的婚姻狀況完整且同住在一起（79.1%），多數父母皆具備高中（職）以上的教育程度（父：79.4%；母：84.6%），父母職業皆以技術性工人與為最多（父：36.4%；母：27.8%），其次皆是半專業與一般公務員（父：22.6%；母：22.8%），最後透過教育與職業加權指數計算出家庭社經地位，可知受訪者的整體家庭社經地位中上。

表 4-1 青少年個人家庭背景資料統計表

變項	屬性	人數	百分比（%）	變項	屬性	人數	百分比（%）
性別	男性	199	46.6	地區	臺北市	206	48.2
	女性	228	53.4		新北市	221	51.8
	總計	427	100.0		總計	427	100.0
父親教育程度	未受教育、國小畢業	20	4.9	母親教育程度	未受教育、國小畢業	21	5.0
	國中畢業	65	15.8		國中畢業	43	10.4
	高中（職）畢業	168	40.8		高中（職）畢業	205	49.4
	專科或大學畢業	128	31.0		專科或大學畢業	132	31.8
	研究所以上	31	7.5		研究所以上	14	3.4
	總計	412	100.0		總計	415	100.0
父親職業	無業、家管	7	1.8	母親職業	無業、家管	72	18.0
	半技術、非技術工人	62	16.1		半技術、非技術工人	80	20.1
	技術性工人	140	36.4		技術性工人	111	27.8
	半專業，一般公務人員	87	22.6		半專業，一般公務人員	91	22.8
	專業人員，中級行政人員	69	17.9		專業人員，中級行政人員	39	9.8
	高級專業人員，高級行政人員	20	5.2		高級專業人員，高級行政人員	6	1.5
	總計	385	100.0		總計	399	100.0
父母婚姻狀況	同住	337	79.1	家庭社經地位	高社經地位	93	22.7
	分居	14	3.3		中社經地位	148	36.2
	離婚	51	12.0		低社經地位	168	41.1
	再婚	9	2.1		總計	409	100.0
	父母中已有人去世	11	2.6				
	其他（例：分隔兩地）	4	.9				
	總計	426	100.0				

二、地區與青少年個人家庭背景變項的關係

（一）地區與青少年個人家庭背景描述統計（表 4-2）

1. 性別：臺北市男性青少年有 86 位，佔 20.1%，女性青少年 120 位，佔 28.1%，新北市男性青少年有 113 位，佔 26.5%，女性青少年 108 位，佔 25.3%；本研究中臺北市男性青少年的人數佔整體樣本數的比例較低。

2. 父母婚姻狀況：臺北市與新北市青少年的父母婚姻狀況皆以同住（已婚）為最多，臺北市為 162 位（38.0%），新北市為 175 位（41.1%）；其次為離婚，臺北市為 27 位（6.3%），新北市為 24 位（5.6%）。

3. 父親教育程度：臺北市青少年父親的教育程度以專科或大學畢業最多（80 位，19.4%），其次為高中職畢業（73 位，17.7%）；新北市青少年父親教育程度以高中職為最多（95 位，23.1%），其次為專科或大學畢業（48 位，11.7%）。

4. 母親教育程度：臺北市青少年母親的教育程度以高中職畢業最多（86 位，20.7%），其次為專科或大學畢業（82 位，19.8%）；新北市青少年母親教育程度亦以高中職為最多（119 位，28.7%），其次為專科或大學畢業（50 位，12.0%）。

5. 父親職業：臺北市青少年父親職業以技術性工人為主（65 位，16.9%），其次為半專業、一般公務員（49 位，12.7%）；新北市青少年父親職業最多亦為技術性工人（75 位，19.5%），其次則為半技術、非技術工人（40 位，10.4%）。

6. 母親職業：臺北市青少年母親職業最多為無業、家管（49 位，12.3%），其次為半專業、一般公務員（46 位，11.5%）；新北市青少年母親職業以技術性工人為主（75 位，18.8%），其次為半技術、非技術工人，以及半專業、一般公務員兩者（45 位，11.3%）。

7. 家庭社經地位：臺北市青少年的家庭社經地位最多為中社經地位家庭（79位，19.3%），新北市青少年家庭則以低社經地位為主（102 位，24.9%）。

表 4-2 地區與青少年個人家庭背景描述統計

		臺北市	新北市				
性別	男	86(20.1%)	113(26.5%)				
	女	120(28.1)	108(25.3%)			臺北市	新北市
父親教育程度	未受教育、國小畢業	8 (1.9%)	12 (2.9%)	母親教育程度	未受教育、國小畢業	10 (2.4%)	11 (2.7%)
	國中畢業	18 (4.4%)	47 (11.4%)		國中畢業	13 (3.1%)	30 (7.2%)
	高中（職）畢業	73 (17.7%)	95 (23.1%)		高中（職）畢業	86 (20.7%)	119 (28.7%)
	專科或大學畢業	80 (19.4%)	48 (11.7%)		專科或大學畢業	82 (19.8%)	50 (12.0%)
	研究所以上	19 (4.6%)	12 (2.9%)		研究所以上	8 (1.9%)	6 (1.4%)
父親職業	無業、家管	0 (.0%)	7 (1.8%)	母親職業	無業、家管	49 (12.3%)	23 (5.8%)
	半技術、非技術工人	22 (5.7%)	40 (10.4%)		半技術、非技術工人	35 (8.8%)	45 (11.3%)
	技術性工人	65 (16.9%)	75 (19.5%)		技術性工人	36 (9.0%)	75 (18.8%)
	半專業，一般公務人員	49 (12.7%)	38 (9.9%)		半專業，一般公務人員	46 (11.5%)	45 (11.3%)
	專業人員，中級行政人員	36 (9.4%)	33 (8.6%)		專業人員，中級行政人員	20 (5.0%)	19 (4.8%)
	高級專業人員，高級行政人員	13 (3.4%)	7 (1.8%)		高級專業人員，高級行政人員	3 (.8%)	3 (.8%)
父母婚姻狀況	同住	162(38.0%)	175(41.1%)	家庭社經地位	高社經地位	53 (13.0%)	40 (9.8%)
	分居	7(1.6%)	7(1.6%)		中社經地位	79 (19.3%)	69 (16.9%)
	離婚	27(6.3%)	24(5.6%)		低社經地位	66(16.1%)	102 (24.9%)
	再婚	1(.2%)	8(1.9%)				
	父母中已有人去世	7(1.6%)	4(.9%)				
	其他（例：分隔兩地）	2(.5%)	2(.5%)				

（二）地區與父母職業、教育程度、家庭社經地位的關係

比較不同地區青少年的父母職業、教育程度與社經地位的差異情形。首先以卡方檢定，比較不同地區青少年父母職業的差異情形（表 4-3）。不同地區與青少

年父母的職業有顯著關係存在（父：卡方=11.506，p=.009；母：卡方=14.355，p=.002）。接著比較青少年的父母教育程度（表 4-4），透過獨立樣本 T 檢定可知，不同地區的青少年其父親教育程度有顯著差異（t=4.731；p=.000）；臺北市青少年的父親教育程度（*M*=13.68；*SD*=3.07）高於新北市青少年的父親（*M*=12.24；*SD*=3.10）；同時，母親的教育程度亦會因地區不同而有所差異（t=3.646；p=.000）；臺北市青少年的母親教育程度（*M*=13.39；*SD*=2.92）高於新北市母親的教育程度（*M*=12.27；*SD*=2.77）。此外，由表 4-5 得知，不同地區的家庭社經地位有所差異（t=2.744；p=.006），臺北市的家庭社經地位（*M*=33.89；*SD*=9.874）高於新北市的家庭社經地位（*M*=31.23；*SD*=9.732）。

地區與青少年父母的職業、教育程度之關係，可能是因臺北市與新北市兩個城市所造成職業與教育程度的差異，亦可能是因父母職業、教育程度的不同，而造成青少年居住地區的不同；整體而言，臺北市的社經地位較高。

表 4-3 地區與父母職業卡方檢定

		父親職業					母親職業				
		半技術、非技術性工人	技術性工人	半專業，一般公務員	中級及高級專業人員、行政人員	總和	半技術、非技術性工人	技術性工人	半專業，一般公務員	中級及高級專業人員、行政人員	總和
地區	臺北市	22 (11.9%)	65 (35.1%)	49 (26.5%)	49 (26.5%)	185 (100%)	84 (44.4%)	36 (19.0%)	46 (24.3%)	23 (12.2%)	189 (100%)
	新北市	47 (23.5%)	75 (37.5%)	38 (19.0%)	40 (20.0%)	200 (100%)	68 (32.4%)	75 (35.7%)	45 (21.4%)	22 (10.5%)	210 (100%)
總和		69 (17.9%)	140 (36.4%)	87 (22.6%)	89 (23.1%)	385 (100%)	152 (38.1%)	111 (27.8%)	91 (22.8%)	45 (11.3%)	399 (100 %)

檢定結果	卡方	P 值	df	卡方	P 值	df
	11.506	.009	3	14.355	.002	3

表 4-4 地區與父母教育程度之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
父親教育程度	臺北市	13.68	3.07	4.731***	.000	408.037
	新北市	12.24	3.10			
母親教育程度	臺北市	13.39	2.92	3.646***	.000	405.623
	新北市	12.37	2.77			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

表 4-5 地區與家庭社經地位之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
家庭社經地位	臺北市	33.89	9.874	2.744**	.006	407
	新北市	31.23	9.732			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

三、親子關係、自我概念與壓力因應策略的描述統計與差異性分析

本部分針對各研究變項進行描述性統計分析，並透過相依樣本 T 檢定及相依樣本單因子變異數分析，比較各次面向的差異情形。

（一）親子關係的描述統計與差異性分析

青少年的整體親子關係得分為 3.41，稍微高於中位數 3 分，顯示本研究青少年的親子關係中等（表 4-6）。比較兩個次面向的得分，由相依樣本 T 檢定可知兩個次面向之間有顯著差異，正向支持與相互信任（*M*=3.58；*SD*=0.80）高於理性溝通與情感交流（*M*=3.21；*SD*=0.89）。

表 4-6 親子關係之描述統計及相依樣本 T 檢定

變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
一、整體親子關係	3.41	.80			
1-1 正向支持與相互信任	3.58	.80	14.835***	.000	410
1-2 理性溝通與情感交流	3.21	.89			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

（二）自我概念的描述統計與差異性分析

青少年的自我概念具備中等以上的水準，整體自我概念得分為 3.53 分（表

4-7），在自我概念次面向當中，以社會自我概念得分最高（*M*=3.85；*SD*=0.82），其次是家庭自我概念（*M*=3.77；*SD*=0.96），而後是生理自我概念（*M*=3.19；*SD*=0.81），最後是心理自我概念（*M*=3.13；*SD*=0.83）。

透過相依樣本單因子變異數分析可知自我概念次面向之間有顯著差異；家庭自我概念與社會自我概念明顯優於心理自我概念與生理自我概念；而家庭與社會自我概念之間無差異，心理與生理自我概念之間無差異。生理自我概念是個體對自己身體、外貌、健康情形的評價，心理自我概念是個體對自己的價值、能力的看法，由於青少年處於兒童與成年之間的過渡期，掙扎於學習做一個成熟的大人，又無法完全擺脫兒童的稚氣，對自我的感受時常是矛盾衝突的，而影響了心理自我概念；同時青春期身體外貌的變化，往往使得青少年無所適從，因此降低了生理自我概念的評價。

表 4-7 自我概念之描述統計及相依樣本單因子變異數分析

變項	平均數	標準差	F 值	p 值	df	比較
二、整體自我概念	3.53	.64				
2-1 家庭自我概念	3.77	.96	135.015***	.000	2.580	1>3, 1>4
2-2 社會自我概念	3.85	.82				2>3, 2>4
2-3 心理自我概念	3.13	.83				3<1, 3<2
2-4 生理自我概念	3.19	.81				4<1, 4<2

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

（三）壓力因應策略的描述統計與差異性分析

青少年的整體壓力因應策略為 3.56 分（表 4-8），各次面向中正向策略以暫時擱置問題得分最高（*M*=4.04；*SD*=0.72），尋求師長的建議得分最低（*M*=2.83；*SD*=0.94）；負向策略為負面的情緒發洩，得分為（*M*=2.37；*SD*=0.90）。

經由相依樣本單因子變異數分析，發現三個正向壓力因應策略之間存在顯著差異，青少年最常採取的因應策略是暫時擱置問題，明顯高於其他二個策略；最少採取的策略是尋求師長的建議；而理性的解決問題介於暫時擱置問題與尋求師

長的建議之間。此處的負向策略以原始分數呈現，可以更清楚知道青少年面對壓力時，很少採用負向策略，主要還是以正向策略來因應。

概括而言，青少年面臨壓力時，不會立即嘗試解決問題，也很少尋求師長的協助，但不至於採取負向方式來發洩情緒，而是先將壓力問題放在一邊，轉移自己對壓力的注意力。此結果與史家瑄（2008）、林續琴（2003）、唐全騰（2008）的研究相似，顯示出國中生面對壓力時，最常藉由做自己喜歡的事情，並透過休閒活動如聽音樂、看電視來轉換情緒，暫時忘記壓力的存在；較少直接針對問題採取解決行動，或尋求他人協助。

表 4-8 壓力因應策略之描述統計及相依樣本單因子變異數分析

變項	平均數	標準差	F 值	p 值	df	比較
三、整體壓力因應策略	3.56	.50				
3-1 尋求師長的建議	2.83	.94	323.583***	.000	1.963	1<2, 1<3
3-2 暫時擱置問題	4.04	.72				2>1, 2>3
3-3 理性的解決問題	3.57	.80				3>1, 3<2
3-4 負面的情緒發洩	2.37	.90				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

第二節　影響青少年親子關係之相關因素分析

壹、青少年個人特質與親子關係

以下分別就青少年的性別、居住地區與親子關係進行說明。

一、性別和親子關係的 T 檢定

透過表 4-9 可知，不同性別的青少年在整體親子關係、正向支持與相互信任面向以及理性溝通與情感交流面向上均未達顯著，顯示不同性別對青少年親子關係的影響不顯著。

表 4-9 性別與親子關係之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
一、親子關係	男生	3.38	.83	-.838	.403	409
	女生	3.44	.78			
1-1 正向支持與相互信任	男生	3.57	.81	-.152	.879	419
	女生	3.59	.80			
1-2 理性溝通與情感交流	男生	3.14	.95	-1.445	.149	415
	女生	3.27	.85			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、地區與親子關係之 T 檢定

地區在青少年整體親子關係（t=5.226；p=.000）、正向支持與相互信任面向（t=4.595；p=.000）以及理性溝通與情感交流面向（t=5.463；p=.000）上均達顯著（表 4-10），顯示不同地區對青少年親子關係有所影響。進一步分析臺北市與新北市兩個地區青少年的差異，發現臺北市青少年的親子關係（*M*=3.62；*SD*=0.74）優於新北市青少年（*M*=3.22；*SD*=0.82）；親子關係的兩個次面向亦同。

表 4-10 地區與親子關係之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
一、親子關係	臺北市	3.62	.74	5.226***	.000	409
	新北市	3.22	.82			
1-1 正向支持與相互信任	臺北市	3.77	.73	4.595***	.000	419
	新北市	3.41	.84			
1-2 理性溝通與情感交流	臺北市	3.45	.83	5.463***	.000	415
	新北市	2.98	.90			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

貳、青少年家庭特質與親子關係

以下分別就青少年家庭型態、父母職業、父母教育程度與家庭社經地位與親子關係進行說明。

一、家庭型態和親子關係的 T 檢定

家庭型態為雙親家庭者在整體親子關係、正向支持與相互信任，以及理性溝通與情感交流等面向的得分皆稍微高於家庭型態為單親家庭者，但是進行家庭型態與親子關係的 T 檢定時，青少年的父母婚姻狀況在整體親子關係、正向支持與相互信任面向以及理性溝通與情感交流面向上均未達顯著，顯示家庭型態不同的青少年並不會對親子關係造成影響（表 4-11）。

表 4-11 家庭型態與親子關係之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
一、親子關係	雙親	3.45	.78	1.675	.095	404
	單親	3.27	.84			
1-1 正向支持與相互信任	雙親	3.62	.78	1.646	.100	414
	單親	3.45	.86			
1-2 理性溝通與情感交流	雙親	3.24	.89	1.416	.157	410
	單親	3.08	.89			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、父母職業和親子關係的單因子變異數分析

檢視青少年父母的職業與親子關係的變異數分析，結果如表 4-12 所示，青少年的父母職業不同，其整體親子關係（父：F=.835； p=.475、母：F=.518； p=.670）、正向支持與相互信任（父：F=.745； p=.526、母：F=.664； p=.575）及理性溝通與情感交流（父：F=.924； p=.429、母：F=.550； p=.649）等面向上沒有差異。

表 4-12 父母職業與親子關係變異數分析

變項		一、親子關係			1-1 正向支持與相互信任			1-2 理性溝通與情感交流		
		平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較
父親職業	1. 無業家管、半技術、非技術性工人	3.34	F=.835 p=.475 df=370		3.51	F=.745 p=.526 df=379		3.11	F=.924 p=.429 df=375	
	2.技術性工人	3.39			3.55			3.19		
	3.半專業、一般公務人員	3.42			3.59			3.21		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.53			3.68			3.34		
母親職業	1. 無業家管、半技術、非技術性工人	3.44	F=.518 p=.670 df=384		3.57	F=.664 p=.575 df=393		3.24	F=.550 p=.649 df=389	
	2.技術性工人	3.46			3.64			3.28		
	3.半專業、一般公務人員	3.34			3.51			3.13		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.49			3.68			3.25		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

三、父母教育程度與親子關係之相關

青少年的父母教育程度與整體親子關係、正向支持與相互信任，以及理性溝通與情感交流等面向之相關係數皆未達顯著（表 4-13）。顯示出父母教育程度的差異，對於親子關係並無特別的影響。

表 4-13 父母教育程度與親子關係之相關

變項	父親教育程度	母親教育程度
一、親子關係	.097	.067
1-1 正向支持與相互信任	.097	.077
1-2 理性溝通與情感交流	.078	.049

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

四、家庭社經地位與親子關係之相關

家庭社經地位和整體親子關係、正向支持與相互信任、理性溝通與情感交流的相關分析未達顯著，顯示家庭社經地位對親子關係並無影響（表 4-14）。

表 4-14 家庭社經地位與親子關係之相關

變項	家庭社經地位
一、親子關係	.083
1-1 正向支持與相互信任	.092
1-2 理性溝通與情感交流	.067

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

參、小結

青少年的親子關係，不會因為性別、家庭型態、父母職業與教育程度、家庭社經地位的不同而產生差異。唯有在地區的部分發現臺北市青少年的親子關係，優於新北市青少年；顯示出相較於新北市的青少年，臺北市的青少年越喜歡和父母分享心情感受，且越受到父母的尊重與接納。

第三節　影響青少年自我概念之相關因素分析

壹、青少年個人特質與自我概念

以下分別就青少年的性別、居住地區與自我概念進行說明。

一、性別和自我概念的 T 檢定

性別對於自我概念的影響，在整體自我概念（t=2.064；p=.040）、心理自我概念（t=2.894；p=.004）與生理自我概念（t=5.444；p=.000）等面向上達顯著；而社會自我概念、家庭自我概念未達顯著。以各組的平均數進行比較，男性青少年的整體自我概念較高（*M*=3.60；*SD*=0.69），女性青少年的整體自我概念較低（*M*=3.47；*SD*=0.60）；在心理自我概念的部分，男性青少年（*M*=3.27；*SD*=0.89）高於女性青少年（*M*=3.02；*SD*=0.76）；此外，男性青少年（*M*=3.41；*SD*=0.86）在生理自我概念亦高於女性青少年（*M*=2.99；*SD*=0.72）。概括而言，男性青少

年在自我概念面向上，優於女性青少年，尤其以生理自我概念的差異最為顯著（表 4-15）。

表 4-15 性別與自我概念之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
二、自我概念	男生	3.60	.69	2.064*	.040	388.825
	女生	3.47	.60			
2-1 家庭自我概念	男生	3.75	.98	-.346	.730	423
	女生	3.78	.95			
2-2 社會自我概念	男生	3.86	.86	.090	.928	422
	女生	3.85	.79			
2-3 心理自我概念	男生	3.27	.89	2.894**	.004	391.734
	女生	3.02	.76			
2-4 生理自我概念	男生	3.41	.86	5.444***	.000	386.675
	女生	2.99	.72			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、地區與自我概念之 T 檢定

在地區的部分，除了生理自我概念沒有差異之外，整體自我概念面向和家庭、社會、心理自我概念皆達顯著（表 4-16）。透過平均數可看出在整體自我概念上，臺北市的青少年（*M*=3.67；*SD*=0.62）高於新北市的青少年（*M*=3.40；*SD*=0.63）；臺北市青少年（*M*=3.95；*SD*=0.88）的家庭自我概念高於新北市青少年（*M*=3.58；*SD*=1.01）；且臺北市青少年（*M*=3.99；*SD*=0.76）社會自我概念亦高於新北市青少年（*M*=3.72；*SD*=0.86）；在心理自我概念面向上，臺北市的青少年（*M*=3.27；*SD*=0.81）優於新北市（*M*=3.02；*SD*=0.83）。綜合以上，可知臺北市青少年的自我概念顯著優於新北市的青少年。

表 4-16 地區與自我概念之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
二、自我概念	臺北市	3.67	.62	4.413 ***	.000	421
	新北市	3.40	.63			
2-1 家庭自我概念	臺北市	3.95	.88	4.035 ***	.000	423
	新北市	3.58	1.01			

2-2 社會自我概念	臺北市	3.99	.76	3.378**	.001	422
	新北市	3.72	.86			
2-3 心理自我概念	臺北市	3.27	.81	3.030**	.003	425
	新北市	3.02	.83			
2-4 生理自我概念	臺北市	3.26	.80	1.812	.071	425
	新北市	3.12	.83			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

貳、青少年家庭特質與自我概念

以下分別就青少年家庭型態、父母職業、父母教育程度與家庭社經地位與自我概念進行說明。

一、家庭型態和自我概念的 T 檢定

家庭型態對於自我概念的影響（表 4-17），僅在青少年的家庭自我概念面向達顯著（t=3.143；p=.002）。比較家庭自我概念的平均數得知，雙親家庭的青少年家庭自我概念較高（*M*=3.84；*SD*=0.94），單親家庭的青少年其家庭自我概念較低（*M*=3.46；*SD*=0.95）。

表 4-17 家庭型態與自我概念之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
二、自我概念	雙親	3.55	.63	1.488	.138	416
	單親	3.43	.67			
2-1 家庭自我概念	雙親	3.84	.94	3.143**	.002	418
	單親	3.46	.95			
2-2 社會自我概念	雙親	3.85	.83	-.291	.771	417
	單親	3.88	.80			
2-3 心理自我概念	雙親	3.13	.81	.041	.967	420
	單親	3.13	.90			
2-4 生理自我概念	雙親	3.20	.81	.578	.563	420
	單親	3.14	.85			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、父母職業和自我概念的單因子變異數分析

（一）父親職業

由表 4-18 得知，父親職業對青少年整體自我概念有所差異（F=4.154；p=.006），透過事後比較，青少年的父親職業為中高級專業人員、行政人員之自我概念（*M*=3.72；*SD*=0.67），高於父親為半技術、非技術性工人者（*M*=3.40；*SD*=0.62），亦高於父親職業為技術性工人者（*M*=3.46；*SD*=0.64）。

在自我概念的次面向中，心理自我概念有顯著差異（F=5.284；p=.001），事後比較顯示，父親職業為中高級專業人員、行政人員的青少年（*M*=3.40；*SD*=0.94），心理自我概念高於父親為半技術、非技術性工人者（*M*=2.91；*SD*=0.74），以及父親職業為技術性工人者（*M*=3.06；*SD*=0.81）。生理自我概念達顯著（F=2.966；p=.032），但在 Scheffe 事後比較無法指出組別之間的差異。

（二）母親職業

在母親職業面向上（表 4-18），青少年的整體自我概念並不因為母親職業而有差異（F=2.168；p=.091），但是在心理自我概念次面向上具有顯著差異（F=4.312；p=.005），由事後比較可知，母親職業為中高級專業人員、行政人員青少年（*M*=3.52；*SD*=0.90）之心理自我概念，除了高於母親職業為半技術、非技術性工人的青少年（*M*=3.06；*SD*=0.79），也高於母親為技術性工人（*M*=3.10；*SD*=0.81）以及半專業、一般公務員者（*M*=3.04；*SD*=0.75）。

表 4-18 父母親職業與自我概念之變異數分析

變項		二、自我概念			2-1 家庭自我概念			2-2 社會自我概念		
		平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較
父親職業	1.無業家管半技術、非技術性工人	3.40	F=4.154 ** p=.006 df=381	4＞1 4＞2	3.69	F=1.763 p=.154 df=383		3.77	F=.508 p=.677 df=382	
	2.技術性工人	3.46			3.67			3.85		
	3.半專業、一般公務人員	3.57			3.85			3.88		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.72			3.93			3.94		
母親職業	1. 無業家管半技術、非技術性工人	3.50	F=2.168 p=.091 df=394		3.82	F=.544 p=.653 df=396		3.80	F=.648 p=.585 df=395	
	2.技術性工人	3.49			3.78			3.79		
	3.半專業、一般公務人員	3.48			3.67			3.90		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.75			3.83			3.95		

變項		2-3 心理自我概念			2-4 生理自我概念		
		平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較
父親職業	1.無業家管半技術、非技術性工人	2.91	F=5.284 ** p=.001 df=384	4＞1 4＞2	3.05	F=2.966 * p=.032 df=384	
	2.技術性工人	3.06			3.10		
	3.半專業、一般公務人員	3.15			3.20		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.40			3.39		
母親職業	1. 無業家管半技術、非技術性工人	3.06	F=4.312 ** p=.005 df=398	4＞1 4＞2 4＞3	3.15	F=2.314 p=.076 df=398	
	2.技術性工人	3.10			3.11		
	3.半專業、一般公務人員	3.04			3.14		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.52			3.47		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

三、父母教育程度與自我概念之相關

分析父母教育程度與自我概念的關係（表 4-19），在父親的教育程度部分，與整體自我概念（r=.201；p<.001）、家庭自我概念（r=.114；p<.05）、心理自我概念（r=.245；p<.001）及生理自我概念（r=.179；p<.001）呈現正相關，代表父親教育程度越高，青少年的自我概念越好。青少年母親的教育程度與青少年之整體自我概念（r=.175；p<.001）、心理自我概念（r=.230；p<.001）及生理自我概念（r=.145；p<.01）呈現正相關，顯示母親的教育程度越高，青少年的自我概念越好。

表 4-19 父母教育程度與自我概念之相關

變項	父親教育程度	母親教育程度
二、自我概念	.201(***)	.175(***)
2-1 家庭自我概念	.114(*)	.054
2-2 社會自我概念	.066	.096
2-3 心理自我概念	.245(***)	.230(***)
2-4 生理自我概念	.179(***)	.145(**)

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

四、家庭社經地位與自我概念之相關

家庭社經地位與整體自我概念（r=.169；p<.01）、心理自我概念（r=.202；p<.001）及生理自我概念（r=.139；p<.01）呈現正相關（表 4-20），意味著家庭社經地位高的青少年，其整體自我概念、心理自我概念與社會自我概念較好。

表 4-20 家庭社經地位與自我概念之相關

變項	家庭社經地位
二、自我概念	.169(**)
2-1 家庭自我概念	.087
2-2 社會自我概念	.070
2-3 心理自我概念	.202(***)
2-4 生理自我概念	.139(**)

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

參、小結

青少年的自我概念會受到性別、地區、父親職業、父母教育程度與家庭社經地位的影響。男性青少年的自我概念優於女性青少年，臺北市青少年的自我概念優於新北市青少年。青少年父親職業為中高級專業人員與行政人員者，自我概念優於父親職業為技術性工人者，亦優於半技術、非技術性工人者，但與半專業人員、一般公務員者無差異。而當父母的教育程度越好、家庭社經地位越高，青少年看待自己的價值感受越正向，越能接納自己的樣貌，因此自我概念越良好。

第四節　影響青少年壓力因應策略之相關因素分析

壹、青少年個人特質與壓力因應策略

以下分別就青少年的性別、居住地區與壓力因應策略進行說明。

一、性別和壓力因應策略的 T 檢定

青少年的性別在整體壓力因應策略、尋求師長的建議、暫時擱置問題、理性的解決問題以及負面的情緒發洩等面向上均未達顯著，顯示不同性別的青少年所採取的壓力因應策略並無差異（表 4-21）。

表 4-21 性別與壓力因應策略之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
三、壓力因應策略	男生	3.57	.52	.238	.812	415
	女生	3.56	.48			
3-1 尋求師長的建議	男生	2.77	.95	-.967	.334	421
	女生	2.86	.93			
3-2 暫時擱置問題	男生	4.07	.75	.573	.567	425
	女生	4.02	.69			
3-3 理性的解決問題	男生	3.62	.84	1.037	.300	419
	女生	3.54	.76			
3-4 負面的情緒發洩	男生	3.6171	.96	-.005	.996	425
	女生	3.6175	.84			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、地區與壓力因應策略之 T 檢定

地區對整體壓力因應策略、尋求師長的建議及理性的解決問題等三個面向有顯著差異（表 4-22）。透過平均數可看出在整體壓力因應策略上，臺北市青少年（*M*=3.67；*SD*=0.49）採取的壓力因應策略比新北市的青少年（*M*=3.46；*SD*=0.48）正向；臺北市青少年（*M*=3.02；*SD*=0.97）比起新北市青少年（*M*=2.63；*SD*=.88）更常採用尋求師長建議的因應策略；且臺北市的青少年（*M*=3.68；*SD*=0.74）相較於新北市青少年（*M*=3.48；*SD*=0.83），更願意採取理性的解決問題之策略。綜合以上，可知臺北市的青少年面對壓力時，比新北市的青少年願意採用正向的因應策略。

表 4-22 地區與壓力因應策略之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
三、壓力因應策略	臺北市	3.67	.49	4.571***	.000	415
	新北市	3.46	.48			
3-1 尋求師長的建議	臺北市	3.02	.97	4.416***	.000	421
	新北市	2.63	.88			
3-2 暫時擱置問題	臺北市	4.12	.64	1.936	.054	418.355
	新北市	3.98	.78			
3-3 理性的解決問題	臺北市	3.68	.74	2.639**	.009	419
	新北市	3.48	.83			
3-4 負面的情緒發洩	臺北市	3.70	.87	1.807	.071	425
	新北市	3.54	.91			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

貳、青少年家庭特質與壓力因應策略

以下分別就青少年家庭型態、父母職業、父母教育程度與家庭社經地位與壓力因應策略進行說明。

一、家庭型態和壓力因應策略的 T 檢定

家庭型態在青少年整體壓力因應策略、尋求師長的建議、暫時擱置問題、理

性的解決問題以及負面的情緒發洩等面向均未達顯著，顯示不同家庭型態的青少年所採取的壓力因應策略並無差異（表 4-23）。

表 4-23 家庭型態與壓力因應策略之 T 檢定

依變項	自變項	平均數	標準差	t 值	p 值	df
三、壓力因應策略	雙親	3.57	.50	.475	.635	410
	單親	3.54	.47			
3-1 尋求師長的建議	雙親	2.86	.95	1.710	.088	416
	單親	2.65	.85			
3-2 暫時擱置問題	雙親	4.03	.73	-1.025	.306	420
	單親	4.12	.66			
3-3 理性的解決問題	雙親	3.60	.80	.927	.355	414
	單親	3.50	.78			
3-4 負面的情緒發洩	雙親	3.62	.91	-.146	.884	420
	單親	3.64	.77			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、父母職業和壓力因應策略的單因子變異數分析

（一）父親職業

檢視青少年父親職業與壓力因應策略的變異數分析，結果如表 4-24 所示，青少年不會因為父親職業不同，在整體壓力因應策略（F=.445；p=.721）、尋求師長的建議（F=.680；p=.565）、暫時擱置問題（F=.560；p=.642）、理性的解決問題（F=.520；p=.669）及負面的情緒發洩（F=.650；p=.589）等面向上有所差異。

（二）母親職業

針對母親職業的部分，變異數分析的結果顯示，青少年的整體壓力因應策略（F=.201；p=.896）、尋求師長的建議（F=.598；p=.617）、暫時擱置問題（F=1.937；p=.123）、理性的解決問題（F=2.106；p=.099）及負面的情緒發洩（F=1.093；p=.352）等面向並未因母親職業不同而產生顯著性差異（表 4-24）。

表 4-24 父母職業與壓力因應策略之變異數分析

變項		三、壓力因應策略			3-1 尋求師長的建議			3-2 暫時擱置問題		
		平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較
父親職業	1.無業家管半技術、非技術性工人	3.52	F=.445 p=.721 df=375		2.79	F=.680 p=.565 df=380		4.12	F=.560 p=.642 df=384	
	2.技術性工人	3.55			2.76			4.05		
	3.半專業、一般公務人員	3.61			2.93			4.08		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.58			2.87			3.98		
母親職業	1. 無業家管半技術、非技術性工人	3.54	F=.201 p=.896 df=388		2.75	F=.598 p=.617 df=394		4.10	F=1.937 p=.123 df=398	
	2.技術性工人	3.56			2.88			4.02		
	3.半專業、一般公務人員	3.59			2.81			4.07		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.58			2.90			3.81		

變項		3-3 理性的解決問題			3-4 負面的情緒發洩		
		平均數	F 檢定	事後比較	平均數	F 檢定	事後比較
父親職業	1.半技術、非技術性工人	3.50	F=.520 p=.669 df=379		2.52	F=.650 p=.589 df=382	
	2.技術性工人	3.54			2.37		
	3.半專業、一般公務人員	3.59			2.36		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.64			2.34		
母親職業	1. 半技術、非技術性工人	3.46	F=2.106 p=.099 df=392		2.38	F=1.093 p=.352 df=396	
	2.技術性工人	3.62			2.47		
	3.半專業、一般公務人員	3.59			2.29		
	4.中高級專業人員、行政人員	3.78			2.23		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

三、父母教育程度與壓力因應策略之相關

檢視父親教育程度與壓力因應策略中的相關，由表 4-25 得知，父親教育程度與理性的解決問題策略呈正相關（r=.150；p<.01），在母親教育程度的部分有相同結果，母親教育程度與青少年採取理性的解決問題策略具有正相關（r=.158；p<.01）；代表父母的教育程度越高，青少年越常採取理性的解決問題策略。

表 4-25 父母教育程度與壓力因應策略之相關

變項	父親教育程度	母親教育程度
三、壓力因應策略	.029	.028
3-1 尋求師長的建議	-.027	.029
3-2 暫時擱置問題	-.048	-.085
3-3 理性的解決問題	.150(**)	.158(**)
3-4 負面的情緒發洩	-.049	-.022

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

四、家庭社經地位與壓力因應策略之相關

家庭社經地位與壓力因應策略的相關，僅在理性的解決問題面向上達顯著（r=.146；p<.01），研究結果指出，家庭社經地位越高，青少年越常採取理性的解決問題因應策略（表 4-26）。

表 4-26 家庭社經地位與壓力因應策略之相關

變項	家庭社經地位
三、壓力因應策略	.048
3-1 尋求師長的建議	.051
3-2 暫時擱置問題	-.084
3-3 理性的解決問題	.146(**)
3-4 負面的情緒處理	-.050

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

參、小結

不同地區青少年的壓力因應策略有所差異，面對壓力時，臺北市青少年比新北市青少年更願意詢問老師、父母的意見，向師長尋求協助，此外，也較能理性思考問題發生的原因，想辦法解決問題。

另一方面，父母的教育程度、家庭社經地位皆和「理性的解決問題」策略呈現正相關，意味著當父母教育程度越高、家庭社經地位越高，青少年面對問題時，能保持冷靜、客觀的分析問題，嘗試各種問題解決方法，最終能順利因應問題。

第五節　青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之相關分析

本節透過 Pearson 相關分析，探討親子關係、自我概念與壓力因應策略三個變項之間的關係，並整理出三個變項與其次面向的相關矩陣於表 4-27。

壹、親子關係與自我概念的相關

青少年的整體親子關係（r=.645；p<.001）、正向支持與相互信任（r=.657；p<.001）以及理性溝通與情感交流（r=.581；p<.001）和整體自我概念均成正相關；接下來進一步說明整體親子關係及其二個次面向和自我概念當中四個次面向之間的關係。

首先，在整體親子關係方面，青少年的整體親子關係與家庭自我概念（r=.838；p<.001）、社會自我概念（r=.332；p<.001）、心理自我概念（r=.352；p<.001）與生理自我概念（r=.201；p<.001）之間皆呈現正相關。其次，在正向支持與相互信任方面，與家庭自我概念（r=.839；p<.001）、社會自我概念（r=.370；p<.001）、心理自我概念（r=.351；p<.001）與生理自我概念（r=.219；p<.001）之間皆呈現正相關。最後，在理性溝通與情感交流方面，青少年和父母的溝通與交流對於自我概念的四個次面向均成正相關，表示青少年與父母的溝通與交流情形越好，則其家庭自我概念（r=.759；p<.001）、社會自我概念（r=.267；p<.001）、心理自我概念（r=.342；p<.001）、生理自我概念（r=.187；p<.001）也越佳。

綜合而言，青少年的整體親子關係與其二個次面向，和整體自我概念與其四個次面向之間關係皆呈現正相關，顯示青少年與父母常有共同時間能聊天或談心，而且能獲得溫暖愉快的感受時，則青少年的自我概念越好，越能成為充滿自信的個體。

貳、親子關係與壓力因應策略的相關

青少年的整體親子關係（r=.536；p<.001）、正向支持與相互信任（r=.515；p<.001）以及理性溝通與情感交流（r=.507；p<.001）和整體壓力因應策略均成正相關；接下來進一步說明整體親子關係及其二個次面向和壓力因應策略當中四個次面向之間的關係。

首先，在整體親子關係方面，青少年的整體親子關係與尋求師長的建議（r=.647；p<.001）、暫時擱置問題（r=.208；p<.001）、理性的解決問題（r=.341；p<.001）之間成正相關。其次，在正向支持與相互信任方面，與尋求師長的建議（r=.592；p<.001）、暫時擱置問題（r=.211；p<.001）、理性的解決問題（r=.335；p<.001）之間呈現正相關；與負面的情緒發洩（r=-.118；p<.05）之間呈現負相關。表示青少年與父母越能相互支持與信任，將越能採取尋求師長的建議、理性的解決問題、暫時擱置問題等正向策略。最後，在溝通與交流方面，青少年和父母的理性溝通與情感交流除與負面的情緒發洩策略（r=-.062；p>.05）未達顯著外，其餘的尋求師長的建議（r=.646；p<.001）、暫時擱置問題（r=.197；p<.001）及理性的解決問題（r=.302；p<.001）三個次面向均成正相關。

整體而言，當父母能鼓勵青少年多方面地嘗試不同事物、給予他們所需的協助與信任時，青少年採取的壓力因應策略會越正向，越能在適當的紓緩情緒之後，試著分析問題原因，或徵詢父母的建議將問題解決，較不會因壓力困擾而以負面的方式發洩情緒，如隨意謾罵他人或砸東西出氣。

參、自我概念與壓力因應策略之相關

檢視青少年自我概念和壓力因應策略之間的關係，發現青少年的整體自我概念（r=.569；p<.001）、家庭自我概念（r=.448；p<.001）、社會自我概念（r=.438；p<.001）、心理自我概念（r=.441；p<.001）以及生理自我概念（r=.317；p<.001）和整體壓力因應策略均成正相關；以下進一步說明整體自我概念及其四個次面向和壓力因應策略當中四個次面向之間的關係。

首先，在整體自我概念方面，青少年的整體自我概念與尋求師長的建議（r=.469；p<.001）、暫時擱置問題（r=.364；p<.001）、理性的解決問題（r=.423；p<.001）之間成正相關；與負面的情緒發洩（r=-.130；p<.01）成負相關。其次，在家庭自我概念方面，與尋求師長的建議（r=.525；p<.001）、暫時擱置問題（r=.194；p<.001）、理性的解決問題（r=.264；p<.001）之間呈現正相關；與負面的情緒發洩（r=-.095；p<.05）之間呈現負相關。在社會自我概念方面，除了負面的情緒發洩面向未達顯著（r=-.044；p>.05），在尋求師長的建議（r=.264；p<.001）、暫時擱置問題（r=.399；p<.001）以及理性的解決問題（r=.369；p<.001）皆為正相關。

至於心理自我概念面向，與尋求師長的建議（r=.312；p<.001）、暫時擱置問題（r=.255；p<.001）、理性的解決問題（r=.401；p<.001）之間呈現正相關；與負面的情緒發洩（r=-.130；p<.01）之間呈現負相關。最後，在生理自我概念方面，青少年的生理自我概念與尋求師長的建議（r=.197；p<.001）、暫時擱置問題（r=.266；p<.001）、理性的解決問題（r=.211；p<.001）之間呈現正相關；與負面向的情緒發洩（r=-.107；p<.05）之間呈現負相關。

概括而言，青少年越喜歡自己、對自己越有信心，面對壓力時較能保持冷靜，客觀分析問題，並理性地面對問題，且較少採取大吼大叫、找代替品出氣等負面的情緒發洩策略。

表 4-27 親子關係、自我概念與壓力因應策略之相關矩陣

	整體親子關係	正向支持與相互信任	理性溝通與情感交流	整體自我概念	家庭自我概念	社會自我概念	心理自我概念	生理自我概念	整理壓力因應策略	尋求師長的建議	暫時擱置問題	理性的解決問題	負向的情緒發洩
整體親子關係	1												
正向支持與相互信任	.958***	1											
理性溝通與情感交流	.950***	.820***	1										
整體自我概念	.645***	.657***	.581***	1									
家庭自我概念	.838***	.839***	.759***	.731***	1								
社會自我概念	.332***	.370***	.267***	.755***	.358***	1							
心理自我概念	.352***	.351***	.342***	.803***	.364***	.460***	1						
生理自我概念	.201***	.219***	.187***	.650***	.232***	.386***	.633***	1					
整理壓力因應策略	.536***	.515***	.507***	.569***	.448***	.438***	.441***	.317***	1				
尋求師長的建議	.647***	.592***	.646***	.469***	.525***	.264***	.312***	.197***	.683***	1			
暫時擱置問題	.208***	.211***	.197***	.364***	.194***	.399***	.255***	.266***	.540***	.254***	1		
理性的解決問題	.341***	.335***	.302***	.423***	.264***	.369***	.401***	.211***	.660***	.338***	.278***	1	
負向的情緒發洩	-.094	-.118*	-.062	-.130**	-.095*	-.044	-.130**	-.107*	-.430***	-.011	.103*	-.155**	1

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

第六節　青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略之迴歸分析

本節首先以逐步迴歸分析，探討親子關係、自我概念對壓力因應策略的預測關係；其次進行親子關係、自我概念與壓力因應策略的中介關係分析。以下分別說明。

壹、親子關係、自我概念與壓力因應策略之迴歸分析

進行多元迴歸分析時，類別變項需建構成虛擬變項（dummy variable），並檢查資料是否符合常態性、獨立性及變異數同質性，接著透過變異數膨脹因素（variance inflation factor, VIF）進行共線性診斷。當 VIF 越小，自變數相關越高，共線性問題越嚴重；一般當 VIF 大於 5 時，自變數之間就有很高的相關，VIF 大於 10 時，表示共線性已經嚴重威脅參數估計的穩定性（邱皓政，2010）。最後，採取逐步迴歸（stepwise regression）分析中的逐步法，設定變項進入的標準為 PIN=.05 及 POUT=.10。

本研究的類別變項包含：性別、地區、家庭型態、父母職業四者，在性別的部分，以女性為參照組；在地區的部分，以新北市為參照組；在家庭型態的部分，以單親家庭為參照組；在父母職業的部分，則以非技術、半技術工人為參照組。

在青少年壓力因應策略的迴歸分析中，先檢視自變項之間的相關性，從具有相關影響的自變項來篩選，研究者最後選擇以地區、父親教育程度、母親教育程度、親子關係的兩個次面向─正向支持與相互信任、理性溝通與情感交流，以及自我概念的四個次面向─家庭、社會、心理、生理自我概念等，共有9個自變項來進行逐步迴歸分析，以找出對壓力因應策略具有預測力的變項。

進入迴歸方程式的顯著變項共有6個（表4-28），分別為：正向支持與相互信任、心理自我概念、社會自我概念、理性溝通與情感交流、母親教育程度及地區。

多元相關係數為0.656，聯合解釋變異量為0.430，修正後聯合變異量為0.421。亦即表中6個變項能聯合預測壓力因應策略42.1%的變異量。

從迴歸係數中得知「正向支持與相互信任」之β值是 0.196，表示父母與子女越具有正向支持，且相互信任時，子女的壓力因應策略越正向；「心理自我概念」的β值是 0.254，顯示當青少年心理自我概念越佳，對自我的評價越好，壓力因應策略越正向；「社會自我概念」的β值是 0.202，顯示當青少年社會自我概念越好，社會人際關係良好時，壓力因應策略越正向；「理性溝通與情感交流」的β值是 0.196，表示青少年與父母越能理性溝通，適時與父母分享交流心情，則其壓力因應策略也越正向；「母親教育程度」的β值為-0.100，表示母親教育程度與壓力因應策略為負向關係；「臺北市」的β值是.099，表示相對於新北市，臺北市的青少年壓力因應策略較正向。

表4-28 青少年壓力因應策略之逐步迴歸分析

依變項	自變項	a(α)	b	Standard b (β)	Multiple R	R^2	Adjusted R^2	F
壓力因應策略	（常數）	1.981						47.479***
	正向支持與相互信任		.122	.196**	.522	.272	.270	(6/375)
(N=382)	心理自我概念		.155	.254 ***	.606	.367	.364	
	社會自我概念		.124	.202 ***	.631	.399	.394	
	理性溝通與情感交流		.111	.196**	.644	.415	.408	
	母親教育程度		-.018	-.100*	.649	.421	.414	
	地區（臺北市）		.100	.099*	.656	.430	.421	

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

貳、親子關係、自我概念與壓力因應策略之中介關係分析

探討青少年自我概念是否為親子關係與壓力因應策略之間的中介變項時，採用 Baron 與 Kenny（1986）的檢驗程序，驗證中介變項的迴歸模型必須符合四個條件（引自邱皓政，2010；陳寬裕、王正華，2011）：

1. 自變項與中介變項存在顯著關係。
2. 自變項與依變項存在顯著關係。
3. 中介變項與依變項存在顯著關係。
4. 納入中介變項後，自變項和依變項間關係較納入中介變項前減弱或未達顯著。

一、親子關係與自我概念之關係

驗證自我概念的中介角色前，必須先檢視親子關係與自我概念的關係。以自我概念為迴歸模型中的依變項，將親子關係作為自變項，分析結果如表 4-29 所示。親子關係與自我概念有正向顯著關係，β 值為 0.651（p<.001），因此條件一成立。

表 4-29 親子關係與自我概念之關係

變項	自我概念		
	β	F 值	R^2
親子關係	.651***	296.697***	.422

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

二、親子關係與壓力因應策略之關係

將親子關係放入迴歸模型的自變項，而壓力因應策略作為依變項，結果如表 4-30。親子關係對壓力因應策略有正向的顯著關係（β=0.544；p<0.001），因此，條件二成立。

表 4-30 親子關係與壓力因應策略之關係

變項	壓力因應策略		
	β	F 值	R^2
親子關係	.544***	167.764***	.294

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

三、自我概念與壓力因應策略之關係

檢視中介變項與依變項的關係，將自我概念做為自變項，壓力因應策略為依變項，由表 4-31 可知，自我概念對壓力因應策略有顯著關係（β=0.569；p<0.001），因此，條件三成立。

表 4-31 自我概念與壓力因應策略之關係

變項	壓力因應策略		
	β	F 值	R^2
自我概念	.569	196.890***	.322

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

四、自我概念在親子關係與壓力因應策略之中介效果

最後，檢視自我概念對親子關係與壓力因應策略的中介效果，由表 4-32 得知，親子關係、自我概念對壓力因應策略的影響皆達顯著。當放入自我概念變項後，親子關係與壓力因應策略雖然仍具有顯著的正向關係，但 β 值明顯從 0.544（p<0.001）（表 4-30）下降為 0.298（p<0.001）；此外，對於壓力因應策略的整體解釋力從 29.4%（表 4-30），提升為 37.2%（表 4-32），表示親子關係與壓力因應策略之間的關係，會受到青少年自我概念的影響。故，條件四亦成立。

表 4-32 親子關係、自我概念與壓力因應策略之關係

變項	壓力因應策略		
	β	F 值	R^2
親子關係	.298	118.519***	.372
自我概念	.375		

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

自我概念對親子關係、壓力因應策略的中介角色，透過圖 4-1 能更清楚的瞭解。首先，親子關係對自我概念的 β 值為 0.651，自我概念對壓力因應策略的 β 值為 0.375；其次，當親子關係單獨預測壓力因應策略時，其 β 值為 0.544，但是若納入中介變項自我概念後，其 β 值下降為 0.298。

綜合以上可知，青少年的親子關係會影響其面對壓力時所採取的因應策略，當親子關係越好，青少年越會採取正向的因應策略；而自我概念具有部份中介效果，扮演了親子關係與壓力因應策略的中介角色，即當面臨壓力時，親子關係越好的青少年，其本身的自我概念越好，而越常採用正向的因應策略。

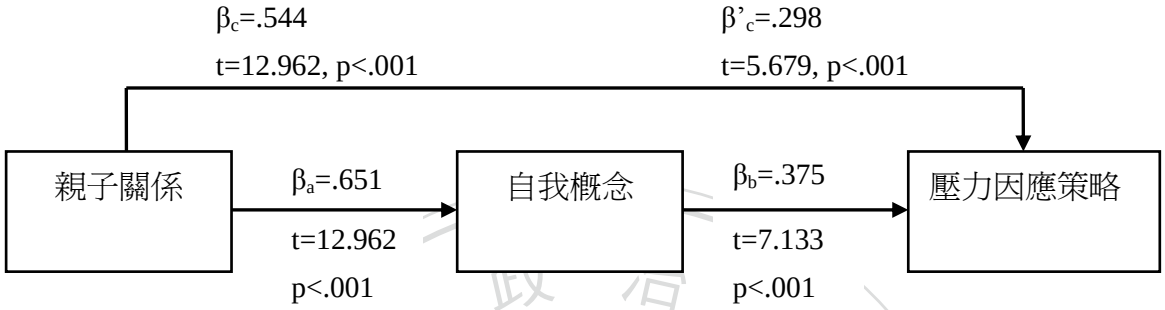


圖 4-1 青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的中介關係

參、壓力因應策略的路徑分析

經由中介關係分析可知自我概念為親子關係與壓力因應策略的中介變項，而透過迴歸分析得知，自我概念中，心理自我概念與社會自我概念對壓力因應策略具有顯著預測力，因此，進一步以心理自我概念和社會自我概念進行壓力因應策略的路徑分析，檢視心理自我概念與社會自我概念的中介效果。將壓力因應策略的間接效果與總效果之路徑係數說明如下：

1. 直接效果：親子關係→壓力因應策略：.389
2. 間接效果 1：親子關係→心理自我概念→壓力因應策略：.352×.212=.0746
3. 間接效果 2：親子關係→社會自我概念→壓力因應策略：.322×.213=.0686
4. 總效果=.389+（.0746+.0686）=.389+.1432=.5322

路徑分析中，「心理自我概念」對壓力因應策略的直接效果達顯著（β=0.212, p<.001）。而「社會自我概念」對壓力因應策略的直接效果亦達顯著（β=0.213, p<.001）。最後，在「親子關係」的部分，親子關係對壓力因應策略的直接效果

達顯著（β=0.389, p<.001），且透過心理自我概念中介變項對壓力因應策略的間接效果為 0.0746；透過社會自我概念中介變項對壓力因應策略的間接效果為 0.0686；各變項對壓力因應策略的總效果為 0.5322（表 4-33）。綜合以上結果可知，親子關係會透過中介變項心理自我概念、社會自我概念影響壓力因應策略，顯見心理自我概念與社會自我概念對壓力因應策略的重要性。

表 4-33 壓力因應策略路徑分析各項效果分解說明

	依變項：內衍變項		
自變項	**心理自我概念**	**社會自我概念**	**壓力因應策略**
外衍變項			
親子關係			
直接效果	.352***	.322***	.389***
間接效果	-	-	.1432
總效果			.5322
內衍變項			
心理自我概念			
直接效果		-	.212***
間接效果		-	-
總效果		-	.212***
社會自我概念			
直接效果	-		.213***
間接效果	-		
總效果	-		.213***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

國立政治大學 National Chengchi University

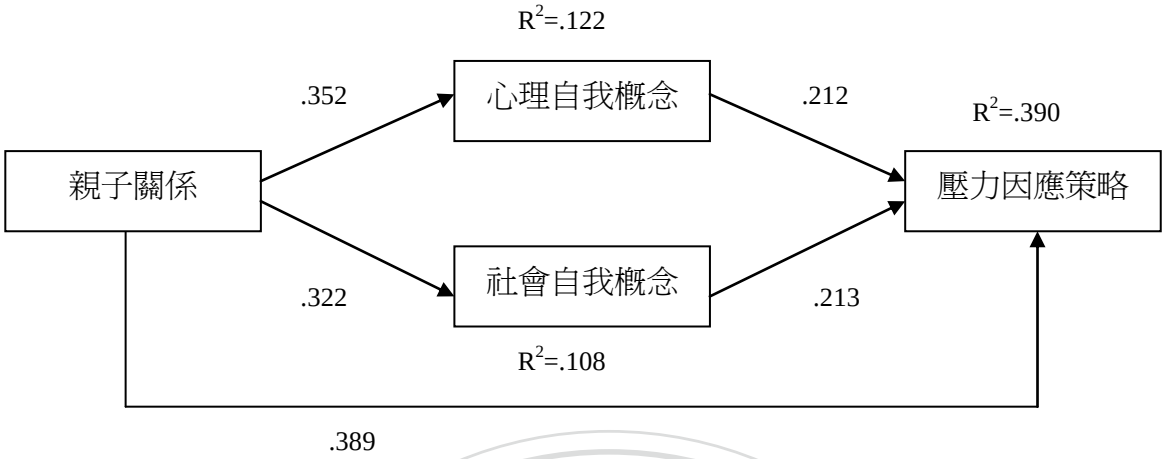


圖 4-2 親子關係、心理自我概念、社會自我概念與壓力因應策略之路徑圖

國立政治大學 National Chengchi University

第五章　結論與建議

本研究透過量化問卷調查方式，以臺北市與新北市國中學生為研究對象，瞭解青少年壓力因應策略現況，以及分析親子關係、自我概念對壓力因應策略的影響。故，本章針對研究結果進行討論，第一節說明研究結論，第二節討論研究結論中的重要議題，第三節提供實務建議，第四節為本研究之限制。

第一節　結論

根據第四章的研究結果，將本研究的結論整理歸納如下：

壹、個人特質對青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的影響

性別對青少年的自我概念有所影響，本研究中，男性青少年的自我概念比女性青少年好，也就是說相較於女性青少年，男性青少年對於自我的身材、外貌、價值感受較良好。但是性別對親子關係與壓力因應策略並沒有影響，意味著男性和女性青少年與父母的關係沒有不同，面對壓力時採取的因應方式也沒有差異。

青少年的居住地區不同，親子關係、自我概念與壓力因應策略也有所不同。研究顯示，臺北市青少年的親子關係、自我概念、壓力因應策略皆優於新北市的青少年；也就是說，相較於新北市的青少年，臺北市青少年獲得父母更多的支持與鼓勵，對自我的整體價值感受較好，面對壓力時，較常詢問父母的意見，思考問題發生的原因，以積極的態度來面對問題。

貳、家庭特質對青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的影響

在父母職業的部分，父親職業對青少年自我概念有影響，青少年的父親職業為中高級專業人員、行政人員之自我概念，高於父親為半技術、非技術性工人者，亦高於父親職業為技術性工人者；母親職業則對整體自我概念沒有影響，但在心

理自我概念面向呈現差異。此外，青少年的親子關係、壓力因應策略並未因父母的職業不同而產生差異。

在父母教育程度中，當父母的教育程度越高，青少年的自我概念越良好。在壓力因應策略的部分，雖然父母教育程度與整體壓力因應策略沒有顯著相關，但當父母受過越多的教育、學歷越高時，青少年越能採取理性的解決問題策略，也就是更能冷靜、客觀地思考問題的解決辦法，積極面對問題。最後，青少年的親子關係並不會受到父母教育程度的影響。

以整體家庭社經地位來說，高社經地位家庭的青少年，其自我概念優於低社經地位家庭的青少年。社經地位對整體壓力因應策略沒有影響，但是家庭社經地位越高的青少年，越能採取理性解決問題策略，面對問題時，嘗試思考可能的原因、方法，最終能解決問題。至於青少年的親子關係，並不會因為家庭社經地位而產生差異。

參、青少年的親子關係中，相較於彼此的支持信任，與父母理性的溝通以及情感上的交流分享較缺乏

受訪青少年的親子關係中等，但是大多數青少年對於父母具有正向支持且相互信任的感受較高，而對於親子之間理性溝通與情感交流的感受較低。也就是說在與父母相處的過程中，青少年可以感受到父母的接納、信任，且在父母的支持鼓勵下，嘗試各種不同的事物；然而，親子之間較缺乏共同的相處時間，青少年不太能坦誠對父母說出自己的想法，當青少年情緒低落、有擔憂與困擾時，不一定願意主動告訴父母，向父母尋求慰藉與協助。

肆、青少年的心理自我概念與生理自我概念普遍偏低

整體而言，本研究青少年的自我概念中等，但不同次面向的自我概念呈現顯著差異，在心理自我概念與生理自我概念明顯低於家庭自我概念與社會自我概

念。代表青少年對自己的體能、身體健康狀態、外表、能力感受較不滿意，且較缺乏自信心與自我價值感。

伍、面臨壓力時，青少年多採正向的因應策略；在正向策略中，最常採取暫時擱置問題策略，最少採取尋求師長的建議策略

本研究發現，青少年的壓力因應以正向策略為主，其中最常採取的是暫時擱置問題策略，也就是將問題放在一邊，透過聽音樂、看電視等休閒方式，或是做其他自己喜歡的事情、找人聊天說話，以調整受壓力影響的心情，達到舒緩情緒的效果。但是在正向策略中，青少年最少採取的是尋求師長的建議策略；顯示青少年面對問題時，不常詢問父母師長的意見，也較少向父母或老師尋求協助。

陸、青少年的親子關係越好，壓力因應策略越正向

親子關係與壓力因應策略有關；當親子關係越好，青少年採取的壓力因應策略越正向（Gentzler et al., 2005; Seiffge-Krenke & Pakalniskiene, 2010）。本研究發現，若青少年與父母相處時能感受到溫暖、愉快，且父母時常稱讚、鼓勵子女時，彼此之間的關係將越親密，進而影響青少年的壓力因應策略，促使青少年運用較多正向策略，包括請父母幫忙提供建議、分析問題狀況，共同思考問題發生的原因，並設法解決問題。

柒、青少年的自我概念越佳，壓力因應策略越正向

自我概念與整體壓力因應策略及正向因應策略呈現正相關，與負向因應策略呈現負相關（陳玲玲，2007；郭淑玲，2009；Smith, Wethington, & Zhan, 1996）。本研究顯示，青少年若信任家人、與朋友同學感情良好，並對自己的體能、外貌、能力表現感到滿意時，其整體自我概念越良好，因而能妥適的舒緩情緒，以正向的方式因應壓力，積極面對問題。

第二節　討論

本節針對研究結論中的重要議題進行討論，分述如下：

壹、不同地區對青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的影響

本研究針對臺北市與新北市的青少年進行調查，在所有社會人口變項中，「地區」是唯一一個對親子關係、自我概念、壓力因應策略三個變項都造成顯著差異的背景變項。

過去的親子關係研究中，龔惠文（2006）比較嘉義市與嘉義縣國小六年級學童知覺的親子關係，發現嘉義市學童的親子關係顯著優於嘉義縣的學童，而黃珮綺（2007）則抽取高雄縣中的三個行政區，針對國小高年級學童進行比較，發現都市化程度較高的地區學童的親子關係較好。

在自我概念的部分結果不盡相同。部份研究顯示，居住於都會型地區的學童自我概念優於鄉村型或偏遠型的學童（谷宗芸，2007；胡舜安，2002）；另有研究指出鄉鎮型學校的學童自我概念比都會型、偏遠型要好（莊榮俊，2001）。至於伍至亮（2002）、林姻秀（2010）的研究顯示不同地區學童的自我概念並沒有差異。

在壓力因應策略的相關研究中，胡素慈（2002）與唐全騰（2008）則在同一縣市中進行比較，將縣市內學校分為都會型（市區）、鄉鎮型（市郊區）與偏遠型（郊區），研究結果顯示不同學校地區並沒有差異。

整理過去文獻可知，針對地區的研究可分成兩種，其一是縣、市之間進行比較，其二是在一個或多個縣市內，依學校地區劃分都會型、鄉鎮型、偏遠型來比較。本研究在臺北市與新北市之間進行比較，臺北市青少年不論是在親子關係、自我概念或是壓力因應策略上，皆比新北市青少年來得正向良好；造成兩地區青

少年的親子關係、自我概念、壓力因應策略有顯著差異的原因，可能是因為都市化程度高的地區因有較優勢的經濟、教育條件、文化刺激，接收資訊方便，容易獲得相關的親子關係資訊，青少年對自我的認識與瞭解就會比較客觀正確，更有能力面對挫折與挑戰，因此親子關係、自我概念、壓力因應策略的發展更良好（龔惠文，2006；林姻秀，2010）。

臺北市為首善之都，在經濟、教育、社會文化等各方面的發展皆優於其他縣市，新北市雖亦屬於大型都會地區，然而因為幅員遼闊，各行政區的都市化程度不一，社會人口的組成結構差異大，可能因此形成更多元複雜的結果。過去研究在自我概念的定論不一，且壓力因應策略皆未呈現差異，與本研究不同；因此，究竟是否因為不同地區的資訊便利性、都市發展差異對青少年造成影響，或者還有其他的影響因素，值得作更進一步的研究。

貳、不同性別、家庭型態與社經地位對親子關係未造成差異的可能原因

本研究中，性別、家庭型態、社經地位對青少年的親子關係都沒有影響，研究者與過去文獻進行比較，嘗試找出親子關係無差異的原因。

過去研究在性別與親子關係中呈現不同的結果。在張秋桂（2003）、廖大齊（2004）針對國中學生的研究中，女性青少年的親子關係優於男性；而王淑娟（1994）、葉芯慧（2010）的研究包含了國中及高中的青少年，結果顯示男性青少年的親子關係比女性青少年來得好。本研究中，男性青少年與女性青少年的親子關係沒有差異。探究原因，可能是過去傳統觀念多重男輕女、男尊女卑，對子女的養育方式、期望的成就表現大不相同，然而隨著時代變遷，性別平等意識的抬頭，對於男性與女性的觀念漸趨平衡，影響了父母對子女的態度，使得男性與女性在親子關係的差異逐漸縮小。

至於家庭型態對親子關係的影響又如何？陳春秀（2001）的研究指出，家庭

型態對親子關係造成影響，雙親家庭的親子關係比單親家庭好。但本研究顯示家庭型態對親子關係無顯著影響，意味著青少年的家庭型態不同，其親子關係並未因此產生差異，此結果與張秋桂（2003）、范寶珍（2008）相同。過去由於單親家庭的結構迥異於傳統核心主流的雙親家庭型態，故大眾看待但親家庭常與「破碎家庭」、「不穩定家庭」等詞彙相連結，諸如單親父母有經濟壓力、教養問題，單親子女容易有偏差行為等關於單親家庭的刻板印象（邱渙絜，2006；彭淑華，2005），事實上單親父母可能為了彌補缺位問題而付出更多心力於子女身上，單親母親失去婚姻關係後，容易將生活重心放在與孩子的相處上，而孩子也因為只剩下母親為伴，更依賴與母親之間的關係，單親父母可能透過更多的共同活動，增加彼此相處的時間，讓子女感受到單親父母的關心；而單親親子間因必須面臨重新適應溝通相處等共同問題，子女也可能更敏感於單親父母的辛勞，使得親子關係會較以往親密（江素芬、劉慈惠，2004；邱渙絜，2006；賴怡霖，2007）。

探討家庭社經地位對親子關係的影響時，普遍研究皆顯示高社經地位家庭的親子關係優於低社經地位家庭（王淑娟，1994；林妍君，2006；廖大齊，2004），然而陳春秀（2001）、范寶珍（2008）的研究結果則指出不同社經地位家庭，親子關係並無差異；本研究有相同發現，青少年之親子關係不會因為家庭社經地位不同而產生差異。或許是因為現代傳播媒介的發達，各種資訊取得容易，低社經地位的家庭父母亦能獲得養育子女相關訊息，而學習更合適的親子相處之道；此外，高社經地位家庭的父母可能對子女抱持更大的期望、更高的要求，因此對於子女的生活較多干涉，進而影響了與子女之間的關係。在 Chen & Berdan（2006）對親子互動的研究發現一個不同的觀點，認為不同社經地位的家庭有不同互動方式，可是卻都能對親子關係帶來正面影響；此研究認為，家庭社經地位不同對親子關係的影響，必須以更複雜的方式來理解，而非僅是高社經地位家庭就好，低社經地位家庭就差的二分法。

究竟親子關係在性別、家庭型態與社經地位是否有差異，目前的研究還沒有

一致的結論，值得後續研究繼續討論。

參、青少年與父母之間的支持與信任多於溝通與交流

本研究結果顯示，相較於親子關係中的正向支持與相互信任，青少年與父母的理性溝通與情感交流較缺乏。也就是說青少年的親子關係中，比較不會將自己心裡的話告訴父母，不認為自己能坦誠的對父母說出想法，可能也未必樂意與父母安排共同的活動。

由此可見，青少年的父母能在相互信任的基礎下，適時的提供支持與鼓勵，但親子之間較缺乏開放的溝通，且透過聊天、共同活動的情感交流較少；這可能是因為從進入青少年開始，個體希望脫離家庭，向外尋求認同，因此親密的友誼與朋友的重要性逐漸增加，同儕幾乎是青少年主要的生活重心，在社會活動參與、衣著、約會、個人問題等方面，青少年較願意請同儕提供建議（黃德祥，2000；Pressley & McCormick, 2007; Xiao, Li, & Stanton, 2011），青少年期的個體關注重點從家庭轉向學校、同儕，與父母相處的時間減少，且較不願意與父母分享自己的心情，與父母情緒上的親密度減少（周玉慧、吳齊殷，2001）。

肆、男性青少年與女性青少年在生理自我概念差異最大

過去研究中，性別對青少年自我概念的影響各有不同，有研究顯示女性青少年的整體自我概念顯著高於男性（林家屏，2002；陳玲玲，2007）。但也有研究指出男性青少年的整體自我概念優於女性青少年（林佳蓉，2012；葉芯慧，2010；Ayub, 2010；Hagger, Biddle & Wang, 2005; Young & Mroczek, 2003）；整體而言，本研究結果與後者相同，也就是男性青少年自我概念比女性青少年來得好。

進一步檢視自我概念各次面向的差異，以生理自我概念最為顯著，國外亦有研究指出，男性青少年的生理自我概念高於女性青少年（Hagger, Biddle, & Wang, 2005; Jackson, et. al., 2009; Shapka & Keating, 2005），這可能是因為青春期的性別

角色發生劇烈變化，女性的青春期比男性早，且在身體外觀的變化比男性明顯，而對於第二性徵發育的感受更深刻（Sprinthall & Collins, 1995; Young & Mroczek, 2003），另外，社會風氣對女性身材標準較嚴苛，大眾媒體傳遞不公平的身體意象概念，如纖細、高挑，導致女性對於自我身材的標準較嚴苛，對外貌較挑剔，而影響了女性青少年的生理自我概念（林佳蓉，2012），造成女性青少年對自己的身體形象較不滿意。

伍、心理自我概念對壓力因應相當重要，但青少年的心理自我概念普遍偏低

心理自我概念最能突顯出一個人的人格特質，包括價值觀、興趣、信仰、人生信念、社會態度、生活方式等，學者郭為藩指出心理自我概念就是一種自我的認同，當青少年成功解決認同問題時，對自己解決問題的能力，對未來的計畫，及他人對自己的看法和期望有相當程度的自信心和自我了解；當心理自我概念發展良好時，其人格發展較健全，生活適應也越良好（林姻秀，2010；侯蓉蘭，2003；陳曉真，2010）。

本研究結果顯示在自我概念中，青少年的心理自我概念面向最差，且顯著低於社會自我概念與家庭自我概念，意味著青少年較缺乏自我肯定、自信心不足；由於青少年期重要的發展任務即在探索自己的人格、心理特質、角色與社會地位，個體時常感覺到自我的變動與衝突（黃德祥，2000；Beane & Lipka, 1984）可能因此造成個體的迷惘，對自我的感受充滿不確定，降低青少年對自我的評價。然而，本研究亦發現，心理自我概念是壓力因應策略的主要影響因素，對青少年壓力因應策略具有預測力，代表青少年越具有自我認同與自我價值感時，壓力因應策略將越正向。由此可知，提升青少年對自我的正向感受相當重要，它可避免青少年發生內在心理問題與外在行為問題（Ybrandt, 2008），以客觀的態度面對問題，適當的因應壓力。

陸、青少年選擇的壓力因應策略究竟是轉換心情還是逃避問題？

整體而言，青少年的壓力因應以正向策略為主，最常採取的是暫時擱置問題策略，也就是遇到問題時，會先暫時休息、出門散散心，或是做自己喜歡的事情、和朋友同學聊聊天，或是透過看電視、聽音樂、做運動等休閒方式來紓緩壓力；然而值得注意的是，暫時擱置問題僅是處理因問題而產生的情緒，將個體的注意力暫時從問題中轉移出來，待情緒穩定之後，應思考解決問題的實際方法，若繼續將問題擱置不管，可能成為一種逃避的行為（Hutchinson, Baldwin, & Oh, 2006）。

青少年有時會採取短暫的逃避來減輕焦慮感，例如以沉迷於各樣的活動，如打電玩、看電視來平衡生活中的失落或壓力，或是藉由吃、睡、抽菸來使自己感覺好一點（史家瑄，2007；侯蓉蘭，2003）。因此，如何區分暫時擱置與永久逃避兩種行為似乎有其重要性，若青少年的壓力僅是情緒或心理層面的緊張感受時，透過聽音樂、做運動來達到緩和情緒確實為合適的因應策略；但若是壓力情境會造成實際生活上的困擾時，應該要以更積極的策略，如尋求師長的建議或評估問題的嚴重程度，設法解決問題情境。然因本研究僅採量化調查問卷進行資料蒐集，無法深入探究青少年所面臨的壓力情境，以及採取睡覺休息、出去散心等暫時擱置問題策略時，是否有更一進步的後續因應策略，以確實解決實際的問題事件。

柒、親子關係、自我概念對壓力因應具有重要影響力

在成長過程中充分獲得父母支持的青少年，遇到問題時，願意向父母尋求協助，而當他們獲得足夠的支持時，就能降低青少年採取負面行為的可能性；唯有當子女願意告訴父母他們的負面經驗時，父母才有機會安慰子女，並與他們討論合適的因應策略（Dickerson & Crase, 2005; Valiente et al., 2004）。透過向長輩尋求協助，可以共同商量問題的解決方式，也可從中學習長輩面對問題時的態度，而能更有效的因應壓力；由此可知，雖然青少年越來越成為獨立的個體，但維持

與父母的親密關係依然有其必要性。

此外，遇到困難或衝突時，擁有正向自我概念的個體，越傾向採取尋求支持的策略，而且當個體的自我概念越好，越容易採取問題解決的行為（崔斐韻，2004；Bechtoldt et al., 2010），本研究有相同發現，當青少年具有良好的自我概念時，向外尋求協助的可能性越高，願意請父母幫忙，詢問師長的意見；此外，青少年自我概念越佳，越能冷靜思考問題解決的方法，採取理性的解決問題策略，妥適的因應壓力。

綜合上述得知，青少年的壓力因應策略會受到親子關係與自我概念的影響，尤其對於向父母尋求協助支持，並以冷靜客觀的態度來分析解決問題等積極的因應方式上特別重要。

第三節　建議

壹、對學校的建議

目前學校皆有輔導課程的規劃，除了升學、課業相關的生涯輔導，可針對青少年的身心發展，規劃更積極的課程內容，以下依據本研究結果提出兩點建議。

一、規劃壓力因應策略的方案課程，使青少年學習更多元的因應策略

青少年面對問題時，寧可獨自面對困境，透過聽音樂、看電視等方式來紓解壓力，也不願意尋求父母或師長的協助。反映出目前的教育環境，較缺乏教導孩子因應壓力的技巧，也沒有傳遞孩子可以承認自己的無助，可以主動向他人尋求支援的訊息（邱富琇，2004）。因此，在學校的輔導課程中，可設計青少年壓力因應策略的團體或方案，讓青少年實際模擬壓力情境，透過角色扮演、分組討論，提升青少年策略的選擇多元性，並能避免以負面的方式發洩情緒，當青少年能學習紓緩情緒的適當方式，並且在情緒穩定後，積極的面對問題，思考問題的解決

辦法，則能更有效的因應壓力問題。此外，提供青少年向外尋求協助的資訊，增加青少年徵詢意見的資源管道，減少青少年獨自陷在困境之中的可能性。

二、重視青少年期的心理風險與社會適應問題，提升青少年的自我概念

在 Erickson 的心理社會發展論中，青少年期無疑是最重要的階段，此時期處於自我認同的階段；青少年開始建立自身的價值信念，形塑自己的樣貌；此階段若不能清楚辨識自己的角色任務，則可能發生認同混淆，造成心理危機（陳曉真，2010；Pressley & McCormick, 2006）。青少年的困擾問題多元，包括升學課業、同儕人際關係、與父母的關係，甚至家庭經濟問題都有可能造成青少年的壓力，影響青少年的心理健康。

自我概念對於生活適應與壓力因應皆具有良好的調節效果；因此應提升青少年的心理健康，進而增強青少年對自我的感受。透過與青少年探討進入青春期時可能面臨的生理、心理變化，而這些變化可能引發哪些困擾問題，這些問題可以如何因應，使青少年面對生理心理的變化時預作準備。同時，讓青少年學習發掘自己的優點與長處，肯定自己的能力，認同自己的價值，進而能提升青少年的整體自我概念。

此外，由於青少年期開始面對複雜的同儕關係、需要較多的社交技巧，容易引發青少年的社交焦慮、社會適應問題，影響青少年的社會自我概念；而社會自我概念與退縮行為、不合適的因應行為相關（Erath, Flanagan, & Bierman, 2007）。因此，可提供青少年適當的關係建立方法、社交技巧，增進青少年與他人交往的勝任感，當青少年具有良好的社會關係，其自我價值感受將越好。

貳、對社會工作實務的建議

對社會工作實務的建議，可從家庭服務中心著手，家庭服務中心的服務包含提供支持性團體及親職教育等，以增進家庭福祉、提升家庭功能。本研究發現，

親子關係會影響青少年的自我概念與壓力因應策略，因此，提供增進親子關係的服務方案有其必要性，透過家庭服務中心實施強化親子溝通的預防方案，可降低青少年發生心理健康危機與行為問題的風險。

一、安排親子溝通相關議題的親職教育課程

首先針對父母的部分，國外研究指出，父母經由頻繁且開放的溝通各種正負向的生活經驗，支持並協助子女提升對自我的價值感，而能更有效的因應心理社會之風險（Valiente et al., 2004; Xiao, Li, & Stanton, 2011）。透過提供父母改善親子溝通與互動的方案，包含學習如何開啟與子女的溝通討論，瞭解何種溝通方式能獲得子女的重視與認同，使子女感受到尊重，以及適合特定性別和發展階段子女的互動方式，例如與父母討論青少年階段的子女的困境、壓力來源，使父母能更瞭解與貼近子女的需求。

二、設計親子團體，增加親子互動與學習的機會

青少年階段，與父母共同相處的時間越來越少，然而親子之間的相處模式需要因應子女的成長而調整，因此可藉由親子團體，提供一個父母與子女相處學習的機會。在團體中，開放討論親子之間遇到衝突或敏感話題時，可以如何處理當下的情緒反應，以及有效的溝通技巧；同時也可以透過不同家庭的分享，學習彼此良好的互動方式，提升親子之間的溝通與交流。

參、對父母的建議

父母應尊重青少年為一獨立的個體，不過度干涉青少年的隱私，避免以權威的態度來管教子女，而是在相互信任的關係中，以開放平等的態度，適時地關懷青少年的生活狀況。目前雙薪家庭普遍，父母除了忙於工作賺錢之外，也應每天或每個星期規劃一段時間與青少年相處，讓青少年感受到父母的支持與關心，在這段時間內安排共同活動，促進親子之間的交流與分享。當青少年感覺到父母溫

暖的關懷時，其能獲得良好的身心發展，且在面對問題時，知道自己能向父母尋求協助得到支持，而有更積極的因應策略，降低負面因應行為的產生。

肆、對媒體的建議

由於青少年是傳播媒介的主要使用者，相當容易受到媒體的影響，若從正面來看，教育輔導體制可與媒體結合設計動畫、小遊戲，以更輕鬆的方式讓青少年瞭解自我概念的發展，或各種不同的壓力因應策略，增加青少年的學習意願；相對而言，青少年未必能辨別媒體傳遞之價值觀的適當性，可能因而形塑出不合適的價值觀，對青少年的身心發展產生負面影響。因此，媒體應更加謹慎的把關訊息傳播，將各類資訊進行分級分類，以符合各年齡層的閱聽人。

另一方面，媒體使得現代人接受訊息的管道多元，成為傳遞訊息最快速、便利的方式，教育與社會福利單位可與媒體合作，將親職教育、親子關係、壓力因應等相關議題，透過傳播媒介進行宣導，增加資訊的普及性。

伍、對未來研究的建議

本研究中僅針對臺北市與新北市的青少年為研究對象進行調查，未擴及其他縣市，將來研究可納入不同地區的青少年進行更全面的討論。

另外，青少年的親子關係與壓力因應策略，在不同情境脈絡下可能產生不同的結果，它是持續變化的動態歷程，未來可一併採取質性研究典範深入瞭解；探討青少年在面臨壓力時，選擇壓力因應策略的原因、為何比較少向父母師長尋求協助，以及與父母相處時的正向、負向感受等。以量化問卷調查為主，並輔以質化的深度訪談，增加資料的完整性。

第四節　研究限制

受限於時間、人力和經費，本研究無法針對各縣市進行抽樣調查，僅以臺北市、新北市為研究範圍，隨機抽取公立國民中學二年級的學生為研究對象；雖然如此，但由於新北市幅員廣大，本研究仍抽取到較非都會型區域的學校，仍可以做比較。此外，本研究以自陳式問卷調查法進行資料蒐集，雖能有效、迅速地獲得大量資料進行統計分析，但只能盡量從量表的題項設計中呈現青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的現況，倘若有更充足的時間對青少年進行深度訪談，定能增加研究的豐富性，並對青少年面臨壓力時的因應方式有更深入的分析與瞭解。

國立政治大學 National Chengchi University

參考文獻

一、中文部分

內政部（2003）。《92 年少年身心狀況調查報告》。台北：內政部統計處。

內政部兒童局（2010）。《99 年台閩地區兒童及少年生活狀況調查報告》。內政部兒童局網頁（http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=141&docid=2063）。

內政部統計處（2012）。《婚姻狀況統計年報》。內政部網頁（http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm）。

王淑娟（1994）。《青少年氣質與親子關係之研究》。文化大學兒童福利學系碩士論文。

王琤惠（2011）。《學校實施家庭教育課程對國中階段青少年與父母關係之影響─以親子關係課程為例》。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文。

史家瑄（2007）。《國中生的自我調節、壓力因應策略與學校生活適應之關係研究》。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文。

伍至亮（2002）。《國小高年級學生自我概念與電視收視行為、偶像崇拜之研究》。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。

行政院主計處（2009）。《98 年青少年狀況調查統計結果綜合分析》。台北：行政院主計處。

江素芬、劉慈惠（2004）。〈單親媽媽與她的孩子之間─失去膀臂之後的日子與教養想法〉，《新竹師院學報》，第 19 期，頁 113-136。

吳麗卿（2004）。《國小高年級學童自我概念、家庭系統與生活適應之研究》。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。

呂岳霖（2004）。《國立台中師範學院學生生活壓力與因應策略之研究》。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。

李介至（1999）。《青少年親子衝突、因應策略及其相關因素之研究》。彰化師範大學教育研究所碩士論文。

李坤崇、歐慧敏（1996）。〈青少年因應策略量表編製報告〉，《測驗年刊》，第43期，頁241-262。

李金蓮（2008）。《國小高年級學童自我概念、情緒智力與同儕衝突因應策略之相關研究》。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。

李國興（2011）。《高雄市國民小學事務組長工作壓力、壓力因應與留職意願之研究》。高雄師範大學教育學系碩士論文。

李敏英（2004）。《高職學生行為困擾問題與因應策略之研究》。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文。

汪芩如（2011）。《婚姻暴力防治社會工作者工作壓力之研究—以各縣市家暴中心為例》。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文。
谷宗芸（2007）。《台北縣國小高年級學童自我概念、挫折容忍力與學業成就之研究》。銘傳大學教育研究所碩士在職專班論文。
周玉慧、吳齊殷（2001）。〈教養方式、親子互動與青少年行為：親子知覺的相對重要性〉，《人文及社會科學集刊》，第 13 期第 4 卷，頁 439-476。
周惠文（2003）。《焦點解決短期團體諮商對高職低自我概念學生之影響》。彰化師範大學輔導與諮商學系在職進修專班碩士論文。
林己文（2009）。《國中學生自我概念、學習動機與學習表現之研究─以苗栗縣公立民中學學生為例》。玄奘大學公共事務管理學系碩士在職專班。
林玉君（2005）。《青少年炫耀性消費行為、生活型態與生活壓力因應策略相關之研究─以臺北市公私立高中職生為例》。中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
林生傳（2000）。《教育社會學》。台北：巨流。
林妍君（2006）。《國小學童父母共依附特質與親子關係之相關研究》。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
林佳蓉（2012）。《高中職生自我概念、真實及網絡人際關係與幸福感之相關研究》。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
林姻秀（2010）。《國小獨生子女學童自我概念及學校生活適應之相關研究》。國立嘉義大學教育學系研究所碩士論文。
林哲立、邱曉君、顏菲麗譯，J. B. Ashford, C.W. LeCroy, & K. L. Lortie 原著（2007）。《人類行為與社會環境》。台北：雙葉。
林家屏（2002）。《青少年自我概念與行為困擾之相關研究》。國立成功大學教育研究所碩士論文
林惠雅（2007）。〈青少年獨立自主發展之探討〉，《應用心理研究》，第 35 期，頁 153-183。
林續琴（2003）。《國中生生活壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究》。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
邱虹儒（2009）。《單親兒童之家庭系統、社會支持與生活適應之研究─以臺北市國小高年級學童為例》。實踐大學社會工作學系碩士論文。
邱富琇（2004）。《兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究》。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
邱渼絜（2006）。《生命的困與破─單親媽媽離婚後復原力之敘說分析》。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。
邱皓政（2010）。《量化研究與統計分析：SPSS（PASW）資料分析範例解析》。台北：五南。
侯蓉蘭（2003）。《角色扮演的網路遊戲對青少年自我認同的影響》。東海大學社會工作學系碩士論文。

胡素慈（2002）。《國小學生因應日常生活問題策略及其影響因素之徑路分析研究》。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
胡舜安（2002）。《台灣地區中部地區國小高年級學童自我概念及其相關因素之研究》。台中師範學院國民教育研究所碩士論文。
范寶珍（2008）。《不同背景及親子互動關係的青少年與愛情態度的關係研究》。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士論文。
唐全騰（2008）。《國中生生活壓力、壓力因應及憂鬱情緒─以新竹縣為例》。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文。
孫頌賢、修慧蘭（2004）。〈大學生的親子界限：親子關係─自我界限量表編製與模式初探〉，《中國測驗學會測驗學刊》，第 50 期第 1 卷，頁 45-78。
徐雨霞（2004）。《國中技藝教育學程學生的生活壓力、因應行為及其相關因素之探討》。國立政治大學教育研究所碩士論文。
張芯芸（2003）。《接受緊急短期安置機構處與之不幸少女其生活壓力、因應型為與生活適應的研究》。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
張春興（1991）。《現代心理學：現代人研究自身問題的科學》。台北：東華。
張春興（1995）。《張氏心理學辭典》。台北：東華。
張秋桂（2003）。《國中學生親子關係、自戀傾向與偏差行為之研究》。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
張素媚（2008）。《國小高年級學童情緒智力、壓力因應方式與幸福感之研究》。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文。
張高賓（2004）。〈家庭心理環境、親子關係與兒童情緒經驗之關係探究〉，《中華輔導學報》，第 16 期，頁 119-148。
張惠君（2002）。《家庭系統、學校系統與國中生自我控制及偏差行為之研究─以台南地區為例》。國立成功大學教育研究所碩士論文。
張斐雲（2007）。《國小高年級學童家庭氣氛、自我概念與幸福感之相關研究》。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
張雅惠（2005）。《國小高年級學童家庭氣氛、自我概念與壓力因應方式之研究》。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
張筱苓（2006）。《國中生親子關係、網路使用情形與其性態度之研究》。國立嘉義大學教育研究所碩士論文。
崔斐韻（2004）。《大學生資訊焦慮與因應方式之研究─以南部地區為例》。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
教育部統計處（2012）。《國中學生統計》。教育部統計處網頁（http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=1731&Page=5314&Index=4&WID=31d75a44-efff-4c44-a075-15a9eb7aecdf）。
莊惠美（2010）。《國小高年級學童家庭氣氛、親子互動關係與終身學習能力知覺之相關研究》。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
莊榮俊（2001）。《國中學生自我概念，生活適應與自我傷害關係之研究》。南華

大學生死學研究所碩士論文。
許筱梅（1995）。《青少年知覺父母教養方式與其情緒穩定之相關研究》。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
陳春秀（2001）。《國小中高年級學童親子溝通、家庭氣氛與親子關係之研究》。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
陳玲玲（2007）。《青少年自我概念因應與其憂鬱之相關研究》。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
陳筱瑄（2002）。《台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究》。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
陳靖雅（2009）。《台北縣私立高職學生的親子互動、同儕互動與自我概念知相關性研究》。中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
陳寬裕、王正華（2011）。《論文統計分析實務：SPSS 與 AMOS 的運用》。台北：五南。
陳曉真（2010）。《國小高年級學童人格特質、自我概念與生活適應之相關研究》。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文。
郭為藩（1996）。《自我心理學》。台北：師大書苑。
郭淑玲（2009）。《國小高年級學童生活壓力、自我概念與壓力因應策略之研究》。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文。
郭蘊忻（2007）。《父母教養、自我控制、自我韌性與自尊對青少年壓力因應方式之影響研究》。國立政治大學心理學研究所碩士論文。
傅從喜、林宏陽、黃國清、李大正、陳儀、楊家裕、謝秀玉、黃小薇譯，A. Rubin & E. Babbie 原著（2009）。《社會工作研究方法》。台北：心理。
彭淑華（2005）。〈婆家？娘家？何處是我家？女性單親家長的家庭支持系統分析〉，《社會政策與社會工作學刊》，第 9 期，頁 197-262。
曾筱婕（2010）。《家庭結構、父母管教方式、親子關係與國中生幸福感》。國立政治大學教育學系碩士論文。
程一民（1995）。《國民小學教師工作壓力與因應方式之研究》。臺北市立師範學院初等教育學系碩士論文。
黃珮綺（2007）。《高雄縣國小高年級學童家庭休閒活動、家庭休閒阻礙與親子互動關係之研究》。高雄師範大學教育學系碩士論文。
黃迺毓（1988）。《家庭教育》。臺北：五南。
黃富順（2001）。〈家庭教育法草案的研定與內容〉，《師友月刊》，第 411 期，頁 5-10。
黃德祥（2000）。《青少年發展與輔導》。台北：五南。
黃靚琦（2002）。《督導者權力濫用與社會工作者因應行為之相關研究》。靜宜大學青少年兒童福利系碩士論文。
馮麗君（2008）。《國中生生活壓力、正向壓力因應策略與幸福感之關聯性研究》。國立成功大學教育研究所碩士論文。

新北市教育局（2012）。《國中二年級學生人數調查結果》。新北市政府教育局網頁（https://esa.ntpc.edu.tw/jsp/schdata/schdata_p.jsp）。
葉芯慧（2009）。《原住民與非原住民國中生親子關係、自我概念與學業成就關係之研究》。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職碩士論文。
廖大齊（2004）。《南投縣國中學生親子關係與偏差行為之關係研究》。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
臺北市教育局（2012）。《101 學年度臺北市各級學校概況》。臺北市政府教育局網頁（http://www.doe.taipei.gov.tw/ct.asp?xItem=43366341&ctNode=33658&mp=104001）。
劉美雲（2010）。《母親管教態度與親子關係之研究》。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士在職專班論文。
蔡易珊（2007）。《國中學生自我概念結構之檢驗與影響自我概念因素之探討》。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
蔡春美、翁麗芳、洪福財（2001）。《親子關係與親職教育》。臺北：心理。
蔡淑鈴、吳麗娟（2003）。〈青少年的親子關係與共依附特質之相關研究〉，《教育心理學報》，第 35 期第 1 卷，頁 59-78。
蔡漢賢主編（2000）。《社會工作辭典》（四版）。臺北市：內政部社區發展雜誌。
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》。文化大學家政學系碩士論文。
鄭照順（1999）。《青少年生活壓力與輔導》。台北：心理。
賴怡霖（2007）。《離異單親母親之母職經驗敘說研究》。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。
賴韻雯（2011）。《高中生共依附特質與自我概念之相關研究》。國立東華大學諮商與心理學系碩士論文。
謝秀芬（1997）。《家庭與家庭服務：家庭整體為中心的福利服務之研究》。台北：五南。
簡璐琪（2009）。《知覺父母期望、家庭凝聚力對兒童自我概念之影響》。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文。
藍采風（2000）。《壓力與適應》。台北：幼獅。
羅品欣（2004）。《國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究》。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
羅國英（1998）。〈青少年前期的同儕關係：與親子關係的延續、競爭或彌補〉，《東吳大學社會工作學報》，第 4 期，頁 35-78。
蘇鈺婷（2002）。《在學青少年生涯發展之相關因素研究》。國立成功大學教育研究所碩士論文。
龔惠文（2006）。《國小六年級家庭休閒參與、家庭休閒阻礙與知覺親子關係之研究》。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。

二、外文部分

Arkoff, A.(1968). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill.

Ayub, N.(2010) . 'The Relationship between Self-concept and Satisfaction with Life among Adolescents', *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences,* 5(4): 81-92.

Beane, J., A.and R. P. Lipka (1984).*Self-concept, self-esteem, and the Curriculum*. Boston: Allyn and Bacon.

Bechtoldt, M. N., C. K. W. De Dreu, B. A. Nijstad and D. Zapf (2010). 'Self-concept clarity and the management of social conflict', *Journal of Personality,* 78(2): 539-574.

Bigner, J. J. (1989). *Parent-child relations: an introduction to parenting*.(3rd ed.). New York : Macmillan.

Billings, A. G. and R. H. Moos (1984). 'Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression *', Journal of Personality and Social Psychology,*46 (4): 877-891.

Brière, F. N., K. Archambault and M. Janosz (2013). 'Reciprocal prospective associations between depressive symptoms and perceived relationship with parents in early adolescence', *Canadian Journal of Psychiatry,* 58(3): 169-176.

Burns, R.(1982).*Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.

Chen, E. and L. E. Berdan (2006). 'Socioeconomic status and patterns of parent-adolescent interactions', *Journal of Research on Adolescence,* 16(1): 19-27.

Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order.* New York: Scribner.

Crosnoe, R. and S. E.Cavanagh (2010). 'Families with children and adolescents: A review, critique, and future agenda', *Journal of Marriage and Family,* 72, 594-611.

Dekovic, M. and W. Meeus (1997). 'Peer relations in adolescence: effects of parenting and adolescents' self-concept', *Journal of Adolescence,* 20, 163-176.

Dickerson, A. D. and S. J. Crase (2005). ' Parent-adolescent relationships: The influence of multi-family therapy group on communication and closeness', *The American Journal of Family Therapy,* 33, 45-59.

Erath, S. A., K. S. Flanagan and K. L. Bierman (2007). 'Social anxiety and peer relations in early adolescence: behavioral and cognitive factors', *Journal of Abnormal Child Psychology,* 35(3): 405-416.

Frydenberg, E.and A. R. Lewis (1991). 'Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope', *Journal of Adolescence*, 14. 119-133.

Garcia, C.(2010). 'Conceptualization and Measurement of Coping During Adolescence: A Review of the Literature', *Journal of Nursing Scholarship,* 42(2): 166-185.

Gentzler, A. L., J. M. Contreras-Grau, K. A. Kerns and B. L.Weimer (2005). 'Parent-child emotional communication and children's coping in middle childhood', *Social Development,* 14(4): 591-612.

Gongla, P. A. and E. H. Thompson (1987) . 'Signal-parent families', in M. B. Sussman and S. K. Steinmetsz (Eds.), *Handbook of marriage and the Family,* pp.397-418. New York: Plenum Press.

Ha, T., G. Overbeek, M. Greef, R. H. J. Scholte and R. C. M. E. Engels (2010). 'The importance of relationships with parents and best friends for adolescents' romantic relationship quality: Differences between indigenous and ethic Dutch adolescents', *International Journal of Behavioral Development,* 34(2): 121-127.

Hagger, M. S., A. J. H. Biddle and C. K. J. Wang(2005). 'Physical self-concept in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade', *Educational and Psychological Measurement,* 65(2): 297-322.

Hamachek, D. E.(1976). Development and dynamics of the self, in J. F. Adams (Eds.), *Understanding adolescence: Current developments in adolescent psychology,* pp.145-175. Boston: Allyn and Bacon.

Hampel, P. and F. Petermann (2005). 'Age and gender effects on coping in Children and adolescents', *Journal of Youth and Adolescence,* 34(2): 73-83.

Henderson, C. E., G. A. Dakof, S. J. Schwartz and H. A. Liddle (2006). 'Family Functioning, Self-Concept, and Severity of Adolescent Externalizing Problems', *Journal of Children and Family Studies*, 15(6): 719-729.

Hsieh, M. O. and D. T. Shek (2007). 'Measures of resilience and adaptation of adolescents in single parent families in Taiwan: psychometric properties and related profiles', *Internal Journal Adolescent Medicine and Health,* 19(4): 485-495.

Hutchinson, S. L., C. K. Baldwin and S. S. Oh (2006). 'Adolescent coping: Exploring adolescents' leisure-based responses to stress', *Leisure Sciences,* 28(2): 115-131.

Jackson, L. A., Y. Zhao, E.A. Witt, H. E. Fitzgerald, A. Eye and R. Harold (2009). 'Self-concept, self-esteem, gender, race, and information technology use', *Cyber Psychology and Behavior,* 12(4): 437-440.

Jackson, S., J. Bijstra, L. Oostra and H. Bosma (1998). 'Adolescents' perceptions of communication with parents relative to specific aspects of relationships with parents and personal development', *Journal of Adolescence,* 21(3): 305-322.

James, W. (1890).*The Principle of Psychology*. New York: Cosimo Classics.

Jose, P. E. and D. F. Kilburg (2007). 'Stress and coping in Japaness children and adolescents', *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(3): 283-298.

Justice, B. (1988). Stress, coping, and health outcomes, in M. L. Russell (eds.), *Stress management for chronic disease*, pp. 14-29. New York: Pergamon.

Kiang, L., K. Andrews, G. L. Stein, A. J. Supple and L. M. Gonzalez (2013). 'Socioeconomic stress and academic adjustment among Asian American adolescents: The protective role of family obligation', *Journal of Youth and Adolescence*, 42(6): 837-847.

Klink, J. L., A. Byars-Winston and L.L. Bakken (2008). 'Coping efficacy and perceived family support: potential factors for reducing stress in premedical students', *Medical Education*, 42, 572-579.

Lazarus, R. S. and S. Folkman (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York:Springer.

Lzazrus, R. S.(1976). *Patterns of adjustment*(3rd). New York: McGraw-Hill.

Maurizi, L. K., E. T. Gershoff and J. L. Aber (2012). 'Item-Level discordance in parent and adolescent reports of parenting behavior and its implications for adolescents' mental health and relationships with their parents', *Journal of Youth & Adolescence*, 41(8): 1035-1052.

Mckinney, C. and K. Renk (2011). 'A multivariate model of parent-adolescent relationship variables in early adolescence', *Child Psychiatry & Human Development*, 42(4): 442-462.

Mead, G.H.(1984). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.

Nishikawa , S., E. Sundbom and B. Hägglöf (2010). 'Influence of Perceived Parental Rearing on Adolescent Self-Concept and Internalizing and Externalizing Problems in Japan', *Journal of Child and Family Studies*, 19(1): 57-66.

Payne, M.(2005). *Modern social work theory*. (3rd ed). New York: Palgrave Macmillian.

Pearlin, L. L. and C. Schooler (1978). 'The structure of coping', J*ournal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.

Phelps, S. B. and P. A. Jarvis (1994). ' Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping', *Journal of Youth and Adolescence*, 23(3): 359-371.

Pines, A. and E. Aronson (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: The Free Press.

Poon, W.-T. and S. Lau (1999). 'Coping with failure: relationship with self-concept discrepancy and attributional style', *The Journal of Social Psychology*, 139(5): 639-653.

Pressley, M. and C. B. McCormick (2007). *Child and adolescent development for*

educators. New York: Guilford Press.

Ritchie, T. D., C. Sedikides, T. Wildschut, J. Arndt and Y. Gidron. (2011). 'Self-concept Clarity Mediates the Relation between Stress and Subjective Well-being', *Self and Identity*, 10(4): 493-508.

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy.* Boston: Houghton.

Sandhu, D. and D. Kaur (2012). 'Adolescent problem behavior in relation to emotional autonomy and parent-child relationship', *Canadian Social Science,* 8(1): 29-35.

Santrock, J. W. (2010). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.

Schwarz, S. J. (2008). 'Self and identity in early adolescence: Some reflections and an introduction to the special issue', *Journal of Early Adolescence,* 28(1): 5-15.

Seiffge-Krenke, I. and V. Pakalniskiene (2010). 'Who shapes whom in the family: reciprocal links between autonomy support in the family and parents' and adolescents' coping behaviors', *Journal of Youth and Adolescence,* 40(8): 983-995.

Seiffge-Krenke, I., K. Aunola and J.-E. Nurmi. (2009). 'Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors', *Child development*, 80(1): 259-79.

Shapka, J. D. and D. P. Keating (2005). 'Structure and change in self-concept during adolescence', *Canadian Journal of Behavioral Science*, 37(2): 83-96.

Shavelson, R. J., J.J. Hubner and G. C. Stanton (1976). 'Self-concept: Validation of construct interpretations', *Review of Educational Research,* 46(3): 407-441.

Shek, D. T.(2010). 'Parent-adolescent trust and parent-adolescent relationships in Chinese families in Hong Kong: Implications for parent education and family therapy', *The American Journal of Family Therapy*, 35, 251-265.

Siffert, A., B. Schwarz and Stutz, M. (2012). 'Marital Conflict and Early Adolescents' Self-Evaluation: The Role of Parenting Quality and Early Adolescents' Appraisals', *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6): 749-763.

Slavin, L. A., K, L. Rainer, M. L. McCreary and K. K. Gowda (1991). 'Toward a multicultural model of the stress process', *Journal of Counseling and Development*, 70(1): 156-163.

Smith, M., E. Wethington and G. Zhan (1996). 'Self-concept clarity and preferred coping styles', *Journal of Personality,* 64(2): 407-434.

Sprinthall, N., A. and W. A. Collins (1995). *Adolescent psychology: a developmental view*. New York: McGraw-Hill.

Staempfli, M. B.(2007). 'Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being', *Journal of Leisure Research,* 39(3): 393-412.

Tanti, C., A. A. Stukas, M. J. Halloran and M. Foddy (2008). 'Triparitite self-concept

change: shofts in the individual, relational, and collective self in adolescence', *Self and Identity*, 7, 360-379.

Valiente, C., R. A. Fabes, N. Eisenberg and T. L. Spinrad (2004). 'The relations of parental expressivity and support to children's coping with daily stress', *Journal of Family Psychology,* 18(1): 97-106.

Van Doorn, M. D., S. J. T. Branje, I. E. VanderValk, I. H. A. De Goede and W. H. J. Meeus (2011). 'Longitudinal spillover effects of conflict resolution styles between adolescent-parent relationships and adolescent friendships', *Journal of Family Psychology,* 25(1): 157-161.

Weiten, W. (1986). *Psychology applied to modern life : adjustment in the 80s*. Monterey, Calif. : Brooks/Cole

Xiao, Z., Li, X. and B. Stanton (2011). 'Perceptions of parent-adolescent communication within families: It is a matter of perspective', *Psychology, Health & Medicine,* 16(1): 53-65.

Ybrandt, H. (2008). 'The relation between self-concept and social functioning in adolescence', *Journal of Adolescence*, 31, 1-16.

Young, J. F. and D. K. Mroczek (2003). 'Predicting intraindividual self-concept trajectories during adolescence', *Journal of Adolescence*, 26, 586-600.

國立政治大學 National Chengchi University

附錄一：國中學生家庭與生活經驗調查問卷

填答單位	問卷編號		

國中學生家庭與生活經驗調查問卷

親愛的同學，你好：

這份問卷主要目的在瞭解你與家人相處的情形、對自己的看法，以及面對壓力所採取的態度與行爲。答案沒有對或錯，作答時只需回答你個人實際的情形，請你確實填寫每一題。這份問卷僅供學術研究之用，你填答的資料也絕對保密，研究結束後資料將全數銷毀，請放心作答。你的意見非常寶貴，對這項研究有很大的幫助，非常感謝你的合作。

敬祝　平安快樂

國立政治大學社會工作研究所

指導教授：謝美娥　博士

研 究 生：蔡芸佳　敬上

中華民國一〇二年三月

國立政治大學 National Chengchi University

第一部分：基本資料

填答說明：請在下列各題中選擇和填寫與你實際情況相符的答案

一、性別：□(1)男生　□(2)女生

二、生日：民國_____年_____月_____日

三、父母婚姻狀況：□(1)同住　□(2)分居　□(3)離婚　□(4)再婚
□(5)父母中已有人去世　□(6)其他_____

四、父親教育程度：□(1)未受教育、國小畢業 □(2)國中畢業
□(3)高中(職)畢業 □(4)專科或大學畢業 □(5)研究所畢業

五、母親教育程度：□(1)未受教育、國小畢業 □(2)國中畢業
□(3)高中(職)畢業 □(4)專科或大學畢業 □(5)研究所畢業

六、父親的職業：_____（請在下面的選項中選出最適當的答案，若職業不在表格中，請寫在「其他」的空格中）其他：_____

七、母親的職業：_____（請在下面的選項中選出最適當的答案，若職業不在表格中，請寫在「其他」的空格中）其他：_____

選項	職業類別
0	家庭主婦、無業(待業中)
1	工人、小販、學徒、臨時工、工友、清潔工、大樓管理員、服務生
2	技工、水電工、領班、監工、商店老闆、店員、零售員、推銷員、自耕農、司機、裁縫師、廚師、理髮師、美容師、郵差、士兵、士官等
3	技術員、出納員、一般公務員、批發商、包商、代理商、秘書、代書、警察、消防人員、尉級軍官、護士、會計等
4	中小學校長、中小學教師、會計師、法官、律師、工程師、建築師、檢察官、警官、校級軍官、薦任級公務員、記者、公司行號科長、縣市議員、經理、襄理、協理、副理、作家、音樂家等
5	大專校長、大專老師、醫師、護理長、大法官、科學家、中央主管、特任或簡任公務人員、立法委員、考試委員、將級軍官、董事長、總經理等

〈請翻頁開始作答，謝謝〉

第二部份

填答說明：此部分的問題是想瞭解你平常與父母相處的情形。請你在閱讀每一個題目後，根據你實際的狀況圈選數字，5 表示「非常同意」，4 表示「同意」，3 表示「普通」，2 表示「不同意」，1 表示「非常不同意」，**每一題都要回答，而且只圈選一個號碼**。

◎例題：父母總是願意聽我說話---------- 5 ④ 3 2 1

你圈選 4 表示你「同意」父母總是願意聽你說話。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我樂於和父母安排共同活動……	5	4	3	2	1
2. 我喜歡和父母分享生活的瑣事……	5	4	3	2	1
3. 我可以坦誠的對父母說出自己的想法……	5	4	3	2	1
4. 我總是能將自己的擔憂與困擾告訴父母親……	5	4	3	2	1
5. 父母會尊重我的感受……	5	4	3	2	1
6. 父母能接納我的意見……	5	4	3	2	1
7. 父母信任我的行爲表現……	5	4	3	2	1
8. 我不會主動向父母表達自己的情緒和感受……	5	4	3	2	1
9. 當我難過的時候，會尋求父母的慰藉……	5	4	3	2	1
10. 父母樂於和我討論事情並且交換意見……	5	4	3	2	1
11. 父母不同意我做某件事時，會告訴我原因……	5	4	3	2	1
12. 父母不會干涉我的交友情形……	5	4	3	2	1
13. 我願意讓父母知道我和朋友的交往情形……	5	4	3	2	1
14. 父母會擅自翻閱我的東西……	5	4	3	2	1
15. 我在家裡會協助分擔家務……	5	4	3	2	1
16. 和父母相處時，覺得很溫暖、愉快……	5	4	3	2	1
17. 父母會耐心聽完我說話……	5	4	3	2	1
18. 當我無法能接受父母的意見時，他們願意聽聽我的理由……	5	4	3	2	1
19. 當我和父母意見不同時，必須聽從父母的意見‥	5	4	3	2	1
20. 我可以向父母尋求意見……	5	4	3	2	1

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
21. 父母鼓勵我嘗試不同的事物……	5	4	3	2	1
22. 父母和我會有共同的時間聊天或談心……	5	4	3	2	1
23. 我喜歡把我心裡的話詳細的告訴父母……	5	4	3	2	1
24. 當我表現好時，父母會稱讚我……	5	4	3	2	1
25. 當我需要協助時，父母會給我最大的協助……	5	4	3	2	1
26. 父母常以命令的語氣跟我說話……	5	4	3	2	1
27. 父母會強迫我不論大小事情都必須告訴他們……	5	4	3	2	1
28. 我會跟父母分享心情感受……	5	4	3	2	1
29. 我會做好自己份內的事情，不讓父母操心……	5	4	3	2	1
30. 父母和我經常一起從事休閒活動……	5	4	3	2	1
31. 對父母表達感謝是很困難的事情……	5	4	3	2	1
32. 除了口語表達之外，我會用小卡片、email 等不同方式來表達想法……	5	4	3	2	1

〈再接再厲，加油〉

國立政治大學 National Chengchi University

第三部分

填答說明：這部分是要瞭解你對自己的看法。請你在閱讀每一個題目後，根據你實際的狀況圈選數字，**每一題都要回答，而且只圈選一個號碼**。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己的外表很好看……	5	4	3	2	1
2. 我覺得自己的身材很好……	5	4	3	2	1
3. 我覺得自己的身體很健康……	5	4	3	2	1
4. 我的體力很好……	5	4	3	2	1
5. 我覺得自己是一個聰明的孩子……	5	4	3	2	1
6. 我覺得自己很棒……	5	4	3	2	1
7. 我常常覺得很有自信……	5	4	3	2	1
8. 我常常讚美別人……	5	4	3	2	1
9. 我很喜歡自己……	5	4	3	2	1
10. 我認爲自己課業的表現還不錯……	5	4	3	2	1
11. 我覺得我的家庭很幸福……	5	4	3	2	1
12. 我很喜歡我的家人……	5	4	3	2	1
13. 我很信任我的家人……	5	4	3	2	1
14. 我的家人會互相關心、互相照顧……	5	4	3	2	1
15. 我跟家人相處在一起的時候很快樂……	5	4	3	2	1
16. 我覺得家人都很尊重我……	5	4	3	2	1
17. 我的朋友們對我很好……	5	4	3	2	1
18. 如果我有什麼事，會主動跟朋友說……	5	4	3	2	1
19. 我的人緣很好，大家都喜歡跟我玩在一起……	5	4	3	2	1
20. 同學們很喜歡跟我做朋友……	5	4	3	2	1
21. 我跟朋友在一起的時候，會覺得很快樂……	5	4	3	2	1
22. 我會勇於發言……	5	4	3	2	1
23. 我和同學、朋友的感情很好……	5	4	3	2	1

〈再接再厲，加油〉

第四部分

填答說明：這部分是要瞭解當你**遇到生活中的壓力與問題時，你會採取哪些方式來處理**。請你在閱讀每一個題目後，根據你實際的狀況圈選數字，5 表示「總是如此」，4 表示「時常如此」，3 表示「偶爾如此」，2 表示「很少如此」，1 表示「從未如此」，**每一題都要回答，而且只圈選一個號碼**。

◎例題：我會針對問題想出解決方法---------- 5 ④ 3 2 1

你圈選 4 表示你「時常」針對問題想出解決方法。

	總是如此	時常如此	偶爾如此	很少如此	從未如此
1. 我會安慰自己事情沒那麼嚴重……	5	4	3	2	1
2. 我會先想想問題出在哪裡，然後設法解決……	5	4	3	2	1
3. 我會把大事化小，小事化無……	5	4	3	2	1
4. 我會告訴自己要保持冷靜……	5	4	3	2	1
5. 我會客觀分析原因，理性地面對問題……	5	4	3	2	1
6. 我會反省檢討，自己有無犯錯……	5	4	3	2	1
7. 我會問問老師的意見……	5	4	3	2	1
8. 我會請老師幫忙……	5	4	3	2	1
9. 我會問問父母的意見……	5	4	3	2	1
10. 我會請父母幫忙……	5	4	3	2	1
11. 我會找輔導老師幫忙解決……	5	4	3	2	1
12. 我會表面當作沒事的樣子……	5	4	3	2	1
13. 我會離開現場，眼不見爲淨……	5	4	3	2	1
14. 我會去睡覺，不想碰這個問題……	5	4	3	2	1
15. 我會打人……	5	4	3	2	1
16. 我會罵人……	5	4	3	2	1
17. 我會找代替品出氣（如砸書、敲黑板、敲桌子）……	5	4	3	2	1
18. 我會在紙上亂畫亂寫……	5	4	3	2	1
19. 我會找個沒人的地方大聲尖叫……	5	4	3	2	1
20. 我會哭泣……	5	4	3	2	1
21. 我會做我喜歡的事情……	5	4	3	2	1
22. 我會聽音樂……	5	4	3	2	1

	總是如此	時常如此	偶爾如此	很少如此	從未如此
23. 我會看電視……	5	4	3	2	1
24. 我會做運動讓心情好一點……	5	4	3	2	1
25. 我會休息一下……	5	4	3	2	1
26. 我會去散散心……	5	4	3	2	1
27. 我會找人聊天說話（和問題無關的話題）……	5	4	3	2	1

〈問卷到此結束，辛苦你了！**請檢查是否有漏答之處**，謝謝你的協助！〉

國立政治大學 National Chengchi University

附錄二：受訪者同意書

【受訪者同意書】

研究介紹

你好，我是政治大學社會工作研究所研究生蔡芸佳，目前正在進行碩士論文研究，探討青少年親子關係、自我概念與壓力因應策略的相關性。

因應是透過個人與環境的互動過程，針對那些超過個體所能負荷的威脅情境，評估內外在資源選擇適合的策略，所進行的行為與認知上的努力。青少年所面臨的壓力各不相同，對壓力的反應或因應方式也有不同的行為模式。若青少年能採取有效的因應方式，則可減輕或除去壓力的困擾，顯見壓力因應策略的重要性。本研究期待能從家庭與個人相互關係中，找出青少年選擇因應壓力之策略，為青少年壓力因應方法開創更全面性的思考模式。

本研究主要透過問卷調查的方式進行，內容包含親子關係、自我概念、壓力因應策略和受訪者基本資料四個部分。由受訪者自行填寫問卷，所有的資料僅供研究用途，並受完全的保密，研究結束後問卷將全數銷毀。

同意書

我同意參加這個研究，並且了解以下的事項:

1. 我同意參加這個研究。
2. 我知道我隨時都可以退出這個研究，而且不會有任何不好的後果。
3. 我知道我所提供的任何資料都會被保密，僅供學術用途。

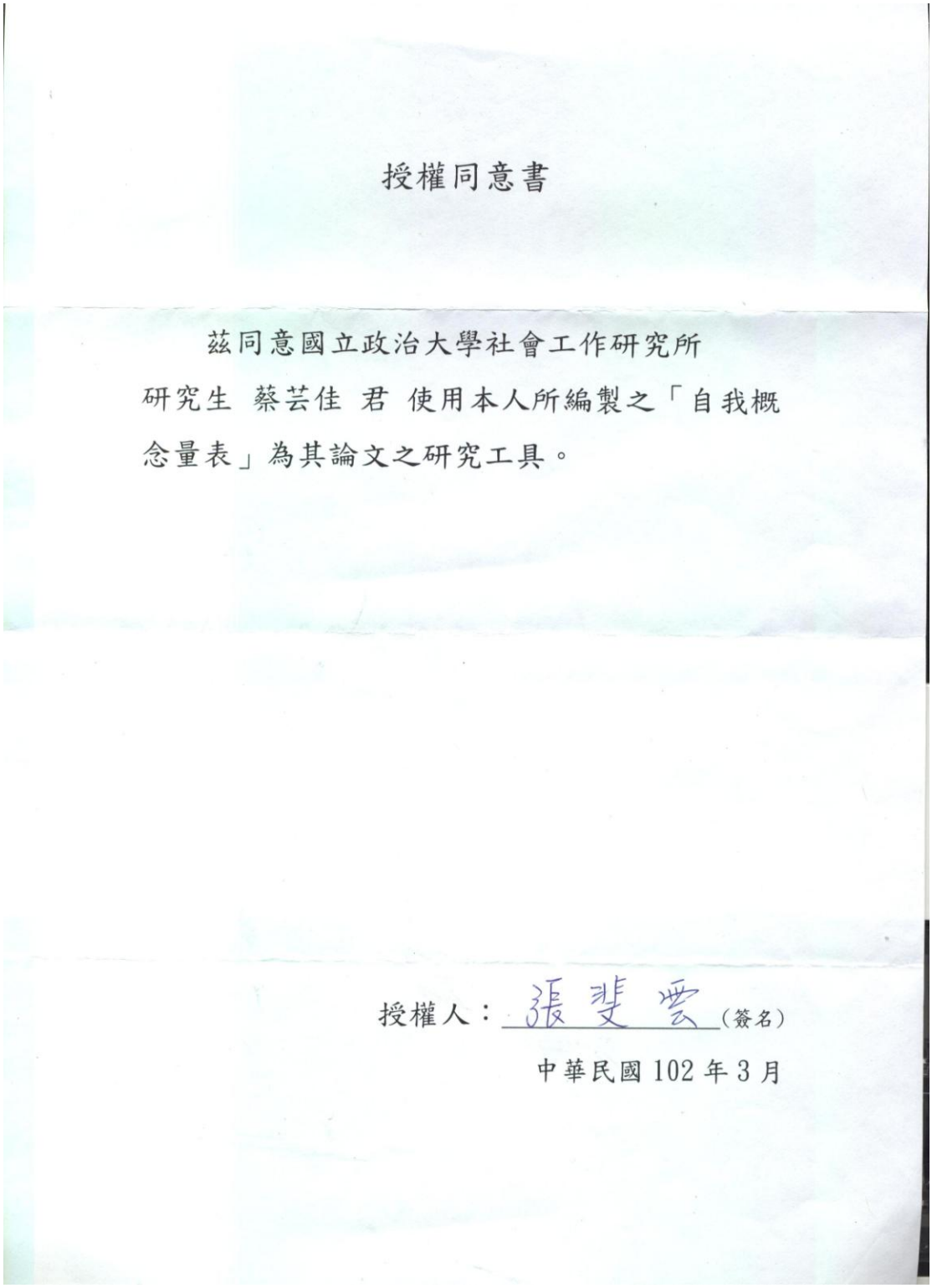
簽名:

_____

祝福你身體健康 萬事如意

國立政治大學社會工作研究所　蔡芸佳謹上

附錄三：自我概念量表授權同意書



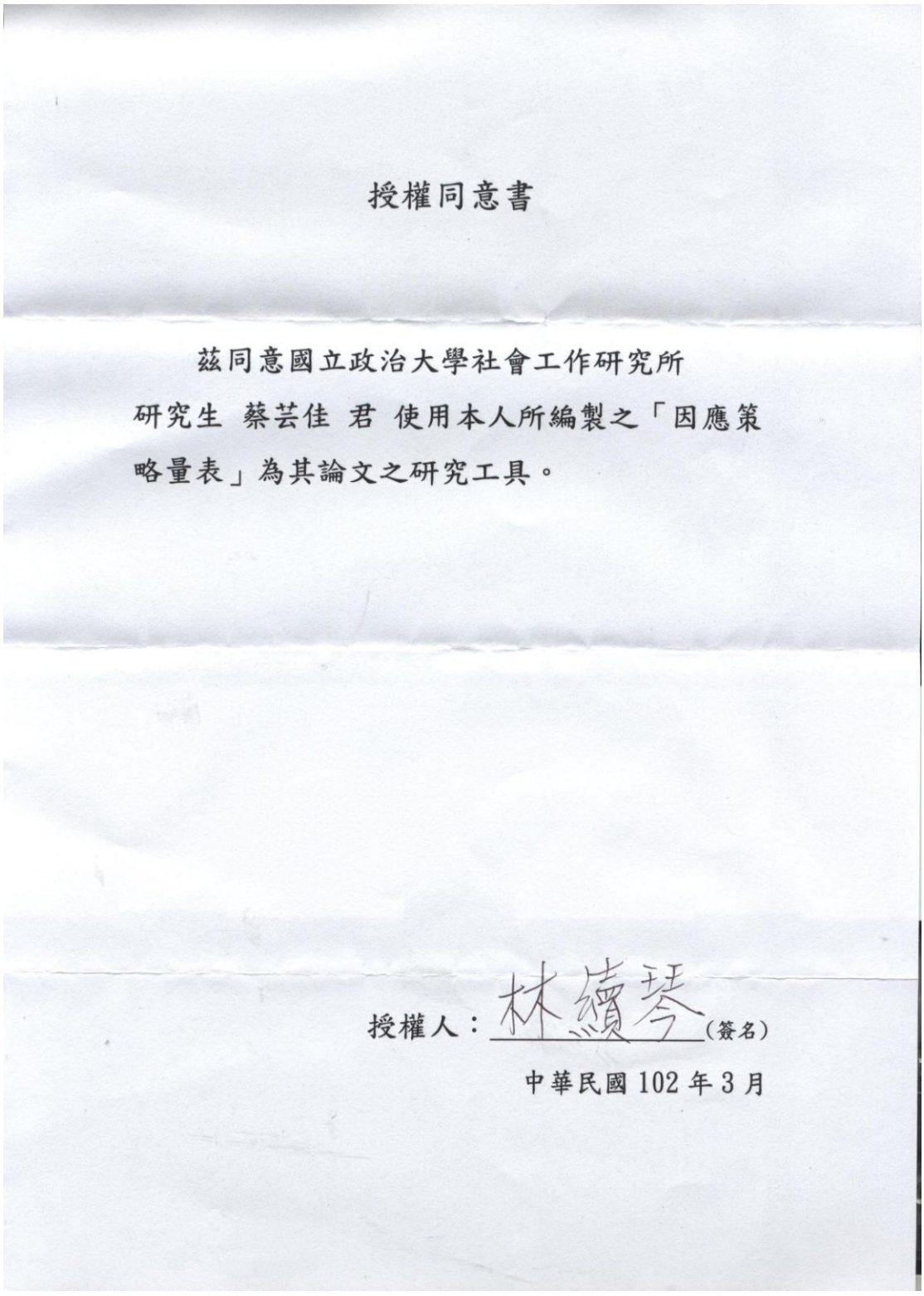
授權同意書

茲同意國立政治大學社會工作研究所
研究生 蔡芸佳 君 使用本人所編製之「自我概念量表」為其論文之研究工具。

授權人：張斐雲 (簽名)

中華民國 102 年 3 月

附錄四：因應策略量表授權同意書



授權同意書

茲同意國立政治大學社會工作研究所
研究生 蔡芸佳 君 使用本人所編製之「因應策略量表」為其論文之研究工具。

授權人：林績琴（簽名）

中華民國 102 年 3 月