

# 第一章 緒論

本研究主旨是探討台北市國中生自尊、身體意象與運動行為的關係。本章的內容共分為六節，包括研究動機及重要性、研究目的、研究問題、研究假設和名詞界定，各節內容分述如下：

## 第一節 研究動機及重要性

青少年時期不論在生理、心理、情緒、社會與人格等各方面都發展迅速，有其特殊的變化。就生理發展來看，這階段個體身高和體重陡增、肌肉骨骼快速成長、第二性徵出現，這些變化使得青少年對自己的身體感到關心及敏感（賈文玲，2000；趙瑞雯，1996）。

Havighurst（1972）認為接納自己的身體、容貌特徵是青少年期的重要發展任務，因而身體意象是青春期的自我認定方式，也是青春期的重要發展任務之一（Usmiani & Daniluk，1997）。在青少年階段，因為特別注意自己的身體特徵，不斷地塑造自己的身體意象，容易出現身體意象混淆的現象。Simmons & Rosenberg（1973）調查三至十年級學生的自我意象，結果發現處在青少年期的學生確實有身體意象混亂的情形，尤其是年齡在12-13歲之間的青少年，更是處在最不穩定的時期。

個體曲解的身體意象容易使青少年為改善身體意象而引起飲食失調、營養不均衡、採取節食、催吐、服用利尿劑與減肥藥等會傷害身體的減重方式（French, Story, Downes, Resnick, & Blum, 1995; Darnall, Smith, Carighead, & Lamounier, 1999; Maude, Wertheim, Paxton, Gibbons, & Szmukler, 1993）。國內研究即發現，目前的國、高中生有33.5%有美容瘦身的經驗，其中有21.2%會用斷食或節食來控制體重（賈文玲，2000）；而古琪雯（2003）的研究也發現有13.65

%的青少女處於飲食異常的風險中。蕭芳惠、林葳（1998）的研究更指出北市高中女生為了減重，而出現0.7%的心因性厭食症與2.3%的暴食症，而造成健康上的危險。另一方面，負面的身體意象甚至會造成情緒憂鬱等心理疾病與低自尊（French et al., 1995）。

個人的身體意象與自我概念及自尊間有密切的關係，已經受到國內、外學者的重視。Walsh（1994）就指出個體對自己外表的觀感會影響自尊，一個人對自己的外表有負面感受時，比較有可能有較低的自尊。國內相關研究也證實，青少年所抱持的身體意象愈正向、積極，則自尊程度愈高（李曉蓉，1997）。

自尊是人類的基本心理需求，也是現代青少年整體功能發揮的基石。許多的研究認為自尊是人格變項中較具關鍵性的核心變項（黃俊傑、王淑女，2001），擁有健全的自尊對年輕人的生活、人格和學習成就都有正向影響。低自尊則會造成學業成就低落、傾向悲觀、焦慮、對自我的外表負面評價種種問題（沈鈺珍，2002；黃雅婷，2000；楊世瑞，1987）。相反地，自尊高的青少年會有較多的機會，了解並認同他自己的生存價值（賈芸棣譯，2000）。高自尊者較易受同儕的歡迎、主動且獨立、對自己充滿信心並採取積極的看法來面對挑戰（Coopersmith，1959）。雖然在成人的生活中，自尊仍會不斷變化，但如果青少年時期沒有建立穩固的基礎，那將來的改變必定不太樂觀（賈芸棣譯，2000）。

多數國中生仍在學，故白天的時間都在學校度過，因此從一位衛生教育專業者的立場來看，必須從目前學校的健康與體育領域課程來幫助這群青少年度過多變化的青澀階段，培養正確健康觀念以建立正向、積極的身體意象和自尊。相當多的研究也證實適度的運動有益

健康，除了生理健康的益處外，運動也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（Trujillo, 1983；Brown & Lawton, 1986；Imm, 1990；Plante & Rodin, 1990；Marsh & Sonstroem, 1995；Overbay & Purath, 1997）。

二十世紀關心青少年發展的學者，針對身體意象和自尊（Siegel, Yancey, Aneshensel & Schuler, 1999；Furnham, Badmin & Sneade, 2002），身體意象和運動行為（Grogan & Wainwright, 1996；Smith, Handley & Eldredge, 1998；黃淑貞、洪文綺，2003），以及自尊和運動行為（Boyd & Hrycaiko, 1997；楊亮梅，2003）的關係進行探究者較多，但同時考慮身體意象、自尊和運動行為三者的關係較少（Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002）。國內李碧霞、陳靜敏（2004）則以國小高年級為對象，發現身體意象與自尊、身體意象與身體活動，以及自尊與身體活動都成正相關。

因此本研究想了解國中生的自尊、身體意象與運動行為間的關係，並進一步探討多向度、不同層面自尊與身體意象、運動行為的相關性。期望本研究可以提供衛生教育人員與國中健康與體育領域教師，設計有利提升國中學生的身體意象與自尊之教學活動的基礎。

## 第二節 研究目的

本研究主旨是探討台北市國中生自尊、身體意象與運動行為的關係，研究目的有下列五項：

- 一、瞭解研究對象的個人背景因素。
- 二、瞭解研究對象的自尊現況。

- 三、瞭解研究對象的身體意象現況。
- 四、瞭解研究對象的運動行為現況。
- 五、探討個人背景因素與自尊、身體意象、運動行為的關係。
- 六、探討自尊、身體意象與運動行為的關係。

### 第三節 待答問題

根據研究目的及概念架構，本研究之待答問題如下：

- 一、研究對象的年級、性別、身高、體重、BMI之分佈情形為何？
- 二、研究對象的自尊為何？
- 三、研究對象的身體意象為何？
- 四、研究對象目前的運動情形為何？
- 五、研究對象的年級、性別、BMI與自尊、身體意象、運動行為之間是否有關聯？
- 六、研究對象的自尊、身體意象與運動行為彼此之間是否有關聯？

### 第四節 研究假設

根據研究目的，本研究提出下列的研究假設：

- 一、研究對象的自尊會因個人背景不同而有差異。
  - 1-1 研究對象的自尊會因性別不同而有差異。
  - 1-2 研究對象的自尊會因年級不同而有差異。
  - 1-3 研究對象的自尊會因身體質量指數不同而有差異。

二、研究對象的身體意象會因個人背景不同而有差異。

2-1 研究對象的身體意象會因性別不同而有差異。

2-2 研究對象的身體意象會因年級不同而有差異。

2-3 研究對象的身體意象會因身體質量指數不同而有差異。

三、研究對象的運動行為會因個人背景不同而有差異。

3-1 研究對象的運動行為會因性別不同而有差異。

3-2 研究對象的運動行為會因年級不同而有差異。

3-3 研究對象的運動行為會因身體質量指數不同而有差異。

四、研究對象的自尊與身體意象有關。

五、研究對象的自尊與運動行為有關。

六、研究對象的身體意象與運動行為有關。

## 第五節 名詞界定

本研究中重要的變項或名詞定義說明如下：

### 一、國中生

本研究所指的國中生，係指九十三年學年度第一學期就讀於台北市十二個行政區內所有公立國中的一、二年級學生。

### 二、整體自尊

指個體對自我整體性或特定性的積極或消極態度。本研究以林清財（1984）的自我態度量表為評估工具，得分愈高表示自尊愈強。

### 三、身體自尊

指個人對自己在身體意象、外表及體能上的評價和感受。本研究

以林杏足（2003）編製之生活層面自尊量表中的身體自尊題目加以評估，得分愈高表示身體自尊愈強。

#### 四、社會自尊

指個人對自己在社交互動、同儕關係上的評價和感受。本研究以林杏足（2003）編製之生活層面自尊量表中的社會自尊題目加以評估，得分愈高表示社會自尊愈強。

#### 五、身體意象

身體意象是個人對自己身體的一種主觀看法，本研究所指「身體意象」是以研究對象在身體意象量表所得之分數來評估研究對象之身體意象各向度的狀況，包外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體滿意度等七個層面。

#### 六、規律運動

是指最近三個月，研究對象在體育課以外的時間從事每週三次或三次以上，每次至少30分鐘之規律運動的情形。

#### 七、與他人一起運動

是指個人在課餘時間是否和其他人共同從事某項運動。

### 第七節 研究限制

本研究的限制有下列幾項：

- 一、本研究屬於橫斷式的調查研究，在因果關係的推論上無法提供明確的證據。

- 二、本研究對象只限於台北市公立國民中學的一、二年級學生，所以本研究的結果只能推論至此母群體，而無法外推至其他縣市的國中生。
- 三、本研究所測量的身體意象與自尊以及有關研究變項的資料，僅限於本研究工具所涵蓋的範圍。
- 四、本研究是以自填式問卷進行調查，研究對象自我回答的可靠性及回憶錯誤等現象無法完全避免。