

## 第二章 文獻探討

本章分別說明有關復原力，被看重知覺與復原力的關係，青少年課業壓力與身心健康，以及被看重知覺、復原力、青少年課業壓力和身心健康。

### 第一節 復原力的概念

復原力的概念與研究已發展多年，其定義與內涵逐漸加深與加廣，同時也累積許多相關的研究。本節針對復原力的緣起與發展、定義和內涵、青少年的復原力，以及從社會脈絡中建構復原力的概念，分別加以探討。

#### 一、復原力的緣起與發展

近年來，心理學界注意到一個現象：「為什麼有的人面臨生活中的重大事件時，例如：重病、死亡、災禍、天災..，比較不會出現身心狀況甚至崩潰（collapse）的現象，相對的，有些人即使有些微的壓力情況下，則很容易出現情緒困擾？」（National Advisory Mental Health Council, 1996；引自蕭文，2000）這類的探問，促使心理學家和相關研究者對於人們在困境中不同的反應樣貌，產生了好奇與興趣。

早在1955年，一個由小兒科醫生、心理學家、公共健康專家以及社會工作者所組成的團隊，即對夏威夷698名高危險嬰兒進行研究，瞭解其在眾多生理、心理、社會危險因子及充滿壓力生活事件中（包括長期貧窮、出生併發症、父母患有心理疾病、家庭爭吵..等）所受的影響。在這個歷經40年的縱貫研究中，研究者追蹤其在出生前以及1、2、10、18、32歲的情況。研究發現三分之一曾經驗四項以上危險因子的兒童，非但沒有出現行為或發展上的困擾，且在長大後還成為有能力、自信，能夠關心別人、

擁有穩定工作和婚姻的成人（Werner, 1995；Werner, 2004）。

這些人們在危機中仍能適應良好的發現，說明了並非所有人在危機中均會有不良的結果。這與當時行為學派者的看法-認為兒童處於貧窮、父母罹患心理疾病等危機時，將無可避免地會有不良的發展結果，有不同的觀點（Werner, 2005）。Werner（2005）認為這是由於兩者的研究取向和對象不同所致。行為學派者的看法是來自已經受到危機損害的受害者（casualties），回溯（retrospect）其受到危機傷害的經驗所得的觀點；而Werner等人，則是採用前瞻性（prospective）的取向，瞭解自危機中成功僥存者的生活經驗。前者的陳述僅著重於遭受危機損害的經驗；而後者則揭露了成功適應危機者的特徵與情境，為人們順利度過危機提供一道曙光。

1970年代中期，一些復原力的科學研究報告陸續出現（Wright & Masten, 2005），例如Anthony(1974)的研究發現，某些來自父母精神異常家庭的兒童，在其後來發展中卻能免疫或健康的成長（引自蕭文，2000）；Werner和Smith(1977)發表夏威夷縱貫研究的報告等。

自1970年代以來，復原力的研究愈來愈蓬勃發展。Wright和Masten（2005）將其區分為三個波段：第一波是描述復原者的特質，第二波為瞭解復原力產生的歷程，第三波則是重視復原力的創造或促發。以下分別說明之：

（一）找出個人產生復原力的因素：第一波復原力研究主要聚焦在個人身上（focused on the individual），對個人在危機中仍有健全的發展提供許多很好的描述，如初期研究者稱在困境中仍有良好功能的兒童為不易受傷害的（invulnerable）；後來隨著對不同時期和危機狀況的研究發展，更

以較適當和動態的字眼，如具抗壓性（stress-resistance）和復原力來加以描述。該時期的研究者認為個人因為內在的堅毅或特質，使得兒童免於壓力的負向影響。因此，他們致力於尋找在相似困境或危險因子下，能夠解釋造成個人不同發展結果的個人特徵或因素。

（二）將復原力鑲嵌（embedding）在發展與生態的系統中，著重於復原力歷程的研究：儘管早期復原力研究的先鋒者，對於產生復原力的個人特徵提供了很好的描述，然而，卻無法說明導致復原力發展的歷程為何。於是，復原力的研究問題，從早期瞭解“什麼”是復原力，轉向為復原力的歷程是“如何”產生的。第二波的研究者將復原力鑲嵌在不同脈絡系統中，包含家庭、學校和社區等，瞭解個人是如何與系統產生複雜、動態的互動，找出不同脈絡和發展時期的危險和保護因子以及其保護的歷程。研究的焦點從著重個人，轉而擴展到家庭和社區的關係網絡；探問的問題也從為什麼兒童會復原，轉為兒童與其脈絡間是如何雙向連結產生復原力。同時，復原力研究的評量方式和模式也愈來愈多元與複雜。

（三）以介入的方式培養復原力：隨著對復原力的歷程愈來愈瞭解，研究者逐漸對無法自然產生復原力的情況，開始採取介入的方式來培養復原力。例如：採取多方面介入的方式，包含：減少兒童置身於危機或困境的機會，改變其可能發生問題的生活方式以及動員其保護系統等，來培養其復原力。第三波的復原力研究，初期多以理論為基礎來設計介入的方式，隨著運用次數的增加，開始採實驗研究的方式來驗證復原力的理論。西雅圖社會發展計畫（Seattle social development project）便是以實驗法來驗證介入方式是如何減少問題行為的最好例子。此時，介入的模式如同一保護的歷程，促進著復原力發揮作用。

從上述復原力的發展歷史中，可以看到復原力研究者們致力於增進人們健全與美好生活的用心。從初期在一片認為個人無可避免地受到危機負面影響中，筆路藍縷地開出另一條路-揭露人們成功度過危機者的特質和因素。後來，則說明復原力的複雜、動態歷程，乃至近年來以實際行動採取多種方式來培養人們的復原力。這些所知與行為，不僅讓人們更有能力面對日益增加的壓力或困境，也讓打造所有年輕人具有復原力傾向(resilience mindset)的想法變得可能(Godstein & Brooks, 2005)。

## 二、復原力的定義與內涵

隨著復原力研究的發展演進，復原力的定義與內涵也有許多不同的看法與發現。以下分別說明之：

### (一) 復原力的定義

對於Resilience國內翻譯為「堅毅力」、「耐撞性」、「自我韌性」(ego-resilience)以及復原力，其中以「復原力」的翻譯最能充分反映其字面上的意義及其背後所蘊含的深意(李俊良, 2000)。

「復原力」，一般被廣泛定義為個體從逆境中彈回或克服逆境的能力(劉淑惠, 2006)。它常用來描述穩定的個人特質或能力，保護個人免於危險和困境的負向影響(Everall, et al., 2006)；使得個人儘管置身或經驗到危機或困境，仍有成功的適應和發展。

Benard(1995)認為復原力是人們與生俱來的特質，它是一組能使個人免於危險因子威脅與損害而成功適應的特質。Rutter(1987)則指出復原力並非是一種絕對的能力，擁有復原力並不代表個人就能抵擋壓力；復原力的改變或增加與否，端視個人與環境的互動結果，它是一種面對壓力情

境依然能夠獲得成功的適應歷程。蕭文（1999）綜合各家說法，提出「復原力乃是個人具有或學習到某些特質，這些特質或行為會因個人與環境的互動而保護個人不受壓力或挫折情境的影響，使個人重新獲得自我控制的能力並因之發展出健康的因應行為」。朱森楠（2001）亦綜合國內外文獻指出，復原力包括三項特性（1）復原力是個體所具有的一種能力、潛能或特質；（2）復原力是一種個體與環境交互作用因應的過程；（3）復原力的結果是朝向正向、積極追求善良幸福的目標。

上述對復原力的定義，除了從“危機或困境”中彈回的特質、適應歷程或健康因應行為等來界定外，近年來，在青少年復原力的研究上，更將復原力延展到“一般的生活情境”，關注青少年在此困境中展現的適應行為，其以個人主觀知覺的感受來界定困境（adversity），如剛入學所遭遇的困難，亦可稱之（Everall, et al., 2006）。

綜觀上述發現，解釋個人在復原力上顯現的個別差異，並非簡單的答案；復原力至今仍鬆散地定義著，並引起許多的爭議（Butler, 1997）。一些研究者認為復原力是個人在面對困境時，天生擁有的特質，使人得以成長、成熟和增加能力（Sullivan, 2001）；一些研究者則視其為發展的適應，考慮到歷程和動力，視復原力非一固定的態度，而是保護機制，修正個人對生活的處理方式（Aspinwall & Stauginer, 2003）；其他研究者則是從生態的觀點來看，認為復原力是個人與環境互動時所產生出來，如家庭、學校和社區等（Greene, 2002），個人從這些環境中，尋找構成復原的成分（Everall, et al., 2006）。

## （二）復原力的內涵

在復原力的概念日益受到重視之際，復原力究竟包括哪些因子並無一

致的看法（蕭文，1999）。一般來說，復原力的發展中包含有兩個必備的要素（1）包括生理、心理與環境的危險因子，這些危險因子會增加個人的弱點；（2）保護因子的出現，包含個人、家庭、社會等的安全網絡，是有助於抵抗個人的弱點與環境的危險（Kaplan, Turner, Norman & Stillson, 1996）。

Rutter（1987）指出其實個體克服困境的復原力因素範圍相當廣泛，並非單一因素所造成，而是多項因子所促發而成。

綜合相關研究者的研究，從以下三方面說明復原力的內涵：

1.個人的氣質或特質：一些研究指出復原力是一種天生的能力（Benard, 1995）或個人的特質（Rutter, 1987），能夠使人成功地適應困境。

Werner(1995)綜合許多不同的復原力研究後發現“個人的氣質（individual dispositions）”是許多復原者共同的核心所在，例如擁有易帶氣質的嬰兒或兒童，會引起照顧者正向的反應，促發個體復原力的發展。許多前瞻性的研究報告也指出具有復原力的人們，多數具有討人喜歡的傾向（Friborg et al., 2005）。此種天生的氣質或傾向，是解釋個人在復原力上個別差異的可能來源。

面對困境或危機時，內控（internal locus of control）的行為，是復原力者經常擁有的（Ritter, 2005；Werner, 1995）。當人們感受到可以控制自己的生活（內控），較可能培育出復原力（Rutter, 1993）；當人們覺得事情的結果多為外在控制時，如命運、運氣等，經常會導致較高的無望感（Ritter, 2005）。研究已發現制控信念是幫助大學生適應教育困境的重要因素（Leontopoulou, 2006）。自我效能感較高的人，較會相信自己是控制生活，自己行為是可以影響事情的結果；這種信念亦可說是內控，此與

復原力具有緊密的關連；研究已發現復原力者是相信自己的行動是能夠造成生活有正向的改變(Werner, 1995)。

正向的自我概念(Werner, 1995)與自尊(黃鈺婷, 2007; Leontopoulou, 2006), 在復原力發展上亦扮演著重要的角色。其代表個人對自我的覺知；擁有高自尊者較相信自己的能力和判斷，較容易形成友誼，也較會直率地表達自己的想法(Ritter, 2005)。而社會能力(social competence)已被許多研究指出與復原力的發展有重要的關連(林志哲, 2007; Benard, 1995; Everall et al., 2006; Jordan, 2005; Werner, 1995)；包含有與人正向互動的能力、高度社會的敏感度和責任、同理以及幽默感等(Ritter, 2005)。個體的社會能力，使人發揮良好的溝通能力(Werner, 1995)；抑制衝動和負向的社會行為，讀出複雜的社會情境(Ritter, 2005)；幫助個人引起他人正向的注意，尋找到支持正向的人際關係(林志哲, 2007)。

其他與復原力者有關的個人特徵，還包含有樂觀看待自己的經驗、對於生命意義持正向的看法(Rak & Patterson, 1996)；對未來抱持樂觀的看法以及具有良好組織自己生活的能力(Friborg et al., 2005)。

2.家庭環境：許多與復原力有關的研究指出，某些家庭環境的特徵與復原力有關連。如：溫暖支持的家庭環境(Miller, 2000)、與家人形成情感的連繫(affectional ties)(Werner, 1995)、至少與一位雙親有安全的依附(Everall et al., 2006)、家庭具穩定性與凝聚力(林亮岑, 2001)、對孩子發展有較適當的發展期待(Ritter, 2005)等。這些家庭的特徵，有助於個體發展與復原力有關的特徵，如個體在同理、支持的環境中，建立自信，促發復原力(Jordan, 2005)；在感受到足夠充分的撫育中，培育基本的信任感(sense of trust)(Egeland, Jacobvitz & Sroufe, 1988)；在情感連繫的環境裡，促進信任、自主和進取的發展(Werner, 1995)。相反地，當父母無

法提供孩子穩定的家庭結構或關愛，會影響孩子自尊與勤勉的發展（Rak & Patterson, 1996）；在缺乏父母支持的家庭環境裡，孩子不易尋找到解決困境的策略，有礙復原力的發展（Ritter, 2005）。

3.社會資源：許多研究已指出社會的資源，包含學校、社區等，是形成個體復原力的重要因素之一（Benard, 1995；Rak & Patterson, 1996；Wright & Masten, 2005）。如學校方面，適當的輔導措施（羅文苑，2004）、讓學生有意義地參與學校和社區活動（Bryan, 2005）、感受到老師的支持（Werner, 1995）、以及老師對學生表現和未來成功的高度期望（Bryan, 2005）等，都是有助個體發展復原力。而社區的支持系統，如會關懷兒童的鄰居、年長的良師益友、年輕的工作者和同儕等，是能夠提供個體正向的角色楷模，並增強與獎勵復原力者的能力，亦是增進個體復原力的重要因素（Werner, 1995）。

在 Werner(1995)對夏威夷兒童和青少年縱貫研究發現，被認為是復原力的孩子，通常有機會與至少一位成人形成緊密的連結，該成人具有能力且情緒穩定，能夠理解孩子的需要。所有復原的高危險群者，都感受到一位或多位老師的支持，這些老師是他們重要的支持來源。老師願意“傾聽”青少年的心聲，“提供訊息和指導”，“鼓勵他們盡力地過出不同的生活”。這些老師經常是兒童和青少年的角色楷模，對於孩子的發展有正面的影響。此外，與同儕的正向關係也是危機兒童的有利保護因子，其可以減少孩子在家庭困境中，發生不良行為的可能性（Ritter, 2005）。

上述各方面的內涵，說明復原力是一個多向度的建構（Friborg et al., 2005）。除了從上述各方面瞭解復原力外，重視個人在創傷或困境前相關的生活經驗亦是採取的觀點之一，其能提供脈絡的觀點來瞭解個人復



原力發展與流變。如蕭文（2000）以個人之前的生活經驗來探討個人復原力的發展情形，發現個人之前的自我概念、與人互動的經驗與能力及人際支持網絡等，與個人面臨創傷的反應及採用的因應方式或資源是有所關連的。

另外，由於本研究對象為高中生，其正處於青春期的階段，以下針對青少年復原力的相關研究加以探討。

### 三、青少年的復原力

青少年時期是兒童期與成年期之間的轉換期，也是個人逐漸發展自我並邁向成熟個體的重要發展時期；在此期間，個人除了有生理、認知和情緒等方面的變化外，發展上也從依賴父母逐漸轉向重視同儕，朝向自我的獨立（張春興，1994）。

#### （一）青少年復原力的內涵

數年來，已有不少研究關注青少年的復原力，以下整理相關文獻和研究，從個人、家庭和社區或外在因素三方面，說明其內涵：

1.個人方面：在青少年復原力的研究上，已有許多研究指出認知功能與復原力有正向的關連（Luthar, 1991；Siqueira & Diaz, 2004；Werner, 1995）。Luthar（1991）指出智力是能夠保護青少年免於壓力負向影響的重要因素；Werner（1995）在縱貫的研究中也指出多數復原青少年的智力（intelligent）與學業能力，與他們克服重大阻礙有正向的相關。雖然智力能夠增進復原力，然而，智力並不只是單指 IQ，而是智力的運用幫助個人瞭解在不同情境下自己和他人的反應（Everall et al., 2006）。這種能力幫助青少年在困境中，較容易尋找到適當的問題解決方法，採用問題取向的

因應策略 (Leontopoulou, 2006)。

許多研究也發現內控與青少年復原力有重要的正向關連(Luthar, 1991)。非裔美人的青少年相信其工作努力，將使自己未來的生活更好；在這種信念下，展現目的感和樂觀的看法是促進復原力的重要來源 (Siqueira & Diaz, 2004)。另外，正向的自我概念、自尊與自我效能，也是復原年輕人經常呈現的特徵(Siqueira & Diaz, 2004；Werner, 1995)。正向的自我概念，可以透過個人成功完成任務的勝任感而提昇，而這些完成任務的技巧或能力，經常是家庭、同儕和社區所提供或教導而來的 (Rutter, 1987)。Siqueira 和 Diaz (2004)指出青少年個人的優點，加上認知的技巧和自我的調節，包含自我效能、自我價值和希望感等，是較可能幫助其在面對困境時，發展出復原力。

此外，社會能力也是復原青少年經常具有的重要因素。實證研究已發現人際技巧對於青少年是具有保護的作用(Luthar, 1991)。具有復原力的青少年大多具有良好的社會技巧，幫助其有良好的人際溝通 (Everall et al., 2006)；而幽默、同理、彈性和容易相處的氣質，都是增進社交性的可能來源 (Rutter, 1987)。

2.家庭方面：當青少年在面對壓力和困境的挑戰時，至少與一位雙親有安全的依附，對於促進青少年復原力的發展上，扮演著重要的角色 (Rutter, 1987)。在青少年感受到與家庭產生連結，以及父母是參與自己生活時，青少年是能夠受到保護，免於困境的負面影響 (Ritter, 2005)。

父母的支持，不管是提供給孩子資源或服務，均可能有助於孩子促發復原力。其給予的支持，包含有訊息的-包含引導和訊息，協助年輕人通過挑戰；以及情感的-提供友誼關係和青少年所重看的訊息。此外，展現復原

力的青少年特別看重一種稱為動機支持（motivational support）的引導，這是指青少年在面對困境時，收到父母直接的指導和鼓勵，令其感到被促動、樂觀、被相信其會成功的（Everall et al., 2006）。另外，Siqueira 和 Diaz（2004）的研究也發現父母稱職的親職行為、提供適當的資訊和獲得知識的管道、引導孩子並給予建設性的回饋、教導孩子遠離危險、支持和擁護孩子迎向挑戰，以及使孩子有機會發展能力，建立信心，都是有助於青少年成功調適發展上的障礙。

親職風格是結構和指導，同時又是溫暖和撫育的，是有助青少年復原力的發展（Everall et al., 2006）。林亮岑（2001）提出良好的家庭環境和親子關係，能夠保護青少年免於受危機傷害的作用。其包含家庭的穩定性和凝聚力、親子關係品質、家庭溝通適當與否、父母對孩子的知覺程度，以及父母能力的高低，都是具有保護的作用。在這些特質家庭中成長的孩子，愈容易發展出較高的智力、能力，並且較不會被高度壓力所擊敗。

其他家庭成員，包含延伸家庭成員、親戚等，所提供的情感連繫（affectional ties），是促進個人信任、自主和進取發展的重要來源（Werner, 1995）。當青少年無法持續地從父母那兒，獲得撫育和支持，則其經常會從其他家族成員身上去尋找，如祖父母、舅舅等，這些親人，經常能夠提供正向的角色楷模和協助他們緩衝困境效果的支持；青少年可以藉由觀察家族成員負向行為的結果，學習到什麼是不要作的行為舉止（Everall et al., 2006）。

3.外在或社區方面：對於一些缺乏父母支持的青少年，與其他有能力的成人形成連結，建立支持的社會網絡，是能保護青少年免於不良的發展（Nettles & Mason, 2004）。對許多青少年而言，投入家庭外的關係和課外

活動中，是有助於促進復原力，特別對於來自問題家庭裡的青少年來說，他們可運用在運動、興趣等外在支持系統，來緩衝家庭壓力並使自己有較佳的發展（Everall et al., 2006）。

在青少年發展復原力時，學校脈絡是其在個人與家庭環境外，另一項可以提供身心健康與困境出口的選擇路徑（黃鈺婷，2007）。老師的傾聽與支持(Werner, 1995)，鼓勵與指導（羅文苑，2004），常是復原力青少年所經驗到。研究已發現當青少年知覺到老師看到自己的優點，並且相信自己是有能力可以成功時，是有助青少年發展出復原力(Everall et al., 2006)。

青少年另一種支持的重要來源為同儕的正向關係。透過加入和認同親密朋友，青少年獲得友誼、情緒和動機的支持、角色楷模和歸屬感等好處，（Everall et al., 2006）。在夏威夷縱貫研究和許多在美國的其他前瞻性的研究已指出復原力的年輕人傾向依賴同儕和社區裡年齡較長者，作為情緒支持的來源。當個人發生危機時，會尋求他們的建議與安慰(Werner, 1995)。在一項年長青少年促進年幼青少年發展復原力的計畫中，也發現年長的青少年是可以成功地幫助年輕者減緩領養機構對其的負向影響，使其順利地轉變到成人階段；在此中，年輕的青少年培養或改善了社會技巧、對人發展出信任感與利社會行為，並增進其自尊（Osterling & Hinest, 2006）。

綜合上述，青少年復原力的內容，包含個人、家庭和社會三方面。本研究從個人強度—自我知覺、個人強度—未來知覺、社會能力、個人組織風格、家庭凝聚力以及社會資源等向度，來編製青少年復原力的量表。由於本研究主要關注青少年在其社會脈絡中促動青少年復原力的情形，以下整理相關文獻和研究探討之。

## （二）促發青少年的復原力

從促發或培養青少年復原力的研究中發現，與他人形成正向(Nettles & Mason, 2004)，關懷和支持的關係（羅文苑，2004；Bellin & Kovacs, 2006；Bryan, 2005），是有助於青少年發展復原力。從上述青少年復原力內涵的探討中，亦發現與家人、老師、同儕和其他成人的支持關係或連結，能夠促進青少年自主、正向自我概念或社會能力的發展。Werner(1995)在夏威夷的縱貫研究中，也指出復原的高危險群青少年，至少都受到一位以上老師的支持；相反地，當青少年缺乏與其他擁有資源者形成連結時，可能會使其喪失一些有價值的機會與訊息的來源(Siqueira & Diaz, 2004)。這些文獻和研究似乎都在指出與他人形成正向的關係，在促發青少年復原力上，扮演著不可忽略的角色。

Werner(1995)在綜合許多不同的復原力研究中發現，“支持的來源”是共同的核心所在，其有助個人發展出復原力。Fagbemi (2000)在增進非裔美人年輕人的復原力實證研究中發現，各類社會網絡，包含家庭、學校和社會，的人數，與年輕人的復原力分數沒有相關，而是各類社會網絡可以提供“支持的人數與品質”，與其復原力的分數具有正相關。Werner (1995)在縱貫研究也指出與他人關係中的人際和情感距離才是與個人後來復原力有關的層面。從上可知，他人的支持與彼此關係的品質和內涵，才是瞭解促發青少年復原力的重要向度。

儘管許多研究都注意到應該去研究，透過這種正向或支持關係，培養出青少年復原力的背後歷程，然而，我們對於這樣的關係僅有少數的瞭解(Spencer, 2002)。Spencer (2002)以深度半結構方式，訪談8組青少年與成人配對，瞭解彼此對其關係的看法，包含情緒連結(emotional connections)的性質、連結的形成與內容，以及關係中發生了什麼事等層面，以瞭解青少年如何從中培養出復原力。結果發現青少年在與成人真正(authentic)

和彼此同理(mutually empathic)的關係中，感受到成人傾聽、知道和喜歡他們，相信並幫助他們，這種關係是他們內心安穩的重要來源。在此愛與信任的關係中，青少年感受到被深度地知道和看見，雙方彼此以自己的方式，深度地分享對另一方的感受，青少年感到對方是真正地與自己有連結，而自己的心中也有對方的存在。在此培養成長的關係裡，青少年除了滿足與人親近的需求、學習到適當抒發情緒與解決問題的方法外，也主動地參與雙方的關係，個人感受到被賦能(empowered)，增加自信與自尊，強化與其他人形成連結的能力，亦提昇從困境中復原的機會。

從上可知，個人復原力的發展與啟動，是難以脫離個人所處的關係脈絡去看待。誠如Everall等人(2006)所說復原力是一種個人運用其內、外在資源相互作用的歷程，這些資源是鑲嵌在更大的多元向度歷程中，研究者需要在其歷程脈絡裡去瞭解復原力。黃鈺婷(2007)進一步指出從環境脈絡中的「關係」來探討青少年復原力的來源是重要的；青少年在與環境互動與聯結(tie)歷程中，所獲得的被支持感受，能作為個人在面對生命歷程中的挫折或挑戰時，克服困境並及早展現復原結果的關鍵。

過去復原力的研究，多將個人切割成許多不同部分，如自我概念、自我效能和社會能力等，以脫離其所處社會脈絡的方式來探討之，忽略了人是在社會脈絡中來建構自己的經驗。常見研究者將個人視為分離自我(separate self)，去脈絡化地(decontextualized)探討個人的復原力，鮮少有研究探討個人如何於所處社會關係或脈絡中展現復原力(Jordan, 2005)。然而，從上述青少年復原力的探討中，瞭解從青少年所處的關係脈絡來探討復原力是重要的。因此，以下本研究從社會脈絡的觀點來探討復原力的概念。

#### 四、從社會脈絡中建構復原力的概念

傳統西方心理學多在分離自我的典範中，研究個人的特質與內在的特徵（Jordan, 2005）。將人視為獨立於社會脈絡外的個體來研究，較少將個人置身於所處社會的互動中來瞭解其自身的經驗。

許烺光在其人類學研究中，一直強調以互動的觀點來看「個人」的概念。他認為西方心理學「人格」概念最大的問題是，將人視為一個分離的實體，外在於社會及文化而獨立存在。他認為成為一個人的意義其實值基於人際關係。其指出中國文字「人」（jen）的定義是基於個人與他人的交流互動，指涉的並非個人生物性的存在，而是社會性、文化性的存在。「人」這個人際概念所關注的是個人在其人際關係網中的位置。此人際概念的「人」比個人主義的人之概念，更有助於我們理解人類的行為（引自陸洛，2003）。

早期心理學家 George Herbert Mead（1934）亦曾指出我們是透過他者（others）的回應，才察覺到自我的意識；沒有他者，我們的自我不但無法被我們看見，而且也無法被理解與發揮效用。他者賦予我們意義與可理解性，我們在與他者互動關係的覺察之社會過程中，形成個人的意識（引自林耀盛，2001）。社會心理學家 Cooley（1964）提出的鏡中自我（looking-glass self）更直接地說明我們是在與他人的互動中，透過他人對自己的反應與知覺，形成對自己的看法。他人如同是一面鏡子，我們從中看到自己、評價自己（林翠湄譯，1995）。這兩位研究者均說明著我們是透過與他人互動來瞭解自己（Willoughby, Brown, King, Specht & Smith, 2003）。

這樣的觀點在後現代的思維中闡述得更清楚。1980年代前後，後現代的思維逐漸出現，其認為人是在與社會脈絡互動中產生自我的建構，人在

情境中其實是扮演著「參與觀察者」(Disque, Robertson & Mitchell, 2000; 引自蕭文, 2004)的角色,個人從自我經驗的建構中去回應對自我經驗的瞭解並進而參與環境(蕭文, 2004)。這種參與與建構的精神,是後現代的特徵(劉象愚譯, 1993);社會的真實是透過互動所建構出來(Ungar, 2004)。在瞭解人的行為時,觀察者與所觀察的實體是無法分割的,所有的現象必然是以個人的經驗作為基礎才能被認知,人們對於自我的瞭解必然是從互動性的社會經驗中做質化性認知(Rigazio—DiGild, 2001; 引自蕭文, 2004)。

這樣的思維,對於瞭解個人在所處社會關係或脈絡中復原力的發展,提供了新穎的觀點,也為過去一直將人視為分離個體所進行的復原力研究,拓展出不同的視野。

近年來,已有研究者分別從個人建構及關係脈絡的觀點來探討復原力的內涵與促動機制。Ungar (2004)指出一些研究已支持復原力如同一個社會的建構,研究結果已發現在危險和保護因子間是沒有系統和階層的關係,各個因子之間的關係是複雜、有關連和脈絡的。他提出採取後現代建構觀點,瞭解復原力的必要性,並將個人視為建構其經驗的主體。他認為復原力是個人與環境互動中自己去建構出來的,將復原力定義為個人與其環境協調出來個人自認為是健康的一種結果。

Jordan (2005)從關係脈絡的觀點來說明復原力的促動機制。他提出人們透過連結而成長;人們生活的核心動機在於參與培養成長的關係。透過這種相互同理(mutual empathy)、相互賦能(mutual empowerment)、朝向相互關係(mutuality)的連結,個人感受到被注意、尊重和回應,促動了個人的熱情、價值感和生產力,使人更有能量和堅強地尋求成長與連



結，是產生復原力的最可能來源。

由於 Ungar (2004) 和 Jordan (2005) 所提出以個人建構和關係脈絡觀點探討復原力的論述，尚未進行實徵的研究；且目前以個人在其社會脈絡中產生復原力的實徵研究鮮少，實有必要從此觀點來進行復原力的實徵研究。

綜合蕭文 (1999)、Everall 等人 (2006) 及 Ungar (2004) 對復原力的定義，在將人視為在社會脈絡中建構出自我經驗的思維裡，本研究將復原力定義為「個人在其社會脈絡中，發揮自己具有或學習到某些特質或能力，與環境協調出一種自認為是健康的結果。這些特質或能力保護個人不受壓力或困境的負向影響，使個人儘管經驗到危機或困境，仍有成功的適應和發展。」本研究依此定義，重視個人主觀的建構，從其對所處社會脈絡的主觀感受，瞭解個人被看重知覺對復原力啟動的情形。

## 第二節 被看重知覺與復原力的關係

Rosenberg 和 Mccullough (1981) 所提出的「被看重知覺」(perceived mattering)，意指個人主觀認為被他人看重的知覺，其著重於個人在“社會互動”中的“主觀”感受，與本研究所採取的人是在與社會脈絡中產生自我建構之觀點相符合；且被看重知覺所強調個人被注意和看重等層面，與促動青少年復原力的關係內涵或品質相似。因此，本研究將從被看重知覺來瞭解其在啟動復原力上的情形。以下從被看重知覺，以及被看重知覺對復原力的啟動探討之。

### 一、被看重知覺

被看重的概念，最早是由 Rosenberg 和 Mccullough (1981)所提出，其認為「被看重」(mattering)是個人自認被他人重視的程度。Rosenberg (1985)，進一步界定為個人認為被「重要他人」重視的程度。這是一種覺得自己對他人是重要，感覺自己被需要和期待的感受，是一種需求，是人類的的基本狀態。由於其是一種個人的主觀感受，故常被稱為「被看重知覺」(perceived mattering)。

被看重知覺含有雙向互動的意涵，亦即個人需要從重要他人身上獲得注意，而重要他人也給予我們注意 (Rosenberg, 1985)。一般來說，個人需要被他人看重；然而，當被看重的程度或情形，超過個人所希望時，它可能會對個人產生負向的感受或心理的負擔 (Schlossberg, 1989)。此外，Schlossberg(1989)以「邊緣化」的概念，從對比的角度來說明被看重的概念；其認為被看重與邊緣化是兩個相反的概念，當個人覺得自己是被週遭他人所看重時，其被邊緣化的感受便會削弱。以下說明被看重的類別，內涵，青少年被看重知覺，以及與啟動青少年復原力有關的被看重知覺內涵：

#### (一) 被看重知覺的類別

Rosenberg 和 McGullough(1981)將被看重知覺分為兩類：人際和社會(或一般)。人際中的被看重，是指個人被特定的人所看重，且從自己知覺到被對方看重的程度來定義。這種被特定他人所看重的感受，可以定義為一種用來評估自己被特定他人看重的心理傾向，其可能是正向或負向的。社會或一般的被看重，同樣包含知覺到被對方看重的程度，不同的是它強調個人知覺到自己被一般他人(社會)看重的程度，並非有特定的對象，而是對廣泛的社會來說。本研究欲探討個人在啟發或產生復原力時，與其周遭重要他人互動的感受，是指有特定對象的被看重知覺，是指人際

中的被看重。

## (二) 被看重知覺的內涵

Rosenberg 和 McCullough(1981)從三個面向來描述被看重知覺：個人是他人注意的對象、個人對他人是重要的、以及感覺他人對自己是有所需要。他其認為被看重知覺包含三個層面(1)注意(attention)指個人獲得他人的注意或關注的感受，是被看重最根本的成分；(2)重要(importance)指個人感覺自己對他人是重要的，相信他人會關心自己的想法、行為、希望和命運的感受；以及(3)依賴(dependence)指個人覺得被需要的感受，如母親感覺到被子女需要。他認為自我延展(ego-extention)意指個人是他人的自我延展，以及個人是他人的一部份，是上述重要層面的特徵。

Schlossberg (1989) 參考 Rosenberg 對被看重的看法，提出被看重知覺包含五個成分(1)注意：指個人覺得自己能引起他人興趣或注意的感受，是被看重的最基本成分；(2)重要：指個人是他人關注的對象，相信他人對自己的需要、想法、作為以及命運都會關心；(3)自我延展：相信他人會對自己的成功感到驕傲，或對自己的失敗感到同情；(4)依賴：指被需要的感覺，被他人所需要或依賴而造成的被看重，也可能是負向的，如造成負擔等；(5)感激(appreciation)：覺得他人會感激自己及自己所做的。

結合上述研究者的看法，可從五個成分：注意、重要、自我延展、依賴和感激，來瞭解被看重知覺的內涵。

## (三) 青少年被看重知覺

被看重知覺，特別是被特定人看重的感受，對青少年而言是格外重要 (Rosenberg, 1985; Rayle & Myers, 2004)。當青少年感覺到父母在乎自己、看重自己時，能提高個人的自我概念 (Marshall, 2004)；且不管父母對自己的評價是正向或是負向時，被父母看重的知覺，均能提高青少年的自尊 (Rosenberg & McCullough, 1981)。當青少年感到被父母看重，父母對自己的生活有興趣且關心自己的價值感時，青少年較不會感到沮喪和焦慮，也較不會從事犯罪行為 (如抽煙、曠課、偷竊、破壞公物等) (Rosenberg & McCullough, 1981)；減少從事反社會的行為 (Marshall, 2004)。

對青少年來說，“同儕關係”具有重要的角色 (張春興, 1994)。在被看重知覺研究中，也發現當青少年感受到被朋友看重時，亦能如被父母看重，能夠提高其自我概念，降低其行為違常的情形，減少反社會的行為 (Marshall, 2004)。整體來說，青少年知覺到被父母和朋友看重時，會讓青少年感到有歸屬感 (a sense of belonging) (Marshall, 2001)；知道自己的重要性，增進正向自我概念，減少不當的行為 (Marshall, 2004; Rosenberg & McCullough, 1981)；增進整體的健康 (Rayle, 2005)。

這種在人際中被看重的知覺，對青少年特別重要的原因，Rayle 和 Myers (2004) 認為這是因為在這個人生階段，人們會努力讓自己被重要他人所重視所致。這種被他人看重的經驗，包含父母和同儕，使得青少年亦會去關心對方，關心那些關心他的人，形成彼此雙向的互動 (Rosenberg & McCullough, 1981)。換言之，父母或同儕給予青少年的看重，引動青少年亦去看重父母和同儕；青少年從一個接收重視的被動角色，轉而成為主動去重視他人的角色。

綜合上述，被看重的知覺，能夠增進青少年正向的自我概念、減少不

當行為、以及增進健康，亦能引發青少年去重視他人。令人不禁好奇，這種被看重的知覺可能與什麼有關呢？Marshall(2001)針對532位青少年，研究其被母親、父親和朋友的被看重知覺，結果發現(1)與家人及朋友的關連(relatedness)，與青少年被看重的知覺呈現正向的相關；特別在與朋友的關連上，青少年被朋友看重的知覺與其社會自尊呈現高度的相關；(2)當青少年感受到父母的支持和接納時，彼此親子的關係愈佳，被看重的程度愈高；而當青少年感到與同儕互動愈正面時，其感到被同儕看重的程度也愈高。反之，當青少年感到被父母或同儕拒絕時，其被看重的知覺則減低。從上可知，與父母和同儕的關連，與青少年被看重的知覺有密切的關連，特別是同儕關係，對青少年的社會自尊有高度的相關。

由於本研究重視青少年在啟動復原力中對社會脈絡中他人的知覺或感受。以下本研究針對與啟動青少年復原力相關的被看重知覺研究加以探討。

#### (四) 啟動青少年復原力相關的被看重知覺內涵

目前以被看重知覺探討復原力的研究闕如，以下本研究僅能就與被看重知覺內涵相關的研究，加以探討。

從上述促發或啟動青少年復原力的探討中發現，展現復原力的青少年多表示感受到被他人注意、關懷和支持(Bellin & Kovacs, 2006; Spencer, 2002; Werner, 1995)。其感覺到他人知道自己，關心自己日常生活的事情、課業以及未來發展(Spencer, 2002)；在此關係中，個人感到被注意、被看重，產生情感的覺察以及一連串的彼此相逢，雙方在此中都有高度的正向感受產生(Massey, 1999)。

這些復原力青少年在其社會脈絡中，所感受到的注意、關心和看重的

向度，與被看重知覺內涵所說的注意和重要相符合；且呼應了被看重研究者 Elliott、Kao 和 Grant(2004)在研究人際中被看重(interpersonal mattering)知覺時，建議採用「注意」和「重要」向度的看法。

此外，在對瀕臨輟學國中生，後來穩定就學的改變歷程之研究中，發現受訪者會認為周遭重要他人對其成功地穩定就學感到高興，對其不去就學的行為感到失望和同情(汪敏慧、鍾思嘉，2008)；這與被看重知覺內涵所說的「自我延展」-相信他人會對自己的成功感到驕傲，或對自己的失敗感到同情(Schlossberg, 1989)相符合。

值得注意的是，在促動青少年復原力的研究裡，從青少年與他人互動的描述中，經常隱含或直接地看到“雙方的交流或互動”，對促發青少年復原力的重要性。如 Spencer (2002) 描述青少年在與成人“相互(mutually)”同理的關係中，感受到成人知道和喜歡自己，相信並幫助自己，這種關係是他們內心安穩的重要來源，也是培養復原力的重要關係內涵。Jordan (2005) 在從關係脈絡觀點說明復原力的促動機制時，也提到人們透過與他人相互同理、相互賦能、朝向相互關係的連結中，感受到被注意、尊重和回應，促動個人的熱情和生產力，使人更有能量和堅強地尋求成長與連結，是產生復原力的最可能來源。

上述這種人際交流的特性，對於促進青少年復原力上，似乎扮演著重要的角色。Horowitz 等人 (2006) 統整 Horney (1945)、Leary (1957) 和 Sullivan (1953) 各家的人際理論，從多次對不同人際範疇所進行的實證研究中，經過因素分析或其他類似的統計程序，找出代表人際行為的兩個向度：人際親和(communion)與成就自我(agency)。在人際親和的向度中，包含有連結(connection)、結盟(affiliation)、愛、溫暖和撫育

(nurturance) 等；在成就自我向度中，包含有影響力、控制、支配、權力或地位等內容。

他們從人際動機的觀點來看人際的互動，其認為個人是否願意接受他人給予的關心或建議，端賴他人是否能夠瞭解並滿足其內在的動機。當雙方在互動時，他人能夠理解和配合個人背後的動機時，他人給予的關心和建議才可能發揮作用。這種人際的交流，使雙方之間的情感和想法得以分享和交換。本研究稱此彼此人際互動的情形為人際交流。實證研究已發現當他人能夠理解青少年內心的動機和需要，給予其所需的；青少年也較有意願接納他人所給予的；他們彼此的反應是互補的，如一方希望尋求關心與撫慰（人際親和），他方亦能理解與給予關心之，此時，雙方的互動才得以持續和發揮作用（汪敏慧、鍾思嘉，2008）。

從上述探討可知被看重知覺的注意、重要和自我延展，是青少年在促進或啟動復原力中感受到的重要內涵；而 Horowitz 等人 (2006) 所提到的人際交流，似乎也在促進青少年復原力上，扮演著重要的角色。

綜合上述，本研究在被看重知覺的定義上，採用 Rosenberg 和 McCullough (1981) 的看法一個人自認被他人重視的程度。以 Schlossberg (1989) 對被看重定義中的注意、重要和自我延展，以及 Horowitz 等人 (2006) 提出的人際交流，作為本研究被看重知覺的內涵。

## 二、被看重知覺對復原力的啟動

目前從被看重知覺探討復原力啟動的研究鮮少，以下僅能就本研究所指的被看重知覺內容之相關研究，來探討其對復原力的啟發情形。

一些復原力的研究指出青少年知覺到被他人注意、重視、關心和肯定

(Benard, 1995 ; Overall et al., 2006 ; Jordan, 2005 ; Ritter, 2005) 時，將有助於其復原力發揮作用。在個人感到被注意、被看重，彼此間會有高度正向感受產生；在此關連中，個人經驗到歸屬感和連結，個人的發展得以產生 (Massey, 1999) ；反之，若個人感覺到自己不被他人接納和尊重時，容易產生負向的情緒、想法和行為 (吳怡欣、張景媛，2000) 。

Jordan(2005)提到我們需要感受到被關心、被給予和被尊重，我們需要感覺到自己是被看重 (we need feel that we matter)，我們才能對別人和關係有所影響；反之，當我們不被尊重、未獲得別人反應、以及長期未被人賞識時，將使我們士氣低落，復原力下滑。在青少年克服困境朝向正向改變的研究中，也發現當青少年感受到他人是能夠理解和回應自己內心的需求和人際動機，彼此情感和想法有交流時，雙方的互動得以持續；在此與重要他人持續互動的連結中，會促動青少年內在的自我省思，形成青少年正向改變的重要動力來源 (汪敏慧、鍾思嘉，2008)。

這種個人需要感覺到被注意、關心，是因為人們必須感覺到自己是受尊重，是屬於共同系統中的一部份；而透過個人與他人相互的同理，個人能夠感受到自己與他人是相互有關係的(Jordan, 2005)。

個人透過與人產生關連中，較容易看到自己對他人是具有影響力。個人看到、知道和感覺到自己是可以讓事情變得不同；且在彼此看重(matter)與影響的連結裡，個人能使對方和關係產生改變，這讓人產生一種“關係的勝任感”，讓個人對於有助促發復原力的人們，產生溫暖的感受(Jordan, 2005)。簡而言之，個人在感到到被注意、重視以及與人相互有交流中，除了能產生關係的勝任感外，還能對可能促發復原力的人們產生正向的感受。



被人注意、重視的感受或知覺，除了帶給個人上述的影響外，也使人們有機會重新定義或建構個人對自我的看法、評價和能力（Willoughby, et al., 2003），改變個人對自己和周遭世界的觀點和意義的建構（King, et al., 2003）的機會。如：增加個人的自信或自尊(Spencer, 2002)；產生正向的自我概念(Werner, 1995)；增進自我效能和自我管理的能力(Spencer, 2002)；覺得人們是值得相信的（Masten, 1994）；增進主動地與他人連結的能力(Spencer, 2002)；對人們產生正向的感受（Jordan, 2005）；以及相信自己有能力（內控）（Werner, 1995）等。

上述這些面向，亦是青少年復原力研究經常提及或發現的內涵，如個人的正向自我概念、自我效能、內控與社會能力等。可見青少年被看重知覺，對於促發或啟動其復原力上，可能具有不可忽視的影響力。

此外，從促動青少年復原力的相關研究中，也發現被父母（Ritter, 2005）、老師（Werner, 1995）和同儕（Osterling & Hinest, 2006）注意和重視的感受，扮演著增進青少年信心(Siqueira & Diaz, 2004)，自尊(Osterling & Hinest, 2006)，相信自己是有能力可以成功（Everall et al., 2006），以及改善社會技巧(Osterling & Hinest, 2006)的重要角色。在我國教育環境中，導師是青少年在學校環境中較常接觸的對象，對其扮演著重要的角色（溫素敏，2007）；而同學是青少年長時相處的特定對象。因此，本研究以導師與作為老師的代表，以同學作為同儕的代表，以瞭解青少年被其看重的知覺。

綜上所述，本研究根據文獻的探討，將以青少年跟父母、導師和同學為主要的人際經驗對象，以此作為測量青少年被看重知覺的範圍。測量青少年被父母、導師與同學三方面，在注意、重要、自我延展及人際交流的

程度，作為被看重知覺量表的內容。

### 第三節 青少年課業壓力與身心健康

本節針對青少年課業壓力，身心健康，以及課業壓力與身心健康之關係，分別說明如下。

#### 一、青少年課業壓力

##### (一) 青少年的壓力

青少年時期是兒童期與成年期之間的轉換期，是個人逐漸發展自我並邁向成熟個體的重要發展時期。在此期間，生理、認知及社會地位等方面都有所改變，情緒容易不穩定，有些研究者稱之為狂飆期、反抗期、迷失期等（張春興，1994）。在此充滿變動、不穩定的期間，青少年經常面臨到許多壓力，綜合研究者的探討，依其來源可分為兩個部分；一是發展過程中產生的壓力；而是生活事件所造成的壓力，分述如下：

1、發展過程造成的壓力：指在青少年期的身心發展快速，這些生理和心理的變化，可能會成為青少年的壓力來源，包含（1）生理發展方面-如身體成長和外貌的改變、生理快速成長、性成熟與衝動以及體力旺盛卻無處發洩、對外表在意等（Newman, 1993）；（2）認知發展方面-進入抽象思考的時期，容易進入理想主義的思考，有認知思考過度理想化及自我中心的想法，引發現實與理想差距的壓力，以及自我與群我認知的差距之壓力（王琦瑜，2006）；（3）社會發展方面-青少年時期開始學習自我獨立、與同儕交往以及社會規範等，在此過程中，容易接收到不同價值觀，自己所堅持的單一價值觀，容易與父母、師長的價值觀發生衝突，而產生

壓力（鄭秀足，2004）；（4）情緒發展方面-青少年時期因身體與內在的變化，情緒容易處於敏感與衝突的狀態，而容易有明顯的情緒變化和反應，容易受生活情境影響，形成壓力來源（鄭照順，1997）；（5）生涯發展方面-青少年期處於生涯抉擇的發展時期，需面臨升學或就業、未來生活規劃等抉擇，經常會不知所措和壓力的感受（崔珮玲，2004）。

2. 生活事件所造成的壓力：是指對青少年造成壓力的生活事件，包含（1）家庭壓力方面-父母衝突或離異、家人生命或死亡和與家人的衝突等；（2）學校壓力方面-考試、課業表現、時間規劃、人際關係和師生衝突等；（3）同儕壓力方面-結交新朋友、與朋友衝突、缺乏朋友和異性交往等；（4）身心發展壓力方面-對自己外表不滿意、價值觀衝突、生涯規劃的困擾和情緒起伏等（李欣瑩，2001；鄒浮安，1997；蔣桂嫻，1993；鄭秀足，2004）。

實徵研究方面，從一個比較東西方青少年壓力的研究中發現，課業表現是亞洲高中生感到最有壓力的事件(Huan, et al., 2006)。國內從早期到近期對青少年壓力源的研究上，也有同樣的發現。江承曉（1991）調查 615 位國中生最感困擾的生活事件依序為學業成績不理想、面臨期中或期末等考試、父母對我期望太高等；蔣桂嫻（1993）調查高雄縣市 714 名高中學生客觀與主觀生活壓力，其主要來源為學校事件和個人身心事件，其次為家庭事件和異性交往事件。鄒浮安（1997）調查著名高中學生 536 人，發現不管從客觀與主觀的生活壓力來看，學校生活壓力均是學生最感困擾的壓力來源，其次為個人身心事件、家庭事件和異性交往事件。李欣瑩（2001）亦發現國中生在日常生活中，面臨最多的主觀生活壓力事件，依序為學校生活事件、家庭生活事件、自我相關事件、異性交往事件。鄭秀足（2004）對 609 位台南市國中生的調查也發現學校生活事件是其客觀與主觀生活壓

力的主要來源。屈寧英（2004）對北市女子中學 786 位學生的調查亦顯示升學壓力和學習因素是最感壓力的來源。

綜合上述，青少年時期是個人生理、認知、情緒和社會等方面變化快速的時期，青少年除了要面臨個人內在的諸多變化，並有許多外在的事件需面對，其中以學校生活或課業事件，令其倍感壓力。因此，本研究個別地針對課業壓力加以探討，期能有較深入的瞭解，提供增進青少年福祉與正向發展之參考。

## （二）課業壓力的定義與來源

### 1. 課業壓力的定義

在課業壓力（academic stress）方面，研究者多以互動取向來定義。Helms（1996）認為課業壓力是學生對他們課業表現或成就的知覺；Ranjita 和 Michelle（2000）以個體本身能力與外在環境要求（例如考試、同儕競爭、家長與教師期望）間的差異來界定。另有研究者以學業成就為指標，認為課業壓力是學生的學業成就無法符合教師、家長或學生個人的期待（Naparstek, 2002）；或是學生由於在學習環境裡所產生的困擾造成成績不理想，無法專心學習，致使學習效果受到嚴重的影響（曾英三，2005）。

林銘宗（1999）根據實際訪談學生的資料，將課業壓力定義為學童在課業學習過程中，感受到來自內在的個體因素、外在的環境對課業表現的要求，知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，在衡量自己的能力和能夠因應資源，自覺無法達到排除干擾的要求，經其主觀衡量後形成的一種被壓迫的感受。綜合上述，可發現課業壓力是學生課業學習過程中，自覺個人、學校和家庭的期待，超乎個人的負荷或能力，所形成一種主觀的被壓迫感受。

## 2.課業壓力的來源

目前研究者多認為課業壓力可從個人、家庭和學校等方面來源來加以探討(如 Ang & Huan, 2006；曾英三，2005；蔡素美，2004)。以下將蔡素美(2004)整理國內外研究者課業壓力源的研究與涂鈺芬(2006)之彙整，綜合說明如下：

- (1) 在個人方面，包含有自我期許與要求過高，學科學習壓力，學業成績不理想，當眾發表，對學業成績得失心重，怕失敗，身心健康狀況，不會唸書，沒時間唸書。
- (2) 在父母方面，包含有父母期待過高，父母拿子女的學習成就做比較，父母對孩子在課業表現上鼓勵少責備多，父母強迫孩子補習、升學。
- (3) 在老師方面，包含有老師的教學態度強勢，對老師的教導聽不懂，評量過多與艱難，用體罰或責罵的方式管教，對背書、聽寫和考試感壓力，老師對自己失望，被記缺點，未完成作業，功課、作業不會寫，功課太多或太難，老師期望過高。
- (4) 在同儕方面，包含有與同儕競爭、排斥或比較，與同儕發生摩擦，同儕暴力。

高中學生在課業壓力來源上，主要以來自家庭的因素為最大，其次依序為同儕互動、師長期望、自我期許(李鳳慈，2006)；對國中學生的課業壓力來說，也是以來自家長的壓力為最大(涂鈺芬，2006)。而感到課業壓力的內涵方面，國中生最常擔心將來考不上理想的學校(王琦瑜，2006)。高中生最常擔心的也是考不上理想的學校(曾英三，2005；蔣桂

嫚，1993），其他還有對未來升學各校考試感到焦慮、學習容易受朋友影響、課業表現無法達到老師要求（曾英三，2005），以及學業成績不理想、對某些科目不感興趣、不知如何有效學習（蔣桂嫚，1993）。

綜合上述，可發現學生個人、家庭和學校對課業的期待，均可能是造成課業壓力的來源。誠如 Ranjita 和 Michelle(2000)所說學習難免有壓力，壓力不只來自升學的管道，家長乃至社會的心態都是關鍵的因素。對高中學生而言，個人、家庭和學校的期待是其課業壓力的主要來源，因此，本研究從個人、學校和家庭的期待，來瞭解高中感受到課業壓力的情形。

## 二、身心健康

在二十世紀中以前，不論是專家或一般人對健康的看法是，認為沒有疾病即是健康，然而隨著醫藥科學的進步，以往容易對生命造成重大威脅的疾病逐漸被控制，取而代之的是隨著物質文明的進步而帶來的文明病，如心血管疾病、呼吸系統疾病、癌症、意外事件以及因為生活型態所導致的疾病等，使得大眾對健康的需求逐漸改變，從原本的生存需求演變到追求福祉（well-being）與更高的生活品質（quality of life）（陳秀卿，2000）。

根據世界衛生組織(WHO)的定義，健康為生理(physical)、心理(mental)與社會(social)的安適(well-being)，而不僅是沒有傷害或疾病的狀態（蕭仁釗、林耀盛、鄭逸如等譯，1997）。此定義強調的是包含生理、心理與社會三個層面的整體觀。

許文耀（1999）從個體的生理、心理與社會福祉的三個層面，編製一個身心健康量表，該量表所測量的向度包括(1)個人對自己生理狀況的滿意度評量（包含是否覺得有精神、身體不適、以及自評自己的健康狀態等），(2)身體狀況對生活的干擾程度，(3)有關憂鬱與焦慮的情緒與行為的測量，

(4)不利健康之因應行為等。由於該量表與本研究理念符合，因此，即以其所評量的四個向度，做為本研究身心健康之定義。由於部分題目是以「工作」一詞來描述，如「我的身體狀況讓我做工作（課業、家事）很沒有活力」，本研究為符合高中生的情形，將之修改為「做事或事情」，如「我的身體狀況讓我做事（課業、家事）很沒有活力」。

### 三、課業壓力與身心健康之關係

壓力對身心健康的影響，可從正面性和負面性的角度來看（李欣瑩，2001；崔珮玲，2004）。Selye(1983)認為就壓力的立即效應，幾乎是令人不愉快、不舒服或痛苦的負向心理感受或生理變化，然就壓力長期效應來看，可分為劣質壓力（distress）-會帶來負面、消極不好結果的壓力，如失業和病痛；以及良性壓力（eustress）-會產生正面、積極與良好結果的壓力，如升遷、參加考試等。Allen(1982)研究指出壓力與工作表現之間，是呈現U型的關係，適度的壓力有助於工作表現，反之，過度的壓力則會影響工作表現，對個人造成不良的影響。以下歸納相關研究，從生理、心理和社會方面，說明負向壓力對身心健康的影響；以及課業壓力對身心健康的影響。

#### （一）壓力對生理、心理和社會的影響

##### 1.壓力對生理方面的影響

當個人處於壓力狀況下，大腦會將壓力訊息傳達到內分泌系統，並分泌各種賀爾蒙（崔珮玲，2004）。若壓力源過大或持續過久，以致個體無法因應時，會造成身體功能失調或疾病。許多研究已指出壓力有關的生理疾病（如Selye，1983；程素真，2006），例如：感冒、呼吸系統感染、胃潰瘍、氣喘、高血壓、甲狀腺機能亢進、突發性心臟病、癌症等。這些身

體徵兆對個人而言，可能又會造成另一種壓力源，加重其壓力反應。

## 2. 壓力對心理方面的影響

壓力會造成個人憂鬱、焦慮、害怕、沮喪、生氣等情緒反應，甚至有藥物濫用、自殺等反應（江承曉，1991；周文欽、孫敏華、張德聰，2004）。精神方面，短期來說，壓力會影響個人記憶能力、不易專心、創造力較低、不能自我控制及自我尊重；長期來說，會造成輕微的偏執、迷糊、容易忘事、不易下決策或快速的下決定等（崔珮玲，2004）。

## 3. 壓力對社會方面的影響

當個人遭遇壓力時，容易從社會人際關係中產生退縮行為，如表現恐懼沮喪、自閉、表現幼稚行為等。有人會以自我防衛方式來應付，如壓抑、投射、合理化、認同作用、反射作用、否認等，這些自我防衛方式通常只能短暫的防禦焦慮及罪惡感，如果壓力一直持續無法解決，則容易產生身心疾病（崔珮玲，2004；鄭照順，1997）。

綜合上述，當個人面臨壓力時，其對壓力的主觀知覺、面對壓力時擁有的個人內外資源、以及社會支持等，都可能影響壓力對身心健康的相關。

### （二）課業壓力對身心健康的影響

如同壓力對身心壓力造成的影響，課業壓力也常與許多負向的健康指標有關連（鄭照順，1997）。研究已證明慢性的壓力會對身心健康有負面的影響；身體和心理健康的問題，經常與較差的課業結果有所關連；MacGeorge等人（2005）以實徵研究的方式，發現課業壓力與學生的憂鬱症狀和身體疾病有正向的關連。一些學生認為課業要求，像考試等，是具有威脅性時，少數人會因而有身心的症狀，如焦慮、憂傷、緊張和害怕（The



ICD-10 WHO, 1992)。

有研究顯示課業壓力與憂鬱傾向的相關達中度以上(楊朝旭, 2004; Greening & Dollinger, 1993); 而當父母對子女課業表現有較高的期待、不適當的介入時, 會對青少年造成很大的壓力, 甚至導致嚴重的憂鬱傾向(楊朝旭, 2004)。綜合來說, 高中生課業壓力越大, 其身心健康狀況越差; 且課業壓力是比父母給予的壓力和個人壓力因應方式, 更能預測個人身心健康的情形(程素真, 2006)。

鄭照順(1997)和蔡婉莉(2002)進一步瞭解青少年所遇到的生活壓力來源與身心症狀之間的關連情形。鄭照順(1997)發現國、高中生的自我期待壓力、溝通情感壓力、學校教育壓力和青春期壓力, 與身心症狀的相關較高; 蔡婉莉(2002)則發現自我期許壓力、溝通及情感協調能力, 對國三學生的情緒和行為的症狀, 具有預測的作用。

綜合上述, 課業壓力普遍與負向的身心健康指標有關, 誠如MacGeorge等人(2005)指出能夠找出降低課業壓力對身心健康負面影響的方式是很重要的。

長期以來, 壓力研究的主要信念, 多認為壓力是“壞的”, 其實, 壓力源和壓力反應既不是天生的好, 也不是天生的壞(Hawley, Berntson, Engeland & Marucha, 2005), 端看個人如何去看待和處理壓力源, 以及過去的壓力經驗和個人本身的各項特質或資源(周文欽、孫敏華、張德聰, 2004)。

在處理壓力的過程裡, 重要的是, 透過自我平衡的歷程中, 能促進個人的成長、適應和復原力, 特別是當所擁有的資源與恢復健康的歷程有關並足以幫助個人適應時, 它是格外能使人們學到面對未來相似要求時所需

的能力 (Hawkley, et al, 2005)。

#### **第四節 被看重知覺、復原力、青少年課業壓力和身心健康**

由於目前從被看重知覺探討復原力的研究闕如，且有關課業壓力與復原力直接關係的研究也很少，僅有 Ponder (2007) 研究復原力與培養兒童學業成功的關係；以及林亮岑 (2001) 在研究國中生的保護和危險因子與復原力關係中，提及同儕支持對促進國中生自課業困境中復原的影響。以下本研究僅能從上述文獻，以及與復原力和被看重知覺內涵相關的研究，探討 (一) 復原力與課業壓力、身心健康的關係，以及 (二) 被看重知覺、復原力與課業壓力、身心健康的關係。

##### **一、復原力與課業壓力、身心健康的關係**

自課業壓力中與青少年復原力內涵相似的文獻中發現，來自父母、同儕的社會支持，可使青少年感受到較低水準的課業壓力 (林亮岑, 2001)。來自朋友與學校的支持是可以減緩青少年適應上的困難 (Massey, 1999)，增進其復原力的信念，有助其從課業困境中復原 (林亮岑, 2001)。其中，父母對孩子的言語溝通以及對其教育的關心，有助孩子自課業困境中復原力的發展 (Ponder, 2007)。

在對身心健康的影響方面，當青少年相信自己是成功以及有想要達成目標的信念，是可以保護青少年免於課業壓力下可能產生的焦慮和憂鬱 (Roberts & Steinberg, 1999)。來自父母、老師、同儕的社會支持，能夠舒緩個人內在的情緒問題 (Bjorkman, 2007)；減緩課業壓力對憂鬱和身體疾病的症狀的負向影響等 (MacGeorge et al., 2005)。特別是在青少年能知

覺到家庭凝聚力與父母有良好的溝通品質時，更是有助於其生活的適應（Grossman, Beinashowitz, Anderson, Sakurai, Finnin & Flaherty, 1992）。

林亮岑（2001）在青少年復原力的研究中，發現家庭環境解釋學生從生活壓力中復原的程度，是比師生關係和同儕關係來得多。李欣瑩（2001）研究也發現青少年遭遇壓力時，家人是主要的社會支持來源，其次才是同學，最後為師長。在課業壓力方面的研究亦發現，不同課業壓力的學生在整體親子關係上是有所差異；低課業壓力之高年級學生親子關係優於中、高課業壓力學生（王仁志，2006）。可見父母對於青少年在課業壓力和身心健康間的關連，扮演著重要的角色。

Ritter（2005）認為父母是透過(1)在母子之間的語言互動；(2)父母對成就的期望；(3)親子之間正向情感的關係；(4)父母對孩子的信念和態度；和(5)訓練和控制的策略五種歷程，與孩子的學業能力間發生關連。研究亦發現父母給予孩子的溫暖和關懷、適當地管教和給予自治、以及對孩子有適當的期待，對孩子在學業能力態度和指標上的良好表現，是有關連的。孩子會表現出較強烈的工作取向、較多投入在課堂活動裡、較高的教育抱負、較正向的學業自我概念等行為（Steinberg, et al., 1992）。這種給予青少年自主的父母行為，會促發青少年一種“想要去達成，和相信他們是可以成功”的信念產生，這可以保護青少年免於焦慮和憂鬱（Roberts & Steinberg, 1999）。

此外，家庭和學校外的社會資源系統，也是有助青少年復原力的發展。研究發現展現復原力的年輕人會將自己置身在一個較健全的環境，產生成功的機會，或是提高連結到適合的、願意幫助人的社會良師益友之可能性。這樣的人是特別善於主動地吸引到如代理父母者，以及那些家庭外的

關係；這些可能會改變或甚至反轉預期的負向結果，使得個人避免生活壓力源的發生，而在危機狀況中仍有復原力的展現。藉由提供一位“有吸引力的成人”，年輕人能夠認同他，並從他那邊產生力量。這類社會支持系統，已被發現對家庭、父母和孩子均有正向的影響（Ritter, 2005）。

從上述復原力與課業壓力、身心健康關係的研究中，可以發現復原力對於課業壓力和身心健康的關係是有影響作用的。有研究發現復原力是對主觀壓力的知覺產生作用；也有研究發現復原力是可以減緩個人負向的身心健康狀況，如憂鬱和焦慮（Roberts & Steinberg, 1999）；幫助青少年有較佳的生活適應（Grossman, et al., 1992）。此外，研究也發現復原力是可以減緩課業壓力與負向身心健康（如憂鬱和身體疾病症狀）的關連（MacGeorge et al., 2005）。

## 二、被看重知覺、復原力與課業壓力、身心健康的關係

從上述被看重知覺對復原力啟動的探討中，瞭解被人注意、重視的感受或知覺，使人有機會重新定義對自我的看法、評價和能力（Willoughby, Brown, King, Specht & Smith, 2003），改變個人對自己和周遭世界的觀點（King, Cathers, Brown & MacKinnon, 2003）。對於個人復原力相關的層面，產生如下的作用：

- 1.增進個人的自信或自尊(Spencer, 2002)、自我概念(Werner, 1995)、內控(Werner, 1995)、自我效能及自我管理的能力(Spencer, 2002)；以及相信自己是有能力可以成功（Everall et al., 2006）；。

- 2.增進對人正向的感受和促進個人社會能力，如對可能促發復原力的人們產生正向的感受(Jordan, 2005)；產生關係的勝任感(Jordan, 2005)；增

進主動地與他人連結的能力 (Spencer, 2002); 以及改善社會技巧 (Osterling & Hinest, 2006)。

被看重知覺對這些復原力相關層面所產生的作用，對於課業壓力與身心健康的影响，可從下面三方面來說：

1. 當個人感受被人注意和關心時，容易與他人形成連結，感受到被支持 (Jordan, 2005)。在課業壓力對身心健康影响的研究中，已發現父母、老師和同儕對個人的社會支持，能舒緩其內在的情緒問題 (Bjokman, 2007)；減緩課業壓力對憂鬱和身體疾病的症狀的負向影响等 (MacGeorge et al., 2005)；降低青少年感受到的課業壓力水準 (林亮岑, 2001)。此外，這種人際支持，能增進個人復原力的信念，有助其從課業困境中復原 (林亮岑, 2001)。

2. 個人在被人看重中，有助於增進自己的信心和自我效能感 (Spencer, 2002)。與復原力有關的研究已發現，青少年產生能成功的信念，有助於保護青少年免於焦慮和憂鬱 (Roberts & Steinberg, 1999)。

3. 在個人被人注意、關心，與人有相互同理、相互關係的連結中，會讓人產生一種“關係的勝任感”，對有助促發復原力的人們，產生溫暖的感受 (Jordan, 2005)。這種對人正向的感受，有助於個人增進主動地與他人連結的能力 (Spencer, 2002)。此與人連結的能力，有助個人吸引到願意幫助人的社會良師益友之可能性，從其處獲得社會支持，增進個人產生如上述第二點的作用。

綜合上述，雖然被看重知覺與復原力關連的研究，以及課業壓力與復原力直接關係的研究鮮少，然而，從復原力和被看重知覺內涵相關研究的探討，以及本章各節的探討中，可知被看重知覺可能具有啟動復原力的作

用；而復原力具有降低個人課業壓力的主觀感受，減緩個人負向的身心健康狀況，如憂鬱和焦慮，以及減緩課業壓力與負向身心健康的關連的作用。因此，本研究除了瞭解被看重知覺的結構與向度外，並以結構方程模式（Structural Equation Model, 簡稱SEM）的方式，探討被看重知覺啟動復原力的可能情形，以瞭解被看重知覺、復原力，對課業壓力與身心健康的可能作用情形。