

## 第二章 文獻探討

本章共分為四節加以論述：第一節青少年自尊與其相關研究，第二節為身體意象與其相關研究，第三節運動行為與其相關研究，第四節為自尊、身體意象與運動行為關係之實徵研究。

### 第一節 青少年自尊與其相關研究

#### 一、自尊的意義

張氏心理學辭典（張春興，1995）對自尊的定義是指個體對自身的感受；對自己有價值感，有重要感，因而接納自己，喜歡自己。亦即自尊的涵義是指一個人珍視、珍惜、贊許或喜歡自己的程度。

自尊的界定常隨著研究目的的不同而不一致，甚至與其他有關自我的名詞或概念重疊，而有不同的說法，如自愛（Self-love）、自信（Self-confidence）、自我尊重（self-respect）、自我接納（self-acceptance）、自我價值（self-worth）、自我關注（self-regard）等（林杏足，1997；侯積良譯，1997）。

根據 Wells 和 Marwell（1976）歸納後提出之四個向度來說明自尊的意義。

#### （一）視自尊為態度

Rosenberg（1965）認為自尊是個體對自我整體或特定特質評價後所抱持讚許或不讚許的態度。即人可以對自己所擁有的眾多特質一一評價，也可以將個別的特質整合起來形成一個整體性的評價。因此自尊可以是特定的態度，也可能是整體的態度。

Coopersmith（1981）認為自尊是個人對自我價值所做的判斷，並以個人對自己所持的態度表現出來，即個體對自己所做的經常性、

整體性的評價，對自己的能力、重要性與價值等方面所抱持的贊同或否定的態度。

#### (二) 視自尊為理想我與現實我的符合程度

「理想我」是指個體所想要成為的形象特質，而「現實我」則是指個體對於真實自我的知覺與評量 (Pope, Mchale & Craighead, 1988; 黃德祥, 2000)。

Cohen (1959) 視自尊為理想我及現實我的符合程度，個體對自身成敗經驗所得到的評價，即個人對自己的期望水準做比較的結果。

Pope, Mchale 和 Craighead (1988) 則認為自尊是來自理想我與現實我兩者的比較，若兩者相符，則自尊為正向；若兩者之間有差異將產生自尊上的問題，當差異過大則容易導致低自尊。

#### (三) 視自尊為一種心理感受

翁淑緣 (1985) 將自尊視為個體接受自己和重視自己的程度，也是一種心理感受的程度。此類學者對自尊所持的觀點，認為自尊是一種心理感受，是來自於個人對於現實我與理想我兩者間差距所具有的感受 (Roger, 1950; Silber & Tippett, 1965)。換言之，自尊乃是個體接納自己和重視自己的程度，對於自尊的界定是從心理感受的程度而非從態度和知覺的過程而言 (翁淑緣, 1985)。

#### (四) 視自尊為人格的功能

Ziller (1969) 以自我—社會建構 (self-social construct) 的觀點來看自尊，認為自尊的作用在使個體處理與自我相關的壓力時，能夠維持自我系統的正常運作，高自尊相當於高控制。

邱連煌 (1981) 認為自尊、自我和自我概念三者都是心理學上用來描述人格某特定部份的名詞，其含義相互關連重疊。自我是個體主

觀意識中所覺察、體認的自己。自我包括二個主要成分，一是自我概念，二是自尊。自我概念是個人認為自己所具有的種種特質，如高矮胖瘦、美醜、聰明愚笨等；而自尊則是個人對這些特質的評價、感受與態度。換言之，自我概念是自我認知的部分，而自尊則為自我的情意部分，此二者是構成自我的核心。

林杏足（2003）綜合國內、外學者對自尊意義的解釋，將自尊定義為個體對自己的評價和感受，係個體參照自己的內在標準或外在社會標準，對整體的自己或是對自己某一特定能力、特質予以評價，並由此產生對自己正向或負向感受。

## 二、自尊的結構

自尊的建構因不同學者對自尊的定義不同而有差異，對自我的評價可以是整體的，也可以是特定的。一般而言，學者們對於自尊的結構有二種看法：一種是將自尊視為單一向度的整體性概念；另一種是將自尊視為多向度、多因素所組成的內涵。

### （一）自尊為整體性概念

Rosenberg 在 1979 年提出自尊是整體、單面向的觀點，認為自尊是個人對自我的總體評價，個人對自身整體觀感可以形成一個總分，此總分即代表個體的自尊（吳怡欣、張景媛，2000）。Harter（1993）也認為個體的整體單面向的自尊是自我價值感與自我表現的整體評價，個體會統整在不同情境中所得對對自己綜合印象與評價而形成整體的自尊。

### （二）自尊為多向度、多因素的內涵

有些學者對於自尊的建構提出不同的見解，從多重向度的觀點來

探討自尊。Gecas (1982) 和 Mruk (1999) 皆主張自尊是由能力和價值兩個向度所組成。Tafarodi & Swann (1995) 更提出整體雙向度 (global two-dimensional) 來說明自尊，認為自尊可以區分為自我能力感與自我喜愛感兩個向度。Pope, Mchale & Craighead (1988) 認為自尊是個人對自己的評價與感受，和生活中所經驗到的各種不同事件息息相關，因而主張自尊包含了五個生活經驗領域的成分：1. 社會面自尊：自己對自己與同儕的關係與互動上的滿意程度。2. 學業面自尊：個體對於自己在學業能力與成就上的評價。3. 家庭面自尊：指個體對自己成為家庭一份子的感受。是否能感覺到自己是家中重要、有價值的成員，並感受到家人的愛與尊重，則在此向度會有較正向的自尊。4. 身體意象面自尊：個體對身體的長相及表現的滿意度。5. 整體性自尊：對自我所有層面的一般性評價。

林杏足 (2003) 參考許多國內、外關於自尊建構之研究，將自尊的建構區分為自尊內涵與生活層面等多向度階層自尊。其中自尊內涵包括有能力感、控制感、價值感與評價取向；而生活層面自尊則包括學業自尊、身體自尊社會自尊與家庭自尊等四項。

綜合上述文獻可知，不同的學者對於自尊的結構有不同的看法。自尊可以視為一整體性的概念，是個體對自我的一種整體性的綜合評價，但自尊也實為一複雜的心理構念，因此具有多向度的內涵，因此在探討自尊的研究上，應該要從整體與各層面來探討自尊才較完整。

### 三、青少年的自尊

自尊高低與個人的特質與行為表現有關。Rosenberg (1972) 認為自尊高的人對自己的看法是積極的，而自尊低的人對自己的看法則

是消極的。Pope, Mchale & Craighead (1988) 認為自尊低的人，不但不滿意自己、輕視自己，且會希望自己變成別人，很少以正向積極的態度來看待世界，採取自暴自棄的方式來對待自己，且容易從人群中退縮到自己的世界，害怕與別人接觸，害怕被別人拒絕，低自尊的人很少以自己為榮。相反地，高自尊的人除了能接納自己外，還會設法改進以克服自己的缺點，能包容自己的缺點，不會嚴厲苛刻的加以批評，而是以正向積極的方法來評價自己，以達到自我成長的目的。

高自尊青少年常見的行為與人格特質有：行為獨立、主動承擔責任、會以自己的成就為榮、樂於接受新的挑戰、能承受失敗並有影響他人的能力；而低自尊青少年的行為與人格特質則有：常會認為別人不重視他、貶低自己的能力、覺得自己一無是處、易受別人左右自己的意見、逃避任何可能產生焦慮的情況、強烈的自我防衛和易受挫折、習慣以責備他人來隱藏自己的缺點等（賈芸棣譯，2000）。

青少年由於面臨身心社會的發展階段，因此對自我評價的起伏相當大，常常會因不同的人、事、物，而對自己有極高或是極低的評價（賈芸棣譯，2000）。

綜合上述文獻可知，高自尊的人不僅對自己的看法是積極的，且其所表現出的行為與個人特質也是積極、樂觀的，並會勇敢面對人生的任何挑戰；反之，低自尊的人不僅對自己的看法是消極的，且其所表現出的行為與個人特質也同樣是消極、退縮的，並對人生充滿懷疑。

#### 四、自尊之相關研究

由於目前對於自尊相關的研究範圍十分廣泛，因此依本研究的目的，整理性別、年齡、身體質量指數等個人背景因素與自尊的關係並

加以說明。

### （一）性別與自尊的關係

在國外的研究中，大多數的研究結果發現青少年時期的自尊，男生的自尊表現較女性高（Rosenberg & Simmon, 1975；Richman, Clark & Brown, 1985）。而國內早期也有類似的發現，蔡順良（1984）及駱芳美（1989）的研究皆有相同的發現，大學男生較女生趨於自我肯定、自尊表現也較高。

國內近來有些研究卻發現，整體自尊與性別間並無差異存在（鄭秀足，2004；楊亮梅，2003；陳俐君，2002）。而國外也有類似的結果，Williams and McGee（1991）亦認為，自尊在性別上是否有差異存在，並無一致的定論。

隨著近年來自尊的研究，由整體性的觀點漸移至到自尊的多面向，有些研究者開始探討男、女生在不同自尊層面與內涵上的差異（Bolognini et al., 1996；Quatman & Watson, 2001；黃淑芬，1999；李娟慧，2000；陳俐君，2002；鄭秀足，2004）。男女生受到社會價值觀的影響，所重視的評價部分有所差異，在自尊各種層面與內涵的表現也可能會有差異（鄭秀足，2004）。

Bolognini 等人（1996）追蹤 219 位青少年三年自尊的變化，研究結果顯示男性在整體自尊的表現高於女性，而情境自尊方面，男生在外表與運動兩個方面的自尊高於女性。Quatman 和 Watson（2001）調查 545 位青少年的自尊，結果顯示男生在家庭自尊、生理自尊、控制感上的自尊表現比女生高。

國內研究男、女生在不同自尊層面與內涵上的差異方面，黃淑芬（1999）的研究結果顯示國小女學童的家庭自尊與人際自尊高於男

生。李娟慧(2000)發現，國中男生的學業自尊、身體自尊高於女生。陳俐君(2002)的高中職研究發現，男生的身體自尊高於女生。鄭秀足(2004)以國中生為研究對象，其研究結果也顯示男生的身體自尊高於女生，而女生的家庭自尊與人際自尊則高於男性。

## (二) 年齡、年級與自尊的關係

國外有研究認為自尊是一種穩定的人格特質，並不會隨著年紀的增長而改變(McCarthy & Hoge, 1982)。而國內有研究結果也顯示高中職的青少年，其自尊並不會隨著年紀的增加而有所改變(陳俐君, 2002)。

但國外也有學者對於青少年自尊的穩定性提出不同的看法，Coopersmith(1967)以200位10至22歲的青少年為研究對象，結果發現青少年的自尊現象並不穩定，可能與青少年面臨青春期身心改變有關，而且以14歲青少年的自尊最低，顯示青少年初期是個體自尊最低的階段。黃雅婷(2000)的研究則發現國中高年級女生的自尊顯著高於低年級。

Bolognini等人(1996)，其研究顯示自尊在青少年期間只有微小的變化，而情境自尊則會因年齡而有所差異。因此，對於年齡與自尊的關係，不單只是由整體自尊加以探討，也應該由各種自尊內涵與自尊層面檢視之。

## (三) 身體質量指數與自尊的關係

Sallade(1973)比較三、五、八和十一年級120名肥胖組與120名非肥胖組兒童的自尊，測量分數後發現，肥胖兒童的自尊明顯較低。

Wadden, Foster, Brownell & Finley (1984) 以三至八年級 210 位肥胖與正常體重兒童為研究對象，以 BMI 測量兒童肥胖程度，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。

Kaplan & Wadden (1986) 調查 9-11 歲、12-14 歲和 15-18 歲，三組兒童的自尊，並以 BMI 測量兒童肥胖程度，結果顯示自尊與 BMI 關係微弱，且所有年齡兒童的自尊分數皆在正常範圍；值得注意的是，雖然肥胖並沒有出現自尊障礙，但纖瘦組兒童的自尊明顯高於肥胖組兒童。

Braet & Mervielde (1997) 以 9-12 歲 139 名肥胖兒童及 150 名非肥胖兒童為研究對象，分為臨床與非臨床來源肥胖兒童與非肥胖兒童三組比較其自尊的狀況，結果發現不論有無尋求醫療協助，肥胖兒童均比非肥胖兒童有較低的自尊。

王元玲 (2003) 研究探討參與減重班兒童與正常體重兒童，肥胖對兒童自尊的影響以及透過減重計畫的介入，肥胖兒童自尊狀況的改變情形，研究結果發現，尋求減重治療的國小四到六年級肥胖兒童其自尊低於一般正常體重的兒童，在進行減重計畫介入後，自尊雖有提升但與減重的 BMI 改變無關。

綜合上述文獻發現，身體質量指數與自尊的關係雖無一致的定論，但肥胖兒童的自尊的確都比其他兒童的自尊為低，值得我們去關心及了解這群肥胖兒童的自尊狀況及變化。

## 第二節 身體意象與其相關研究

### 一、身體意象的意義

身體是自我的一個象徵，個人對自己身體的看法就是身體意象



(body image) (王麗瓊, 2001)。國內對於 body image 的中文翻譯名稱並不一致, 包括「身體意象」、「身體心象」、「體型意識」、「身體形象」等, 雖然在翻譯上不盡相同, 然而, 其意涵都是指個人對自己身體的主觀性、綜合性以及評價性的概念 (賈文玲, 2000)。而 Sheryl & Marita (1997) 將身體意象的組成分為身體意象知覺 (perceptual) 和身體意象態度 (attitudinal) 兩個部份。身體意象知覺主要是反應個人對身體的大小、體型和外貌的感覺; 身體意象態度則指個人對其身體整個外型與身體功能的滿意程度。

賈文玲 (2000) 整理國內、外有關身體意象的定義, 指出身體意象具有下列特性: (1) 身體意象是在動態的互動過程中所逐漸形成的; (2) 身體意象與個人身體和其身體經驗的認知、思考和感覺有關, 對於個人的思考、感受和行為有所影響; (3) 身體意象的經驗與個人的自我評價有關; (4) 身體意象是多向度的自我態度, 包括評價、感受和關注的概念。

綜合言之, 學者從兩方面來評量個體的身體意象: 其中之一是知覺部份, 主要是由個體評估其實際體型或身體外形各部份大小的正確性, 以及測量全身影像大小與自覺體型之間的吻合度; 另一為態度部份, 主要是測量個體對身體之感覺、認知和行為, 多以自陳和紙筆的方式加以測量 (Cash & Pruzinsky, 1990)。

國內使用的身体意象測量工具有身體關注量表 (Body Cathexis Scale), 由 Secord & Jourard 於 1953 所發展出來的, 主要是評量個人對自己身體 46 個部位和器官功能的滿意情形 (周玉真, 1992; 李曉蓉, 1997; 莊文芳, 1998), 此量表較偏向於測量身體各部位的滿意度 (羅惠丹, 2004) 和身體意象評量表 (Body Image Assessment

Scale)。前者身體意象量表是由 Thompson 和 Gray 於 1995 年所編，量表中按比例以不同數量的圖形呈現胖、瘦體型供受試者選擇，常見有五圖形法及九圖形法（張淑珍，1987；蕭芳惠、林薇，1998），此量表則較偏向於測量個人對自己體型的認知（羅惠丹，2004）。

最近有越來越多的國內學者採用 Cash, Winstead & Janda (1986) 編製的「多向度自我身體相關問卷」(the Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire, 以下簡稱 MBSRQ 量表) (林宜親，1998；伍連女，1999；賈文玲，2000；黃蕙欣，2003；羅惠丹，2004)。該問卷由 BSRQ (Body- Self Relations Questionnaire) 及附加量表所組成，包括對外表 (appearance)、體能 (fitness) 和健康 (health) 三個層面的評價 (evaluation) 與關注 (orientation) 所形成的六個向度，經因素分析後，再加上疾病關注共七個向度的量表，共 54 題；而附加量表則包括有三部分，共 15 題，總量表合計有 69 題稱為 MBSRQ。此量表包含的身體意象向度較完整，符合 Fisher (1986) 身體的感受應該是多向度，不應只偏重於體型或體重等外在層面的主張，因此本研究採用 MBSRQ 量表作為探討青少年身體意象的評量工具。

## 二、青少年身體意象的現況

青少年對自己身體意象的認知，深受社會文化價值的影響，且青少年在現有流行的社會文化價值下，普遍對自己的外表評價並不高（莊文芳，1998）。青少年因為注重自己的身體形象，常常為了改造自己的體型胖瘦，而使用許多不健康的手段來進行節制，而這些方法都可能對青少年的身心健康產生極大的影響。在洪建德、鄭淑慧 (1992) 針對台北地區 12597 位 12-25 歲女學生所做的調查結果指

出，有 56.2% 的人對自己的體重不滿意，有 67.2% 的人對自己的體型不滿意，而有 9.7% 的人會採取不健康的減重方式。莊文芳（1998）在研究台北地區國一與國二學生的身體意象結果顯示，不論是整體或是將身體區分為細微的不同部位，女生均較男生易產生負面的身體意象。在伍連女、黃淑貞（1999）所做台北市高職學生身體意象的研究中，發現近五成男生及七成女生擔心變胖，且自覺體重過重。而目前正節食減肥者，男生約有 15%，女生則有 21%。在身體意象方面，女生對其外表、體能和健康評價上均比男生差，且女生在日常生活中只有對外表投注程度較男生來得積極。同樣地，林宜親（1998）對青少年所做的研究結果相似，發現青少年對外表的評價比男生低，然而對外表的投注程度卻比男生高。

從上述文獻可知，台北地區的青少女對於自己的身體意象、體型、體重與身體滿意度普遍感覺不佳，且對於外表則特別投注，更易產生身體意象上的不滿與困擾，甚至會採取節食、減肥等不健康的減重方式來改善。

### 三、身體意象之相關研究

由於目前對於身體意象相關的研究範圍十分廣泛，因此依研究的目的，整理個人背景因素與身體意象相關性的研究發現。

#### （一）性別與身體意象的關係

Smith, Handley & Eldredge（1998）研究發現 18-25 歲對身體不滿意的學生，會為了外表和體重控制而做運動；且女性比男性有較高的身體意象不滿意度。Benjet 和 Guzman（2001）研究指出青少年更容易因為身體外觀的改變而產生負面的身體意象。

國內針對青少年身體意象的研究中也發現，女生普遍比男生更不滿意自己的身體意象（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），趙瑞雯（1996）比較高中生體型意識之研究發現，女生比男生更在意外貌，更不滿意自己的體型。伍連女（1998）針對北市高中職男女生比較其身體意象滿意度時發現，男生對外表、體能、健康的評價及身體各部分的滿意度均高於女生。

然而有些研究有不同的發現，Garner 和 Kearney（1997）調查澳洲青少年結果發現，男生對身體意象不滿意的人數急遽增加，影響男生的感覺、行為和自尊，甚至造成社會和心理調適的問題，可見青少年不論男女都對自己的身體意象積極關注。

## （二）年齡、年級與身體意象的關係

Cullari, Rohrer 和 Bahm（1998）以 98 位 5-8 年級的學生與 57 位大學生為研究對象，結果顯示八年級的青少年及大學生對體重與身體意象較五年級學生更在意，對於身體意象也較不滿意。Park 等人（2003）從研究中發現，在 11-18 歲的受試者中，最關心身體外型與體重變化的是高中生，代表此年齡層對身體意象的關注是相當明顯的。趙瑞雯（1996）針對高中生的研究則發現，二、三年級的學生在外貌重視上顯著高於一年級。但周玉真（1992）對國高中生的身體意象滿意度的研究中發現，學生不會因為年齡層的不同而有所差異。

## （三）身體質量指數與身體意象的關係

身體質量指數（BMI）是客觀測量的結果，同時也代表青少年實

際的體重與身高的比例，但研究方面，身體質量指數卻未必能預測身體意象的滿意度（文星蘭，2004）。

Rinderknecht 和 Smith（2002）以 155 位青少年為研究對象，結果發現雖然 BMI 正常或過低的青少年也會對自己的身體意象感到不滿意，但對身體意象最不滿意的族群，是那些 BMI 過高，亦即體重過重的青少年。

許多研究發現，體重過重的青少年有許多行為困擾，包括暴飲暴食、不節制以及身體意象的扭曲（Rieves & Cash，1996）。

林宜親（1998）比較體重過重與正常的青少年，結果發現意識到自己體型過胖者，對於身體有較多的負面評價。

### 第三節 運動行為與其相關研究

#### 一、運動行為

美國運動醫學會（American College of Sports Medicine，以下簡稱 ACSM, 1990）建議理想的運動處方為每週 3~5 次，每次持續 20~60 分鐘，且必須達到最大心跳數之 60~90% 的有氧運動，或最大攝氧量之 50~80% 的有氧運動。我國行政院衛生署則建議，每週從事至少三次，每次至少二十分鐘以上的運動（行政院衛生署，1994）。而美國運動醫學會（ACSM, 1995）亦指出，身體活動可以每節 8-10 分鐘為計算單位分開累計，運動強度達中度至重度之身體活動量，每天累積達到 30 分鐘以上，同樣可達到維持健康的目的。另外，教育部（1999）在推動「三三三學生體適能向前走活動」中，則建議青少年每週至少運動 3 天，每次運動 30 分鐘，運動時每分鐘的心跳數達 130 次。因此本研究擬採每週運動三次或三次以上，每次至少 30 分鐘做為規律

運動的定義。

在運動行為的測量方面，LaPorte, Montoye & Caspersen (1985) 將評估身體活動的三十多種方法分為七大類，分別為：熱計量法 (calorimetry)、工作分類法 (job classification)、調查法 (surveys)、生理紀錄法 (physiologicmarks)、行為觀察法 (behavioral observation)、機械及電子偵測法 (mechanical and electronic monitors)、飲食測量法 (dietary measure) 等七類。針對不同的研究目的與研究情境可以利用不同的測量工具。其中問卷調查法最適合用於大樣本的研究，其優點在於成本較低 (LaPorte et al., 1985)。

## 二、台灣地區青少年運動行為的現況

劉坤宏 (2003) 參考教育部 (1999) 的運動頻率，調查彰化縣國中生運動行為，結果發現有規律運動者佔 29.3%；而無規律運動者有 70.7%。其中女生有規律運動者僅佔 20.9%，明顯少於男生的 37.4%。林凱儀 (2004) 調查桃園地區國中生體能活動研究中，有規律運動習慣者佔 45%，但女生在運動的頻率、持續時間與強度上皆顯著低於男性。

李彩華 (1998) 調查台北市國中生發現，有從事平均每週至少三次，且每次持續 20 分鐘以上的有 49.9%；而無規律運動者有 50%。在身體活動量方面，女生顯著低於男生。而劉俐蓉在 2003 年針對台北市士林國中的學生所做的調查發現，有從事平均每週至少三次，且每次持續 20 分鐘以上的規律運動比率為三成一；而無規律運動者與完全沒有運動者則佔六成九；在性別差異上，女生規律運動的比率低於男生。

根據上述調查資料發現，台灣地區國中學生運動行為無論男女其規律運動的比率或身體活動量方面，皆隨年齡的增長有日漸衰退的現象，且女生明顯低於男生（李彩華，1998；林凱儀，2004；劉坤宏，2003；劉俐蓉，2003）。

### 三、運動行為之相關研究

由於目前對於運動行為相關的研究範圍十分廣泛，因此針對本研究的研究動機與目的，整理個人背景因素與運動行為的關係並加以說明。

#### （一）性別與運動行為的關係

Thirlaway 和 Benton（1993）以 684 位 10 到 16 歲中小學生為研究對象，分析其休閒時的身體活動狀況，結果顯示不論是幾年級的學生，男生的身體活動量皆高於女生。

李彩華（1998）以台北市 676 名國中生為研究對象，發現身體活動量因性別而有顯著的差異，男性的身體活動量明顯高於女性。林靖斌（2001）以宜蘭縣 368 名國中生為研究對象，發現女生從事規律運動的情形較男生差。劉俐蓉（2003）調查台北市士林國中 701 名學生，結果指出，男生的中重度身體活動量與規律運動行為皆高於女生。

綜合上述的研究可知，性別在規律運動與身體活動量的差異，皆有一致的結果。

#### （二）年齡、年級與運動行為的關係

Nelson（1991）的研究指出在進入中學階段的青少年，身體活動量有明顯下降的情形。Thirlaway and Benton（1993）以六、七、九和

十一年級學生為研究對象，進行休閒時間運動行為研究，結果指出六年級學生的身體活動量顯著高於七、九、十一年級學生，而九年級學生的身體活動量又顯著高於十一年級。李彩華（1998）以國中生為研究對象，結果發現一、二年級學生之身體活動量明顯大於三年級學生。

有些研究結果顯示年齡與身體活動無顯著相關（Steptoe, Rink & Kerry, 2000）。呂昌明、李明憲、楊啟賢（1997）以國小五、六年級學生為研究對象，結果發現不同年級的學生在規律運動上並沒有差異存在。

### （三）身體質量指數與運動行為的關係

國內、外研究對於身體質量指數與運動行為的關係，仍無一致的定論。李素箱、許志祥（2002）以 649 位大學生為研究對象，探討不同運動習慣對身體質量指數的影響情形，結果發現，規律運動在身體質量指數方面影響並不顯著，與王世椿、余瑩瑛、李致美（1998）、黃文俊（1999）所做的研究結果相同。呂昌明、李明憲與楊啟賢（1997）的研究也指出身體質量指數與學童規律運動行為並無直接關係。

有些研究則發現，有規律運動習慣其身體質量指數會逐漸降低（蕭淑芬，2002）。陳坤樟（1995）的研究結果也發現，學童規律運動行為可以促進體脂肪百分比的下降。

## 第四節 自尊、身體意象與運動行為關係之實徵研究

### 一、自尊與身體意象之實徵研究

Lerner, Iwawaki, Chihara 和 Sorell（1980）針對日本青少年進行研究，調查自我概念、自尊和身體意象的關係。研究結果發現自我概



念和自尊與個人對於自己外表的吸引力之評量有正相關，即當青少年愈覺得自己的外表具有吸引力者，其自尊與自我概念愈正向。

Mendelson (1982) 以三個不同年齡層的男生和女生依體重區分為過重和正常兩組，探討自我身體意象與肥胖、自尊之關係。研究結果顯示，不同的年齡階段，自尊受到身體意象影響的程度會有所不同，其中介於 14.5~17.4 歲的過重女孩，自尊會受到肥胖的影響，而 10-12 歲過重男孩的自尊也會受肥胖影響。

Rosen, Gross 和 Vara (1987) 的研究將青少年心目中理想的體重分為減輕、維持、增重三類。研究結果發現，欲維持目前體重的青少年顯示出正向的身體意象與自尊，而期望減輕體重的青少年則有較負面的身體意象與自尊。

Jackson, Sullivan 和 Rostker (1988) 的研究發現，女性的自尊對身體意象有所影響，高度自尊可以預知對身體外表、身材合適度有較滿意的評價，進而產生更多以外表和健康為導向的行為，對身體健康重要性也更為重視。

Wright (1989) 針對 11、13、15 和 18 歲的男女學生進行身體意象滿意度的縱貫研究發現，11 和 13 歲的女生之身體意象滿意度與其經驗到的吸引力、自尊和實踐社會期望的感受等「自我變項」有密切的關係；而 18 歲女生的身體意象則與積極的社會活動、樂觀的人生觀和消極的觀念（如吸菸、酗酒等）有密切的關係。

Norder-Pietrzak (1994) 以大學女生為研究對象，研究結果顯示對外表知覺是影響女性自尊最重要的因素。Abell 和 Richard (1996) 針對 84 位青年人進行體型滿意度和自尊關係之研究時，結果發現對於女性而言，自尊與體型滿意度有關。

Siegel, Yancey, Aneshensel & Schuler (1999) 針對 877 位 13-18 歲的青少年進行身體意象的研究，發現女性較男性有較多的沮喪及較低的自尊；而女性對身體負向的感覺是沮喪和低自尊的普遍因素。這些研究顯示自尊與身體意象間有著密切的關係。

Furnham, Badmin & Sneade (2002) 一項對英國 235 名 16-18 歲青少年身體意象不滿意程度的研究，結果也支持自尊與體型不滿意之間是有相關的。

國內研究也有類似的發現，周玉真 (1992) 在一項以國中 1-3 年級的學生為對象所做的青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究中提到，青少年對於自我身體意象不滿意者，其自我概念越負向。

李曉蓉 (1997) 針對國中學生進行身體意象與自尊、沮喪相關之研究，結果顯示青少年的身體意象與自尊呈顯著的正相關，因此當青少年對身體意象態度愈正向、積極、樂觀時，其自我評價也愈高。

黃雅婷 (2000) 以台北市、台中市及台南市的國中生為研究對象，對於國中女生早、晚熟與身體意象，自尊及生活適應之相關之研究，結果顯示自尊與身體意象有相關性。

賈文玲 (2000) 的研究也發現，自尊愈高，對自己的外表、體能和健康也愈滿意，對體能 and 健康的關注程度也愈高，自尊愈高，對自己外表、體能和健康等身體意象愈有正向、積極的看法。

尤媽媽 (2001) 在大學生體型及其身體意象相關因素之研究中，以中原大學 90 學年度新生為例，發現大學生身體意象與自尊呈顯著正相關，內控型在外表評價及身體部位滿意度高於外控型，而自尊更是影響身體意象的重要因素。

綜合上述文獻可知，國內、外皆有許多探討身體意象與自尊關係的研究，多數研究發現身體意象與自尊關係密切，尤其在女性方面，其關係特別顯著，甚至認為身體意象是影響女性自尊一個很重要的因素，因此更值得我們去深入探討身體意象與不同自尊層面間的關係。

## 二、青少年自尊與運動行為之實徵研究

規律運動對個體生理及心理上均有益處，且可以促進個人健康 (Powell & Paffenbarger, 1985)。美國衛生及服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, 1996) 歸納所有運動與健康方面的研究顯示，規律運動可以促進心肺耐力，預防心血管疾病、高血壓、肥胖等的發生。在心理方面則有助於降低憂鬱、增進幸福感及生活品質。有些研究更發現，運動可以改善個人的自我意象、自我概念、自我效能或提升自尊、個體控制力以及身體滿意度 (Brown & Lawton, 1986; Imm, 1990; Marsh & Sonstroem, 1995; Overbay & Purath, 1997; Plante & Rodin, 1990; Trujillo, 1983)。

Boyd & Hrycaiko (1997) 以 4-5 年級、7-8 年級和 9-10 年級的女學生為研究對象，進行身體活動課程介入，藉此改善不同年齡層女性學生的自尊。研究結果顯示，身體活動介入課程對 4-5 年級的低自尊學生最有效。另外，對 7-8 年級學生的身體意象也有幫助，但在 9-10 年級學生的效果不大。整體而言，學生的回饋指出，課程的滿意和幫助頗大。

McGowan, Jarman 和 Pedersen (1974) 以 37 名低自我概念的七年級學生為研究對象，隨機分派為實驗組與控制組，實驗處理期間實驗組接受每週二或四天的體育設計課程，包括跑步、籃球、排球、

足球等以增進其耐力，而控制組不參加任何體育活動，結果顯示實驗組學童自我概念分數顯著增高。

Sonstroem 和 Morgan 於 1989 提出運動與自尊交互作用模式，認為運動之所以能促進心理健康，主要是透過身體活動對體適能知覺及身體能力知覺的提升，進而促進身體接受度與自尊。

國內在運動行為與自尊方面的研究，楊亮梅（2003）以大學生為對象在探討運動習慣、體適能、知覺體適能與自尊的關係研究發現，運動會經由知覺體適能而影響自尊，且運動也是影響自尊的直接路徑，證實國外學者 Heaps（1978）所說的，心理的健康效益雖被認為產生自運動與身體狀況的改善但實際上心理的效益是來自個人對身體知覺及運動過程中的努力所做之判斷。

綜合上述國內外的研究結果，運動行為與自我概念、自尊關係密切，但國內除楊亮梅（2003）針對大學生所做的研究之外，並未看到其他類似研究，將來可針對青少年階段學生深入探討運動行為與自尊的關係。

### 三、身體意象與運動行為之實徵研究

McDonald 及 Thompson（1992）研究 200 位年齡 17-35 歲的年輕人與飲食失調相關的運動行為與體型滿意度間的關係，結果發現女生運動的原因多為了減重、期望增加外表的吸引力或對自己體型不滿而運動；Davis 與 Cowles（1991）的研究亦有類似的發現。盧俊宏、黃澄靜（1999）以五所大專院校 220 位學生為研究對象，比較男女兩性社會體型焦慮與運動行為的相關情形。結果發現男生較女性對於自我體型顯得較為正向且自在，女性則多偏向負面體型，對自己的體型不

滿意。以逐步迴歸分析發現，對自我體型的感受會影響個體從事運動行為。

Kendzierski (1990) 比較運動者與無運動者的自覺體型意識及行為的相關性，以 66 位大學生為研究對象，其中 22 位是運動員，22 位為非運動員，另外 22 位則是少運動者。結果發現對自我體型較重視者會較規律地去做運動，並有興趣承諾從事運動行為，有較多的計畫去幫助自己達成運動目標，也促使自己在不願意運動時刺激自己去動。

伍連女、黃淑貞 (1999) 以台北市 6 所高職學生為對象，探討身體意象與運動行為間的關係。結果指出，自覺體能較佳的男生從事較多休閒運動行為；另外，自覺體能狀況愈好的女生愈重視體能活動，且運動行為表現愈好。

黃淑貞、洪文綺 (2003)，以某大學 537 名學生為對象進行三次資料收集，發現體型滿意度與運動行為呈負相關，且排除性別因素後，男、女性的運動行為受到不同程度的影響。

劉照金 (2002) 在一項針對屏東市 214 名國小六年級學生的體型意識與運動自信的研究中，指出學童的體適能態度與其運動自信有解釋力，並建議協助有體型困擾之學童建立健康體型概念。

許多研究發現，個人所具有的身體意象與運動行為息息相關，身體意象的滿意度會影響到個人的運動行為。尤其在女性方面，這種現象更為顯著，在許多研究上都有類似的結論。如 Cash, Novy, & Grant (1994) 研究發現女性對外表和體重的投注程度與其運動頻率有顯著正相關。

Grogan 和 Wainwright (1996) 各訪談四名 8 歲和 13 歲的女生發

現，小女孩和成年女性一樣會關注他們的體型，當體重增加時，運動是一個可以接受的減重方式。

Smith, Handley & Eldredge (1998) 研究發現 18-25 歲對身體不滿意的學生，會為了外表和體重控制而做運動。另外，女性比男性有較高的身體意象不滿意，且較會因為外表的因素而運動。

在以 727 名大一新鮮人的研究指出，女生會藉由節食與運動來維持理想體型；而男生在兩者之間則並沒有關聯 (Walter & Sedlacek, 1984)。

#### 四、運動行為、身體意象與自尊關係之實徵研究

Guinn 及 Semper (1997) 調查 254 位墨西哥裔的美籍青少年的身體意象、自尊、運動行為與體脂肪間的關係，發現自尊、身體意象、運動行為間有正向關係，顯示平時有運動習慣的青少年有較好的身體意象及自尊。

Kirkcaldy, Shephard & Siefen (2002) 以西德 1000 名 14-18 歲的中學生為對象探討身體活動、自我意象和問題行為間的關係。結果顯示，從事規律持續運動的學生有較佳的自我意象；運動與生理和心理健康分數有關。研究者並建議，在學校可透過運動或休閒課程來提供青少年一個身體意象和自尊探討的機會。

然而有些研究則有不同的結果，Huelya, Ayse & Nazan (1998) 發現八週有氧舞蹈與階梯有氧課程對大學女生的自我概念與身體意象的滿足感並無影響。

李碧霞、陳靜敏 (2004) 研究 972 名國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動的關係，結果發現身體意象與自尊、身體意象與身體

活動、自尊與身體活動，三者任兩者皆成正相關。

可見國外在自尊、身體意象與運動行為的研究上，仍無一致的定論，且也僅針對整體性自尊來探討，無法深入了解多重向度的自尊內涵，或許因此無法分析運動行為、身體意象對不同自尊層面間的關係。而國內在這三個變項間的關係探討更少，僅只有一篇以國小高年級學童為研究對象來探討，而沒有看到其他族群在自尊、身體意象與運動行為間的關係。