

關係霸凌受害者之 經驗與後續效應之質性探究

A Qualitative Study of the Recalled Relational Victimization and the Long-Term Outcomes

蔡秀玲¹、鄧文章²
Shiou-Ling Tsai¹, Wen-Chang Teng²

摘要

同儕受害經驗近年引起學者關注，國內外研究發現關係霸凌受害經驗與心理社會的不良適應有關。本研究採質性研究的深度訪談，邀請10位過往曾有關係霸凌受害經驗的受訪者，進行個別訪談，以了解其經驗，希冀研究結果深入了解同儕關係霸凌受害經驗，作為教育與輔導介入之參考。研究結果發現：一、受害者自我解讀被排擠經驗為：問題癥結在自己，而採負面自我歸因；涉入糾結的關係，致使被排擠。二、當下的因應之道包括：從現實遁逃，寄望未來能脫離困境；藉自傷或興趣，以傾瀉情緒；尋求外部協助，而多未獲支持。三、後續效應包括：負面情緒持續存在，且難以平復，傷痛依舊；持續地對人際互動抱持懷疑與焦慮，而採取各種自我保護或測試他人的因應策略。研究依據分析結果，針對實務層面及研究方向提出建議。

關鍵詞：同儕受害經驗、關係霸凌、後續效應、霸凌輔導

壹、前言

同儕關係在青少年階段扮演重要的角色，青少年需要從同儕團體尋求接納、歸屬、認同等。研究指出青少年的友誼品質、穩定性，與其自我價值有關（Rice & Dolgin, 2002），正向的同儕經驗跟自我讚賞有關，而負向的同儕經驗則與自我批判、憂鬱有關（Kopala-

Sibley, Zuroff, Leybman, & Hope, 2013）。相對的，同儕之間的社交壓力，甚至同儕的忽略或拒絕，也與青少年心理適應不良有關（Bowker, Adams, Fredstrom, & Gilman, 2014; Rice & Dolgin, 2002）。同儕關係受挫帶來的孤寂感，對多數青少年而言，是難以承受的痛苦。若長期感受到心理孤寂，可能造成後續人際互動出現更退縮與消極的行為，及較嚴重的情緒困擾（Vanhalst, Luyckx, & Goossens,

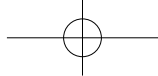
¹中原大學通識中心暨諮商中心 專任副教授

²中原大學教育研究所 專任助理教授

通訊作者：鄧文章，（320）桃園市中壢區中北路200號 中原大學教育研究所，

E-mail：article.teng@cycu.edu.tw

註：科技部MOST 104-2410-H-033-035經費補助



2014)。因此，近年來，同儕受害經驗（peer victimization）已成為備受關注的重要研究議題。

同儕受害經驗意指某一學生遭受到其他同學的負向或攻擊行為，為校園普遍且具傷害性的問題（Card & Hodges, 2008; Nansel et al., 2001）。最初於1973年由Olweus以霸凌為名開始進行研究，主要分為肢體霸凌、口語霸凌、關係霸凌等（Berger, 2007）。其中，關係霸凌又有其他學者以同儕關係受害、關係攻擊、社會攻擊、間接攻擊等名稱進行研究；這些名詞所指涉的負向同儕互動內涵雷同性高，主要是讓受害者被排擠、或影響其社交地位（Archer & Coyne, 2005）。Modecki、Minchin、Harbaugh、Guerra與Runions（2014）整合分析80篇相關研究發現約有36%的學生有霸凌受害的經驗；Wang、Iannotti與Nansel（2009）研究則指出41%的學生自稱遭到關係霸凌。國內蘇郁惠（2009）則發現36.2%的國中生同時遭遇關係攻擊與外顯攻擊；程景琳（2009）發現約有13%的學生曾對其同學進行關係攻擊。由上述國內外研究，可見關係霸凌受害經驗是不可忽視的現象。

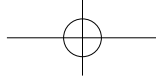
關係霸凌（如嘲笑、孤立、排擠、說壞話與散撥謠言來破壞名聲）都較間接或隱匿，不容易被察覺，而這種以破壞或威脅他人的人際關係為目的，造成他人在團體中被排擠的情況，其傷害性卻更長久（Crick & Grotpeter, 1995; Merrell, Buchanan, & Tran, 2006）。國內外研究均發現關係霸凌受害經驗與心理社會的不良適應有顯著相關（程景琳，2009；程景琳、廖小雯，2012；蘇郁惠，2009；Crick, Casas, & Nelson, 2002; Crick & Grotpeter, 1995; Cullerton-Sen & Crick, 2005; Prinstein, Boergers, & Vernberg, 2001; Sapouna & Wolke, 2013;

Werner & Crick, 1999）；研究也發現，關係霸凌對於青少年的憂鬱與社會情緒適應狀況，比直接攻擊有更強的關聯性（Cole, Maxwell, Dukewich, & Yosick, 2010; Sinclair et al., 2012）。同時，由於關係霸凌受害經驗的影響深遠，研究發現即使霸凌事件已經結束，過往具關係霸凌受害經驗者的人際功能較差，且於進入成人階段後，其心理適應與社交適應仍較困難（Crick & Grotpeter, 1995; Fox & Boulton, 2005; Gros, Gros, & Simms, 2010; Lencl & Matuga, 2010; Olweus, 1993; Underwood, 2004）。

即使至今已有40多年的相關同儕受害經驗之研究，但由於測量工具多為單面向，仍無法全面了解霸凌動力（Evans & Smokowski, 2016），而Casey-Cannon、Hayward與Gowen（2001）也認為要實踐有效的輔導方案，需先了解同儕關係霸凌受害經驗的本質，了解學生如何解讀受害經驗，及這些經驗如何影響他們。目前，國內外相關研究多以兒童、青少年為研究對象，研究方法以量化研究為主，對霸凌的現象本質探索，特別是當事人的主體經驗，較為不足。為深入了解受害者的經驗與後續效應，本研究乃採質性研究，探究受訪者的同儕關係霸凌受害經驗，以獲得豐厚資料，利於對同儕關係霸凌受害現象之了解。

貳、研究方法

為深入瞭解關係霸凌受害者之經驗與後續效應，本研究採質性研究的深度訪談（in-depth interview）進行資料蒐集。藉深度訪談，讓受訪者開放地描述其經驗、感受與想法，可提供確實與豐富的內涵。



一、研究參與者

本研究採立意取樣，招募過往遭遇同儕關係攻擊受害經驗者共10位研究參與者，進行深度訪談。其中8位女性、2位男性，平均年齡21.7歲。相關資料見表1。

二、研究工具

研究為探究受訪者之經驗，擬從受訪者的觀點來理解其對霸凌經驗的解讀、當時如何因應，以及後續效應三大部分，故採用半結構訪談大綱，主要問題包括：過往關係被排擠的經驗為何？如何理解自己被排擠？當時如何撐過來？這些被排擠經驗的後續影響為何？而在訪談過程中會再依據受訪者所談進行深入探問。

三、資料分析

研究小組由研究者、一位碩士級與一位博士級研究助理組成，負責訪談與

資料分析。研究小組訪談者均具良好諮商技巧，亦有深度訪談能力，能適切地扮演發問與傾聽的角色，進而獲取真實與豐厚的訪談資料。資料收集完畢，研究小組則進行資料分析與統整。本研究採開放性譯碼（open coding）進行資料分析。逐字稿謄寫完畢後先進行編碼，如A12代表的是受訪者A第12次發言序，之後的分析步驟如後：研究小組先詳閱每份逐字稿，獲得整體感，再標示重要句子，使之成為意義單元，並以關鍵字摘述其意；之後，進行開放性編碼，從不同意義單元中充分發展相關的譯碼類別，反覆檢視每份逐字稿形成的譯碼類別，並不斷發現尚未被編碼的現象；隨後，再將所有的類別依其相似性予以群聚，統整為主題（表2），並撰寫每個受訪者的描述文，提供受訪者進行資料檢核與補充；最後，整理出跨個案之範疇與主題，形成本研究結果。

四、研究倫理

本研究經國立台灣大學行為與社會科學研究倫理委員會之倫理審查通過後

表1
背景資料

代碼	性別	訪談時間	被霸凌的時間	曾求助的對象
A	女	60'	國二	師長、家人
B	女	50'	國中	師長
C	女	120'	國中、大二	師長
D	男	50'	國中、高一	師長
E	女	120'	小五、國中	師長、家人
F	女	120'	國二	師長、家人
G	女	120'	國小五下到小六	師長、家人
J	女	60'	小五一小六、高三、大一	師長、家人
L	男	60'	小一、高中	師長
K	女	120'	國中	師長、家人



表2

資料分析步驟示例

意義單元	摘述	譯碼類別	主題	範疇
J103：其實之後我是還封閉自己，就是可能是有人來找我聊天，他們可能是第一次第二次我不會很認真想跟他們當朋友，還是會保持一定的距離感，然後就是永遠都保持距離感，不會讓他們深入了解我的事就這樣子。	封閉自己，和他 人保持距離，不 想讓他人深入瞭 解	與人保持距 離	對人際互 動抱持懷 疑與焦慮	後續效應
G13：我發現我變得很懦弱，就是會變成討好者的姿態，會去迎合別人，國中比較誇張是，我就完全沒有脾氣，可能別人也是開玩笑，就是他們在欺負我那種，我就是笑了笑，就是很好欺負的那種，和國小的個性是完全反差的。	討好迎合他人， 原本很有主見， 變得沒有脾氣， 不敢展現自己	偽裝自己， 盡量迎合		

執行。研究參與者先閱讀研究同意書，告知相關權益與風險之後，同意參與研究並簽署研究同意書後，始進行訪談。研究參與者之個人資料均以匿名處理，以保障其隱私。

參、研究結果

研究結果統整為三個範疇：被排擠經驗的自我解讀、當下因應之道、及後續效應；以下分別說明。

一、被排擠經驗的自我解讀

(一) 問題癥結在自己

1. 講話直接，不會察言觀色

受訪者(ABCDGM)表示不知道自己何以被排擠，所以會檢討自我，如認為自己講話太直接、太衝、不會察言觀

色等，才會遭排擠；並在這些自我假設的基礎，為當時自己沒有調整自身習慣的機會而遭排擠，感到委屈，也對人際關係的情誼感到挫折。

我講話比較直接，那個時候，可能比較口無遮攔，可能踩到他們不舒服的點，所以他們就是那時候算是說好不要理我，所以我就被排擠了，我可能只是講話比較衝，為什麼要這樣對我？……你如果直接跟我說這樣講話很討人厭或是甚麼，那我可以改，但是他們甚麼都沒有說，就突然有一天就是我到學校去，大家都不理我了。(A36)

2. 個性內向，社交技巧不夠

也有受訪者(FK)將遭排擠的經驗歸因於個性過於害羞內向、人際互動經驗太少、社交技巧不夠等，使自己在人際挫折時，更退縮，才導致遭受排擠。

國中的時候，跟人際上的互動太



少……也許是社交技巧上不夠，所以就變得期望跟現實之間會有落差，然後馬上過了一個學期半……其他人也會開始覺得，這個人怎麼好像怪怪的。然後就變成……（我）越來越不敢去和別人接觸，覺得被排擠。（K02）

（二）涉入糾結的關係

1. 因感情關係而被排擠

受訪者（BJ）認為自己人緣不錯，但也認為，可能因此使自己無端陷入感情紛擾的誤解，而遭受排擠。

因為那時候在班上的人緣還不錯，那跟很多男生還蠻要好的……然後就是有班上那種像是大姊頭的女生剛好喜歡我一個男生的好朋友，所以她就吃醋，那就是讓大家所有的女生都不要跟我說話，那之後久而久之變成我自己的男生好朋友也不敢理我。（B02）

2. 因導師關係而被排擠

也有受訪者認為自己因為跟導師的互動不佳，認為導師要求同學不要理她，才遭受排擠；也曾因擔任班級幹部，協助導師處理班級庶務，被同學視為「抓耙仔（台語）」而遭排擠。

國小五、六年級，那時候老師跟我的關係比較不好，比方說……他會公然的在課堂上批評學生，然後甚至他會跟大家講說：他就是這樣，請大家都不要跟他做朋友……同學就是礙於老師的權威，所以就比較不敢跟我接觸。（E12）

二、當下的因應之道

（一）遁逃，寄望未來

1. 忽略迴避

受訪者當時採取的因應方式常是忽略迴避，把問題擺一邊，或認為會出現更美好的未來。

讓自己不要再多想了。（C349）

就可能哭一下，然後就睡著，可是其實我覺得睡著是個很好的方式，就是你睡著之後，事情就會暫停，然後到隔天起來之後就會變得更好了。（J349）

2. 從課業逃離困境

有些受訪者將心力投注在課業，以迴避人際挫折，並從中企盼未來能就此逃離困境。

就是一直拚命地讀書，然後就想要一定要考到很好的學校，然後到一個他們絕對不會認識我的地方。（B23）

那我覺得我就要證明我是沒有問題的，所以更加努力讀書。（E51）

（二）傾瀉情緒

1. 自傷，以宣洩情緒

有些受訪者（BEFGJ）遭受嚴重的排擠，或反覆發生在不同階段，而累積情緒，於是，採取自傷方式宣洩情緒。

覺得自殘是一種發洩情緒跟壓力的方式，有一種釋放的感覺，那時候……情緒大到一個受不了，但又不肯跟身邊的人講，腦海裡一直在想到底為什麼會發生這些事，原因到底是什麼，到最後就覺得做錯事情的都是我，就會受不了，無法跳出來，卡死在那邊，睡著會比較好，睡不著就會割腕，是唯一宣洩的方式。（J211）

2. 藉興趣發洩情緒

受訪者感受焦慮與壓力，而投入於興趣，如打電動、聽音樂，或書寫等，藉以釋放情緒。

我就是去打game，當時是邊念書然後念完就打game，就這樣會好很多，因為我都把憤怒發洩在遊戲上，因為我不想理他們呀，自己情緒又沒辦法照顧好，所以就去一個虛擬世界這樣發洩掉。（D74）



（三）外部協助

1. 老師粗糙的介入，對比聆聽回應

部分老師會介入處理，但粗糙的手法，受訪者認為反而造成負面效果，「因為我們班導是一個男生，他處理的方法太粗糙了，他就直接把那幾個同學叫過來，唸他們一頓，然後聽了反而對我更不爽（F115）」；有些老師只是安慰他們：「畢業就好。」，「其實老師也不會跟大家說這樣子的行為是不對的，他也沒有這樣講，就是安慰我說什麼，恩……那你快點考上好的學校，你就可以到一個不認識你的地方呀，什麼重新開始呀（B20）」；有些老師則是在受訪者（EJ）出現自殘行為時，直接責罵並要求轉學；或是，只在意學業表現，而會隱匿霸凌問題；或只想處理表面問題，並未解決真正的問題。

相對而言，受訪者（ACK）的經驗中，老師的支持與回應，讓受訪者感覺到有人願意聆聽，能回應情緒，即便沒有處理問題，就已經足夠。

2. 向父母求助，卻不被支持

其他受訪者曾向父母求助，但多半認為父母沒有能力回應情緒，也無法解決被排擠的狀況。多數受訪者認為父母常淡化問題，將排擠、衝突視為正常，或要求受訪者不要理會同學、或把書唸好等，甚至直接歸咎於受訪者個人因素，使得受訪者更孤立無援、挫敗，甚至引發自殺意念。

他們（爸媽）就說你就自己想開一點，就不要這麼鑽牛角尖之類的，所以家人的態度也給我滿大的壓力，而且那時候他們知道我被霸凌，他們也就是不把這個當成一個問題，他們就覺得說同學之間本來就會有那些吵吵鬧鬧，就沒有很重視。（F11）

跟班上同學的關係不好，所以我回到家裡就被罵了一頓，因為我爸媽會認

為都是我的問題，他們會認為說就是你人際關係不好，一定就是你做了些什麼，讓別人不喜歡你。（E28）

三、後續效應

（一）負面情緒持續存在，且難以平復

1. 負面情緒持續存在，易受引發

受訪者（BEJ）除了當下的生氣、委屈、難過，日後仍常出現焦慮或憂鬱的情緒，也容易因相似情境而引發情緒。

到了新環境，真的沒有人認識我…但是就是還是會很焦慮、很容易焦慮。然後現在就是一有壓力，其實就是覺得心裡覺得沒有什麼，但是……就是身體就會非常地誠實。（B39）

我會覺得很沒有安全感，很擔心就像高中的事情一樣，就是我是最後一個才知道說發生了什麼事情。（J296）

我會很不容易專心，然後我對於人際會有很高的焦慮，我可能害怕接觸新的朋友。（E53）

2. 事隔多年，傷痛依舊

10位受訪者的共同經驗是：同儕關係的拒絕與排擠，所帶來的情緒經驗，仍有持續性的影響。被排擠經驗雖發生在中小學階段，平日並不會主動提起，但累積的負面情緒仍鮮明地在訪談當下湧現。此外，有些受訪者提到這樣的受傷經驗的難復原，即使事隔多年的道歉。

其實我之後也有遇到那些排擠我的同學，然後其實他們對我也蠻愧疚的，……然後可是有時候就會覺得說時間都過了，都過去了，可是有時候我沒想到我還在哭，還在很care這件事情。（B160）

很累……有時莫名還是會覺得很憤怒，或者是你就會覺得天啊事情都過了



這麼久了，怎麼還是這樣子……偶爾，壓力很大的時候，會說死了算了。（G121）

（二）對人際互動抱持懷疑與焦慮

較明顯的影響在與人的互動，包括與人保持距離，即使互動，心裡仍有懷疑與不確定、擔憂、焦慮，也會留意自己的說話方式，或盡量配合別人，所以有時候反而覺得自己一個人較自在。

對人際關係的焦慮與害怕，有不同的形式，說明如下：

1. 與人保持距離

被排擠經驗讓受訪者在後續的關係中，顯得不安而出現冷漠、疏離或退縮等自我封閉的反應，以維護安全感。

跟人相處的關係之中，我會希望是由我去掌控我們之間的距離。所以當對方太主動想要接近我，我會自動拉開，我會很害怕、很不安。（A076）

故意要去避開他們在的地方，就是不喜歡去踩那地雷阿，因為人多勢眾，我就是找自己的事情做啊，不要去跟人接觸。（C121）

2. 擔心他人評價，害怕不被喜歡

被排擠經驗讓受訪者很在乎別人的看法，擔心別人不喜歡自己。

比較有防備心一點，不知道他們是不是真的喜歡我，後來發現我比較低自我價值感，我就是很怕別人怎麼看我，然後過度迎合，別人約我出去我就不敢拒絕。（G28）

不容易跟別人建立關係吧，就是會擔心說，他是真的喜歡我嗎？他會不會有一天就不喜歡我了。（F141）

3. 對人不信任

面對人際互動時，心中存在著對人的不信任感，而保持觀察或懷疑的態度。

其實就是以前的朋友這樣子跟著一起欺負我，其實那時候我的心都涼掉了，所以就會變成說，就不太相信人吧！……然後有時候覺得需要別人幫助的時候發現身邊沒有一個朋友，就是我覺得沒有人可以找的……可能我那時候就會覺得說，他是不是沒有把我當成這麼好的朋友這樣子，所以我不太敢去找他們。（B14）

4. 偽裝自己，迎合他人

為避免再次被排擠或衝突，受訪者表示他們會偽裝自己，如裝可憐，讓自己看起來很弱，就不會被欺負，或刻意討好，盡量迎合別人。

高中就是我裝的可憐，讓人家覺得你很可憐，然後開始會對你比較好一點，或者是如果想傷害你的利箭，看你那麼可憐呀就收起來。那種感覺就是有時候會感覺處於弱勢的人，有時候反而是最聰明的，就是我高中那時候採用的方法就是裝笨（B113）。

5. 不敢呈現真實的自己

幾位受訪者提到因為覺得自己講話太衝，讓大家排擠，所以之後跟他人互動時就不太敢講真話，很難做真實的自己。

大家在聊天的時候，我就是在旁邊……講到好笑的事情我會笑，但是我幾乎都不講話，對，那陣子很嚴重是我幾乎不太講話，因為我那時候覺得是我講話太衝，既然你們覺得我講話衝，我就減少我講話的次數好了，以免我又禍從口出。（A039）

6. 即使沒再被排擠，但仍無法自在與人互動或太親近

到了大學，即使沒有遭遇被排擠，但對關係的信任已經動搖，甚至不再願意信任他人，也不再覺得需要與人互動，較不去經營關係，也不期待與人交心，或仍習慣與人保持距離，或對關係



互動仍感不安，而有所防備，難以自在或太親近。

我覺得很焦慮，因為我會習慣性跟人保持一段距離，可是搬到宿舍之後，距離太近了……大一一開始真的焦慮到不行…因為我覺得跟室友相處在一起太緊密，太近了。(A073)

就是永遠都保持距離感，不會讓他們深入了解我的事就這樣子。就是像大學四年下來，就幾個朋友，大概就兩三個這樣子，因為是很類似邊緣人會跟邊緣人當好朋友的概念。(J103)

肆、討論與建議

一、討論

(一) 對關係受害的負向內在歸因

面對關係受害經驗的回溯詮釋，許多受訪者將問題歸因於自己，如不擅察言觀色、不擅言詞、不擅社交技巧、或性格問題。這種負向的內在歸因，削弱受訪者的自我價值，繼而影響其情緒反應。

如研究結果三「負面情緒持續且難以平復」，即便事隔多年，許多受訪者仍常感到焦慮與憂鬱，如McLaughlin等人(2009)研究，若長期受到同儕攻擊，會使青少年失去情緒調節能力，無法處理自己的生氣或難過，進一步導致憂鬱和焦慮等。甚至，在本研究中，有5位受訪者更曾因此出現自傷行為或自殺念頭；這也呼應國外研究發現，同儕關係受害經驗已被認為是自殺的危險因子之一，孩童期的受害經驗會增加青少年時期自傷行為的危險(Cash & Bridge, 2009; Lereya et al., 2013)。

(二) 求而不可得的社會支持網絡

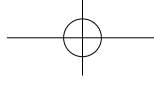
許多研究發現社會支持是同儕受害

經驗的重要緩解或保護因子(Davidson & Demaray, 2007; Holt & Espelage, 2007)，朋友、父母、與教師的支持也是重要的社會支持來源，及關係受害經驗的保護因子(Karlsson, Stickle, Lindblad, Schwab-Stone, & Ruchkin, 2014; Mackzy, Carey, & Stevens, 2011)。相對的，缺乏社會支持與自傷意念則有顯著相關(Rigby & Slee, 1999)，如受訪者E提到，當未求助時，自傷行為就更嚴重。

大部分國小學童仍會尋求師長協助(施俊良、張博文、許華孚, 2015)；遺憾的，本研究發現多數受訪者不會主動跟父母或師長求助，如同毛湘茹與簡美華(2013)的研究結果。不向成人求助的因素，從本研究結果來看，包含不相信求助能解決問題、不相信成人會做任何事情、不認為自己可以獲得支持、害怕被笑或被懷疑、害怕變得更糟、不想聽到大人說「不要理會就好」等(Clarke & Kiselica, 1997; McCartney, 2005)，與研究結果二「外部協助」的經驗相似。同時，研究結果二也發現，多數老師的反應或處理方式讓受訪者覺得被否認或未獲支持，呼應Kochenderfer-Ladd與Skinner(2002)及施俊良、張博文與許華孚(2015)的研究結果。

(三) 無力踏入關係的遁逃因應

當受害學生認定求助不會有幫助時，就不會有求助行為，只能默默承受或想辦法生存。延續前述的負向內在歸因，再加上研究結果二「外部協助」呈現的孤立無援，致使受訪者的因應策略，如結果二的彙整，多選擇逃避策略。一方面顯示受訪者面對受害經驗的無助而嘗試逃避現實困境，另一方面也表示受訪者的自我價值中，關係自我的脆弱與懷疑。這也可說明受訪者在研究結果三「人際互動抱持懷疑與焦慮」



中，持續干擾其日後的關係互動，即使進入新環境，在新的人際關係裡，仍有許多小心翼翼或焦慮不安，並介意他人評價，而與人保持距離或不信任。

這些結果與許多研究相仿（Casey-Cannon et al., 2001; Marini, Dane, Bosacki, & Cura, 2006; Storch & Masia-Warner, 2004; Zimmer-Gembeck et al., 2014）：無論哪種類型的攻擊都使當事人較憂慮社會評價，特別是同儕的負向評價；也有較高的拒絕敏感度（rejection sensitivity），如擔心被拒絕、不被同儕喜愛、較多社交逃避、出現社交疏離，也使當事人呈現自尊低落、孤寂、憂鬱、絕望等現象。

（四）關係連結而來的撫慰力量

本研究結果顯現關係受害經驗的負向效應，無論是受訪者內在的自我價值、情緒經驗，或成長階段的持續傷害。特別的是研究結果二，有幾位受訪者表示，曾獲得老師聆聽與情緒支持的經驗，即便這些老師無法避免排擠經驗的發生，對受訪者而言，仍帶來莫大的撫慰。這個獨特的經驗，呼應Kopala-Sibley等人（2013）、毛湘茹與簡美華（2013）的研究，來自父母的支持，有助於關係受害者的因應與正向自我評價。

從研究結果來看，關係中受到傷害的受訪者，努力讓自己能在當下繼續維繫於關係之中，包含從自我檢討試圖找到問題癥結、或借助成人的力量，讓自己重回關係裡；或無力於關係修復，只得讓自己藉遁逃，在持續遭受攻擊的關係中掙扎求生。這表示「關係」對兒童與青少年的發展意義與重要性，難怪造成受害者更長遠的負向影響，直到成年階段傷痛依舊。因而凸顯前述「聆聽與情緒回應」的獨特意義：當遭受關係

霸凌的兒童與青少年，能被關係網絡的重要他人所接納與支持，重新擁有關係的連結，似乎能獲得傷痛的撫慰。可以這麼說，關係受害經驗中，兒童與青少年是「受害於關係，掙扎於關係，撫慰於關係」。

二、建議

（一）實務建議

依據研究結論，研究者針對實務層面的輔導、教育體系、專業訓練等，提出建議。

1. 輔導

霸凌發生當下，多能獲得教育與輔導系統的關注及介入；相對之下，霸凌事件之後，隨著時間遞移，受霸凌者的後續發展，往往未必能擁有相對應的關注與協助。由本研究結果發現，遭到關係霸凌後，受害者仍承受持續多年的後續效應影響，甚而延續至成人前期，使得受害者進入青少年後期或成年前期的高中職與大專階段，即便已脫離當時的霸凌事件，仍持續干擾其人際關係與自我發展。因此，建議高中職與大專院校的教育者與輔導者，能在輔導歷程中，留意當事人兒童與青少年發展時期的霸凌經驗，及其後續效應對當事人此刻的影響。

在直接協助受害者的輔導介入上，由於關係霸凌受害者常有憂鬱、自傷等心理風險，因此，建議教育者與輔導者宜多關注受害者的情緒變化，並隨時將自傷、自殺議題納入風險評估。同時，關係霸凌受害者常將其受害經驗予以負向自我歸因，特別是面對關係裡的自我，而影響當下與未來的人際關係，故而建議教育者與輔導者可於教育或輔導歷程中，強化受霸凌者的賦能，特別在



關係層面的自我價值與自我效能。

此外，鑒於關係霸凌受害者渴望獲得重要關係的支持，因此，建議可將教師、家長等納入輔導系統合作的範疇，協助家長、教師拓展情緒敏感力，及發展回應與情感支持的因應策略（McCartney, 2005; Murray-Harvey et al, 2012）。

2. 教育體系

在教育體系方面，從研究的受訪者經驗而言，建議反霸凌方案可納入自傷防治考量（Bauman, Toomey, & Walker, 2013），並且自小學高年級開始推動，特別是關係霸凌方面的霸凌教育。

由於關係霸凌的後續效應將延續至成人前期，建議反霸凌方案與霸凌教育可延續至高中職與大專院校的心理衛生推廣工作，特別是針對霸凌後續效應的認識與因應。同時，鑒於受訪者的轉換學制經驗，也建議教育體系可針對踏入另一個學制的新生，提供較多人際關係建立與經營的協助。

除被霸凌者的直接協助之外，因關係霸凌受害者多難以獲得重要關係支持，故建議於反霸凌方案與霸凌教育中，納入教師與家長等重要他人。

3. 專業訓練

由於關係霸凌的後續效應往往隨著霸凌事件的落幕而未能被專業人員所警覺，繼而難以即時、有效地協助受到持續影響的當事人；同時，關係霸凌對於「關係」的獨特性之故，使得後續效應也多圍繞在後續關係的議題。因此，建議透過進修教育、專業訓練等途徑，提升中小學及大專院校的教育者與輔導者對關係霸凌的辨識，以及更重要的，警覺於關係霸凌的後續效應影響；並且，在專業知能規劃中，納入「專業諮詢」的培訓，以提升專業人員對於教育者、家長等重要他人的諮詢協助。

（二）研究建議

由於本研究乃回溯訪談，多數受訪者均已能面對過往經驗，而仍有受害者至今仍未曾求助或復原，且尚有許多後續效應。但當前較少關注受霸凌前、後的身心狀態及環境因素，因此，同儕關係受害經驗對其人際因應與成長階段的持續性影響，乃至於受害經驗的保護因子或諮商的療效因子，都值得未來研究投入。此外，除當事人層面，關係霸凌受害者需要教師或父母等重要他人的理解與回應，而研究多聚焦於霸凌者或受霸凌者經驗，較少關注於重要他人，也建議未來研究可深入探索重要他人對霸凌事件的內在經驗。

參考文獻

- 毛湘茹、簡美華（2013）。霸凌受害、霸凌他人至充權：大學女性年少時期言語或關係霸凌經驗探究。《青少年犯罪防治研究期刊》，5（2），1-40。
- 施俊良、張博文、許華孚（2015）。國小學童霸凌行為之研究——以某國小中、高年級學童為例。《青少年犯罪防治研究期刊》，7（1），141-205。
- 蘇郁惠（2009）。遭受關係攻擊與青少年社會心理適應：以社會支持為調節變項（未出版之碩士論文）。國立交通大學，新竹市。
- Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9(3), 212-230. DOI:10.1207/s15327957pspr0903_2
- Bauman, S., Toomey, R. B., & Walker, J. L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence*, 36(2), 341-350. DOI: 10.1016/j.adolescence.2012.12.001



- Berger, S. K. (2007). Update on bullying at school: Science forgotten? *Developmental Review, 27*(1), 90-126. DOI: 10.1016/j.dr.2006.08.002
- Bowker, J. C., Adams, R. E., Fredstrom, B. K., & Gilman, R. (2014). Experiences of being ignored by peers during late adolescence: Linkages to psychological maladjustment. *Merrill-Palmer Quarterly, 60*(3), 328-354. DOI: 10.1353/mpq.2014.0015
- Card, N. A., & Hodges, E. V. (2008). Peer victimization among schoolchildren: Correlations, causes, consequences, and considerations in assessment and intervention. *School psychology quarterly, 23*(4), 451-461. DOI: 10.1037/a0012769
- Casey-Cannon, S., Hayward, C., & Gowen, K. (2001). Middle-school girls' reports of peer victimization: Concerns, consequences, and implications. *Professional School Counseling, 5*(2), 138-148.
- Cash, S. J., & Bridge, J. A. (2009). Epidemiology of youth suicide and suicidal behavior. *Current Opinion in Pediatrics, 21*(5), 613-619. DOI: 10.1097/MOP.0b013e32833063e1
- Clarke, E. A., & Kiselica, M. S. (1997). A systemic counseling approach to the problem of bullying. *Elementary School Guidance & Counseling, 31*(4), 310-325.
- Cole, D. A., Maxwell, M. A., Dukewich, T. L., & Yosick, R. (2010). Targeted peer victimization and the construction of positive and negative self-cognitions: connections to depressive symptoms in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 39*, 421-435. DOI: 10.1080/15374411003691776
- Crick, N. R., Casas, J. F., & Nelson, D. A. (2002). Toward a more comprehensive understanding of peer maltreatment: Studies of relational victimization. *Current Directions in Psychological Science, 11*(3), 98-101.
- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development, 66*(3), 710-722. DOI : 10.2307/1131945
- Cullerton-Sen, C., & Crick, N. R. (2005). Understanding the effects of physical and relational victimization: The utility of multiple perspectives in predicting social-emotional adjustment. *School Psychology Review, 34*(2), 147-160.
- Davidson, L. M., & Demaray, M. K. (2007). Social support as a moderator between victimization and internalizing-externalizing distress from bullying. *School Psychology Review, 36*(3), 383-405. DOI: 10.1080/15374416.2012.704841
- Evans, C. B., & Smokowski, P. R. (2016). Understanding weaknesses in bullying research: How school personnel can help strengthen bullying research and practice. *Children and Youth Services Review, 69*, 143-150. DOI: 10.1016/j.childyouth.2016.08.002
- Fox, C. L., & Boulton, M. J. (2005). The social skills problems of victims of bullying: Self, peer and teacher perceptions. *British Journal of Educational Psychology, 75*(2), 313-328. DOI: 10.1348/000709905x25517
- Gros, D. F., Gros, K. S., & Simms, L. J. (2010). Relations between anxiety symptoms and relational aggression and victimization in emerging adults. *Cognitive Therapy and Research, 34*(2), 134-143. DOI: 10.1007/s10608-009-9236-z



- Holt, M. K., & Espelage, D. L. (2007). Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(8), 984-994. DOI: 10.1007/s10964-006-9153-3
- Jansen, D. E., Veenstra, R., Ormel, J., Verhulst, F. C., & Reijneveld, S. A. (2011). Early risk factors for being a bully, victim, or bully/victim in late elementary and early secondary education. The longitudinal TRAILS study. *BMC public health, 11*(1), 440-447. DOI: 10.1186/1471-2458-11-440
- Karlsson, E., Stickley, A., Lindblad, F., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2014). Risk and protective factors for peer victimization: a 1-year follow-up study of urban American students. *European Child & Adolescent Psychiatry, 23*(9), 773-781. DOI: 10.1007/s00787-013-0507-6
- Kochenderfer-Ladd, B., & Skinner, K. (2002). Children's coping strategies: Moderators of the effects of peer victimization? *Developmental Psychology, 38*(2), 267-278. DOI: 10.1037/0012-1649.38.2.267
- Kopala-Sibley, D. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J., & Hope, N. (2013). Recalled peer relationship experiences and current levels of self-criticism and self-reassurance. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 86*(1), 33-51. DOI: 10.1111/j.2044-8341.2011.02044.x
- Lencl, M., & Matuga, J. (2010). The lifetime bully: Investigating the relationship between adolescent bullying and depression in early adulthood. *Journal of School Counseling, 8*(7), 1-31.
- Lereya, S. T., Samara, M., & Wolke, D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim: A meta-analysis study. *Child Abuse and Neglect, 37*(12), 1091-1108. DOI:10.1016/j.chiabu.2013.03.001
- Lereya, S. T., Winsper, C., Heron, J., Lewis, G., Gunnell, D., Fisher, H. L., & Wolke, D. (2013). Being bullied during childhood and the prospective pathways to self-harm in late adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 52*(6), 608-618. DOI:10.1016/j.jaac.2013.03.012
- Marini, Z. A., Dane, A. V., Bosacki, S. L., & Cura, Y. L. C. (2006). Direct and indirect bully victims: Differential psychosocial risk factors associated with adolescents involved in bullying and victimization. *Aggressive Behavior, 32*(6), 551-569. DOI: 10.1002/ab.20155
- McCartney, M. P. (2005). Surveying the bullied to set policy. *Education Digest: Essential Readings Condensed for Quick Review, 70*(6), 14-15.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Hilt, L. M. (2009). Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 894-904. DOI: 10.1037/a0015760.
- Merrell, K. W., Buchanan, R., & Tran, O. K. (2006). Relational aggression in children and adolescents: A review with implications for school settings. *Psychology in the Schools, 43*(3), 345-360. DOI:10.1002/pits.20145
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal*



- of Adolescent Health*, 55(5), 602-611.
DOI: 10.1016/j.jadohealth.2014.06.007
- Murray-Harvey, R., Skrzypiec, G., & Slee, P. T. (2012). Effective and ineffective coping with bullying strategies as assessed by informed professionals and their use by victimised students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 122-138. DOI: 10.1017/jgc.2012.5
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). *Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment*. *Jama*, 285(16), 2094-2100. DOI: 10.1001/jama.285.16.2094
- Olweus, D. (1993). *Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes*. In K. H. Rubin & J. B. Asendorf (Eds.), *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood* (pp.315-341). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Prinstein, M. J., Boergers, J., & Vernberg, E. M. (2001). Overt and relational aggression in adolescents: Social-psychological adjustment of aggressors and victims. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(4), 479-491. DOI: 10.1207/S15374424JCCP3004_05
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2002). *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse and Neglect*, 37(11), 997-1006. DOI:10.1016/j.chiabu.2013.05.009
- Storch, E. A., & Masia-Warner, C. (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence*, 27(3), 351-362. DOI:10.1016/j.adolescence.2004.03.003
- Underwood, M. K. (2004). Glares of contempt, eye rolls of disgust and turning away to exclude: Non-verbal forms of social aggression among girls. *Feminism & Psychology*, 14(3), 371-375.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both?. *Social Development*, 23(1), 100-118. DOI:10.1111/sode.12019
- Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent health*, 45(4), 368-375. DOI:10.1016/j.jadohealth.2009.03.021
- Werner, N. E., & Crick, N. R. (1999). Relational aggression and social-psychological adjustment in a college sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 615-623. DOI:10.1037/0021-843X.108.4.615
- Zimmer-Gembeck, M. J., Trevaskis, S., Nesdale, D., & Downey, G. A. (2014). Relational victimization, loneliness and depressive symptoms: Indirect associations via self and peer reports of rejection sensitivity. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 568-582. DOI:10.1007/s10964-013-9993-6