

國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究

李碧霞¹ 陳靜敏¹

摘要

由於運動與心理健康的相關性愈來愈受到重視，本研究試圖了解國小高年級學生身體意象、自尊、身體活動現況，以及三者間的關係。以臺北市某二所國小五、六年級學生為研究對象，以自填結構式問卷為調查工具，共 972 名接受調查，問卷回收率約 97.3%。結果發現研究對象的身體意象、自尊、身體活動平均得分，分別是 45.79 ± 7.70 分（總分 60 分）、 33.33 ± 5.98 分（總分 40 分）、 52.02 ± 3.95 分（總分 56 分）；男生的身體意象顯著比女生正向 ($p < .001$)，且自尊、身體活動得分均高於女生 ($p < .01, p < .05$)。身體意象與自尊 ($r = .46, p < .001$) 呈正相關、身體意象與身體活動 ($r = .27, p < .001$) 呈正相關，自尊與身體活動亦呈正相關 ($r = .21, p < .001$)。欲提升學生的身體活動，應重視身體意象及自尊的改善，尤應針對外表及身材方面，提供適性的輔導。

關鍵字：身體意象、自尊、身體活動、國小

壹、前言

身體活動具有改善各年齡層男、女生理健康的潛在好處。最近幾年，運動與心理健康的相關性愈來愈受到重視 (Scully et al., 1998)。運動提供的心理益處，包括改善焦慮、憂鬱及自我概念等 (Raglin, 1990; Pappas, Golin, & Meyer, 1990; King, Taylor, & Haskell, 1993; Fox, 1999; Paluska & Schwenk, 2000)。有運動習慣的人通常相信運動能帶來使情緒變好、心理更健康的好處

(Sonstroem & Morgan, 1989)。

身體意象 (body image) 是多層面的結構，包含個人對身體型態的認知及感覺，通常女性較缺乏正向的身體意象 (Koff & Bauman, 1997)。伍與黃 (1999) 針對高職學生身體意象與運動行為的研究，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；而自覺體能愈好及愈重視體能者，運動行為的表現愈好。另黃和洪 (2003) 針對某大學學生身體意象與運動行為的長期追蹤研究，發現在排除性別因素後，體型認知並非影響

¹ 臺北醫學大學護理學院副教授

受文日期：2004 年 6 月 11 日 修改日期：2004 年 10 月 12 日 接受刊載：2004 年 10 月 14 日
通訊作者：陳靜敏 臺北市吳興街 250 號