

「我是誰？」~淺談兒童的自我發展

基隆長庚醫院心智科 黃郁珊臨床心理師

「我」這個概念從小開始發展，嬰兒時期，照顧者提供小寶寶基本需求的滿足，小寶寶分不清楚自己與照顧者是兩個獨立的個體，隨著需求的量及種類的增加，小寶寶感受到不同的刺激，逐漸累積經驗，也開始對於各種經驗及各經驗間有更多的連結及認識。

心理學家把自我分成幾個部分來看，初期是以自我為主體，是指孩子會主動去認識及理解所處的環境與自我的關連，此時孩子充滿好奇心，會開始嘗試用各種方式來瞭解自己的內在狀態、需求及情緒等。後期孩子除了自己主動的經驗之外，還加上了其他客觀的經驗，最基本的物質為對身體的認識，可以有自己與外在的區分，知道自己是獨立存在的，接著是衣物、擁有物等。身體自我提供了一個物理空間，並將自我的空間擴展到社會空間，可與他人及環境做連結，形成社會自我，孩子有著不同的社會角色，像是一個幼稚園小孩、乖女兒/兒子/孫子、同儕或鄰居的好玩伴等。每個兒童都會擁有非常多個不同的社會自我，其每一次所接觸的任何對象或團體都會形成某種印象。最高層次是人格自我，包含個人內在與主觀的部份，有價值觀、信念、行為規範等的認同。

想要了解兒童如何看待自己時通常可以採取主動詢問的方式，2~5歲的兒童對於「我是誰」的理解及描述通常是非常具體的，此時孩子自我概念的組織受限於認知能力有限而缺乏連貫性，多為單一描述。可能對自我的說明如下：

- 「我的眼睛很大」、「我有長頭髮」等身體描述
- 「我可以跳很高」、「我跑很快」等生理活動描述
- 「我很快樂」等心理描述
- 「我喜歡唱歌」、「我喜歡吃冰淇淋」等自我喜好描述
- 「我有很多玩具車子」等自我的所有物描述

此階段的自我描述特色多為全有全無的思考，這時期的孩子難以理解自己可以同時具有正負向的情緒或是特質，一般有受到照顧的孩子通常會避免對自己負向的評估，多有全面性的正向評估，此時孩子容易高估自己的能力，例如：孩子可能會說「我看的懂書裡全部的字唷！」、「我會唱全部的歌唷！」，此時孩子透過社會化的學習，對於事物主動表現出信心及好奇心，可以發展出對自我能力的信心；然而照顧者過度涉入或要求，孩子容易因順從父母期待而產生不真實的自我，較難呈現真實的內在自我經驗；而受到嚴重忽視或虐待的孩子可能會產生情感麻木、過度警覺他人、較少內在語言而遠離自我意識的發展，容易在生活壓力及環境改變下有適應不良的情形，若未受到改善或治療，耗竭的自我會延續下去。因此了解幼童的自我概念發展特色有助於提供孩子之後的自信及人格發展空間。

參考文獻：

Developmental Psychopathology Second Edition. Volume One: Theory and Method.

Chapter 11 Self-Processes and Developmental Psychopathology

Susan Harter. p370~380