具正向評價恐懼傾向大學生之主觀經驗與心理調適

學生：許詔媛　　指導教授：蔡美香博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

# 摘要

本研究旨在探討具正向評價恐懼傾向大學生之主觀經驗與心理調適，並根據研究結果，提供大專院校助人工作者工作方向。本研究透過立意取樣方式，招募三位具正向評價恐懼傾向且調適成功之大學生作為本研究之研究參與者，透過質性研究取向，以半結構式訪談方式理解其生命經驗，並透過敘說研究之「整體-內容」及「類別-內容」分析方式，進行研究參與者經驗之撰寫，以及結果呈現，研究結果如下：

**一、 具正向評價恐懼傾向大學生主觀經驗**

在收穫到正向評價時，本研究之研究參與者會有諸多複雜心理感受，其中涵蓋在公開場合收穫正向評價時有必須完美的壓力，也會因為他人給予的正向期待感受到被勉強或是導致未來可能會有的挫敗感受，另外，當在群體中因為表現良好而收穫正向評價時，也會使其感到自我懷疑、羞愧，以及擔心；在收穫較為模糊的正向評價時，也會使其感受困擾，難以確認對方正向評價之議題；最後，在收到他人給予的熱情鼓勵時，因為不知道如何回應，也會使其有不知所措之感受。

本研究之研究結果顯示，在收穫正向評價的當下，研究參與者會透過和身邊信任的人討論解決方法、減少和家人分享的頻率、開玩笑的方式帶過、和身邊朋友分享自己的感受以及不做出特別回應，避免正向評價恐懼在其生命經驗中停留。

最後，正向評價恐懼對其生命中的影響，涵蓋在人際關係中需要小心前行，以確保關係安全，以及透過正向評價恐懼，進而轉化成自我成長的動力。

**二、 正向評價恐懼傾向大學生心理調適**

本研究之研究結果顯示，調適正向評價恐懼的契機，三位研究參與者皆對於正向評價有不同意義上之定義，並在看見正向評價的不同面向後，減緩正向評價帶來之不適感；在鬆動正向評價恐懼的枷鎖過程中，有些研究參與者因為感受到外在環境的不同，瞬間減緩正向評價對其之不適感受；也有研究參與者透過日常經驗的積累，逐漸找到方法回應正向評價，或是看到自己表現良好的地方，以調適正向評價帶來之不適；最後，研究參與者根據自己的調適經驗提出，當感受到助人者以接納不評價的態度回應自己，以及將注意力回歸到自身，便有機會減緩正向評價帶來之不適感。

最後，本研究跟據研究結果，提供助人工作者面對此一族群之工作建議，以及提供正向評價恐懼傾向個體之親友，陪伴與該族群相處之建議。

**關鍵字**：大學生、心理調適、主觀經驗、正向評價恐懼