

第一章 緒 論

第一節 問題背景與目的

自尊 (self-esteem) 廣泛的被認為是心理健康一個重要的指標，高自尊者情緒穩定且有較好的生活因應能力 (Biddle, Fox, Boutcher, & Faulkner, 2000)。由於自尊「是情緒穩定及生活適應的預測因子」、「與健康行為的選擇及持續有非常密切的關係」、「低自尊與心理疾病及缺乏心理安適有密切的關係」，而被認為與心理健康有密切的關係 (Fox, 2000b)。此外，自尊也是人們行為的決定因素，影響人們行為的選擇及持續。人們在自己經驗正面能力與自尊的領域，會有行動的動機。相反的，在低能力的領域則有較弱的動機。因此，論及身體活動、運動及健康行為的決定因素時，自尊是重要的核心課題 (Biddle, 1997)。

自尊不但是心理健康的指標，也是健康行為的決定因素，許多研究也顯示身體活動在心理健康上的效果，包括提升正面的情緒、高自尊、對於身體能力有較大的信心等 (U.S. Department of Health and Human Service, 1996)，使得運動與自我知覺的議題受到各領域的高度重視。例如：在學校教育方面的應用，包括運動能提自尊，是學校體育課存在的最根本的理由 (Biddle and Mutrie, 2002)、結構性的運動訓練計畫，能減少青少年的偏差及犯罪行為 (Collingwood, 1997)、心理諮商領域不應忽視運動在心理方面 (焦慮、壓力、自尊) 的效果 (Chung and Baird, 1999)，在醫療復健方面，運動介入可幫助腦傷病人 (Driver & O'connor, 2003)、氣喘病人 (Veldhoven, Wijnroks, Bogaard, & Vermeer, 2000)、孕婦 (Marquez-Sterling, Perry, Kaplan, Halberstein, & Signorile, 2000) 獲得較佳的生理狀態及身體自我概念。

許多實驗證實運動對於自尊或自我概念有正面的效果 (Moore & Bartholomew, 2002; Jasnosi, Holmes, Solomon, & Ahuiar, 1981; Guinn, Vincent, Semper, & Jorgensen, 2000; Asci, 2003; Marquez-Sterling, Perry, Kaplan, Halberstein, & Signorile, 2000)，但其間的機轉並不是十分明確 (Fox, 2000)，到底是什麼因素導致運動有助人們對自己的感覺？若能釐清運動與自尊之間的關係，可對提升身體活動提供許多應用上有用的訊息 (Raudsepp, Liblik, & Hannus, 2002)。而且從應用的角度看，由於運動在心理健康上所扮演的角色已逐漸受到重視，對於運動介入效果的評估更顯得重要 (Chung & Baird, 1999)。另一方

面，從自我研究的理論演進看，Fox (1997) 認為目前自我的研究，已從邁向第三階段，研究的焦點在於有關自我系統的改變歷程。因此，有效的評估運動計劃對自我知覺的效果及探討運動如何促進自我知覺，兼具應用及研究上的意義。

在自我的系統中，自我概念 (self-concepts) 是與自尊是非常相似的名詞，就定義而言，所謂自尊是對自我概念各向度的評價，也就是對自己的評價或喜愛程度 (How I feel about who am I?)，而自我概念並未涉及評價 (Berger, et al., 2002)。但由於在知覺的過程中，無可避免會有自我評價的部分，因此這兩個名詞在西方文化中，有些學者認為是可以交互使用 (Pelham, et al., 1989; Shavelson, et al., 1976) 的。另外部分學者認為自尊是自我概念 (self-concept) 中，有關自我評價的部分，自尊是對自我的情感反應，而自我概念 (self-concepts) 則是認知的反應 (Grant, 1998; Elliott, 1986; Iheanacho, 1988)。尤其 Watkins 等人 (1989) 更是認為在非西方文化中，這兩種概念是不同的。基於以上的考量，本研究決定採用後者之論點，將自我概念及自尊視為不同的自我組成。且在自我結構的位階上，自尊是屬於高階的一般性自我，而身體自我概念則是次位階的特殊性自我。

探討運動對自我的影響，首先應從自我的結構來看。自我的結構主要是以 Shavelson, Hubner, & Stantion (1976) 所提出自我概念的模式為基礎，它包括最頂端的一般自我、次層的學業及非學業自我 (社會、情緒及身體) 及特殊領域的自我及自我評價。由於自我概念具有多向度 (multidimensional) 及階層性 (hierarchically) 的特性，因此越高層的一般性自我越穩定，越低層的特殊性自我越不穩定，越有改變的可能。其中對身體的態度是重要的自我關注觀點，許多自我概念量表也包含了身體的元素，如田納西自我概念量表 (Tennessee Self-Concept Scale) 之「生理自我」、自我描述量表 (Self-Description Questionnaires) 之「身體外表」、「體能」。由於身體是我們經驗真實生活的媒介，也是在認知發展中首要的發展階段 (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002)，使得身體自我概念在整體自尊的建構上，扮演一個不可或缺的角色，因而也開始了身體自我概念的獨立研究 (Fox, 1997)。身體自我在自我系統中有著無以倫比的地位，藉由身體的外表、屬性及能力提供了個人與世界的真實介面 (Fox, 2000)。不管東、西方世界，身體外表及能力越來越受到重視，不但是一種社會潮流，在學術及實用上，也提供理論發展及運動介入 (intervention) 一個有價值的切入點。

基於自我概念多向度及階層性的概念，特殊領域自我概念與該領域的行為、成就表現有關而與其他領域無關，例如學業自我概念與學業成就相關，而身體自我概念被認為與運動參與、運動表現有關。過去研究也發現青少年運動參與的次數與身體自我概念

(Raudsepp, Liblik, & Hannus, 2002; Tiggemann, & Williamson, 2000) 及自尊 (李碧霞、陳靜敏, 2005; Buinn, Vincent, Semper, & Jorgensen, 2000) 呈正相關、高自我概念者有較高的運動行為 (楊亮梅、陳美華, 2001)、運動代表隊學童在身體能力及外觀的自我概念上顯著高於非運動代表隊學童 (曾慧桓, 2001), 身體狀態因素可顯著預測青少年女性的運動參與 (Kowalski, Crocker, & Kowalski, 2001)。綜合以上研究結果, 運動參與程度較高者似乎有較高的身體自我概念或自尊。然而以上橫斷面的研究, 只提供關聯性的資料, 無法提供因果關係的證據, 亦難以驗證自我概念的階層結構。為能更進一步證實運動對自我知覺的效果, 縱貫性研究常為學者所建議 (Marsh, 1997; Raudsepp, Liblik, & Hannus, 2002; Dunton, Jamner, & Cooper, 2003)。

根據 Fox (2000)對相關的文獻的分析結果: 運動計劃對自我知覺的效果大約可分為兩方面, 大部分研究支持運動介入對身體自我概念的影響, 但在整體自尊方面的效果則不一定。一般而言, 運動介入對小孩、青少年、坐式生活型態的中年人、老年人、身心失調者、肥胖者、女性等的效果較大 (Fox, 2000)。根據研究者多年在大學任教觀察結果, 大學女生是不活動的高危險群, 體育課是許多女孩唯一從事身體活動的機會。有些研究也顯示與男性比較, 女性有較低的自尊(李幸玲, 2004; Hayes, et. al., 1999; Tiggemann & Williamson, 2000), 女性青少年的運動參與比率低於 30% (馮木蘭, 2002; 陳美華, 未出版), 低動機及低自我知覺的女性青少年, 也有較低的身體活動量 (Biddle, & Wang, 2003)。因此大學女生的運動行為與自我價值是一個值得關注的問題。

許多運動型態對身體自我價值感都有正面的效果, 尤其是有氧運動及阻力訓練 (Biddle, Fox, Boutcher, & Faulkner, 2000), 但運動的型態是否能受到實驗對象的接受, 應是決定實驗效果的重要因素。Daley and Buchanan(1999) 認為女性參與女性化活動時有較大的信心, 而身體活動可獲得正面的心理反應, 並不是由於運動能力與技術而是與運動的型態有關。運動參與者對所從事的活動接受度越高, 投入的程度越高, 相對的對自己的身體控制也會越高, 而更有自信。有氧舞蹈有別於其他的身體活動, 它結合了各式舞蹈技巧及體能訓練原則, 尤其在強烈的音樂節奏下, 更易為女性所接受。因此, 本研究首要目的為探討有氧舞蹈對大學女生在身體自我概念、自尊上的影響。

此外, 從自我理論的發展上來看, Fox (1997) 認為第三階段的自我研究, 聚焦於自尊形成及改變的過程, 以及身體自我在自我系統中所扮演的角色。因此, 本研究除探討大學女生參與有氧舞蹈對身體自我概念及自尊的效果外, 並驗證身體自我概念及自尊的因果模式。以因果模式看自我知覺的階層關係, 根據過去研究, 其關係可能包含以下

關係：1.由下而上的階層模式 (bottom-up hierarchical model) ，指的是情境特殊的經驗影響特殊領域的自我能力感，進而影響特殊領域的自我概念，且是整體自我價值的前提。2.由上而下的階層模式(top - down hierarchical model) ，指的是整體自尊可推論特殊領域自我評價，進而推論特殊領域經驗。3.交互流動的模式 (reciprocal flow model) ，指的是各變項之間的因果是雙向的，互為因果的 (Kowalski, Crocker, Kowalski, Chad, & Humbert, 2003)。此外，Marsh and Yeung (1998) 以 PSDQ 為工具，Kowalski, et. al. (2003) 以 PSPP 為工具，以縱貫的方法，發現在時間系列上，自我的結構有一個水平的效果 (horizontal effects) ，也就是後測的自我概念因素受到前測的自我概念影響。綜合上述研究結果發現，自我的階層性，似乎兼具由特殊到一般及由一般到特殊的關係，若由時間系列來看，又具有水平的效果。因此，本研究探討身體自我概念改變機轉的假設模式，可能有二種因果模式，包括：低階的整體身體自我影響高階的自尊、高階的自尊影響低階的整體身體自我。以上因果模式皆有水平效果。因此，本研究的次要目的，為使用結構方程模式驗證身體自我與自尊的因果模式。

為探討有氧舞蹈對身體自我、自尊的影響及其因果模式，適宜的測驗工具是重要的評斷指標。其中 PSDQ (Physical Self-Description Questionnaire, Marsh, 1994, 1996)是根據自我結構所發展的測驗工具，它包含身體各向度的題目、整體的身體自我及自我結構中最高階的整體自尊。PSDQ 的發展，部分來自 SDQ II 中身體能力、身體外表及自尊的題目，部分來自 Marsh and Redmayne (1994) 體適能要素的能力知覺的設計。近年來不同種族的翻譯使用，使其由內在效度逐漸具備外在效度，包括西班牙、土耳其 (Marsh, Marco, & Apcy, 2002) 、法國 (Guerin, Marsh, & Famose, 2004) 、美國 (Nigg, Norman, Rossi, & Benisovich, 2001) 、香港 (Lau, Lee, Ransdell, Yu, & Sung, 2004)等。

在 PSDQ 中文版方面，葉素汝 (1994) 及 Lau, Lee, Ransdell, Yu, & Sung (2004)皆曾在華語社會使用過該量表。葉素汝 (1994)以台灣大學生為中文版修訂的樣本，Lau, et al.則是以香港兒童為研究對象。上述兩者都直接翻譯自 PSDQ，沒有增加在地性的題目。由於身體自我概念深受社會文化的影響，僅翻譯原量表可能是不足的，也可能無法真實的反應東方人對身體的看法。另一方面，Lau, et al.的研究直接使用該量表，並沒有作中文版的信、效度考驗，而葉素汝雖以試探性因素分析作為效度之考驗，但由於近年統計技術的進步，以試探性因素分析結果作為支持量表效度的證據，似乎是不足的。由於中文 PSDQ 至今仍未有驗證性因素分析的結果支持，為使量表在效度得到更有力的證據，實有必要以驗證性因素分析來驗證測量模型的適切性。基於以上量表文化差異及建構效

度上的考量， PSDQ 似乎有重新修訂之必要。

基於以上相關文獻之探討及研究上的趨勢，本研究之目的有三：

- (一) 以 PSDQ 為測驗工具驗證身體自我概念多測量模型。
- (二) 探討有氧舞蹈對體適能、身體自我及自尊的影響。
- (三) 驗證身體自我及自尊改變的因果模式。

第二節 研究問題與假設

基於上述研究背景之探討，本研究之具體問題如下：

- 一、大學生在 PSDQ 上的反應是否能符合多向度模式？
- 二、有氧舞蹈課程對大學女生在體適能、身體自我概念及自尊上是否有增進的效果？
- 三、參與有氧舞蹈課程大學女生之身體自我概念及自尊的關係，何種模式較為適配？

依上述的問題，參考相關的理論及實證研究之分析，提出以上假設，以作為實證研究之驗證依據。

假設一：台灣大學生在 PSDQ 上的反應能符合多向度測量模型。

假設二：接受有氧舞蹈課程之實驗組，在課程結束後，其體適能、身體自我概念、自尊皆有進步，並優於控制組。

2-1 實驗組與控制組前測的體適能、身體自我概念、自尊各變項沒有差異。

2-2 實驗組之體適能、身體自我概念、自尊，後測皆優於前測。

2-3 實驗組之體適能、身體自我概念、自尊，後測皆優於控制組。

假設三：大學女生之身體自我概念及自尊上的反應能符合縱貫及水平的因果模式。

3-1 身體自我與自尊具有由下階層影響上階層的因果關係，並有水平效果。

3-2 身體自我與自尊具有由上階層影響下階層的因果關係，並有水平效果。