

第二章 文獻探討

何謂父母教養方式之意涵，有哪些向度和分類方式？壓力因應方式之意涵又為何，有哪些看法和分類？子女壓力因應和父母教養方式間的關係為何？自我控制、自我韌性有什麼理論？自尊又是什麼意涵？這三者與父母教養方式和子女壓力因應方式間的關係為何？本章之目的，即在對上述這些問題做出完整的回顧，探討各變項間之關係以作為研究架構建構之依據。

第一節 父母教養方式與相關研究

本節分為兩部份，第一部份探討父母教養方式的意涵，第二部份探討各個學者對父母教養方式的分類方式。

壹、父母教養方式的意涵

在定義上，Sears(1957)認為父母管教方式在本質上是一種親子間的交互作用，父母透過管教方式將本身的價值觀、興趣及信念等傳遞給子女（引自黃惠玲，2004）。宋根瑜(1981)認為父母管教態度是指父母親在訓練與教養子女時，對子女在情感上、權威性、支配性以及期待方面所持的積極或消極的態度及作為（引自康展綺，2006）。林正文(1981)定義為父母教養子女時所表現的態度、情感、信念及其在行為上所顯示的基本特徵（引自郭芳君，2003）。

楊國樞(1986)認為，就內涵而言，教養方式同時包含態度層次與行為層次，前者是教養態度，後者是教養行為。教養態度是指父母在訓練或教導子女方面所持有的有關認知（或知識、信念）、情感（或情緒）以及行為意圖（或傾向）；教養行為是指父母在訓練或教導子女方面所實際表現的行動和做法。

王鍾和(1993)指所謂父母管教方式，是父母所採用之管教子女生活作息及行為表現的策略。施玉鵬(2002)定義父母教養方式是指父母透過直接（酬賞、懲罰等）或間接（溝通、行為指正等）的多樣態度與實際行為，以與子女達成互動溝

通的歷程。郭芳君(2003)將父母教養方式定義為父母對待子女的態度與行為方式，其內涵包含信念、情感等態度層面與實際行動的行為層面。趙心暉(2005)則認為父母教養方式是指父母教養子女生活作息及行為表現的態度和行為。

縱上所述，無論是使用「管教」或是「教養」一詞，其意涵皆大同小異，指的是父母親在與子女的互動中，教導或訓練子女的行為和抱持的態度，因此本研究使用「父母教養方式」一詞，定義為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。

貳、父母教養方式的向度和分類

父母教養方式的分類方法眾說紛紜，大致可歸納為單向度、雙向度和多向度的分類方式，列表說明如下：

一、單向度

單向度的分類方式不以向度命名，而直接分類成若干種類，列表如下：

表 2-1-1 單向度父母教養方式

研究者	年份	分類
Schaefer & Bell	1958	專權與控制、敵視與拒絕、民主
Elder	1962	獨裁 (autocratic)、專制威權 (authoritarian)、民主 (democratic)、平等 (equalitarian)、縱容 (permissive)、放任 (laissez-faire)、忽視 (ignoring)
Pumroy	1966	溺愛 (indulgent)、冷漠 (indifferent)、嚴厲 (disciplinarian)、拒絕 (rejecting)、保護 (protective)
Hoffman & Saltzstein	1967	權力主張 (power assertion)、將愛收回 (love withdrawal)、誘導 (induction)
Baumrind	1971	縱容 (permissiveness)、專制威權 (authoritarian)、開明權威 (authoritative)
Hurlock	1978	過度保護 (overprotectiveness)、縱容 (permissiveness)、溺愛 (indulgence)、拒絕 (rejection)、接納 (acceptance)、操縱 (domination)、順從 (submission to child)、偏愛 (favoritism)、父母的期望 (parental ambitions)
賴保禎	1972	拒絕、嚴格、溺愛、期待、矛盾、紛歧 (引自郭芳君, 2003)
張春興	1979	嚴格、民主、寵愛、放任 (引自劉淑媛, 2004)
吳武典、林繼盛	1985	嚴厲、縱溺、紛歧、誘導
朱瑞玲	1986	嚴厲、關愛、寬鬆 (引自劉淑媛, 2004)
林惠雅	1999	耳提面命、練習嚐試、獎賞鼓勵、處罰、說理誘導、身教示範、鼓勵獨立自主、提供服務
倪履冰	1999	權威、引導、放任、回收愛

二、雙向度

雙向度的分類方式多半將每個向度分為高低兩端，垂直交叉形成四種分類。也有向度更加細分不只分為兩端而已，因而形成更多種分類或環狀模式，列表如下：

表 2-1-2 雙向度父母教養方式

研究者	年份	向度	分類
Williams	1958	關懷(loving)、 權威(authority)	高關懷高權威、高關懷低權威、 低關懷高權威、低關懷低權威
Schaefer	1959	關愛—敵意 (love-hostility)、 控制—自主 (control-autonomy)	<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">關愛</div> 接納 過度溺愛 保護的溺愛 過度保護 控制 佔有 威權獨裁 要求的敵對 拒絕 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">敵意</div> </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> 合作 民主 自由 自主 孤立 冷漠 忽視 </div>
Bronfenbrenner	1961	控制(control)、 支持(support)	高控制高支持、高控制低支持、 低控制高支持、低控制低支持 (引自趙心暉，2005)

(續後頁)

表 2-1-2 雙向度父母教養方式（接前頁）

Elder	1965	權威(power)：專制 /民主/放任、 誘導(induction)： 高/低	放任低誘導、放任高誘導、民主 低誘導、民主高誘導、專制低誘 導、專制高誘導 (引自趙心暉，2005)
Maccoby & Martin	1983	要求(demanding)、 反應(responsive)	開明權威、專制威權、寬鬆放任、 忽視冷漠
王鍾和	1993	要求、反應	專制權威、寬鬆放任、開明權威、 忽視冷漠
吳麗娟	1998	控制－允許、 關愛－敵意	權威控制、嚴格挑剔、拒絕敵意、 忽視忽略、放任縱容、民主平等、 關愛接納、過度保護

三、多向度

有些學者將雙向度擴充成多向度，以期能更加充分解釋各種不同的教養類型。如 Becker(1964)便將 Schaefer 的其中一向度「控制－自主」細分為「限制 (restrictiveness)－縱容 (permissiveness)」、「焦慮性情緒涉入 (anxious-emotional involvement)－冷靜分離 (calm-detachment)」，成為三向度的立體座標，其中包含 8 種類型。更有學者分類多達四個向度，列表如下：

表 2-1-3 多向度父母教養方式

研究者	年份	向度	分類
Becker	1964	溫暖—敵意、限制 —縱容、焦慮性情 緒涉入—冷靜分離	民主、溺愛、焦慮神經質、忽視、 威權(敵意神經質)、嚴格控制、 有組織效率的、過度保護
Armentrout & Burger	1972	接受/拒絕、心理自 主/心理控制、嚴格 控制/寬鬆控制(引 自趙心曄, 2005)	
Ainsworth, Bell & Stayton	1975	敏感與不敏感、接 受與拒絕、合作與 干擾、親近與忽略 (引自郭芳君, 2003)	

有些學者認為父母與子女的接觸層面廣泛，若只歸於單向度恐未能深入探討，而三向度又過於複雜，因而試圖以不同的測量方法探討父母的管教行為，結果抽出的重要因素大同小異，可由兩個基本向度予以涵蓋：「接納（或關愛）—拒絕（或敵意）」與「控制（或要求）—自主（或寬容）」（王鍾和，1993）。Maccoby & Martin 的要求、反應兩向度在國內也有為數不少的研究者使用，故本研究採用 Maccoby & Martin 的分類方式，以要求和反應兩個向度來測量父母教養的方式。

Maccoby & Martin 的雙向度分類方式可形成開明權威、專制威權、寬鬆放任、忽視冷漠四種分類方式。

表 2-1-4 Maccoby & Martin 的雙向度分類方式

	接納/有反應/子女中心	拒絕/無反應/父母中心
要求/控制	開明權威(authoritative)	專制威權(authoritarian)
不要求/低控制慾	寬鬆放任(indulgent)	忽視冷漠(neglecting)

資料來源：出自 Maccoby & Martin(1983: 39)

茲將各個分類的特質敘述如下(Maccoboy & Martin, 1983)：

- 1.開明權威型：這類型的父母有較多控制權，會對子女設下限制，也關懷接納孩子，並對子女的需求做出反應。他們希望子女表現出適當的行為，並設下規矩和標準，但同時也鼓勵子女獨立，與子女的溝通保持開放的態度。
- 2.專制威權型：這類型的父母對子女的接納與要求不成正比，對子女有嚴格的限制，會極力維持自己的威嚴不讓子女挑戰他。當子女違背自己的要求時，可能會給予處罰。
- 3.寬鬆放任型：這類型的父母對子女的衝動採取接納、容忍的態度，不太會懲罰子女，也會避免威權、控制和限制。他們很少要求或規定子女的行為，而是讓子女自己決定。
- 4.忽視冷漠型：這類型的父母對子女很少情感的涉入，對子女的行為不要求也不予重視，只願意花極少的時間和精力與子女互動，是較無反應也不具支持性的父母。

第二節 壓力因應方式與相關研究

本節分為兩部份，第一部份探討壓力因應的意涵，第二部份探討各個學者對於因應方式的看法和分類。

壹、壓力因應的意涵

Cohen & Lazarus(1979) 對因應(coping)的定義為「認知與行為的努力，以使個體去掌握、忍受或減少外在與內在之間的需求與衝突」(引自黃秀媚，2005)。而後 Lazarus & Folkman(1984)更精確地定義為「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」，說明了因應與不需努力的自動調適行為不同，因應是一個動態的歷程而不是結果，包括個體所想或所做的任何行為，除了控制環境之外還有最小化、迴避、容忍、接受等。

Lazarus & Folkman(1984)認為因應的使用，有主要兩種功能：

- 一、問題焦點因應(problem-focused coping)：當評估情況為個體可以處理並加以改變時會採用問題焦點因應，將努力投注於定義問題、尋找其他解決方法、權衡其他方法的利弊得失、在眾多方法中選擇最好的以及行動。使用的策略分為對環境及對自我本身兩種，前者包括改變環境產生的壓力(environmental pressures)、障礙(barriers)、資源(resources)、行動(procedures)，後者則是動機或認知的改變，包括轉換理想(shifting the level of aspiration)、降低自我的涉入(reducing ego involvement)、尋找其他酬賞(finding alternative channels of gratification)、發展新的行為指標(developing new standards of behavior)、學習新的技能與行動(learning new skills and procedures)。
- 二、情緒焦點因應(emotion-focused coping)：當評估環境為無法降低的傷害、威脅或挑戰時會採取情緒焦點因應，是為了減低情緒壓力的一種認知歷程，使用的策略包括迴避(avoidance)、最小化(minimization)、隔離(distancing)、

轉移注意力(selective attention)、正向比較(positive comparisons)、對負向事件作正向評價(wresting positive value from negative events)。這一類的認知形式並非用來改變客觀環境，而是認知的再評估，改變自我內在的解釋方式來降低壓力。

國內學者歐慧敏(2002)將因應策略定義為「個體面對超過其所擁有資源和能力的內外情境或問題時，為免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變或行為努力去處理情境或問題的動態歷程」(引自張怡華，2006)。

因應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。若因應方法有效，則可免除壓力困擾；反之，若因應方式無效，不但不能克服壓力，更可能引起生活上的種種困擾，如身心疾病或偏差行為(黃秀媚，2005)。為了更進一步了解因應方式的內涵，以下概略敘述各個學者對於因應方式的看法和分類。

貳、壓力因應方式的分類

一、Lazarus(1976)將個體對壓力的因應方式分為兩類：

(一) 直接行動(direct action)：直接行動是個體在行動上所做的努力，藉著改變與環境間有害的關係來處理傷害、威脅和挑戰。有四種方式：準備應付傷害(preparing against harm)、攻擊(aggression)、迴避(avoidance)、冷淡不採取行動(inaction or apathy)。

(二) 緩和機制(palliation modes)：當環境引起個體情緒上的壓力時，藉著降低、消除、容忍身心上的煩惱以得到緩和。緩和機制有兩個主要的型式：症狀導向型式(symptom-directed modes)和內部心理型式(intrapsychic modes)，前者包括使用酒精和鎮靜劑、肌肉放鬆訓練、和其他降低情緒壓力困擾的方法；後者則是防衛機制(defense mechanisms)的使用，如認同、取代、壓抑、否認、反向作用、投射、理智化。

二、Pearlin & Schooler(1978)依照功能將因應分為三種型式：

- (一) 行為層面：當緊張的經驗產生時採取行動改變情況。
- (二) 認知層面：當緊張的經驗產生後，個體藉著控制認知上的經驗意義將問題中性化，以避免形成壓力，但並未直接解決壓力情境。
- (三) 情緒層面：當壓力產生後對壓力引發的情緒困擾進行調適，而未改變情境或問題（引自李敏英，2003；呂岳霖，2004）。

三、Moos & Billings(1982)將評估及因應過程分為三類：

- (一) 評估焦點因應(appraisal-focused coping): 個體試圖定義清楚現在遭遇到
的情況對個體的意義，採用的策略包括邏輯分析、認知再定義、認知
逃避。
- (二) 問題焦點因應(problem-focused coping): 個體試圖去改變或消除壓力來
源，處理因壓力引起的實際問題，或是主動改變自己以發展出其它令
人滿意的情況。採取的策略包括尋求資訊或建議、採取問題解決行動、
發展替代的酬賞。
- (三) 情緒焦點因應(emotion-focused coping): 個體試著去處理因壓力而起的
困擾情緒，並保持情緒的平衡。採用的策略包括情緒調節、認命接受、
情緒宣洩。

四、Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen(1986)在修訂版的「因 應方式問卷」(the revised Ways of Coping Questionnaire)中，經由因素分析抽 取了八個因素，分別作為八個分量表的名稱來代表因應方式的分類：

- (一) 直接面對(confrontive coping): 以積極的行動扭轉情勢，可能有些攻擊
或冒險的行為。例如：站穩腳步爭取我想要的、試著讓他人改變心意。
- (二) 隔離(distancing): 試圖讓自己與事件隔離開來，或是往正面的方向思
考。例如：裝做什麼事都沒有發生、不再去想、看事情的光明面。
- (三) 自我控制(self-control): 調整自己的心情和行動。例如：隱藏情緒、不
讓別人知道事情有多糟、不輕率行動。
- (四) 尋求社會支持(seeking social support): 尋求資訊的協助、實質上的幫助

或情緒上的支持。例如：與他人談談來更了解情勢、找能解決問題的人幫忙、尋求他人的同情與了解。

- (五) 接受責任(accepting responsibility)：了解自己在問題中的角色並試著彌補。例如：自我反省、認清是自己造成的問題、認錯並保證絕不再犯。
- (六) 逃避(escape-avoid)：抱著幻想，以及採取逃避的行為。例如：希望情況自行好轉、藉著吃東西、喝酒、抽菸、使用藥物使自己好過一點。
- (七) 有計劃地解決問題(planful problem-solving)：使用問題焦點的方式來改變情況，以及使用分析的手法來解決問題。例如：我知道該做什麼並加倍盡力完成、我訂定行動計劃並付諸實行。
- (八) 正向再評估(positive reappraisal)：在個人成長上建立正向的意義，或是尋求宗教信仰。例如：經過這些經歷後我變得更好、找到新的信仰、禱告。

其中，直接面對和有計劃地解決問題主要是問題焦點因應功能，隔離、自我控制、接受責任和正向再評估主要是情緒焦點因應功能，而尋求社會支持則是兼具兩種功能(Folkman & Lazarus, 1988)。

五、Justice(1988)結合了 Folkman & Lazarus(1980)以及 Pines & Aronson(1980)的理論，認為因應分為問題焦點因應(problem-focused coping)以及情緒焦點因應(feeling-focused coping)，前者在於改變外在問題或問題來源的強度，後者則是用來消除因問題引起的困擾感覺。這兩者又可分為直接行動(direct action)、間接行動(indirect action)和抑制行動(inhibition of action)，而問題焦點因應的行動可指向外在環境或內在環境，情緒焦點因應的行動則是針對身體層面(somatic level)或情緒層面(emotional level)。基於以上的分類向度和因應資源形成下列矩陣：

表 2-2-1 Justice 因應矩陣(Coping Matrix)

策略	模式 問題焦點	情緒焦點	
直接行動	<u>指向外在環境：</u>	<u>針對身體層面：</u>	
	問題解決技巧	運動	
	武斷、typeA 行為	放鬆訓練	
	交涉、說服、附屬	洗熱水澡	
	尋求與應用資訊	喝酒或服用鎮靜劑	
	獲得他人協助		
	<u>指向內在環境：</u>	<u>針對情緒層面：</u>	
	認知重組、再標記	討論壓力來源	
	修正認知扭曲	參加社交聚會	
	改變內在對話	看電影	
		度假	
	間接行動	<u>指向外在環境：</u>	<u>針對身體層面：</u>
		逃避	喝酒
		忽視	吃東西
離開		抽煙	
<u>指向內在環境：</u>		<u>針對情緒層面：</u>	
保持樂觀		防衛機制	
		聊天	
		從事興趣嗜好	
		讓自己生病、頹喪	
		放棄	

(續後頁)

表 2-2-1 Justice 因應矩陣（接前頁）

抑制行動	保持警戒靜觀其變 不採取任何行動 凍結(freeze)行動	打退堂鼓、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：出自 Justice(1988: 18)

因應資源的存在與否關係著是否能成功調適，此說法與 Antonovsky(1979)的一般性抵抗資源(generalized resistance resources)不謀而合，擁有資源與否是遭遇壓力時是否生病的重要關鍵。(Justice, 1988)。

六、Pine & Aronson(1988)以 Lazarus(1976)對壓力因應方式的分類為基礎，將直接行動和緩和機制定名為直接(direct)和間接(indirect)向度，再加上積極(active)和消極(inactive)這個向度，積極因應策略表示面對或試圖改變壓力來源及個體本身，而消極因應策略則是在認知和生理上逃避或否認壓力。這兩個向度，直接／間接、積極／消極形成四種因應策略，每個策略可由三個行動表示，如下所示：

表 2-2-2 Pine & Aronson 因應分類表

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

資料來源：出自 Pine & Aronson(1988: 145)

七、Carver, Ssheier & Weintraub(1989)發展出的 COPE 量表中，可以分為三大類因應方式：

- (一) 問題焦點因應(problem-focused coping)：包括主動因應、計劃、抑制其他活動(suppression of competing activities)、克制式的因應(restraint coping)、尋求工具性的社會支持。
- (二) 情緒焦點因應(emotion-focused coping)：包括尋求情緒性的社會支持、正向再解釋、接受、否認、尋求宗教慰藉。
- (三) 無效的因應(less useful coping)：包括發洩情緒、行為脫離(behavioral disengagement)、心智脫離(mental disengagement)。

八、歐滄和(1989)根據 Boyd & Johnson(1981)的 Analysis of Coping Style(ACS)修訂而成的量表有六種因應風格：

- (一) 外向攻擊：用外顯的、攻擊性的行為來表達挫折和憤怒，例如挖苦、諷刺、怒罵、打人等。
- (二) 外向逃避：藉著責怪他人來替自己的錯誤或失敗找藉口。這類的當事人不斷地責怪別人或外界環境，卻不肯採取行動改變環境。
- (三) 外向否認：當事人無法接納正發生的事，或無法體會到問題的存在，只認為無論發生什麼都是別人的錯，採取責怪他人的方式。
- (四) 內向攻擊：個人把憤怒和攻擊指向自己，例如自責、傷害自己。
- (五) 內向逃避：雖然了解自己該如何做，但是卻一直沒有去做。例如拖延、消極被動、精神不振等。
- (六) 內向否認：拒絕接納問題，不歸因於別人，但也不承認問題的嚴重性。

九、于文正(1990)所編制的因應量表部分取材自 Vitaliano 等人(1985)的因應方式檢核，並融合根據本土文化所擬定出的因應方式，得到六個因素：

- (一) 解決問題：例如按部就班地處理問題、擬定計畫、加倍努力去做等。
- (二) 訴諸天命：例如告訴自己生死有命富貴有天、告訴自己樂天知命等。
- (三) 集中注意於情緒：例如責備自己、沮喪等。

(四) 訴諸宗教：例如算命、拜拜、禱告等。

(五) 尋求社會支持：例如向別人訴說自己的感覺、向自己尊敬的人徵詢意見等。

(六) 逆來順受與壓抑情緒：例如裝做什麼事都沒發生、試著忘掉、不做處理等。

十、江承曉(1991)的研究中，青少年的因應行為可分為主動解決與正向情緒處理、逃避延宕與負向情緒處理、轉移注意力、使用菸酒藥物四種類型。

(一) 主動解決與正向情緒處理：例如分析問題、訂定計劃、嘗試解決、接受事實、心理建設、尋求他人協助等。

(二) 逃避延宕與負向情緒處理：例如拖延、逃避、否認、生氣、責怪他人、孤立自己等。

(三) 轉移注意力：例如休息、看電視、聽音樂、運動、睡覺等。

(四) 使用菸酒藥物：例如抽煙、喝酒、使用迷幻藥、鎮靜劑、安眠藥等。

十一、蔣桂嫻(1993)對高中學生生活經驗所做的調查得到以下五種因應方式：

(一) 邏輯思考與自我控制：理性分析問題成因及解決之道，並調適自己的情緒和行動。

(二) 尋求社會支持：向他人尋求訊息、建議或情緒上的支持。

(三) 逃避現實與責怪他人：以放棄努力、裝作若無其事、蒙頭大睡等方式逃避問題，並將問題歸咎他人。

(四) 聽天由命與責怪自己：屈服命運、做最壞打算，並將問題歸咎於己。

(五) 解決問題與正向闡釋：採取處理問題的行動，並試圖發現事情的正面意義。

十二、Herman-Stahl, Stemmler & Petersen(1995)對青少年心理衛生的研究中，分析出兩個因應的取向：趨近因應(approach-oriented coping)和迴避因應(avoidant coping)。

(一) 趨近因應：對問題採取行動來積極因應，例如尋求他人的協助、與他

人討論遇到的問題、尋找另外的解決方法、改變看事情的觀點等。

(二) 迴避因應：對問題採取被動逃避的態度，例如發洩情緒、逃避不去想它。

十三、Seiffge-Krenke(1995)的跨情境因應問卷(Coping Across Situations Questionnaire)中分析出三個因素來代表因應型態，分別是主動因應(active coping)、內在因應(internal coping)和退縮(withdrawal)，其中主動因應和內在因應是有效的因應(functional coping)，退縮則是無效的因應(dysfunctional coping)(Seiffge-Krenke, 2000)。如下所示：

表 2-2-3 Seiffge-Krenke 壓力因應分類向度

有效的因應	主動因應	運用社會資源（家人、朋友、機構或書籍）來主動解決問題
	內在因應	改變自己對問題的評估或調整自己看待問題的觀點
無效的因應	退縮	以宿命、逃避的方式來因應壓力，但卻無法解決問題

資料來源：出自林米庭(2007: 11)

十四、Holahan, Moos & Schaefer(1996)延續 Moos & Schaefer(1993)的分類法和 Moos(1993)的因應反應問卷(Coping Responses Inventory)，採用兩向度的分法，其中一向度為因應焦點，分為趨近(approach)和迴避(avoidance)；另一向度為因應方法，分為認知(cognitive)和行為(behavioral)，形成四種因應類型和個別的子型態，如下所示：

表 2-2-4 Holahan, Moos & Schaefer 因應分類表

基本因應類型	子型態
認知趨近	邏輯分析
	正向再評估
行為趨近	尋求指導和支持
	採取問題解決行動
認知迴避	認知迴避
	認命接受
行為迴避	尋求替代的酬賞
	情緒宣洩

資料來源：出自 Holahan, Moos & Schaefer(1996: 28)

十五、李坤崇與歐慧敏(1996)編制的「青少年因應策略量表」包括兩個向度、五個分量表：

(一) 採取正向策略：

1. 解決問題策略：包括理性思考、積極態度、控制情境三個細類。
2. 暫時擱置策略：包括轉移注意力、接納責任、順其自然等三個細類。
3. 改變策略：包括增強自我、改變認知、重新評估等三個細類。
4. 尋求支持策略：包括家人支持、老師支持、同儕支持等三個細類。

(二) 避免負向策略：

1. 避免逃避策略：包括減少壓抑逃避、減少負向情緒或症狀、減少攻擊他人等三個細類。

十六、洪福建(1999)等人依據 Moos 與 Schaefer(1984)及 Weisman 與 Worden(1976)的想法編制疾病因應策略檢核表，其因應策略包括三部份：

(一) 認知評估取向因應：包括認知重新定義、認知逃避。

(二) 問題解決取向因應：包括尋求資訊或意見、採取問題解決的行動、權衡

取捨。

(三)情緒取向因應：包括情緒調適、承受忍受、情緒發洩、紓解。

十七、楊雅惠(2004)、呂岳霖(2005)、王千逸(2007)將壓力因應策略分為「問題焦點(取向)積極因應」、「問題焦點(取向)消極因應」、「情緒焦點(取向)積極因應」、「情緒焦點(取向)消極因應」四個因素：

- (一) 問題焦點積極因應：例如找出問題的原因、思考問題、解決問題、蒐集相關資訊、向家人朋友或師長尋求建議、擬定計畫等。
- (二) 問題焦點消極因應：例如放慢處理速度、降低標準、維持目前的情況、走一步算一步、行為逃避、順其自然等。
- (三) 情緒焦點積極因應：例如激勵自己、建立自信、預想正面結果、讓自己心情好些等。
- (四) 情緒焦點消極因應：例如歸因於運氣差、自暴自棄、怨天尤人、退縮或封閉自己、把憤怒發洩到他人身上等。

十八、Hampel & Petermann(2005)建議將青少年壓力因應型態分為三類，其中兩種是適應性因應型態(adaptive coping styles)，包括情緒焦點因應和問題焦點因應；另一種是不適應性因應型態(maladaptive coping style)。

(一) 適應性因應型態：

- 1.情緒焦點因應：最小化、轉移注意力。
- 2.問題焦點因應：控制情況、正向自我激勵、尋求社會支持。

(二) 不適應性因應型態：被動逃避、反芻思考、放棄、攻擊。

而後張本聖(2007)根據 Hampel & Petermann(2005)的因應概念與架構加以修正，編制而成符合台灣青少年情況的「人際壓力因應量表」，也包含適應性問題焦點因應、適應性情緒焦點因應、不適應性壓力因應三個分量表(引自林米庭，2007)。

由上述各個學者的分類可以知道，單純地劃分問題焦點因應與情緒焦點因應

已不足以用來詳述所有因應策略，且情緒焦點因應策略並非全是不適當的因應方式，因此本研究為增加周延性，加入積極—消極此一向度，將青少年的壓力因應方式分為問題取向積極因應、問題取向消極因應、情緒取向積極因應、情緒取向消極因應四種類型。在汪惠芬(1997)的研究中，積極因應與身心症狀呈負相關，消極因應與身心症狀呈正相關；楊雅惠(2004)的研究也顯示，正向壓力因應（問題取向積極因應和情緒取向積極因應）會使個體較為快樂且不憂鬱，負向壓力因應（問題取向消極因應和情緒取向消極因應）會使個體較不快樂且較憂鬱。因此，本研究以此四種壓力因應方式做為分類，其中問題取向積極因應、情緒取向積極因應是為正向適應之因應方式，問題取向消極因應、情緒取向消極因應是為負向不適應之因應方式。

參、父母教養與子女壓力因應方式之相關研究

Wagner, Cohen, & Brook(1990)指出若子女知覺到與母親之間有著溫暖的關係，則青少年子女較不會對壓力採取負面的因應方式（引自 Dusek & Danko, 1994）。Shell, Roosa, & Eisenberg(1991)指出若十歲的孩子知覺到母親的關懷接納，可預期他會使用較多的問題焦點因應策略和尋求社會支持；孩子若知覺到母親負面的教養態度，則可預期他會使用情緒焦點因應策略，較常使用轉移注意力和逃避的因應方式（引自 Dusek & Danko, 1998）。

Dusek & Danko(1994)對 15~17 歲青少年所做的父母教養與子女壓力因應型態的研究顯示，當父母採用開明權威的教養方式時，子女會使用較多的問題焦點因應策略，例如針對問題做出行動或是尋求社會支持和建議；當父母採用忽視冷漠的教養方式時，子女會使用較多的情緒焦點因應策略，例如生氣、逃避，以及較多的認知因應策略，例如與專業人士（老師、輔導老師、教會人士）討論或禱告；而父母採用寬鬆放任或是專制威權的教養方式時，子女的因應策略是混合型的。以父母教養向度而言，若知覺到父母「反應」向度高，父母是溫暖關懷和支持性的，子女會使用較多的問題焦點因應策略；若知覺到父母「要求」向度高，

父母對適當行為是要求監控且態度堅定的，子女會使用較少的情緒焦點因應和認知因應策略。

在 Clark, Novak & Dupree(2002)以非裔美籍青少年為對象的研究中表示，知覺到父母親的管教方式是時時關心、賦予自主的權利但會加以設定限制時，會促進子女使用更多適應性的因應策略。

在開明權威和寬容的教養方式下長大的小孩，會使用較多有效的因應策略，如問題解決和尋求支持。因為他們是在充滿愛和接受的環境下成長的，父母提供充分的支持，因此他們較能夠成功地因應問題、使用積極正向的因應策略(Nijhof & Engels, 2007)。

覺得被父母親拒絕的小孩在壓力因應上呈現負向的因應策略，也就是使用逃避、轉移注意力、憂鬱反應、情緒發洩等方式來應對。而父母親是採取要求的態度，也就是開明權威的教養方式時，子女會採用適應的因應策略如尋求社會支持、自我鼓勵、積極解決問題。然而，父母若是過度的要求與控制時，反而會讓子女採用不適應的因應行為如逃避(Meesters & Muris, 2004)。

國內學者歐慧敏(1996)的研究結果也顯示，國小學生的嚴格型（專制）、縱溺型（放任）、分歧型（不一致）父母管教態度與因應策略具顯著負相關；誘導型（民主）的父母管教態度則相反。亦即民主型的父母管教態度，子女越會採取正向策略以及避免負向策略。

由上可知，當父母採取開明權威的教養方式，也就是對子女採取高要求、高反應的養育方式，最有助於子女發展適應性、正向的壓力因應型態。然而，在父母教養方式和子女壓力因應方式之間，可能尚存在著若干中介變項，本研究擬以自我控制、自我韌性、自尊為中介變項，其後將繼續介紹這些變項之意涵與相互間之關係。

第三節 自我控制、自我韌性與相關研究

本節分為兩部份，第一部分解釋說明自我控制與自我韌性的意涵，第二部份回顧自我控制與自我韌性之相關研究，包括和父母教養方式、壓力因應相關聯之研究，以期對各變項間的關係有更進一步的認識。

壹、自我控制與自我韌性的意涵

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，Block 等人的概念結合了心理分析論以及 Lewin 的動機動力論。心理分析論的核心概念是滿足衝動，被視為供給有機體能量的來源，但是個體若要適應社會生態，就必須調節和監控衝動，最後，自我(ego)扮演支配個體的角色，自我所執行的功能包括延宕滿足、抑制攻擊、在沒有組織的情況下提醒自己、採取經驗化的行動、約束自己的情感避免受傷害等等。

為了讓自我控制與自我韌性能更完整地表徵自我(ego)的概念，Block 還結合了 Lewin 的理論。在 Lewin 的理論中，需求系統(need system)以及調節需求系統和外界環境的感覺動作系統(sensori-motor system)，會隨著發展越來越有區別也更加整合，界限系統(boundary system)便扮演著調節需求系統和感覺動作系統的角色以運作自我功能。界限的兩個特性對應在 Block 的理論中便是組成自我功能的兩大結構——自我控制(ego-control)與自我韌性(ego-resiliency)，以下將更進一步解釋說明其意涵。

一、自我控制的理論意涵

自我控制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(Block & Block, 1980; Funder & Block, 1989)。

Lewin(1935)對界限(boundary)的第一個假設是滲透性(permeability)，也就是界限能否克制心理需求、精力、緊張的能力。滲透性可經由系統間相

互交流的程度衡量出來，相對具滲透性的界限會允許鄰近的系統相互影響，而相對不具滲透性的界限會限制一個系統流向另一個系統，最極端的後果是造成這個次系統的孤立，不與其他系統交流(Block & Block, 1980)。

將 Lewin 可滲透—不可滲透的理論視為核心概念，與自我控制加以整合後，可得到一個連續向度的兩端，也就是過度控制(overcontrol)和低度控制(undercontrol)。自我控制的一個極端是過度控制，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(Block & Block, 1980)。

假設環境的脈絡是不直接也不強迫的，每個人擁有相同的經驗，並且每個人對動機的追求動力是相同的，則一個過度控制者會被預期對反應的閾值很高，相當的約束和抑制，對需求和衝動的表達很不直接，會過度的延後滿足，非常少表露情緒，在處理訊息時有明確的排外性，不易被分散注意力，很少主動探索，是很順從的，興趣狹窄且不易改變，非常有計畫性和組織性，會對模稜兩可或含糊不一致的情境感到不安而盡力避免。相反的，一個低度控制者則會被預期對反應的閾值很低，是富有表情的，本能的，會將需求和衝動直接化為行動，想要立即滿足欲望，會明白顯示出情緒的波動，在處理訊息時會過度包含所有資訊，有很多狂熱和興趣但常常是一時的，容易分心，喜歡探索，少順從，對模稜兩可或含糊不一致的情境比較自在或沒有識別力，行動不依照常規，生活方式是特別而即興的。這兩極的行為模式顯示出恆定不變性，但兩個極端的行為都是不適應、功能不良的(Block & Block, 1980)。正所謂過猶不及的道理，一個人理當具備自我控制才能對抗過度的需求和衝動，但仍應適當才能將自我調整到最和諧的狀態。

二、自我韌性的理論意涵

自我韌性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(Block & Block, 1980)。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(Klohn, 1996)。

Lewin 認為界限的第二個特性是彈性(elasticity)，彈性指的是界限在遭遇心理衝擊時能否改變滲透性的能力，還有當原本需要調適的影響不再壓迫時能否回復到原本的滲透程度。界限的彈性程度，或說自我韌性的程度，便是指個體在壓力、不確定、衝突、失衡的環境下的適應或平衡能力(Block & Block, 1980)。

對應在 Block 的理論中，自我韌性的定義便是個體在環境脈絡的要求下，調節自我控制程度的動態能力。自我韌性可以解釋 Kris(1952)提出的「在自我的服務下退回(regression in the service of the ego)」和「在自我的服務下前進(progression in the service of ego)」兩種動態功能，前者見於過度控制者身上，他們在某種情境下可以變得思考流暢、鬆散甚至無邏輯；後者見於低度自我控制者身上，在某種情況下他們可以變得有高度組織性(Block & Block, 1980)，由此可見自我控制的高低還是有賴於自我韌性的調控。另外，自我韌性的概念也與 Klein(1954)的認知控制概念有關，指的是個體依據環境的要求來調節驅力(drive)的協調能力(Block & Block, 1980)。

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)。

假設自我控制的程度是相同的，具自我韌性的個體有餘力應付不熟悉的環境以避免緊張，在遭遇阻礙時能展現非凡的解決之道，在壓力之下仍

處變不驚，善於處理多個刺激，能抵擋誘惑，投入這個世界卻不屈從，且能彈性地支配控制自我的兩種服務——退回和前進，以更適應環境。在自我控制的程度相同的條件下，自我易碎的個體僵化固著在已建立的適應模式，只有很小的調整空間，在應付新情境時是刻板、不知變通、重複的，在壓力下的行為混亂，同時有兩個競爭要求時感到焦慮，無法抵擋誘惑，很難從創傷經驗中恢復過來，在個人心理環境或大環境改變時相當不安，無法隨現實的考量調整自己的步調(Block & Block, 1980)。

貳、自我控制、自我韌性與父母教養、因應行為之相關研究

復原力(resilience)意近於自我韌性，近來有越來越多學者們針對復原力的建構概念與影響因素做出研究和歸納。Gramezy(1987)、Grotberg(1997)、Rutter(1982)、Werner & Smith(1992)等人認為擁有復原力，即顯示個體具備不屈服於困境、在逆境中能復原至正向適應的特質與能力。諸如對無助免疫的習得、樂觀、對逆境正確的認知歸因、解決問題能力、創造力、彈性、希望與活力等，皆有助於人們在面臨挫折時，仍能展現高度的個人動機，以活力與願意改變的力量，轉化挫折逆境為轉機(引自黃鈺婷, 2007)。Benard(1995)、Rutter(1987)、Grotberg(1993, 1995)認為復原力是一種個體與環境交互而獲得調適的動態歷程，其中家庭所提供的外在資產如父母婚姻關係、親子關係，是保護個體免於長期危機與不良適應的重要運作機制。並且溫暖、支持、高度親密互動家庭關係對青少年復原力提昇有顯著助益(Benard, 1995; Grotberg, 1995; 張明宜, 2000; 引自黃鈺婷, 2007)。Smith & Carlson(1997)指出，父母親如果能在子女面對到壓力和挫折時提供支持和引導，將有助於發展子女的韌性。Everall, Altrows, & Paulson(2006)整理過去學者對復原力的研究結果表示，當身處於貧窮、擁擠、充滿犯罪的環境中時，若教養方式是結構化、指導性的，同時又富有溫暖和撫育的，有助於發展青少年的復原力。

關於自我控制方面，Kremen & Block(1998)整理前人的研究指出，對於規範反覆無常、只顧滿足自己的需求而忽略孩子需求的父母所養育出的小孩無法發展

出衝動控制；相對地，會使用規範來引導小孩的父母會教養出較高度內在控制的小孩。民主權威的父母和專制獨裁的父母都可以提供紀律，但方式有所不同。專制威權的父母提供一個非常有紀律的環境但沒有促進孩子的自主發展，使得孩子發展出僵化的行動系統，他們相當順從、謹慎但對於不確定的情形無法預測及勝任，也會避免做出未經允許的舉動。而鼓勵自主發展的父母會提供有原則但在情感上富支持性的環境，讓孩子發展出自主的性格，在面對環境的挑戰時表現得有韌性、能靈活反應、隨著經驗調整自己的自我控制，並對自己身為一個主動的行為者感到滿意。Sroufe(1991)的研究指出，家庭關係如果是沒有約束的、不安全的、具威脅性的，會使青少年發展成過度自我控制，而生長在沒有限制、充滿挑釁但無危險性的家庭中，則會使青少年發展成低度自我控制。

Kobasa(1979)指出，堅韌性(hardiness)包含控制度(control)、獻身投入度(commitment)和挑戰度(challenge)，這些特質會影響個體在面對壓力事件時的認知評估和行為（引自 Crowley, Hayslip, & Hobdy, 2003）。而有堅韌性的個體會使用較樂觀的認知評估和適應性的因應策略，也就是主動解決和問題導向的因應策略，來把對壓力事件的知覺轉化為較低壓力的事件(Crowley et al., 2003)。

在國內過去的研究，楊慧萍(1997)指出父母教養方式與子女性格關係密切，父母採關愛教養與子女衝動性格呈負相關，權威限制的教養型態則與衝動性格有正相關；子女的自我韌性程度與關愛、權威限制的教養方式呈正相關，與忽略、敵意的教養態度呈負相關。

朱森楠(2001)以國中中輟復學生為研究對象，發現自我韌性是以彈性適配組型的方式，在不同的中介過程中受到個體內在保護因子與外在環境保護因子與關鍵事件互動而產生影響，協助學生去知覺、運用他們自身的內外保護因子資源，將有助於建構學生的自我韌性，來因應壓力克服困境（引自劉冠琪，2005）。顏郁心(2002)研究國中中輟復學生的復原力建構歷程，發現復原力的運作可提升個人因應壓力事件的能力、減緩壓力事件之負面影響，以及阻隔與負向事件的接觸。

郭芳君(2003)對父母教養方式、自我韌性與內在性自我控制(即 Block 理論的自我控制)、少年偏差行為之關係研究中指出,父親教養方式、母親教養方式對國中生的自我韌性程度和內在性自我控制程度有顯著的直接效果,即父母教養方式的情感性與權威性關係層面愈趨正面積極者,其子女的自我韌性程度和內在性自我控制程度愈高。

劉冠琪(2005)對國中生偏差行為的研究指出,青少年的自我韌性程度愈高,其從事偏差行為的頻率愈低,亦即具有彈性適應能力、能善用問題解決策略及內外資源來解決衝突的個體,在面對困境時,會傾向於以朝向正向目標之態度去面對,而抑制了其從事偏差行為的可能性。

劉芳文(2006)的研究顯示,國小高年級學童之自我韌性與生活適應各層面有相關,也就是當個體自我韌性愈高,在個人適應、家庭適應、學校適應與同儕適應方面有較佳的表現。

國內對自我控制方面的研究多與偏差行為或犯罪行為做關聯,且這些研究中採用的是 Gottfredson & Hirschi(1990)的低自我控制(low self-control)概念(莊耀嘉, 1996;曾幼涵, 2000;王南詔, 2001;林心怡, 2001;吳柳蓓, 2004;林俊榮, 2004;陳南翰, 2004;陳慧珍, 2004),並非 Block 理論。國內採用 Block 所提出的自我控制與自我韌性理論的研究僅楊慧萍(1997)、郭芳君(2003)、劉冠琪(2005)、劉芳文(2006)四篇而已,且尚未將此兩者作為壓力因應的預測變項,是故 Block 理論中的自我控制與自我韌性仍有相當大的研究空間,本研究也擬以這兩者作為父母教養和子女壓力因應間之關係的中介變項。

第四節 自尊與相關研究

本節分為三部份，第一部分解釋說明自尊的意涵，包括其定義及結構，第二部份回顧父母教養方式與自尊之相關研究，第三部份則是回顧自尊與壓力因應之相關研究，以期對各變項間的關係有更進一步的認識。

壹、自尊的意涵

一、自尊的定義

自尊常被視為與自我概念有相似的意義，然而自尊有其獨特的概念與定義，以下將列出學者對自尊的解釋與定義以求了解其意涵。

Pope, McHale & Craighead(1988)認為自尊與自我概念是不同的，自我概念是用來描述自己的所有事物，例如一個小孩可能會認為自己是個棒球員、是別人的朋友、是個對科學有興趣的人、或是個平凡的學生，這些都是自我概念。但自尊是對自我概念中所有的資訊所做出的評價，由他對自身所有事物的感覺而來。當個體將做一個優秀的好學生看得很重要，自己卻是個平凡甚至表現不良的學生時，自尊便會受到打擊。因此，個體的自尊是基於關於自己的客觀資訊和對這些資訊的主觀評估而來。

Pope, McHale & Craighead(1988)認為自尊是對自身所有事物的感覺的評價，可以定義為知覺我(perceived self)和理想我(ideal self)間的差距。知覺我和自我概念一樣，是對自己的技能、特性、才能的客觀看法，理想我則是想成為什麼樣的人、想擁有什麼特質的渴望。當知覺我與理想我是適配的，則自尊是正向的；但是若知覺我與理想我是不一致的，便會產生問題，導致低自尊。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。而一個低自尊的個體會刻意向世人展現出正向的自我態度，拼命想證明自己是個有用的人，卻極度害怕會遭到他人拒絕而不敢與人接觸。

Podesta(1990)曾綜合各學者對自尊的看法，認為自尊應包含「自我價值感」、「自我滿意」及「自我悅納」等三向度。其中「自我價值感向度」即是指自尊是一個人對自我的感覺、觀感；「自我滿意向度」認為自尊代表了個人喜歡自己的程度；而「自我悅納向度」則認為自尊是個人相信自己、對自己有自信的程度（引自沈如瑩，2003）。Nave(1990)認為自尊是指個體對自己是一個有價值的人的知覺。Taylor(1994)及 Weaver & Matthews(1993)認為自尊是指一個人對自己的感覺、個體對自己的主觀評價（引自沈如瑩，2003；吳怡欣、張景媛，2000）。

關於自尊有相當多學者提出定義和研究，其中 Wells & Marwell(1976)對各學者的綜合整理最為詳盡也最廣為被應用，以下簡述其歸納整理的四種類型：

(一) 自尊是一種態度(attitudes)

自尊是一個人知覺到自己的特性後，對這些特性所作出的情感與行為上的反應。Erikson(1950)認為，自尊是個體對自我或自我概念的評價（引自林杏足，1997）。Rosenberg(1965)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（引自 Wells & Marwell, 1976）。Rosenberg(1965)和 Sherwood(1965)描述自尊為個別、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（引自 Wells & Marwell, 1976）。

Coopersmith(1967)認為自尊是個體對自我所做的整體且持久性的評價，它表達了一種認同或不認同的態度，表示個體相信自己是有力量的、重要的、成功的和有價值的程度（引自 Harter，1983）。

(二) 自尊是態度與自我間的關係(relations between attitudes or selves)

自尊也可被定義為不同態度間的心理關係，最著名的學者是

William James(1890)·他提出自尊是我們實際擁有的和期望的潛能之間的比值，也可以下列等式表示：

$$\text{自尊} = \frac{\text{成功(successes)}}{\text{自我期許(pretensions)}}$$

這個分數的數值可以用縮減分母或提高分子來加大（引自鄧文華譯，1994；Wells & Marwell, 1976）。

Cohen(1959)也以自我覺知的差距為基礎來定義自尊，他認為自尊是個體對真正的自己和理想的自己兩種概念間一致的程度。一個人對自己實際的知覺和評價，稱為現實我(real self)或稱自我概念(self-concept)，而一個人想成為什麼、認為自己應該成為什麼則稱作理想我(ideal self)，現實我和理想我之間的差距便是自尊(引自 Wells & Marwell, 1976)。

Pope, McHale & Craighead(1988)對自尊的定義也是採用這個差距的概念，當知覺我與理想我一致時，自尊是正向的；但若知覺我與理想我是不一致的，便會導致低自尊。

(三) 自尊是一種心理上的反應(psychological responses)

自尊可能不只是態度，而是構成自我概念的動態要素，其中最重要的要素便是對自身的感覺和行為所做出的情緒反應。如同Rosenberg(1965)所說，高自尊表示個體覺得自己是個夠好的人、覺得自己有價值、欣然接納自己；而低自尊則暗示著自我拒絕、對自己不滿、輕視自己。Brownfain(1952)則說明自尊是個體接納和重視自己的程度，此時自尊已不再被定義為態度或知覺的過程，而是一種感受，對真實我和理想我間的差距的感受(引自 Wells & Marwell, 1976)。

這個層面的自尊相當於自我悅納(self-acceptance)的觀點，Coopersmith(1967)對自我悅納的定義為個體相信自己是有能力的、重要的、成功的和有價值的；Rogers(1950)的定義是個體認為自己是個有

價值的人，值得尊重而不是譴責；Berger(1955)的定義為個體對自己處理生活事物的能力有信心，且認為自己是有價值的，與他人平等(引自 Wells & Marwell, 1976)。Cooley(1902)對自尊的看法也是採情緒反應的觀點，由個體的自我定義而激起的情緒，如驕傲與虛榮、羞愧與屈辱，都是自我評價過程中的重要部分；Epstein(1973)也相當強調情緒的部份，他認為自我最大的功能就在於將心理上感受到的喜悅與痛苦保持平衡，並對此平衡持樂觀的態度以維持自尊(引自 Harter, 1983)。

另外，McGrath & McGrath(1992)也主張：自尊是有關個人的接受性及有價值被愛的整體評價判斷，伴隨著快樂、不快樂的感受(引自胡秀娟，2006)。可說是個體在知覺到他人觀點以及體驗到自身是有能力時，感受到快樂的傾向。

(四) 自尊是一種人格功能(personality function)

Ziller, Hagey, Smith & Long(1969)將自尊放在自我—社會建構(self-social construct)中，採場地論(field theory)的概念，認為當社會環境改變時，自尊也會跟著變動，因此將個體對環境的反應視為自尊的功能，自尊可以居中調節刺激與反應，也就是『社會刺激→自尊→反應』的作用模式。Ziller 等人認為自尊與行為的心理狀態有關，將自尊定義為自我系統的一部份，調節自我系統在緊張狀態下得以維持平衡。高自尊代表著高度的調節，也就是無論評估環境是正面的或是負面的，只要對自我系統沒有意義，都不會輕易地被影響。而低自尊的個體無法對刺激做出良好的緩衝，他是場地依賴的，無法對刺激做出調節(引自 Wells & Marwell, 1976; Ziller, Hagey, Smith & Long, 1969)。

Ziller 的概念與 Symonds(1951)的自我強度(ego-strength)相似，諸如調節衝動和處理環境的自我效能、能成功面對環境壓力的能力等(引自 Wells & Marwell, 1976)，都可視為自尊的建構。

晚近學者 Nathaniel Branden(1994)對自尊下出了更精確的定義，自尊是對自己的能力所懷有的信心，相信自己能思考，也能應付生命中基本的挑戰；自尊也是對自己的權利所懷有的信心，相信自己有權快樂、有權感受自己的價值、權益，也有權維護自己的需要、渴求，及享受自己努力所帶來的成果。自尊可分為兩個成分，一是自我效能(self-efficacy)，即面對生活挑戰時所持有的基本自信，是對自身的心智運作、思考能力、理解力、學習力、選擇及決斷力等所持的信心，能夠了解自己的興趣及需要的範圍，能理解事實的真相及一種對自我的信任和倚賴的自信。二是自我尊重(self-respect)，即自認有獲取快樂的權利，是對自身價值的肯定，堅持自己有生存、快樂的權利，能適度地堅持自己的想法、慾求及需要，並認為歡樂與滿足是個人與生俱來的權利。簡單地說，自尊是個體經驗自身有能力應付生活中的基本挑戰，並有享受快樂的權利的一種傾向(孫允寬譯，1996；鄧文華譯，1994)。

二、自尊的結構

有些學者將自我概念視為階層模式，其中有些概念即為自尊。L'Ecuyer(1981)將自我概念分為實體我(material self)、個人我(personal self)、適應我(adaptive self)、社會我(social self)、他人我(self-non-self)五個結構，其中自尊在適應我之下，又可分為對自我能力和價值的感受(引自 Harter, 1983)。在 Epstein 的自我理論(self-theory)中，自我是由階層的方式構成的，自尊佔了高階的地位，由整體能力(general competence)、自我道德判斷(moral self-approval)、權力(power)、愛的價值(love worthiness)所構成，其中如整體能力可分為心理和生理能力，又可再向下細分為各項特定的能力(引自 Harter, 1983)。

Coopersmith(1967)則是將個體對自己的評價分為四個向度：

- 1.能力(competence)：能成功達成成就的程度。
- 2.品德(virtue)：對道德和倫理標準的堅持。

3.權力(power)：能控制和影響別人的能力。

4.重要性(significance)：能被他人接受、關心、喜愛。

其中他又特別重視學業能力以及來自父母、同儕的社會接受(引自 Harter, 1983)。

Harter(1983)綜合上述各學者的意見提出自己的看法，他將自尊置於階層頂端，底下分為四個向度：

- 1.能力(competence)：分為認知、社交、生理技能三方面。
- 2.權利與控制(power and control)：個體的控制感，也就是認為生活事件是內在責任或歸因於外在來源，同樣可分為認知、社交、生理三方面。
- 3.道德價值(moral worth)：個體儘可能表現出符合道德標準的正向行為如幫助、服從，減少不被接受的行為如攻擊，有家庭和學校兩個主要的領域。
- 4.接納(acceptance)：被愛和接納的價值感，對象可再細分為家人和家庭外他人，前者包括父母與手足，後者包括成人與同儕。

另外有些學者則將自尊分為各個層面或向度，由這些部分共同組合而成。Pope 等人(1988)認為兒童的自尊可以從五個層面去了解：社會、學業、家庭、身體形象、整體自尊。分述如下：

- 1.社會自尊：指兒童對自己身為他人朋友的感受。例如其他兒童是否喜歡我、是否重視我的主意、我是否滿意與同儕的互動等，若兒童能滿足自己的社交需求則會對這部份的自尊感到滿意。
- 2.學業自尊：指兒童對自己身為一個學生的評價。當兒童能夠達到自己對學業成就的目標時(通常這個標準是在家人、老師、朋友影響下塑造而成的)，學業自尊便是正向的。
- 3.家庭自尊：指對自己身為家庭一份子的感覺。當兒童感覺到自己是一位有價值的成員、有他獨特的貢獻、能夠獲得父母和手足的愛與尊重時，會有正向的家庭自尊。
- 4.身體形象自尊：指對自己的外表和體能的綜合評價。對自己的外貌和體力

表現感到滿意時會有較高的身體形象自尊。

5. 整體自尊：是對自己整體性的評價。兒童評價自己的所有層面，當感到自己是個不錯的人、喜歡絕大部分的自己時，會有正向的整體自尊。

本研究將不對自尊作向度或層面的劃分，而是希望探討整體的自尊，因此擬採 Rosenberg(1965)的觀點，以整體自尊為研究變項，將自尊視為個別、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一個整體性的評價。

貳、父母教養與自尊之相關研究

Coopersmith(1967)在比較高、低自尊的五、六年級學童所知覺的父母教養方式的研究中發現：高自尊孩童知覺其父母給予許多關愛，能堅持孩子要遵守某些標準，但並非一味逼迫而是說明引導並允許孩子提出質疑，鼓勵孩子獨立自主的思考。中等自尊的孩童也會得到關愛，家中規定多，也能分享決定，不同的是通常隱私權較不受尊重，也有被過度保護的傾向。低自尊的男孩則知覺父母很少表達情感，有被忽視的感受，也沒有明確的規範，但是激怒父母時常常遭受嚴厲的懲罰（引自李孟真，2000）。因此，Coopersmith(1967)歸納出三種父母管教態度可以增加兒童自尊：

- (一) 接納(acceptance)：父母親的親情、關愛使子女安全感增加。
- (二) 規律(discipline)：父母建立清晰的家庭規律，設立行為規範，鼓勵兒童自律。
- (三) 尊重(respect)：允許兒童在範圍內自由發展，容忍兒童在規範內的不同意見，尊重子女的看法（引自何咏俞，1993）。

亦即，父母教養方式採回應且較民主的方式，其子女的自尊表現較高，往後的研究亦多得到相同的結論。

Gecas & Seff(1990)整理 1980 年代有關父母教養方式與子女自尊之關聯的文獻發現，父母的支持和鼓勵、對子女需求有所反應以及引導式的控制和青少年子

女的自尊有正相關（引自李孟真，2000）。Brooks(1991)、Werner & Smith(1982)發現，在一個信任、高互動、鼓勵與讚美的依附關係下，孩子的自主與自尊將得以被逐漸建構起來（Masten & Garmezy, 1985；引自黃鈺婷，2007）。

Lamborn 等人(1991)在比較青少年的自我概念時發現，在專制威權管教下長大的青少年的自尊是比較差的，也就是專制威權的管教不利於培養青少年子女的自尊，而在開明權威的教養下長大的青少年在自尊上則有最好的表現（引自李孟真，2000）。

Blake & Slate(1993)及 Taylor(1994)亦皆認為青少年所主觀知覺到的父母對自己的態度，與其自尊的高低有顯著的相關。越能知覺到父母以正向態度與自己互動，對自己是讚賞與認可時，其自尊會相對較高；相對的，越是感到父母以輕蔑、忽視、批評、排斥的態度時，其自尊也會越低（引自沈如瑩，2003、李孟真，2000）。

Pychyl, Coplan, & Reid(2002)整理前人的研究指出，採取開明權威教養態度的父母，其子女有較高的自尊以及勝任感，而採取專制威權教養態度的父母，其子女則顯得較怯懦、易怒、無法克服壓力。

開明權威的教養方式有益於子女的身心健康，這些孩子會發展出自信心、較高的自尊、社交技巧、能自我控制以及使用有效的因應策略。而在專制威權的教養下成長的孩子因為接受到的教養方式是限制式的，所以他們比較沒辦法獨立、缺乏信心去做決定、也較無法因應壓力事件(Shaffer, 2000；引自 Nijhof & Engels, 2007)。當子女認為感受到父母親較多的關懷和養育時，也就是當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時，會發展出較高的內隱自尊。當父母採用的是專制威權的教養方式，對子女加以威脅、批評、命令時，因為缺少了關愛和支持，子女感受到的多半是人際間的拒絕，會讓子女發展出較低的自尊。然而父母若採取縱容的態度，雖然提供了情感支持，但因為對子女的行為缺乏適當規範，子女仍會因為無法適當地自我調節(self-regulation)而產生低自尊。所以，較少關愛和養育的父母或是缺乏指導和規

範的父母會讓子女產生較低的自尊心。整體而言，開明權威的教養方式比專制威權或放任縱容的教養方式更有助於子女的適應和心理成熟(DeHart, Pelham, & Tennen, 2006)。

另外，Parker 提出除了關懷之外，過度保護也是教養方式的一個向度。過度保護意謂著過多的控制，會危害到子女發展自主性和勝任感的能力，對自己的成就沒有信心，而造成了低自尊(引自 DeHart, Pelham, & Tennen, 2006)。

詹美涓(1992)以 448 位國中一年級學生為對象，探討青少年知覺父母親支持與青少年自尊的相關情形，結果發現青少年所知覺到的父親及母親對自己的支持與個體自尊有顯著相關存在。李盈萱(1995)發現民主式的教養方式會讓子女的自我概念發展地較好，而獨斷或忽視的教養方式會使子女的自我概念發展較差。

參、自尊與壓力因應之相關研究

在 Jackson, Bijstra, Oostra & Bosma(1998)的研究中發現，當青少年與父母有越良性的溝通，也就是能互相討論、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。其中與因應策略中的面對問題(confronting the problem)、尋求社會支持(seeking social support)成正相關，而與不適應的策略如迴避反應(avoidance reactions)、憂鬱反應(depressive reactions)成負相關。

高自尊意謂著對自己抱持正向的態度，且高自尊是心理健康的一個重要成分，能讓個體在面對壓力事件時保持正面的態度來因應。在 Carver, Scheier, & Weintraub (1989)的研究中顯示自尊與積極因應或計畫成正相關，而與逃避策略成負相關(引自 Ben-Zur, 2002)。

孩子的自主和自尊這些能力能促進孩子社會能力與因應技巧的發展，且自此所衍生的社會技巧、對壓力與情緒的管理技巧等，更將形成一個可作為孩子對抗憂鬱症狀，而能自困境中回復，並仍有較好調適的重要保護因子(Moran & Eckenrode, 1992；楊順南，1995；引自黃鈺婷，2007)。

子女的自尊發展受父母的教養方式影響，在父母採開明權威的教養方式下長大的青少年在自尊上有最好的表現。而高自尊的個體能在面對壓力事件時採用適應的方式來因應，自尊成為對抗壓力的一個保護因子。因此，本研究擬以自尊作為第三個中介變項來探討其與父母教養和子女壓力因應間之關係。