

# 第一章 緒論

本章共分三節，第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題，第三節為名詞釋義，在說明研究的緣起後為本研究揭開序幕。

## 第一節 研究動機與目的

青少年階段有其特殊的身心發展和任務，首先，青少年階段身體發展迅速，青少年會對自己外貌的變化相當注意。其次，在此階段，青少年逐漸將所習得的價值觀融入自己的想法，並對於長輩權威的價值觀採取挑戰態度。再者，青少年會發展親密的同儕關係，並常會以各種方式滿足自己對異性的好奇。如果青少年在建立價值觀的過程受到阻礙、對自己外貌的變化不能接受、同儕互動不順利等，都可能產生壓力調適的問題（顏正芳，2003）。

青少年的壓力來源可綜合歸納為以下四類（鄭秀足，2004）：

### (一)家庭壓力源

包括父母或親人死亡、父母衝突或離異、與父母或手足衝突、父母期望、父母失業等。

### (二)學校壓力源

包括考試、課業、成績表現、時間安排、師生溝通、對未來升學就業感到茫然等。

### (三)同儕壓力源

結交新朋友、與朋友衝突、缺乏朋友、同學競爭、異性交往等。

### (四)身心發展壓力源

包括生理變化所帶來的困擾、對自己外表的不滿意、認知發展、價值觀衝突、自我認同等。

儘管青少年普遍承受著相同的壓力，卻並非所有青少年對壓力的調適結果皆相同。同樣處於危險情境的青少年，有的人可以化壓力為助力，仍具有健全的身

心發展與良好的生活適應，成功調適並得到正向的結果；有的人卻只能被壓力擊倒，甚至獲得「草莓族」的封號，一壓就扁、一搓就爛。

為什麼同樣處於壓力情境中的青少年會有截然不同的因應方式？這些有不同壓力因應方式的青少年又擁有哪些不一樣的特質？這些不一樣的特質引起了研究者的興趣，形成了本研究的動機之一。能夠成功調適的個體，在面臨挫折時，表現得有韌性、能靈活反應、有自主性調整自己對外界刺激的反應、且對自己評價較高；而無法成功調適的個體，缺乏面對挫折的能力、無法靈活地應對環境的要求、對自己也沒有信心能夠主動去解決問題。這些可能造成青少年表現不同壓力因應方式的特質顯示出自我控制、自我韌性和自尊的概念。

自我控制(ego-control)與自我韌性(ego-resiliency)是 Block & Block 在 1950 年代提出的兩大人格結構。自我控制是一個人控制和調節衝動的程度，以約束行為，隔絕環境中的分心事物。自我控制的一個極端是過度控制(overcontrol)，個體自我系統形成一個固化、不可滲透的界限，表現出過度克制衝動、延宕滿足、抑制情感和行動、隔絕環境中使人分心的事物。相對的另一極端是低度控制(undercontrol)，自我的界限相當鬆散具滲透性，造成不能適當調節衝動、無法延宕滿足、立即而直接地表露動機和情感、易受環境中使人分心的事物吸引。兩個極端的行為都是不適應、功能不良的(Block & Block, 1980)。自我韌性是個體在壓力、不確定、衝突、失衡的環境下仍能靈活適應的能力，具有自我韌性的個體對環境的改變或偶發事件有良好的適應能力，能分析環境的要求和行為之間的適配程度，彈性地選用適當的問題解決策略。與自我韌性相對的另一端是自我易碎性(ego-brittleness)，個體無法靈活地適應，也無法對情境中的動態要求做出適當反應，當遭遇環境改變或在壓力之下仍表現固執或是變得毫無組織一團混亂，而在重大創傷經驗後難以復原(Block & Block, 1980)。

自尊是當個體評估自己時，對自己贊同或不贊同的態度，這個態度的看法既是整體的也是特定的，一個人可能評估了自己的好幾種特質後，做出一個整體性的評價(Rosenberg, 1965；引自 Wells & Marwell, 1976)。自尊是對自我的評價，由

他對自身所有事物的感覺而來，一個高自尊的個體對自己的看法是健康的，即使自己有缺點也不嚴苛地批評，而是重視自己的優點，並改進不足的地方(Pope, McHale & Craighead, 1988)。高自尊意謂著對自己抱持正向的態度，能讓個體在面對壓力事件時保持正面的態度來因應(Ben-Zur, 2002)。

自我控制和自我韌性的概念在國內的研究尚不多，且研究對象以國小學童及國中學生居多，本研究欲將此概念擴展至高中學生，探討其自我控制、自我韌性、自尊程度，以及與壓力因應的相互關係，是為本研究的動機之二。

而談到青少年子女的行為成因，父母親的教養方式有相當大的影響。現在普遍家庭經濟較為優渥，生的孩子又少，許多父母可說是將孩子捧在手掌心上呵護，孩子只需要在學校讀書就好了，其他事情交由家長來面對，導致小孩缺乏面對挫折的能力，一遇到壓力只會逃避或有想不開的可能。過度保護是教養方式的一個向度，當過度保護時意謂著過多的控制，會危害到子女發展自主性和勝任感的能力，也沒有信心去主動處理與面對壓力。另外，專制威權的教養方式，缺少了關愛和支持，而是對子女加以威脅、批評、命令時，子女會顯得較怯懦、易怒，無法克服壓力。最理想的方式是父母親採用開明權威的教養方式，提供給子女關愛、情緒支持，同時給予適當行為的明確規範，將有助於子女的適應和心理成熟。研究者欲探討父母教養方式與子女壓力因應間的關係，以及是否透過自我韌性、自我控制、自尊為中介變項，是為本研究的動機之三。同時，在研究的過程中，能突顯良好的教養方式之重要，並據此給予父母親職教育上的建議，更是本研究最重要的動機。

基於以上之研究動機，本研究的研究目的如下：

- 一、探討高中生的壓力因應方式。
- 二、探討父母教養對青少年子女壓力因應方式之影響。
- 三、探討父母教養對青少年子女壓力因應方式之影響是否先透過影響青少年子女的自我控制、自我韌性與自尊為中介歷程。
- 四、給予父母親職教育上的建議。

## 第二節 研究問題

基於研究動機與目的，茲將本研究所欲探討的問題列於下：

- 一、青少年的父母教養方式為何？
- 二、青少年的壓力因應方式為何？
- 三、父母教養與青少年子女的壓力因應方式是否有相關？
- 四、青少年的自我控制、自我韌性、自尊程度為何？
- 五、父母教養是否透過影響青少年子女的自我控制、自我韌性、自尊的中介歷程進而影響子女的壓力因應方式？

### 第三節 名詞釋義

為使本研究所使用之變項與陳述之相關名詞意涵更加清楚，茲將本研究中重要的名詞界定如下：

#### 一、青少年

本研究中之青少年，是以台北市普通高中在校生為研究對象。

#### 二、父母教養方式

父母教養方式意謂父母親教養子女時所抱持的情感、價值觀、信念和實際行為，其內涵包括態度層面和行為層面。本研究採用 Maccoby & Martin(1983)的分類方式，以「要求」和「反應」兩個向度，形成開明權威、專制威權、寬鬆放任、忽視冷漠四種分類方式。「要求」向度是指父母對子女行為方式合理的要求和規範；「反應」向度是指父母對子女的需求給予適當的滿足和回應。高要求高反應者為開明權威型，高要求低反應者為專制威權型，低要求高反應者為寬鬆放任型，低要求低反應者為忽視冷漠型。

#### 三、壓力因應方式

因應是當個體評估其內、外在需求超過所擁有的資源時，持續地改變認知或行為來處理特定需求所做的努力。簡言之，是個體為了重新建立內在的平衡，所採取的處理或解決方法。本研究採用呂岳霖(2005)的壓力因應策略量表，將壓力因應方式分為「問題焦點積極因應」、「問題焦點消極因應」、「情緒焦點積極因應」、「情緒焦點消極因應」四種策略，來作為分類台灣青少年壓力因應方式的標準。四種不同的壓力因應策略分述如下（呂岳霖，2005）：

- 1.問題焦點積極因應：包括以冷靜客觀的態度去思考問題、參考以往的經驗來解決問題、蒐集相關資訊以解決問題、擬定行動計畫並確實執行等方式。
- 2.問題焦點消極因應：包括問題簡化、能緩則緩、降低標準、維持目前的情況、走一步算一步等方式。
- 3.情緒焦點積極因應：包括激勵自己、是為一種自我能力的挑戰、預想正面

結果、想一些開心的事情等方式。

4 情緒焦點消極因應：包括歸因於自己運氣差、自暴自棄、退縮或封閉自己、發洩憤怒等方式。

#### 四、自我控制

自我控制(ego-control)是一個人表達或克制衝動、情感、欲望的閾值和特性，也就是一個人控制和調節衝動的程度，以約束行為、隔絕環境中的分心事物。自我控制是一個連續向度，兩極端是過度控制(overcontrol)和低度控制(undercontrol)。過度控制乃系統形成一個固化、不可滲透的界限，表現出過度克制衝動、延宕滿足、抑制情感和行動、隔絕環境中使人分心的事物。相對的另一極端是低度控制，自我的界限相當鬆散具滲透性，造成不能適當調節衝動、無法延宕滿足、立即而直接地表露動機和情感、易受環境中使人分心的事物吸引。

#### 五、自我韌性

自我韌性(ego-resiliency)是個體在面對經驗的變動、環境的不同要求時仍能靈活應付，將個體的人格系統維持在穩定的界線內，促使個體重返適應的心理狀態的能力。簡單的來說，就是個體在面對內外壓力源時，能靈活適應的能力。具有自我韌性的個體對環境的改變或偶發事件有良好的適應能力，能分析環境的要求和行為之間的適配程度，彈性地選用適當的問題解決策略。與自我韌性相對的另一端是自我易碎性(ego-brittleness)，個體無法靈活地適應，也無法對情境中的動態要求做出適當反應，當遭遇環境改變或在壓力之下仍表現固執或是變得毫無組織一團混亂，而在重大創傷經驗後難以復原。

#### 六、自尊

本研究中的自尊是採 Rosenberg(1965)的觀點。Rosenberg 提出，自尊是當個體評估自己時，對自己贊同或不贊同的態度。這個態度的看法既是整體的也是特定的，一個人可能評估了自己的好幾種特質後，做出一個整體性的評價。自尊可視為個別、特定的自我評價的線性總和，分別依照各個特質的重要性加以加權，最後以某種心理形式加總而產生。