

## 第貳章 理論基礎與文獻探討

本研究將理論基礎與文獻探討分成：第一節、自我概念的階層模式；第二節、身體自我概念的研究；第三節、同儕關係的重要性；第四節、身體活動與身體自我概念的關係；與第五節、假說等五個部分依序陳述。

### 第一節 自我概念的階層模式

1980年代以前自我概念多被認為一整體性的心理構念 (Marsh, 1990)。

Shavelson等 (1976) 回顧之前相關研究後，重新探討並詮釋自我概念，認為個體自我概念有七種主要特性，分述如下：

#### 一、有組織性的 (organized)：

個體會依據個別經驗，將自我知覺有關的訊息轉譯為較簡單的型式或類別，並賦予意義，再將這些對自我概念的訊息以有組織、有結構的方式存在於個體的認知系統。

#### 二、具多向性的 (multifaceted)：

自我概念包含多向層面或類別，每一層面與個體的特殊經驗或環境領域有關。例如：在班級裡學生的自我概念，包括個人知覺社會接受度、身體吸引力及個人能力等。

#### 三、有階層性的 (hierarchical)：

自我概念除了多向性結構外，亦形成縱向階層結構。由一般整體性自我

概念，逐級向下區分各種特殊層面的自我概念，最後，再從各層區分為特殊情境的具體行為經驗。例如：身體自我概念層面可再細分為，個人外表及身體能力等。

#### 四、具穩定性的 (stable)：

自我概念的穩定性由上往下遞減。最上層一般整體性自我概念穩定性高於各特殊層面自我概念，而最下層的特殊情境下的具體行為經驗的穩定性則最低、最容易隨情境變化而改變。例如：運動員在運動情境中所表現出成功或失敗的經驗，會影響個別對自我運動能力的知覺，可是，不會改變一般整體性的自我概念。

#### 五、有發展性的 (developmental)：

自我概念隨著個體年齡的增長及個別經驗，而分成不同向度、層面的自我概念。例如：幼兒的自我觀念是整體的、未分化的，隨著成長與成熟，一般整體性的自我概念會逐漸分化，發展成不同向度的自我概念。

#### 六、具評鑑性的 (evaluative)：

自我概念包括描述與評鑑兩方面。個體會依據過去經驗，在不同的情境下，描述自我及評鑑自我價值。

#### 七、有區別性的 (differentiable)：

自我概念內的相關構念彼此有關係卻具獨立性。例如：學業成就的高低與學業自我概念的相關較其與社會或身體自我概念的相關來得高；換句話說，在特殊情境的成就，個體對該情境的自我概念較於其他不同領域的自我

概念更能預測其成就。

根據上述七項主要特性可知，自我概念是個體對自我的知覺，由個體透過行為與環境互動的經驗、或與重要他人的互動及對自己行為的歸因而形成。此外，自我概念是可以被描述並且評鑑的，會隨個體的不同經驗及行為發展而改變。換句話說，自我概念即是個體根據對自我行為的內在知覺、對外在環境的知覺及他人的看法，所形成的主觀看法，具有多個層面，會隨著個體成長、社會化以及與他人互動的歷程而改變。

Shavelson 等 (1976) 界定自我概念的定義及特性之後，並進行實證研究考驗。然後，發展出「自我概念多向度階層模式」(a multifaceted and hierarchical model of self-concept)，把自我概念以多向度階層模式架構逐級分成：階層最頂端的是—般整體性自我概念，其下可區分為兩大類，分別是學業自我概念與非學業自我概念，學業自我概念 (academic self-concept) 之下，又依據不同學科分成 (英文、數學、歷史和科學)，非學業自我概念則包含了社會自我概念 (social self-concept) 包括：與同儕及重要他人的關係；情緒自我概念 (emotional self-concept) 包括：特殊情緒狀態及身體自我概念 (physical self-concept) 包括：體能與身體外觀，最後，底端則為各向度可落實的具體行為。

自我概念在多向度階層模式中被廣泛的定義為個體的自我知覺。Marsh (1993) 認為自我知覺是經由個體經驗及個體對環境的解釋所形成，特別受下列因素所影響：重要他人的評價、增強及對自我行為和成就的歸因。近年來許多研究支持自我概念的多向度結構，並指出：若忽略自我概念的多向度，則無法瞭解自我概念

的真正涵義 (Marsh, 1990)。Fox and Cobin (1989) 以大學生為研究對象並以開放式的問卷，發展身體自我知覺量表 (Physical Self-Perception Profile, 簡稱PSPP)，探討多向度階層模式所建構的身體自我概念，其結論也支持身體自我概念的多向度及階層性。Sonstroem, Harlow, and Josephs (1994) 對PSPP的結構及效度進行驗證，結果發現能有效區分運動參與者與非運動參與者，且能夠預測運動涉入程度。另外，Marsh and Redmayne (1994) 亦發展身體自我描述問卷 (Physical Self-Description Questionnaire, 簡稱PSDQ)，以驗證性因素分析考驗，研究身體自我概念六項因素（耐力、平衡感、柔軟度、肌力、外表、整體的身體能力）間的關係，並從理論及實務的觀點對PSDQ和PSPP及身體自我概念量表 (Physical Self-Concept Scale, 簡稱PSCS) 進行探討，結果均支持自我概念多向度階層模式。

隨著研究結果的陸續發表，這個模式的驗證已有很大的支持，自我概念的相關研究愈來愈強調多向度特性和階層性，不再只是一般整體性、沒有區分各構成要素的構念 (Marsh, 1990, 1993; Marsh, Byrne, & Shavelson, 1988)。

## 第二節 身體自我概念的研究

身體自我概念是自我對身體各方面能力的知覺，包含許多特殊的能力概念，例如：運動能力知覺（運動、體適或運動能力）及身體外觀（高、矮、胖、瘦或個人魅力）。個體對身體自我概念高低，依據個體知覺身體領域內各種要素的能力程度而定。

Fox and Cobin (1989) 提出身體自我知覺的三階層構念 (three-tier hierarchical

organization of self-perceptions)：最低層為運動能力 (sport competence)、身體吸引力 (attractive body)、身體強度 (physical strength) 及身體狀況 (physical condition) 四項因素；第二層為身體的自我價值 (physical self-worth)；最高層為整體自尊 (global self-esteem)。Fox (1990) 更進一步將自我概念應用於與身體領域，稱之為「身體知覺的階層分類」(a hierarchical classification for perceptions in the physical domain)。由上而下，第一層：整體自尊或整體自我價值；第二階層：身體領域和身體自尊或價值的概念；第三階層：身體次領域區別，即身體能力和身體外觀，而大部分身體能力的區分乃依據運動能力的知覺測量而來；第四階層：身體領域中的特殊能力，如：運動技巧、體型的自我評估；第五階層：特殊工作能力的概念，如：特殊動作的技巧或其他特質，如：外表的吸引力；第六階層：為特殊狀態下的評估，如：我能跑很久不會覺得累或我今天感覺很好。

身體自我概念所顯示的意義是：個體對自我身體的描述及評估會因為個人過去經驗、及個人與環境互動的滿意狀態有所差異。從上而下是由整體、持久分層到特殊、易變的，最高層的構念會隨底層因素的改變而有所變化。

早期身體自我概念的研究，都是探討一般整體性自我概念在運動情境中的關聯，分析時特別重視身體自我的分量表部分。Wilfley and Kuncze (1986) 以參與運動課程的成年人為對象，探討運動參與時的生理及心理效果；身體的健康指標以運動持續、體適能及心跳率代表，心理部分以田納西自我概念量表 (Tennessee Self-concept Scale) 中的「身體自我」分量表及情緒狀態量表為指標，結果發現：全程完成課程參與者的持續力、體適能、身體自我概念有明顯增加，而心理緊張

也顯著降低。

近年來，兒童及青少年的性別與年齡差異性，為身體自我概念研究一主要的探討議題。自我概念的性別差異可從文獻中所得到的相當一致的結果，相關研究多從社會化的觀點與青春期發展過程解釋此差異現象 (Hagger, Biddle, & Wang, 2005)。由此可知，個體對自我性別的表現與認同為自我概念發展的重要關鍵。然而，影響性別角色行為發展的因素，除了生物的條件使個體認知自我的可能與限制，還有個體對性別的社會化經驗。例如，在重男輕女的社會文化之下，女性的自我貶抑、男性面臨的社會期許，都直接反映在自我肯定程度與自我概念的層面；一般而言，男性比女性有較正向的自我概念 (Hattie, 1992)。

在身體自我概念研究部分，Marsh (1989) 指出男生在外表及身體表現能力上比女生有較高的自我概念。Hagborg (1993) 發現外表對於男生與女生整體的自我評估有著顯著性的差異，在外表方面，女生比男生有較負面的自我概念及較低的自我評估傾向。國內研究在探討兒童自我概念的差異也發現，男生的身體自我概念顯著高於女生 (許銖誠，2003；陳靜宜，1997；莊鵬輝，1995)。表示，兒童對於本身的身體特質與自我能力上的評估方面，女生都比男生低，同時就整體自我知覺而言亦比較傾向於負面。從以上的研究看來，過去的研究中均發現男生比女生具更高的身體能力知覺、整體自我價值，學齡兒童的性別差異，在身體自我概念表現上有顯著的不同。

楊國樞 (1974) 認為兒童的自我概念發展趨勢視性別而定。男生的自我接受與自我和諧度不會隨年齡漸增或漸減的趨勢，而女生的自我接受度和自我和諧度

則隨年齡漸減，年齡愈大，對自我的概念愈差。一般而言，自我概念的發展是隨著年齡而提升，至青少年時期漸漸成熟。Rosenberg (1986) 的研究指出，青少年自我概念的發展在青少年初期，在11歲時，開始下降，而在12、13歲時達到最低點。其中，影響青少年自我概念下降的主要因素是從小學升上國中後面臨的社會環境轉變，其次是青春期生理變化導致心理的改變 (Harter, 1996)。在此最低點之後，青少年對於自我知覺的能力會隨年齡增長逐漸增加，也會縮減現實自我與理想自我之間的差距，整體而言，在青少年中後期會觀察到逐漸上揚的自我概念，然後漸趨於穩定。而台灣青少年自我概念最低點的出現略晚於西方青少年，後者大約出現在青少年初期，與進入國中及青春期的雙重調適有關，低潮期反映在面臨升學壓力的國三階段 (黃朗文，2002)。

在性別上，青春期生理變化的影響讓個體在自我評價呈現兩極化的發展 (Simmons & Blyth, 1987)。對男生而言，生理發育對於自我評估有正面的影響；對女生而言卻是相反。近年來，社會型態改變，兒童生理、心理青春期相對提早到來，更早警覺到自我生理上和心理上的變化，在國小五、六年級學童發育者比比皆是，特別是這時期的女生，由於生理上變化，使她們在心態上比男生更趨早熟。因此，自我概念的發展尤其值得重視。

### 第三節 同儕關係的重要性

兒童從團體同儕間的互動過程中學習社會化的發展，而與同儕關係的良好與否可能影響其將來的社會適應問題。相關研究證據指出，兒童時期被同儕排斥的

經驗與日後的社會適應問題有關。Rubin, Coplan, Nelson, Cheah, and Lagace-Seguin (1999) 歸納整理許多縱貫研究的結果發現：被同儕排斥的兒童有較多的寂寞感及憂鬱症狀。另外，兒童時期被同儕孤立的經驗，會使其對自我的能力感到懷疑，並且無法在同儕團體中建立應有的社會地位與關係，容易讓兒童產生自卑感，導致心理不健全的發展 (Rubin, Bukowski, & Parker, 1998)。Vandell and Hambree (1994) 以兒童為研究對象，探討其同儕間社會地位與社會適應問題的關聯，發現被同儕排斥的兒童擁有較低的自尊，缺乏自信心，且自我概念較低。

從動作發展的觀點，兒童參與身體活動時和同儕的互動，能增進其認知發展、降低心理焦慮、促進自我能力知覺並影響良好道德觀與態度的形成 (Gabbard, 2004)。同儕間的遊戲與身體活動行為扮演影響兒童學習社會規範的角色，而參與有組織性的身體活動能幫助其融入團體生活，並提供兒童社會發展與適應的機會 (Gallahue & Ozmun, 2002)。

良好的同儕關係受到許多因素的影響，相關研究顯示：擁有討人喜歡的姓名 (McDavid & Harari, 1966)；外表的吸引力 (Langlois, 1986)；較佳的學業能力 (Bukowski, Gauze, Hoza, & Newcomb, 1993; Dishion, Patterson, Stoolmiller, & Skinner, 1991)，都會影響兒童在同儕間的受歡迎程度。Smoll (1974) 曾指出身體活動能力優於同年齡的青少年，在團體中的社會地位較高，會體驗較多的社會成功，獲得較好的同儕關係。根據Dong, Weisfeld, Boardway, and Shen (1996) 研究發現，體態特徵、外表的吸引力、運動能力、社交技巧與智力等因素，會影響國中男生的社會地位與同儕的接受度；對國中女生而言，身體的吸引力與運動能力則



影響其在同儕地位的高低。陳鵬仁和卓俊伶 (2005) 以國小三年級學童為研究對象，亦發現身體活動量與同儕關係有正向的關聯。可是，關於身體活動與同儕關係的發掘依然不夠深入，仍需有更多實徵研究加以佐證。

#### 第四節 身體活動與身體自我概念的關係

自我概念是所有心理學中最核心的概念，因為它會影響個體如何去認知周遭的世界，進而影響個體的行為 (Epstein, 1973)。Shavelson等 (1976) 相信自我概念不但能夠解釋以及預測人類的行為，正面的自我概念更是達成許多期待行為與表現的重要結果與方法。Fox (1997) 認為自我概念會影響生活行為的選擇、努力和表現的素質及是否會持續參與某種活動。Bracken (1992) 也認為自我概念是一個多方面的複雜學習行為，經常反映個人過去的經驗，影響個體的判斷以及未來的行為。

從「身體活動心理模式」(Psychological Model for Physical Activity)(Sonstroem, 1978) 認為個體對於身體能力的知覺將會促進從事身體活動的吸引力，並反映身體活動參與的情形，進而提昇個體的身體能力。關於身體活動與自我概念的關係的研究，Thirer and Greer (1981) 以不同級別的運動員為研究對象，探討個人對於成績進步與成長的企圖是否有差異，結果發現比賽級的運動員對於運動能力的知覺及成績進步的渴望，顯著高於初學者與非運動員。Vealey (1986) 更證實身體自我概念的高低會影響個體的運動表現，提昇個體的自我知覺與自我效能，對其在運動情境的表現具有正面的效應。而優秀運動員與非運動員之間身體自我概念亦

有明顯的差異存在 (Marsh, Perry, Horsely, & Roche, 1995)。此外，Fox (1997) 認為身體自我概念與個人身體活動參與的頻率有相關，從個人對身體自我概念的描述及評鑑，即能分辨出個體是否從事身體活動行為，且不同的身體自我概念也與個體是否經常從事身體活動行為有相關。由此可知，個體的運動表現或從事身體活動的程度與身體自我概念發展的正面關係。

兒童對自我能力的知覺影響個人是否繼續從事身體活動的參與情形，而身體活動可以增進兒童整體性自我概念的發展 (Harter, 1983)。Roberts and Duda (1981) 以國小四、五年級的學童為研究對象，探討身體能力知覺與整體能力知覺的關係，結果運動員比非運動員具較高的身體能力知覺與整體能力知覺。Weiss and Horn (1990) 發現兒童對自我身體的評估與其在運動場上的成就表現，明顯影響其對於本身能力、成就感與未來運動的期望等感受，高自我概念的兒童較有正向的知覺，對未來的運動表現也較有正面的期待，同時傾向於將成功的原因歸諸於較為穩定的內在因素。Marsh and Peart (1988) 也指出兒童對於身體能力的知覺影響其對自我整體能力的認知，更影響其未來身體活動的行為參與。

自我效能與自我知覺是不同族群青少年從事身體活動的重要預測因素 (Troost, Pate, Diwda, Saunder, & Felton, 1996)。而且，身體自我概念和體適能的好壞也有顯著的相關 (Marsh & Redmayne, 1994)。其中，Hagger, Ashford, and Stambulova (1998) 與Raudsepp, Liblik, and Hannus (2002) 研究發現兒童是否參與身體活動及體適能和身體自我概念有顯著相關。

國內也有研究探討身體活動與身體自我概念關係，許建民 (1998) 以61名國

小四年級學童為研究對象，探討其參與休閒活動的自我知覺能力與自我概念，結果發現兒童參與休閒身體活動後的自我知覺能力較未參與前高，尤其在身體自我概念部分，整體自我概念明顯高於未參與休閒活動之前，特別在對於自我身體特質的態度、能力與成就方面，對自我評價亦較高。林秋霞 (2001) 以40名國小高年級肥胖兒童為研究對象，探討經過八週、每週五天、每次二循環之新式健身操教學活動的影響，結果發現，參與新式健身操課程之後，參與課程活動的肥胖兒童對於個人的身體外觀與身體能力的自我概念，明顯的高於未參與課程活動的兒童。上述研究皆以學校為參與運動社團的一般兒童為研究對象，結果證實參與身體活動相關課程兒童的身體自我概念均較未參與課程的兒童好。

此外，莊鵬輝和季力康 (1997) 探討參加學校運動代表隊兒童和一般兒童身體自我概念的研究，結果發現參加校隊的兒童除肥胖自我概念分量表的得分無顯著差異之外，其餘包括：整體性身體自我概念、柔軟度、彈性、外表、耐力與力量都顯著高於未參加校隊的兒童。曾慧桓 (2002) 研究國小運動代表隊和非代表隊兒童在身體自我概念的差異與相關中指出，參與運動代表隊的兒童在身體自我概念六個因素中，有五個因素（耐力、彈性、力量、肥胖、柔軟度）顯著高於非運動代表隊兒童，而身體自我概念的外表因素則沒有顯著差異，也說明兒童時期參與運動代表隊訓練，會影響兒童的身體自我概念，並且與一般性的自我概念有重要的關係。許銜誠 (2003) 發現參加運動校隊之兒童在「耐力」、「爆發力」、「力量」因素及「整體」因素均顯著高於未參加運動校隊之兒童。每週運動五天以上（包括五天）之兒童在「整體」及「耐力」因素均顯著高於每週運動三天以

下之兒童；而每次運動時間31分鐘以上之兒童在「整體」、「柔軟度」及「耐力」因素均顯著高於每次運動時間30分鐘以下之兒童。

綜合以上相關研究，證明運動參與和體適能及身體自我概念的關係，而且，從事身體活動及身體活動的表現可增進個人身體知覺，並提高身體自我概念。可是，無論運動能力或體適能均涉及到個人透過肌肉活動能力的表現結果，是一種生理機能狀態或特質，都是屬於身體活動行為的表現結果，而身體活動量為個人日常生活的表現，為日常生活行為過程一點一滴累積而成。又運動能力或體適能水準的高低，一方面則是受到遺傳因素的影響，另一方面則與個人目前的身體活動量有關 (Biddle & Mutrie, 2001; Sallis & Owen, 1999)。因此，對於身體活動量與身體自我概念的關係值得進一步研究討論。

### 第五節 本研究的假說

根據上述理論基礎與文獻探討，以身體自我概念與身體活動心理模式的觀點，預測晚期兒童身體活動量、同儕關係與身體自我概念有所關聯，並且不同性別及不同身體活動參與程度晚期兒童的身體活動量與身體自我概念會有差異。因此，針對研究問題提出下列假說：

假說一：晚期兒童身體活動量、身體自我概念與同儕關係有顯著相關。

假說二：晚期兒童身體活動量與身體自我概念有性別差異。

假說三：參加運動校隊的晚期兒童身體活動量、同儕關係與身體自我概念有顯著差異。

假說四：不同身體活動量晚期兒童的身體自我概念與同儕關係有顯著差異。