

投稿類別:健康護理類

篇名:

人際關係健康了，成績就會變好嗎?

作者:

劉映汝。臺北市立景美女子高級中學。高二溫班

指導老師：

李雯雅老師

壹●前言

一、研究動機

看見許多成功人士回憶以往要感謝的人，常常提及中學時期老師與同學對其的鼓勵與幫助，讓他的人生從谷底翻升，造就不平凡的他，可見學校人際關係一定在青少年生活中扮演十分重要的角色。我個人在國小時也曾留下心理創傷，與老師同學們間關係並不和諧，並將其解讀為網路上最近因為一部 MV 再度成為討論焦點的「校園關係霸凌現象」，因此也讓我的國小學業成績慘不認賭。到了國中時期，情況稍微改善了一點，但是與老師同學的相處模式由惡意的霸凌環境改善為「平淡冷漠時期」，也因為沒有干擾使得我的成績稍稍獲得改善。直到進入我心目中期待的女校，我深深感覺到被關心和認同，成績也一路直線的上升。

最近有一本暢銷書是個別心理學創始者阿爾弗雷德·阿德勒的「被討厭的勇氣」，書中提到，人生中的煩惱全都來自「人際關係」！人際關係真的很重要嗎？而怎樣的人際關係才是健康的人際關係，人際關係可以像智商(IQ)那樣被測量出來嗎？對心理學一向充滿好奇的我，想研究中學生「校園人際關係健康」高低和學習成效有相關嗎？，並深入分析在學校裡跟老師、朋友以及小群體間的關係與學業成績各自相關性又為何？是否還有其他因素也影響人際關係健康高低，例如性別、是否擔任幹部、單一性別與混合性別學校等等因素。此篇小論文我想利用國外發展出來具有良好信度與效度的「關係健康量表(Relational Healthy Index)」，瞭解中學生關係健康是否會與學業成績產生關聯，同時也想透過第一手取得的資料大略瞭解台灣中學生目前的關係健康狀況。

二、研究目的

- (一) 瞭解台灣中學生關係健康的大略狀況。
- (二) 比較性別、擔任幹部、單一性別與混合性別學校關係健康指數的差異。
- (三) 探討關係健康指數是否與學業成績相關。

三、研究方法

- (一) 文獻收集法：透過圖書館資料庫蒐集過去研究關係健康指數之相關文獻，閱讀整理後引用具有信度與效度的問卷，並推論研究假說。
- (二) 問卷調查法：翻譯並修改國外問卷，透過問卷發放以瞭解青少年目前自己感覺的關係健康狀態與成績分布。

四、研究範圍

本小論文主要是研究關係健康指數狀況與學業成績的相關性。整個調查母體應為全台灣目前的中學生(包含國中與高中)，但是因為有限的人力與缺乏經費，因此採便利式網路問卷收集樣本作為研究分析的對象，精準度可能有些偏誤，但是 308 份樣本數在統計上也具有相當代表性。

五、研究步驟



貳●正文

一、關係健康指標的衡量

學者莊侑靜(2012)指出人際關係是人和人之間藉由互動的情感溝通與對話，產生特殊的連結關係，人際關係的好壞會直接影響個人的學習、生理與心理等各方面的發展。校園生活中師生互動與同儕關係，是影響學生心理幸福感的重要因素（林俊瑩、陳成宏、黃章健，2014；蕭佳純，2014）。關於青少年人際關係的研究，搜尋國內知名中文期刊資料庫(華藝線上圖書館)，有部分國內學者針對此一議題進行探討，如陳瑛嫻（2010）與蘇玲慧(2015)等，這兩位都使用同一份量表測量同儕互動與師生關係。而本小論文選擇採用學者 Liang et al., (2010)所發展的 Relational Health Indices for Youth (RHI-Y)量表，這份量表是根據青少年的特殊性修改自 Liang et al., (2002)所發展出來的量表(Relational Health Indices, RHI)。Liang et al.,(2002; 2010)所發展出來的量表已被國際學者廣為採用，因此本小論文採用此

量表來進行中學生關係健康指數的衡量，應該是國內創新採用關係量表的一篇文章。

青少年版的關係健康量表(RHI-Y)包含三種關係:即親密的友誼、最喜歡的老師和群體關係，這三種關係在青春早期和中期顯得特別重要。首先是親密的友誼，此處所指稱的在女生圈可以說是「閨密」，而男生圈則是「麻吉」，這裡重視的是朋友間的「相處品質」而不是「朋友數量」。跟「閨密」與「麻吉」的關係有時甚至超越與父母間的關係。其次是師生間的關係，傳統上所探索的師生關係多半著重在指導技能和知識，比較忽視互動的品質，而這份量表則重視學生感覺師生之間關係的親密與信任度。最後是小群體，例如社團、運動同好、下課後的非正式小團體等等。對青少年而言，隸屬於某一個小群體似乎對肯定自我存在價值有重要影響。以往研究也指出被同伴群體接受可以有效降低焦慮和憂鬱(Speer, 2000)。

本研究以「跟朋友一起我感到興奮與快樂」、「在一起的時間越長，感覺彼此關係越親近」、「朋友和我都認為增進彼此友誼是重要的」、「友誼讓我覺得自己很不錯」、「友誼讓我變得更好」以及「友誼協助我在各方面獲得成長」共6題衡量親密的友誼關係健康程度。以「老師對我的幫助比我要求或想像的多」、「老師幫助我更加瞭解自己」、「老師鼓勵我且相信我」、「和老師在一起時很快樂」、「老師盡力瞭解我對學校的感覺與目標、我的生活或任何對我而言重要的事」以及「老師和我可以互相包容彼此的差異」等6題衡量與最喜歡老師間的關係。至於群體關係則以「我覺得自己屬於這個群體」、「和這個群體在一起後，我覺得自己變更好」、「我覺得我的群體瞭解我在想什麼」、「我覺得我的群體真的喜歡我」、「我很高興能身為群體的一份子」以及「我的群體都支持並相信我」等6題來衡量。共有18題描述關係健康的題目，選項分別為「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」、「非常不同意」，給分標準依序為5分、4分、3分、2分和1分；學業成績則以詢問受訪者過去一學年學業總平均落在90-100、80-89、70-79、60-69、60以下，分別給5分、4分、3分、2分和1分。

二、關係健康與學業成績的相關文獻

台灣的教育心理學文獻中，很多是以青少年心理健康為研究重點。他們探討

心理健康、情緒對學業成就的影響，例如丁慕玉(2008)、施淑慎、曾瓊慧與蔡雅如(2007)發現學生心理越不健康，其學業成績越低，也就是心理健康對學業成就有正向影響。林俊瑩、陳成宏、黃章健(2014)也提出當學生與教師有正向的師生互動關係，可以塑造愉快的學習環境，提升學生的學習動機與創造力，有助於其學業表現。而對於青少年時期的中學生而言，接觸最為頻繁的人際關係莫過於師生、同學以及常常玩在一起的小圈圈群體，這三種關係對於青少年時期的學習發展，都扮演著舉足輕重地位(蕭佳純，2014)。國外文獻對於校園人際健康有很多的探討，例如，Rosenfeld et al., (2000)發現同學朋友間的互相扶持對於學業成績有正向影響效果。McLaughlin and Clarke (2010)針對校園關係連結回顧了過去15年來共133篇文章，其中找出的亮點就是「校園人際關係」，涵蓋校園師生，同學間及隸屬小群體三類關係。校園人際健康對於中學生的心理健康影響甚深，同時關係健康的高低也與學業成績產生關聯。所以本小論文提出最主要的研究假說如下：

假說:關係健康與學業成績呈現正相關

除了以上假說，本小論文還想透過此次問卷瞭解台灣中學生關係健康的大略狀況。利用統計資料比較性別、擔任幹部、單一性別與混合性別學校間關係健康指數的差異。

三、問卷分析

(一) 資料收集與分析方法

問卷發放是利用Google表單產生網路問卷，透過親朋好友滾雪球的方式，便利式抽樣取得涵蓋台灣北中南東部目前就讀國中、高中的308份有效問卷。詳細的基本資料如下頁表1所示。接著以SPSS 21.0版進行資料分析，包含敘述性統計(基本次數分配，平均數與標準差)，推論性統計包括比較平均數差異與皮爾森積差相關。

(二)基本資料分析

本次便利抽樣共收得 308 份樣本，其基本統計資料分佈如下頁表 1 與圖 1 至圖 6 所示。

表 1 基本資料統計(總樣本人數=308)

	項目	人數(%)	項目		人數(%)
地區	北部	239(77.6%)	學校型態	女校	113(36.7%)
	中部	49(15.9%)		男校	13(4.2%)
	南部+東部	20(6.5%)		男女合校	182(59.1%)
性別	女生	215(69.8%)	擔任班級幹部	是	210(68.2%)
	男生	93(30.2%)		否	98(31.8%)
學校類別	公立高中	181(58.8%)	擔任社團幹部	是	136(44.2%)
	私立高中	27(8.8%)		否	172(55.8%)
	公立高職	10(3.2%)			
	私立高職	21(6.8%)			
	國民中學	69(22.4%)			

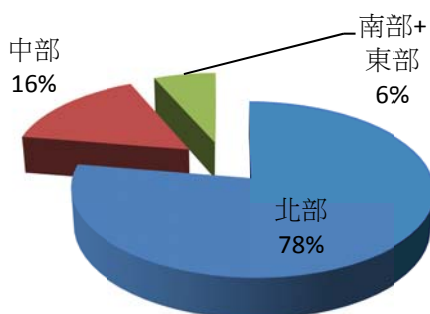


圖 1 居住地區分佈狀況

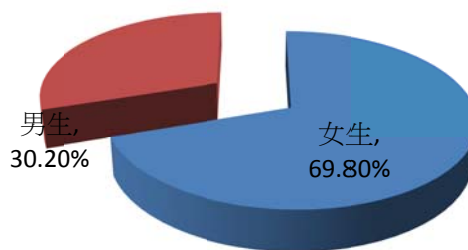


圖 2 性別分佈狀況

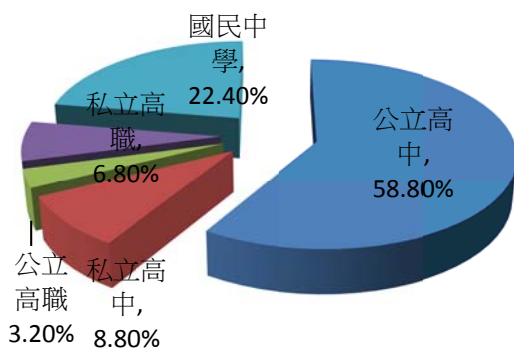


圖 3 學校類別的分佈狀況

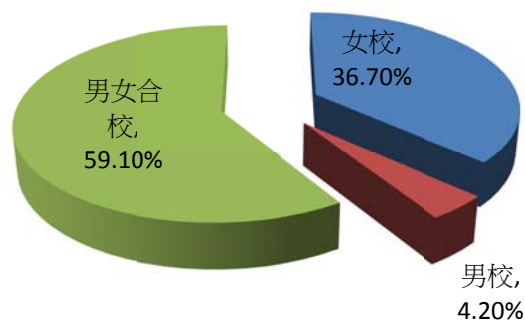


圖 4 男校、女校和男女合校分佈狀況

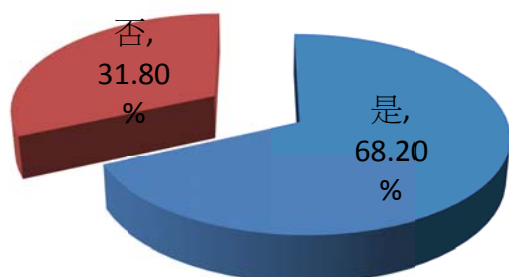


圖 5 是否擔任班級幹部分佈狀況

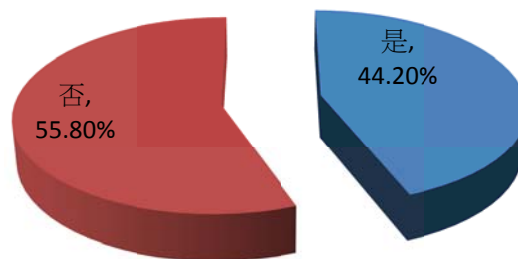


圖 6 是否擔任社團幹部分佈狀況

(三) 結果分析

1. 瞭解台灣中學生關係健康大略狀況

表 2 總關係健康指數與三種關係健康指數的平均數與標準差

		親密友誼	最喜歡老師關係	群體關係	總健康指數
全部樣本		4.29(0.65)	3.99(0.71)	3.83(0.89)	12.11(1.82)
地區	北部	4.32(0.57)	3.98(0.68)	3.89(0.84)	12.19(1.64)
	中部	4.18(0.92)	4.09(0.88)	3.70(1.10)	11.98(2.40)
	南部	4.07(0.67)	3.85(0.62)	3.42(1.01)	11.37(1.98)
性別	男生	4.16(0.83)	3.90(0.83)	3.75(0.95)	11.81(2.23)
	女生	4.34(0.56)	4.34(0.65)	3.86(0.87)	12.23(1.60)
學校類別	公立高中	4.32(0.61)	3.97(0.68)	3.87(0.88)	12.16(1.69)
	私立高中	4.30(0.58)	4.10(0.69)	3.89(0.85)	12.31(1.60)
	公立高職	4.24(1.07)	3.86(1.03)	3.58(1.39)	11.69(3.24)
	私立高職	4.66(0.34)	4.35(0.91)	3.90(0.83)	12.93(1.47)
	國民中學	4.18(0.64)	3.98(0.63)	3.76(0.75)	11.92(1.62)
男女校	女校	4.35(0.05)	4.03(0.72)	3.92(0.90)	12.31(1.79)
	男校	4.37(0.11)	3.78(0.74)	3.83(0.79)	12.01(1.41)
	男女合校	4.24(0.51)	3.98(0.69)	3.76(0.89)	11.09(1.86)
擔任班級幹部	是	4.33(0.66)	4.03(0.67)	3.92(0.87)	12.28(1.80)
	否	4.18(0.63)	3.89(0.78)	3.63(0.90)	11.71(1.79)
擔任社團幹部	是	4.31(0.62)	3.98(0.71)	3.84(0.92)	12.15(1.78)
	否	4.26(0.68)	3.99(0.72)	3.81(0.87)	12.06(1.84)

註1:表格裡的數字表示:平均數(標準差)

註2:表中「總健康指數」=親密友誼+最喜歡老師的關係+群體關係

表2可分為六個部分來比較:地區方面，以北區的總健康指數最高，但親密友誼北部最高，與最喜歡老師間的關係是中部最為突出。性別方面，所有關係指數都是女生高於男生。學校類別方面，私立高職在所有關係指數表現最高，其次是私立高中。男女校方面，以女校所有關係健康指數皆為最高。擔任幹部方面，社團幹部與班級幹部幾乎都是有擔任者較未擔任者的關係健康指數較高。

2. 比較性別、擔任幹部、單一性別與混合性別學校關係健康指數的差異

表 3 性別、擔任幹部、男女校間關係健康指數的差異

預測變項	效標變項	顯著性(p 值)	比較平均數檢定
女生 男生	親密友誼	0.57	皆無顯著差異
	最喜歡老師的關係	0.12	
	群體關係	0.33	
	總健康指數	0.59	

表 3 性別、擔任幹部、男女校間關係健康指數的差異(續)

預測變項	效標變項	顯著性(p 值)	比較平均數檢定
女校 男校 男女校	親密友誼	0.32	皆無顯著差異
	最喜歡老師的關係	0.44	
	群體關係	0.34	
	總健康指數	0.82	
是否 擔任 社團 幹部	親密友誼	0.06	無顯著差異
	最喜歡老師的關係	0.09	無顯著差異
	群體關係	0.01	是>否
	總健康指數	0.01	是>否
是否 擔任 班級 幹部	親密友誼	0.47	皆無顯著差異
	最喜歡老師的關係	0.91	
	群體關係	0.73	
	總健康指數	0.69	

由上表 3 可得知除了社團幹部這個預測變項，其他變項皆無顯著差異。尤其是有擔任社團幹部會讓「群體關係」與總關係健康指數提高。推測是因為台灣的特殊社團風氣：有擔任社團幹部者，更感覺自己隸屬一個群體、常常為社團盡心盡力地辦活動，無形中凝聚了大家的向心力；因此他們的「群體關係」指數偏高。進而使總健康指數上升。

3. 探討關係健康指數是否與學業成績呈現關聯

表 4 三類關係健康指數與學業成績之相關係數分析表

	學業 成績	親密友誼 關係指數	喜歡老師 關係指數	群體關係 指數	總關係健 康指數
學業成績	1.000				
親密友誼關係指數	0.073	1.000			
喜歡老師關係指數	0.066	0.479**	1.000		
群體關係指數	0.036	0.585**	0.350**	1.000	
總關係健康指數	0.070	0.835**	0.736**	0.839**	1.000

(**P值<0.01)

兩組數據的相關係數r一般可分三級： $|r|<0.4$ 為低度線性相關； $0.4\leq|r|<0.7$ 為顯著性相關； $0.7\leq|r|<1$ 為高度線性相關。由上表4可得知學業成績和任何一項關係健康指數之間的相關係數都很低，並未達統計上顯著關係。因此本研究所得出的結

論是關係健康係數與學業成績無顯著相關。本研究假說未獲支持。

參●結論及檢討

人是群居動物，無法離開人群而獨自生活。而人際關係從接觸父母、家人、師長、同學、朋友…，到了進入社會以後所接觸到的同事、老闆、部屬…等等，都是人際關係的一環。每個人都需要從人際關係歷程中成長。國外針對中學生進行研究大都指出，不健康的人際關係會造成許多生活困擾與學業低落。但是本研究得出的結果並未支持研究假說。推測可能的原因是台灣的教育制度較重視個人學業成績的提升，以擠進明星大學為目標。連帶的老師也承受來自社會的期待而強調知識的傳授。因而造成多數高中生較少重視與老師、朋友和群體互動並合作的機會。此外，多數高中生沉迷於網路世界中而無法自拔，對於身邊周遭正在發生的事毫無知覺，人際關係也趨於冷淡。到升大學之前基本上都是沒問題的。然而，當進入社會與職場時，社會新鮮人們由於不熟悉於和人群合作，會容易從職場退出，成為社會問題的來源。因此還是建議學校教育可以多重視人際關係健康能力的培養。

本次研究採便利性採樣，對象趨於一致，因此看不出明顯差異性。此外地區、性別和學校類別均有過於偏重某一方，可能是造成統計結果未顯著的原因，因此建議在足夠人力與經費許可下可以進行大規模隨機抽樣，也許可以獲得較佳的統計結果。

肆●引註資料

丁慕玉(2008)：〈探討暑修微積分學生的背景與學業成就的關係〉。《國立虎尾科技大學學報》，27卷1期，129-144。

林俊瑩、陳成宏、黃章健（2014）。班級族群組成與學生心理幸福。教育研究與發展期刊，10（2），61-86。

施淑慎、曾瓊慧、蔡雅如(2007)：〈國小學童之成就目標、動機與情感中介歷程以及學業成就間路徑模式之檢驗〉。《測驗學刊》，54卷1期，31-58。

莊侑靜（2012）。國小學習障礙學生社交技巧表現與人際關係之探討。教育研究

論壇，4（1），379-398。

陳瑛姍（2010）。高級中學學校因素與學生學業能力關連性之研究—TEPS 資料庫之應用（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北。

蘇玲慧(2015)。高中職學生心理健康、校園人際關係與學習自我效能之研究。教育行政論壇，7(1)，95-117。

蕭佳純（2014）。國中生心理健康影響因素之多層次分析。教育經營與管理研究集刊，10，129-160。

Liang, B., Tracy, A., Taylor, C. A., Williams, L. M., Jordan, J. V., & Miller, J. B. (2002). The relational health indices: A study of women's relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 26(1), 25-35.

Liang, B., Tracy, A. J., Kenny, M. E., Brogan, D., & Gatha, R. (2010). The relational health indices for youth: An examination of reliability and validity aspects. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 42(4), 255-274.

McLaughlin, C., & Clarke, B. (2010). Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence. *Educational and Child Psychology*, 27(1), 91-103.

Rosenfeld, L.B., Richman, J.M. & Bowen, G.L. (2000). Social support networks and school outcomes: The centrality of the teacher. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 17(3), 204-226.

Speer, P. W. (2000). Intrapersonal and interactional empowerment: Implications for theory. *Journal of Community Psychology*, 28, 51-61.