

第五章 討論

本研究主要的目的是想瞭解台北市國中生自尊、身體意象和運動行為的現況及相關性。根據研究目的和假設，本章針對研究對象的自尊、身體意象和運動行為現況、自尊和身體意象的關係、自尊和運動行為的關係、身體意象和運動行為的關係等部分分別加以討論。

第一節 研究對象的自尊

以下分別從整體自尊、身體自尊與社會自尊三層面來探討研究對象的現況。

(一) 整體自尊

本研究對象為台北市公立國中一、二年級的學生，整體而言，研究對象整體自尊的得分為 3.37 分，介於中間偏正向的程度，表示大部分受試者目前自尊的程度大致傾向於中等偏正向的狀況，與鄭秀足（2004）調查台南地區國中生的自尊情形相同。

至於不同性別學生之自尊整體表現，本研究結果發現男、女並無顯著差異，與國內最近的研究結果相同（鄭秀足，2004；楊亮梅，2003；陳俐君，2002），但與國內、外早期的自尊相關研究顯示男生的自尊高於女生的結果不同（蔡順良，1984；駱芳美，1989；Skaalvik, 1986；Marsh, 1989；Siegel et al., 1999）。此一現象可能與近年來政府大力提倡性別平等教育與相關議題有關，使性別刻板化逐漸減少，對於性別角色的界定較為彈性，以及女性自主性權利的增加，讓女性自我價值與自我感受上更為正向，故自尊的性別差異逐漸減少（鄭秀足，2004）。

不同年級研究對象之整體自尊差異方面，本研究結果發現七、八

年級學生的整體自尊並無顯著差異，國內、外的文獻對於年齡與自尊的關係，尚無一致的定論，而本研究也只調查七、八年級學生其年齡的差距很小，故較難看出其差異性。

身體質量指數不同者之整體自尊差異方面，BMI 過輕者，對於自己整體的評價與感受皆較 BMI 正常與過重者正向，雖然 BMI 過重者的整體自尊得分最低，但與正常者並未達顯著差異，本研究與一些研究有類似的結果。Kaplan & Wadden (1986) 測量 9-11 歲、12-14 歲和 15-18 歲等三組兒童的自尊，並以 BMI 測量兒童肥胖程度，結果雖然顯示自尊與 BMI 關係微弱，但纖瘦組兒童的自尊明顯高於肥胖組兒童。Wadden, Foster, Brownell, 和 Finley (1984) 測量三至八年級，210 位肥胖與正常體重兒童，結果顯示雖然肥胖組的兒童自尊分數較低，但未達顯著差異。而王元玲 (2003) 的研究則發現，尋求減重治療的國小四到六年級肥胖兒童的整體自尊低於一般正常體重的兒童。

(二) 身體自尊與社會自尊

本研究結果發現，研究對象在身體自尊與社會自尊上，均呈現中等偏正向的程度，整體而言，台北市國中生對於自己在身體外表與體能、人際互動等方面的感受皆偏正向，與國內許多的研究結果相同(鄭秀足，2004；陳俐君，2002；李娟慧，2000)。

至於不同性別學生在身體與社會層面自尊的差異，研究發現男生的身體自尊顯著高於女生，此結果與鄭秀足 (2004)、陳俐君 (2002)、李娟慧 (2000) 的研究一致，也與國外 Marsh (1989)、Bolognini 等人 (1996)、Qatman 和 Watson (2001) 等人的研究結果一致，即男生對自己體能及運動表現的感受與評價高於女生。

在社會自尊方面，研究結果發現女生的社會自尊高於男生，與鄭秀足（2004）、陳俐君（2002）、黃淑芬（1998）等人的研究相似。黃慧芬（1999）認為在傳統性別社會化過程中，女性自我評價主要來自社會人際，傾向具有共同性價值的特色，其自尊的建立不僅僅是成為一個有價值的人，也基於能維持經營與他人的關係。因此，女性較常展現社會性的自尊，故社會性自尊高於男生。

在身體質量指數不同者之身體自尊、社會自尊的差異方面，BMI 正常與過輕者對自己身體印象、外表及體能上的評價與感受顯著高於 BMI 過重者。王元玲（2003）的研究也發現，肥胖兒童在外貌自尊與身體自尊的分向度上低於一般正常體重的兒童，顯示肥胖的確影響兒童對於自己體態、長相以及在運動、身體狀況的知覺；而在社會自尊方面，BMI 過輕者對自己社會互動、同儕關係上的評價與感受較 BMI 正常與過輕者正向，顯示體型過瘦者比起正常與過胖對於自己在社會互動與同儕的關係上較有自信。簡而言之，體型過重者的身體自尊最差；而體型過瘦者的社會自尊最佳。

第二節 研究對象的身體意象

根據統計分析的結果，男生對自己的體能狀況最重視並積極從事維持體能與運動的行為，對於體能與運動能力的評價也很高；而女生則是最注重及努力修飾自己的外表。本研究中，男、女生皆對自己的外表評價最差，但男生在外表評價上還是顯著高於女生。研究結果與伍連女（1999）、賈文玲（2000）等推論男生重視的是體能，而女生重視的是外表的結果類似。

以身體各部位滿意度來看，研究對象全體對於頭髮和臉部較其他

部位滿意，而在身高、體重與下半身方面則較不滿意，此研究結果與文星蘭（2004）、賈文玲（2001）所做的調查結果相似，其中男生對體重最不滿意，其次是身高，而女生則對下半身的腿部及臀部最不滿意，其次是身高、體重與腰部。整體而言，女生除了在頭髮部位上較男生感到滿意之外，身體其他部位的滿意度皆低於男生。此結果與國內、外的研究結果一致（Wright, 1989；Cok, 1990；Paxton et al., 1991；蔡季蓉，1990；周玉真，1992；趙瑞雯，1996；莊文芳，1998；林宜親，1998；伍連女，1999；賈文玲，2000），顯示女性對身體各部分的要求比男生來的嚴格（Cash et al., 1986）。

另一方面，身體意象總量表並無性別上的顯著差異，可能的原因是男、女七項因素上的得分互有高、低消長的情形，因此在身體意象總量表的得分上，無法看出其間的差異。

第三節 研究對象的運動行為

以下分別從規律運動及運動種類來探討運動行為的現況。

（一）規律運動

本研究結果發現，研究對象在過去七天，體育課以外的時間，有從事規律運動比率佔 44.5%，而男生中有 54.3% 與女生有 44.5% 有規律運動的習慣。此結果較李彩華（1998）調查台北市國中學生有規律運動的比率佔 49.9%，低了一些，有可能是本研究規律運動習慣之運動持續時間需達三十分鐘以上，和李彩華以二十分鐘以上做為從事規律運動之標準基準不同所造成誤差。而劉俐蓉（1993）調查台北市士林國中學生中重度身體活動量與運動階段，結果有規律運動者佔 32.2%，本研究結果則高出許多，有可能是劉氏對規律運動的設定需

持續達六個月以上，而本研究規律運動則為近三個月內，兩項研究的基準不同，故造成差異。

至於性別對運動行為的關係，男生規律運動的情形顯著高於女性，結果與李彩華（1998）、劉俐蓉（1993）針對台北市國中生所做的調查相同。

在年級對運動行為的關係，國中一年級學生規律運動的情形顯著高於二年級，結果與劉俐蓉（1993）所做的調查相同。Verschuur & Kemper（1985）研究 12-18 歲青少年的身體活動情形，經過 4 年的觀察，結果顯示每日的運動量由 12 到 18 歲呈現下降的趨勢。Nelson（1991）的研究也指出孩童在進入中學階段之後，其身體活動量有明顯下降的情形。李彩華（1998）與李明憲（1998）針對國中生所做的研究中也發現，國中一、二年級學生的身體活動量顯著高於三年級的學生。綜合上述的研究發現，青少年隨著年級的增加，其身體活動量有降低的現象，而本研究也有類似的結果。

（二）運動種類

在體育課以外的時間，國中生常從事的運動項目，前三名為跑步、籃球與騎腳踏車，結果與劉坤宏（1993）調查彰化縣國中生的運動行為中，最常從事的運動項目依序為騎腳踏車、籃球與跑步，以及林凱儀（1994）調查桃園地區國中生體能活動中，最常參與的運動活動分別為籃球、騎腳踏車與跑步的結果相似，顯示不論在台北或桃園、彰化地區，國中生常從事的運動項目皆相同，這現象值得政府相關部門的注意，未來應多推廣更多元化的體育活動和提供多元化的運動場地及器材，以增加青少年多樣的運動種類選擇，提升運動風氣。

第四節 自尊和身體意象的關係

以下探討整體自尊、身體自尊、社會自尊與身體意象的關係。本研究結果發現，整體自尊與身體意象總量表有顯著相關，此一結果與賈文玲（2000）、李碧霞與陳靜敏（2004）的研究相似，亦即身體意象愈正向者，自尊愈高。

在身體與社會自尊方面，本研究結果發現，身體意象總量表與身體自尊有相當高的關聯性，且與社會自尊的關聯性又較身體自尊來得低，此結果與李曉蓉（1997）調查青少年身體意象與自尊、沮喪的研究中，也有相同的研究結果，亦即身體自尊與身體意象的關聯性較高，而社會自尊與身體意象的關聯性較低。

綜合整體自尊、身體自尊及社會自尊與身體意象各因素間的相關，結果發現六項身體意象因素與整體自尊、身體自尊與社會自尊都呈正相關，但「外表適應」僅與社會自尊有顯著正相關，而與整體自尊及身體自尊間的相關性則不顯著。但將男、女生分開來看，則發現男生之「外表適應」與整體自尊、身體自尊、社會自尊均有正相關，而女生之「外表適應」僅與社會自尊有關，亦即女生重視及努力修飾自己的外表與其社會互動與人際關係的評價與感受有關，而男生除了社會互動與人際關係的評價與感受之外，對自己身體印象、外表與體能的評價高低也會影響其注重及努力修飾自己的外表。簡而言之，注重及努力修飾自己的外表與女生之社會自尊相關性較高，而與男生之社會自尊與身體自尊均有關。

第五節 自尊和運動行為的關係

以下分別從規律運動行為與是否經常與他人一起做運動兩方面

來探討自尊與運動行為的關係。

(一) 規律運動

本研究結果發現，有規律運動習慣者，不論男、女，其自尊皆高於無規律運動習慣。結果與楊梅亮（2003）調查大學生運動習慣與自尊的研究發現運動組的自尊評價高於非運動組一致。進一步比較，不同性別、是否規律運動者在整體自尊上的差異，結果發現男性有規律運動者的整體自尊（平均值為 3.48）>女性有規律運動者（平均值為 3.45）>女性無規律運動者（平均值為 3.30）>男性無規律運動者（平均值為 3.27），顯示男生有無規律運動者之整體自尊差異較大，由此可推論規律運動可能是男生提升其整體自尊的重要的方法。

在規律運動與身體自尊的關係方面，不論全體或男、女生，有規律運動習慣者，其身體自尊皆顯著高於無規律運動習慣。進一步比較，性別與規律運動在身體自尊的差異，結果發現男性有規律運動者的身體自尊（平均值為 4.21）>女性有規律運動者（平均值為 4.03）>男性無規律運動者（平均值為 3.90）>女性無規律運動者（平均值為 3.64），顯示女性有規律運動者的身體自尊較男性無規律運動者還高，由此可知，規律運動可以有效的提升個人的身體自尊，而性別可能不是影響身體自尊最關鍵的變項。

在規律運動與社會自尊的關係方面，不論全體或男、女生，有規律運動習慣者，其社會自尊皆顯著高於無規律運動習慣，但女生的顯著性卻不如男性來得高。進一步去比較，性別與規律運動在社會自尊的差異方面，結果發現女性有規律運動者的社會自尊（平均值為 4.25）>女性無規律運動者（平均值為 4.08）>男性有規律運動者（平均值為 4.07）>男性無規律運動者（平均值為 3.83），顯示女性不論有無

規律運動者，其社會自尊均高於男性，但有規律運動者仍高於無規律運動者，由此可知，性別對於社會自尊可能是一個重要變項。

（二）是否經常與他人一起做運動

在身體自尊方面，是否經常與他人一起做運動者與其身體自尊有關，但進一步將男、女分開來看，結果發現是否經常與他人一起做運動者與其身體自尊的相關性，在女生族群，其差異性較為顯著，而在男生族群，其差異性不如女生顯著，顯示在女生族群中經常與他人一起做運動者其在身體自尊上比獨自運動者來的正向與積極，且女生比男生來的顯著，可能的原因有，女生運動的理由是由於，獨自運動者可能本來的身體自尊就差，因此想單獨藉由運動改善，故差異會較男性顯著。

在社會自尊方面，是否經常與他人一起做運動者與其社會自尊有關，但進一步將男、女分開來看，結果發現在男生族群社會自尊與是否經常與他人一起做運動者有顯著性，亦即男生經常與他人一起做運動者，其社會自尊顯著高於獨自運動者，而女生則無顯著差異，代表女生是否經常與他人一起做運動與其社會自尊無顯著關係，由此可知，經常與他人一起做運動可能是男生提升其社會自尊的一種方法，而在女生身上則看不到結果，可能的原因為，女生不是利用與他人一起做運動的方式來提升其社會自尊。

綜合上述討論可知，經常與他人一起做運動者，在女生方面會有較正向的身體自尊，而在男生方面，則與較正向的社會自尊有關。

第六節 身體意象和運動行為的關係

以下分別從規律運動行為與是否經常與他人一起做運動兩方面來探討身體意象與運動行為的關係。

(一) 規律運動

本研究結果發現，從事規律運動者有較好的身體意象，此研究與國外最近的研究結果相同（Asci, 2002；Loland, 1998）。此外，有規律運動者與無規律運動者除了在「外表適應」上無不同外，其餘六項身體意象因素皆較佳。進一步分別男、女學生之情形，結果發現，男生有規律運動習慣者比起無規律運動者更注重及努力修飾自己的外表；但在女生兩群人的「外表適應」則無明顯差異，顯示男生會利用運動來達到修飾自己外表的目的，而女生則不是使用運動的方法來修飾自己的外表。

(二) 是否經常與他人一起做運動

本研究結果發現，經常與他人一起運動者，在身體意象總量表、體能評價、體能適應、健康適應上皆顯著高於沒有運動者與獨自運動者；在外表評價、健康評價上，則顯著高於沒有運動者，而與獨自運動者間無顯著相關。由上述的結果可以推論，經常與他人一起運動者在身體意象的各個層面上，皆表現的最好，而獨自運動者，在外表評價、體能評價、健康適應與身體滿意度等四層面的身體意象得分最低，可能因而引發其以運動來改善之。

綜合上面的研究結果來推論自尊、身體意象與運動行為三者的關係，從身體自尊方面來看，身體自尊與身體意象間有很高的正相關，顯示身體自尊愈高，身體意象則愈高，有規律運動習慣及經常與他人

一起運動者在身體自尊與身體意象方面則較無規律運動習慣者佳，顯示研究對象有較高的身體自尊與身體意象與規律運動有關。其中規律運動與身體自尊的相關以女性更為顯著。與 Sands, Tricker, Sherman, 和 Armatas (1997) 研究發現青春期前的女孩，較低的運動參與與低自尊及低身體滿意度有關的結果一致。而在規律運動、身體自尊與身體意象各因素間的關係發現，女生有規律運動者，其身體自尊愈高，且在「外表評價」、「體能評價」、「體能適應」、「健康評價」、「健康適應」與「身體滿意度」上也愈高。有趣的是，女生有規律運動習慣與身體自尊在「外表適應」上皆無顯著相關，代表女生有無規律運動習慣與身體自尊的高低與其對外表的重視及努力程度無關，但「外表適應」卻與「社會自尊」有正相關，顯示影響女生對外表的重視及努力程度可能是受到社會互動及同儕關係的影響較大。與女生不同的是，男生有規律運動與身體自尊的高低卻與「外表適應」有顯著相關，顯示規律運動對女生而言，可能無法影響其對外表的重視及努力程度，但在男生方面，對外表的重視及努力程度則與規律運動有關。