

國立台東大學體育學系
體育教學碩士班碩士論文

指導教授：溫卓謀

花東地區原住民學校國中生
自我概念與身體意象之研究



研 究 生：郭富舜 撰

中華民國九十七年八月

國立台東大學體育學系
體育教學碩士班碩士論文

花東地區原住民學校國中生
自我概念與身體意象之研究

研 究 生：郭富舜 撰
指 導 教 授：溫卓謀

中華民國九十七年八月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書
系所別：體育學系

本班 郭富舜 君

所提之論文 花東地區原住民學校國中生自我概念與身體意象之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

林益忠

(學位考試委員會主席)

林益忠

溫卓課

(指導教授)

論文學位考試日期：97年08月18日

國立台東大學

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 體育學 系(所)
組 九十七 學年度第 一 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：_____

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☒同意 ☐不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：溫宇謀 (親筆簽名)
研究生簽名：郭富勳 (親筆正楷)
學 號：1495021 (務必填寫)
日 期：中華民國 97 年 8 月 20 日

1. 本授權書 (得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議，研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本: 2008/05/29

謝 誌

結束了研究生生涯，對於成就我這一切的父母與家人，心中的感謝早已不言而喻。尤其是在背後默默支持的太太-秋吟，每當我寫作遇到瓶頸時，看到我那可愛又美麗太太的臉，我就整個開心起來，又有動力繼續寫作（我太太逼我寫的）。

首先感謝 溫卓謀老師的熱心指導，使我在撰寫論文的過程中獲益良多，在此深表感謝！而兩位口試委員國立屏東教育大學體育學系 林耀豐老師及國立東華大學體育學系 林如瀚老師對於本論文的指導及意見，更激發我對論文的架構及意涵有更深入的省思及再修正，在此感謝兩位教授對本論文的細心指教。

接著感謝陪伴我度過研究所生涯的好伙伴們及國立嘉義大學初教系 90 級的同學，因為有你們而成就了這一段多采多姿的日子。最後要感謝研究過程中，台東縣政府教育局學務管理課、花蓮縣政府教育局國民教育課提供寶貴的資料及參與本研究的學校，使得本研究可以順利完成。

謹 此 誌 謝

郭富舜 謹誌
2008 年 8 月 於台東

花東地區原住民學校國中生自我概念與身體意象之研究

研 究 生：郭富舜

指導教授：溫卓謀

日期：2008.08

摘 要

本研究目的在探討花東地區原住民學校不同背景變項國中生自我概念及身體意象的差異、自我概念與身體意象的相關情形。以花東地區原住民學校國中生為母群，青少年自我概念量表及身體意象量表為研究工具，採分層隨機叢集抽樣，抽出 14 所學校進行調查，共計 1035 名學生，有效回收問卷為 777 份。資料處理包括：描述性統計、單因子多變量變異數分析、典型相關檢定，所有統計考驗之顯著水準（ α ）皆定為.05。本研究範圍所獲結果如下，花東地區原住民國中生：

- 一、自我概念趨於正向且積極。研究對象在青少年自我概念量表中，男生在「學業我」優於女生，而女生在「能力我」、「情緒我」、「學校我」優於男生；原住民「生理我」優於非原住民；不同年級、BMI 組別則皆未呈現差異。
- 二、身體意象趨於正向且積極。研究對象在身體意象量表中，男生在「體能自我評估」、「體能重視程度」優於女生；女生在「外表重視程度」、「健康自我評估」、「體重自我評估」、「體重重視程度」優於男生；「年級」則皆未呈現差異；原住民在「體能自我評估」、「體能重視程度」及「健康自我評估」優於非原住民；在「體能自我評估」正常組優於肥胖組、「健康重視程度」過瘦組和正常組優於肥胖組、「體重自我評估」過重組和肥胖組優於過瘦組和正常組、「體重重視程度」過重組和肥胖組優於過瘦組和正常組。
- 三、自我概念與身體意象有顯著相關。自我概念中的「生理我」透過第一個典型因素，和身體意象中的「健康重視程度」有較高的相關。自我概念中的「情緒我」透過第二個典型因素，和身體意象中的「外表重視程度」有較高的相關。自我概念中的「學業我」透過第三個典型因素，和身體意象中的「體重重視程度」有較高的相關。

關鍵詞：原住民學校國中生、自我概念、身體意象

A study of self concept and body image of aborigines' junior high school students in Hualien and Taitung

Graduate:Kuo Fu-Shun

Adviser: Won Chou-Mou

Date:2008.08

Abstract

The research essay was to probe the disparities between students' self concept, body image, and the correlation of self concept and body image under different background variances of aboriginal junior high schools in Hualien and Taitung. The research was to generalize the different viewpoints on the students at aboriginal junior high schools as population, scale of adolescents' self concept and body image as the tool. The research is to explore the cognition disparities between 1035 students recruited from 14 schools using stratified random sampling, and 777 questionnaires retrieved were valid. These data were later processed by Descriptive Analysis, One-Way Multivariate Analysis of Variance, and Canonical Correlation. The level of significance for all the statistic tests was fixed at .05. Results of the present research are:

1. The self concepts of aboriginal junior high school students in Hualien and Taitung tend to be more positive and constructive. The scales of adolescents' self concept completed by participants indicates that in "gender", the male performed better than the female on "Academic-Self", whereas the female's performances on "Ability-Self", "Emotion-Self", and "School-Self" were better than the male's. For the effect of "Ethnic Groups" on "Biology-self", aborigines has influence than those non-aborigines. "Grade" and "BMI groups" didn't show the difference.
2. The body image of aboriginal junior high school students in Hualien and Taitung tend to be more positive and constructive. The scales of adolescents' body image completed by participants indicates that in "gender"-the male performed better than the female on "Fitness Evaluation", "Fitness Emphasis degree", whereas the female's performances on " appearance emphasis degree", "Heath Evaluation", "Weight Evaluation",and "Weight Emphasis degree " were better than the male's. "Grade" were D. For the effect of "Ethnic Groups" on "Fitness Evaluation", "Fitness Emphasis Degree" and "Health Evaluation", aborigines has influence than non-aborigines. For the effect of "BMI groups" the normal group performed significantly better than fat group on "Fitness Evaluation". Under-weighted group and normal group performances on "Health Emphasis degree" were better than the fat group, over-weighted group and fat group have influence than under-weighted group and normal group on "Weight Evaluation" and "Weight Emphasis Degree".

3. Through the first canonical factor, "Biology-Self" of the self concept had a higher correlation with "Health Emphasis Degree" of the body image. Through the second canonical factor, "Emotion-Self" of the self concept had a higher correlation with "Appearance Emphasis Degree" of the body image. Through the third canonical factor, "Academic-Self" of the self concept presented a higher correlation with "Weight Emphasis Degree" of the body image.

Key words: aborigines' junior high school students, self concept, body image



目次

謝誌.....	I
摘要.....	II
目次.....	V
表次.....	VII
圖次.....	IX
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 研究假設.....	3
第五節 名詞操作性定義.....	4
第六節 研究範圍與限制.....	5
第二章 文獻探討.....	6
第一節 自我概念、身體意象之探討.....	6
第二節 自我概念之相關研究.....	12
第三節 身體意象之相關研究.....	16
第四節 自我概念與身體意象之相關研究.....	20
第五節 原住民與非原住民之文化差異.....	22
第六節 文獻總結.....	23
第三章 研究方法.....	25
第一節 研究架構.....	25
第二節 研究對象.....	26
第三節 研究工具.....	29
第四節 研究步驟.....	34
第五節 資料處理與分析.....	35
第四章 結果與討論.....	36
第一節 不同背景變項之原住民學校國中學生在自我概念上之分析.....	36
第二節 不同背景變項之原住民學校國中學生在身體意象上之分析.....	45
第三節 自我概念與身體意象典型相關分析.....	55
第五章 結論與建議.....	60
第一節 結論.....	60
第二節 建議.....	61
參考文獻.....	63
中文部分.....	63
外文部分.....	67
附錄.....	69

表 次

表 2-1 自我概念量表	14
表 3-2-1 花東地區原住民國中抽樣表	26
表 3-2-2 性別人數分配表	27
表 3-2-3 年級人數分配表	27
表 3-2-4 族群人數分配表	27
表 3-2-5 BMI 人數分配表	28
表 3-3-1 身體質量指數等級表	29
表 3-3-2 自我概念各項信度一覽表	30
表 3-3-3 身體意象各項信度一覽表	32
表 4-1-1 原住民學校國中生自我概念之描述統計摘要表	36
表 4-1-2 性別在自我概念之多變量變異數分析摘要表	38
表 4-1-3 性別在自我概念之單變量變異數分析及事後比較摘要表	39
表 4-1-4 年級在自我概念之多變量變異數分析摘要表	41
表 4-1-5 族群在自我概念之多變量變異數分析摘要表	42
表 4-2-6 族群在自我概念之單變量變異數分析及事後比較摘要表	43
表 4-1-7 BMI 組別在自我概念之多變量變異數分析摘要表	44
表 4-2-1 原住民國中學生身體意象描述統計摘要表	45
表 4-2-3 性別在身體意象之單變量變異數分析及事後比較摘要表	48
表 4-2-6 族群在身體意象之單變量變異數分析及事後比較摘要表	52
表 4-2-8 BMI 組別在身體意象之單變量變異數分析及事後比較摘要表	54
表 4-3-1 自我概念與身體意象典型相關分析摘要表	56

圖 次

圖 2-1-1 Fuller 自我的四部分	8
圖 2-1-2 Shavelson 自我概念階層圖	10
圖 3-1 研究架構圖	25
圖 4-1 典型相關分析徑路圖	59



第一章 緒論

本章共分六節，依序為第一節闡述研究背景；第二節說明研究目的；第三節擬定研究問題；第四節陳述研究假設；第五節敘明名詞操作性定義；第六節簡述研究範圍與限制。茲依各節分述如下：

第一節 研究背景

愛美是人的天性，近來在媒體的強力播送、資訊流通快速之下，強調外表完美、身材苗條的運動員、模特兒佔據了媒體不少版面，國內也正掀起一股「名模風」。國內許多綜藝節目，常邀請模特兒擔任特別來賓，並針對其身材或是外貌加以讚揚稱許，大家對外表、身材開始吹毛求疵，希望自己也能有一個模特兒的身材，蘇玉蟬（2003）就指出在社會文化過度的拒胖求美和媒體影響下，使得青少年在對體型意識認知有所偏差，進而採取不健康的減重方式。曾幾何時「環肥燕瘦」各有千秋，不同的體態而各擅其美的觀念或許在現今的台灣社會已蕩然無存。而青少年是人生重要的轉變期，國內學者張春興（1996）認為所謂的青少年指的是青年期前期，其年限大致自青春期約 11-12 歲，一直到 21-22 歲的一段時期。一直以來，青少年被認為是身心變化最快的時期，Rogers（1951）即認為青少年時期是個人自我概念發展的一個重要時期，黃德祥（1994）提出青少年階段逐漸擁有自我反省的能力，Dusek（1996）也指出青少年時期，由於認知不同，個體會以不一樣的方式重新評價自我。青少年的身體意象與其生理發展有密切關係，伴隨著自我身體的急遽改變，加上社會上的理想身體典範的錯誤認知，經常造成青少年的困擾（Brodie, Drew, & Jackman, 1996）。

過去許多國內外學者皆支持青少年的自我概念與其生活各方面有著深切的關係（李坤崇，1990；張淑美，1995；李娟慧，2000；黃雅婷，2000；林世欣，2000；莊榮俊，2002；沈如瑩，2003），林家屏（2002）的研究中指出青少年的自我概念越高其行為困擾越低；而國外學者也贊同正向的自我概念對於青少年的生活、人格、和學業都有正向的影響（Blake & Slate, 1993）。

Slade (1994) 提出身體意象的模式中指出身體意象受生活經驗、體重的改變、文化及社會型態、個體對體重及體型的態度、認知及情緒、個體的精神病理狀況與生理因素所影響。Collins (1989) 提到青少年時期是人格最不穩定的時期，同時也是身體意象容易改變而不穩定的時期（引自葉麗珠，2006）。在李曉蓉（1997）和莊文芳（1998）的研究中提及當個人知覺到實際的體態與期望的理想體態有所差距時，對自己產生負向的感覺而不容易接受自己。周玉真（1992）研究指出個人若無法接受自我的身體意象，將影響其自尊、自我概念、社交行為。故身體意象會影響個人的行為，當一個人對自己有負面，不好的身體意象，可能因而造成行為偏差，尤其是步入青春期的青少年，由於生理上的急劇改變，直接影響其身體意象，進而影響行為模式。

Sers, Rau, 與 Alpert 在 1965 年提出早期身體意象對自我概念的發展有著重大的影響（Frey & Carlock, 1989），許多類似的研究也探討著自我概念與身體意象兩者的關係（周玉真，1992；李曉蓉，1997；賈文玲，2001），由上述可知，青少年自我概念的發展與其身體意象息息相關，並且對於自我成長的過程中具重大影響。在實徵研究方面，國內外學者分別針對青少年自我概念與身體意象進行探討，但研究對象皆以一般地區之國中、高中、大學學生為研究對象。且學校教學方法與教學環境以漢文化為主導而未充分適應文化差異，如同在一般人的印象中，原住民似乎僅在體能方面表現較非原住民優異（徐國揚、吳碧蓮，2004），而潘世珍與劉炯錫（1996）也指出原住民強調漁獵文化價值與漢人的農耕文化有明顯的價值差異。故原住民與非原住民的確在文化上產生了許多差異。綜合文獻看來，以原住民學校學生作為研究對象很少，而原住民學校學生尚可區分為原住民與非原住民，研究者認為應該加入原住民學校國中學生作為本研究之研究對象，不管是從教育心理學或是運動心理學的角度，期能對於台灣地區原住民學校學生在自我概念與身體意象的領域上有更廣泛的瞭解，並對未來的相關研究提供更豐富的訊息。

第二節 研究目的

依據本研究的動機，本研究之目的如下：

- 一、比較不同背景變項原住民學校國中生自我概念的差異。
- 二、比較不同背景變項原住民學校國中生身體意象的差異。
- 三、探討原住民學校國中生自我概念與身體意象間的相關情形。

第三節 研究問題

根據研究目的與概念架構，本研究的研究問題如下：

- 一、不同背景變項之原住民學校國中學生其自我概念是否有所差異？
- 二、不同背景變項之原住民學校國中學生其身體意象是否有所差異？
- 三、原住民學校國中學生的自我概念與身體意象是否有典型相關？

第四節 研究假設

根據研究問題，本研究提出下列研究假設：

- 一、不同背景變項之原住民學校國中學生自我概念的差異達顯著水準。
 - 1-1 男、女生在自我概念的差異達顯著水準。
 - 1-2 不同年級國中生在自我概念的差異達顯著水準。
 - 1-3 原住民與非原住民在自我概念的差異達顯著水準。
 - 1-4 不同身體質量指數組別在自我概念的差異達顯著水準。
- 二、不同背景變項之原住民學校國中學生身體意象的差異達顯著水準。
 - 2-1 男、女生在身體意象的差異達顯著水準。
 - 2-2 不同年級國中生在身體意象的差異達顯著水準。
 - 2-3 原住民與非原住民在身體意象的差異達顯著水準。
 - 2-4 不同身體質量指數組別在身體意象的差異達顯著水準。
- 三、原住民學校國中學生自我概念與身體意象有典型相關。

第五節 名詞操作性定義

一、原住民學校國中生

（一）原住民學校

原住民族教育法施行細則（教育部、行政院原住民委員會，1999）規定：學校之原住民學生達全校學生總數三分之一者即為原住民學校。本研究指的是經分層隨機叢集取樣後之母群體，分別為台東縣大王國中、瑞源國中、蘭嶼中學、海端國中、都蘭國中、長濱國中；花蓮縣吉安國中、新城國中、平和國中、萬榮國中、光復國中、瑞穗國中、三民國中、富北國中。

（二）國中生

本研究係指的是九十六學年度就讀於花蓮縣、台東縣原住民學校之國中學生，包含原住民與非原住民。

二、自我概念（self concept）

自我概念是指個人對自己多方面知覺的總和；其中包括個人對自己性格、能力、興趣、慾望的了解，個人與別人和環境的關係，個人對於處理事物的經驗，以及對生活目標的認識與評價等（張春興，1995）。本研究中自我概念係指國中學生在研究者使用林家屏（2002）編製之「青少年自我概念量表」所獲得的總分，以及在「生理我」、「學業我」、「能力我」、「情緒我」、「家庭我」、「學校我」各分量表的得分而言。得分越高者表示其自我概念越正向、積極，得分越低則表示其自我概念越負向、消極。

三、身體意象（body image）

1950 年 Schilder 所下的定義為：「身體意象是個人心中對自己身體所形成的影像，由感覺神經系統、心理層面及社會層面三者互動所形成，是一種調適、動態的過程」。

（Thompson, 1990；轉引自尤媽媽，2002，頁 15）。本研究所指的是賈文玲（2001）根據 Cash（1990）編製之多向度自我身體相關問卷（MBSRQ）所修訂之「身體意象量表」，

採李克特式（Likert-type）五點量表計分，以「外表重視程度」、「體能自我評估」、「體能重視程度」、「健康自我評估」、「健康重視程度」、「體重自我評估」、「體重重視程度」各分量表之平均分數表示受測者其身體意象各向度之狀況，平均分數越高表示受試者對分量表之滿意度或關注程度越高，平均分數越低，表示受試者對分量表之滿意度或關注程度越低。

第六節 研究範圍與限制

一、研究範圍

- （一）研究地區：係以台灣地區花蓮縣、台東縣為研究範圍。
- （二）研究對象：以台灣地區花蓮縣、台東縣九十六學年度入學之原住民學校國中生為研究對象。

二、研究限制

- （一）本研究對象只限於台灣地區花蓮縣、台東縣原住民學校之國中學生，所以本研究結果只能推論至此母群體，而無法推至其他地區或其他原住民學校之國中學生。
- （二）本研究問卷調查因研究者地區限制以郵寄方式寄發問卷，以電話方式聯絡樣本學校寄回問卷，但無法控制樣本回收率。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討花蓮縣、台東縣原住民學校之國中學生自我概念與身體意象之相關研究，本章將針對研究動機與目的，蒐集國內外相關的研究結果加以陳述，區分為以下各節，第一節呈現自我概念、身體意象之探討；第二節為自我概念之相關研究；第三節為身體意象之相關研究；第四節為自我概念與身體意象之相關研究；第五節討論原住民與非原住民之文化差異；第六節呈現文獻總結。

第一節 自我概念、身體意象之探討

一、自我概念（self concept）的意義

自我概念是個體人格形成的核心，是影響個體行為的決定性因素，因此自我概念的探討，在 William James（1980）提出此概念之後，便是許多學者感興趣的主題。雖然自我概念是心理學領域上十分重要的一個議題，但是許多專家學者對「自我概念」的看法皆有不同。

William James為「自我」下的定義是：「自我是個體自己所知覺、感受與想到的自己」。James更提出自我應包括兩項要素：「被認知的客體」（self as known）和「認知的主体」（self as knower）。這對之後的研究者有深入的影響，使其做探討時，都能從主體我（I）和客體我（Me）來分析。

Rogers認為自我或自我概念是個體如何看待自己的一種理論性架構，同時提到自我概念或自我結構，可視為個人對自己多方面綜合的看法。在此看法中，既包括個人對自己的能力、性格以及與人、與事、與物之關係等諸多方面，也包括個人從目標與理想的追求中所獲的成敗經驗，以及自己所做的正負評價（引述自張春興，1996）。

Cooley（1902）以「鏡中自我」（looking glass-self）的觀念指出自我概念是透過與他人互動之後，想像自己在他人心中的形象，同時想像他人對此形象的評估而產生的自我感。換句話說，自我概念的形成是透過與他人的交接，設想別人對自己的看法（趙曉美，2001）。

國內學者也針對自我概念給予不同的定義。如：盧欽銘（1980）認為自我概念係個人對他自己的看法與態度；張春興（1995）提出自我概念是指個人對自己多方面的總和；其中包括個人對自己的性格、能力、興趣、慾望的瞭解，個人與他人和環境的關係，個人與別人和環境的關係，個人對於處理事物的經驗，以及對生活目標的認識與評價等；黃德祥（1994）認為自我概念係指個人藉由組織對自己的理念、情感與態度而產生對自己的整體看法；郭為藩（1996）認為自我概念是個人對自己的形象及有關人格特質所持有的知覺與態度。

上述各位學者對自我概念的定義雖有不同，但實則大同小異。自我概念若是個人以自己的經驗來評價自己，通常不客觀且未必與事實相符合，必須透過個人在環境、他人的交互關係中逐漸產生而形成對自己的看法、態度及價值。

二、自我概念的內涵與架構

對於自我概念的內涵與架構，不同學者從各種不同的向度去分析，而各有主張。首先，James（1890）認為自我概念由三部分組成：（1）物質我（material me），包括個人的身體、衣服再次是家庭、親族，其下尚有財物、創造物等；（2）社會我（social me），包括友伴的認可、尊重和注意，因此他從親友所得的名聲、榮譽，就是社會我的內涵；（3）精神我（spiritual me），精神我居於自我的最高層面包括個人思想、感受和行動的意識。

Burns（1979）根據James的理論補充整理出整體的自我包含「客體我」和「主體我」兩部分，前者又稱為經驗的自我（empirical self），指個人對自己的態度、看法、及感情，也就是所謂的自我概念；後者又稱為純粹的自我（pure ego），指個人思考、感受與認知的主體，是決定行動以適應外界的一組心路歷程，也就是行動本身（引述自沈如瑩，2003）。

Fitts（1965）將自我概念分為外在架構和內在架構，並加以分析：其中內在架構包括（1）自我認同（self identity）：意指個人對自我現況的認識；（2）自我滿意或接納（self satisfaction or self acceptance）：意指個人對自我現況的滿意或接納程度；（3）自我行動

(self behavior)：意指個人接納或拒絕自己後，實際所採取的因應行為。另外，外在架構包括(1)生理自我(physical self)：意指個人對自己身體、健康情形、外貌、技能及性方面的看法；(2)道德倫理自我(moral-ethical self)：意指個人對自己的道德、舉止、信仰、及好、壞人的看法；(3)心理自我(personal self)：意指個人對自己的價值評估、情緒與人格的看法；(4)家庭自我(family self)：意指個人對自己身為家庭中的成員的價值感及勝任感；(5)社會自我(social self)：意指個人與他人交往中的價值感和勝任感(轉引自盧欽銘，1979；洪若和，1995)。

Fuller (1967) 認為自我是一種多重的本質，並不能完全被個人所全部了解。自我組織主要是由自己(self)與他人(others)的知(know)與不知(unknow)所建構出的四部分而組成(如圖 2-1-1)。其中「公開的自我」(public self)是指自己及別人所共知的自我，包括生理特徵、能力、資質以及其他；「隱密的自我」(private self)是指自己知道而不為人知的自我，屬於個人的秘密，假使個人願意也可能把隱密的自我表露出來；「不和諧的自我」(incongruent self)是指別人所知卻不被自己所知的自我，是別人所認為的他，而非自己所知道的自我；「潛意識自我」(unconscious self)是指既不被他人所知，也不被自己所知的自我。

		自己 (Self)	
		知 (Know)	不知 (Unknow)
他人 (Others)	知 (Know)	公開的自我 (Public)	不和諧的自我 (Incongruent)
	不知 (Unknow)	隱密的自我 (Private)	潛意識的自我 (Unconscious)

圖 2-1-1 Fuller 自我的四部分
資料來源：修改自 Fuller (1967)；沈如瑩 (2003)，頁 40。

Hurlock (1980) 認為自我概念包含三種成分，即「知覺的」、「概念的」和「態度的」，並以四種不同的形式表現出來：(1)基本的自我概念(the basic self-concept)，

指個人對自己的外貌、能力、價值和抱負的看法與態度；（2）短暫的自我（the transitory self-concept），指個人對自我認知所持的概念是暫時的、變動的；（3）社會的自我（the social self-concept），就是個人以他人對自己的看法來作為衡量自己的依據；（4）理想的自我（the ideal self-concept），指個人所欲成為理想自我的知覺，受基本自我和短暫自我的影響，並不斷調整與修正（林家屏，2002；信世傑，2004）。

Arkoff(1968)認為自我概念有下列四種，茲說明如下：（1）主觀自我（the subjective self），指個人對自己的主觀看法，主要受父母對自己的看法影響；（2）客觀自我（the objective self），指他人對自己的想法；（3）社會自我（the social self），指個人想像別人對自己的想法；（4）理想自我（the ideal self），指個人所希望成為的自我形象（林秀燕，1996；林家屏，2002；沈如瑩，2003）。

Shaveson、Hubner & Stanton（1976）認為自我概念是種階層性的結構，不但因為主題的不同而出現多元化的現象，同時類似的主題聚集綜合在一起會形成更高階的自我概念特質，因此個人整體的自我概念是一種複雜的組合。由於學校生活是青少年非常重要的經驗來源，同時學習是此生活的重心，因此將自我概念的結構分為：頂點的「概括的自我概念」與次領域的「學業自我概念」和「非學業自我概念」，以及從次領域中再細分為更特定的層面，其為在特定情境下的行為評價（如圖 2-1-2）。除此之外，他們亦提出一個完整的自我概念應具備組織性（organization）、多層面性（multifaceted）、階層性（hierarchy）、穩定性（stability）、發展性（development）、評價性（evaluation）以及區別性（discrimination）等七個特性（黃淑玲，1995；趙曉美，2001；莊榮俊，2002）。

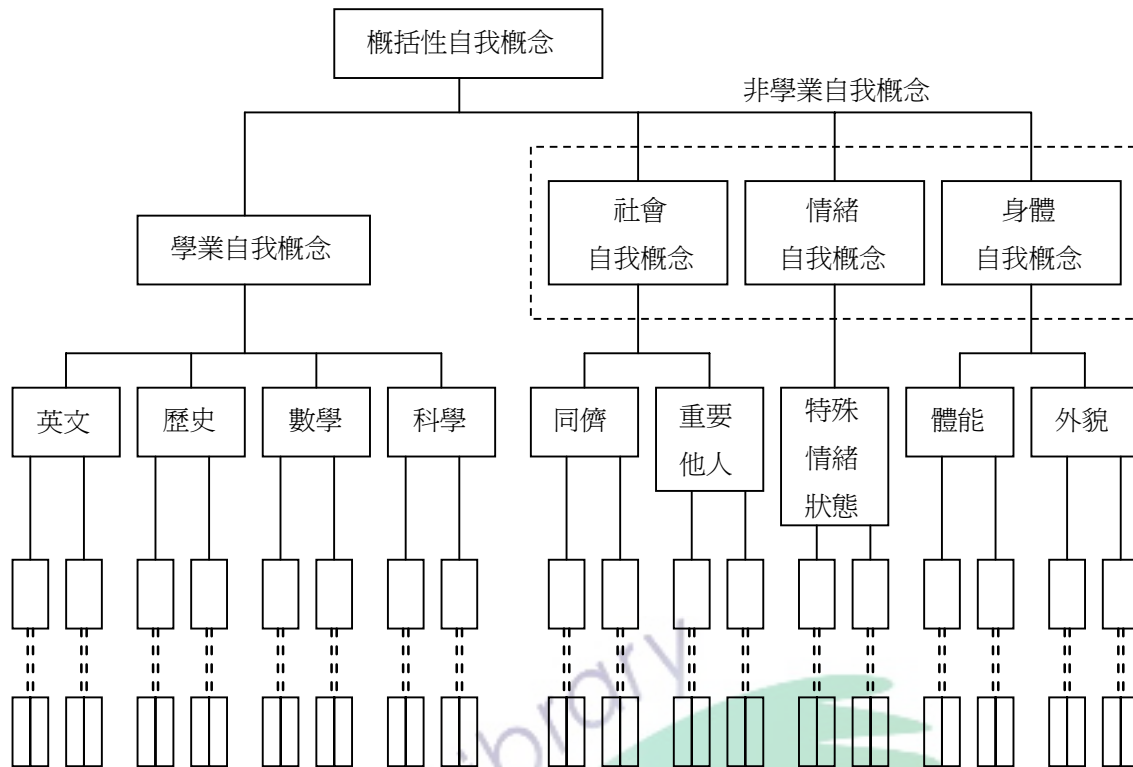


圖 2-1-2 Shavelson 等人的自我概念階層圖
資料來源：趙曉美（2001），頁 23。

郭為藩（1979，1996）依據自我結構三分為軀體我、社會我與心理我的觀點，將自我概念的發展約略分為三個階段：（1）軀體我萌芽及茁壯的時期，社會我與心理我尚未產生，稱之為「惟我中心期」(egocentric stage)；（2）社會我發展最重要的時期，這時軀體我繼續趨於壯碩而心理我尚未出現，稱為「客觀化期」(objectified state)；（3）「主觀化期」(subjectified stage)，心理我蓬勃發展，同時「軀體我」與「社會我」繼續臻於成熟，統合成為完整的自我概念。

由以上研究都顯示出自我概念是多向度、多階層的模式，每個層面彼此相互協調而成為個體行為的核心。其中包含內在和外在的自我概念內涵，內在層面為自我評價而形成的感覺或行為；外在層面則強調事物及人物影響個體而形成的看法或態度，可見自我概念的內涵相當廣泛。

三、身體意象 (body image) 的意義與內涵

1950 年 Schilder 所下的定義為：「身體意象是個人心中對自己身體所形成的影像，由感覺神經系統、心理層面及社會層面三者互動所形成，是一種調適、動態的過程」。後經多位學者不斷的探索，身體意象包含個人對身體吸引力的知覺、身體大小的扭曲、身體界線的知覺及身體知覺的正確性。簡而言之，身體意象是指一個人對自己身體的知覺、想法和感覺，包含身體大小的估計(知覺部分)，身體吸引的評量(想法)和伴隨體型及大小而來的(感覺)。因此，當一個人對體型不滿意時，可定義如下：一個人對自己身體的負向想法和感覺 (Thompson, 1990；轉引自尤嬌嬌，2002)。Schilder (1950) 認為身體意象包含身體知覺和身體概念兩個向度 (轉引自周玉真，1992)，張春興 (1995) 亦指出，身體意象包括個人對自己各身體特徵的瞭解及滿意情形。

國內早期余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周玉治、金繼春 (1975) 提出身體意象具有下列特性：(1) 身體意象是一種社會產物，決定於過去生活中的親身經歷及他人的影響；(2) 身體意象與人格、自我、自我認同、自我形象有密切關係；(3) 身體意象是決定個人行為的重要指標。

賈文玲 (2001) 研究中指出國內學者對身體意象 (body image) 在翻譯上不盡相同，包括「身體意象」、「身體心象」、「體型意識」、「身體形象」等等，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，且整理國內外有關身體意象定義後提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。

由以上文獻得知，可知道身體意象是個人對自己身體各方面特徵的瞭解，會受到歷史、文化、生長結構等因素所影響，並會因為時間而有所改變，其中身體各方面特徵乃涉及外觀、身高、體重、長相等。

第二節 自我概念之相關研究

自我概念對青少年而言是其發展的重要向度。本節首先針對不同地區之研究闡述自我概念的相關研究，再說明自我概念的測量工具，依編製年代做一整理。將相關文獻整理如下：

一、自我概念的相關研究

Shaveson、Hubner & Stanton (1976) 認為自我概念是種階層性的結構，不但因為主題的不同而出現多元化的現象，同時類似的主題聚集綜合在一起會形成更高階的自我概念特質，且青少年為身心變化最急遽也是人生重要的轉變期，國內學者張春興(1996)認為所謂的青少年指的是青年期前期，其年限大致自青春前期約 11-12 歲，一直到 21-22 歲的一段時期，以下主針對各類型青少年自我概念相關研究進行文獻探討。

(一) 一般地區青少年

黃德祥(1994)指出影響青少年自我概念發展的因素有：(1) 父母教養方式 (2) 社會階層 (3) 認知 (4) 成熟因素。青少年的父母如何教養及養育子女，會影響青少年自我概念的發展，與其家庭的社會地位的高低有密切的關係，此時青少年由於開始具有形式運思的能力，對於自我的了解會更加的深入與精細且早熟的男生比晚熟的男生有較高的自我概念，而對女生而言，早熟與晚熟的自我概念正好與男生相反。

林家屏(2002)研究中以分層隨機抽樣 1576 名國高中學生為研究樣本，使用其自編之「青少年自我概念量表」為測量工具，發現男、女生在自我概念上有差異；男生在情緒我的得分顯著高於女生、女生在能力我、學校我兩個分量表得分顯著高於男生。

周志亭(2005)研究中以分層隨機的抽樣 1039 名高雄市國中生為研究樣本，採郭為藩(1978)編製及修訂「自我態度問卷」，發現高雄市國中生的整體自我概念高於中間值、不同性別的國中生在自我概念的各層面及學業成就有顯著性差異、不同家庭社經地位的國中生在自我概念的各層面及學業成就有顯著性差異，以及自我概念對學業成就的表現有迴歸預測力。

陳雅玲(2005)研究中以分層隨機抽樣，隨機抽取台中縣 652 名國中學生為研究對

象，使用「青少年自我概念量表」為測量工具，發現國中生自我概念自我概念趨向正向，外在自我概念高於內在自我概念；不同性別、出生序之國中生自我概念沒有顯著差異；不同年級之國中生自我概念有顯著差異。

Marsh 與 Redmayne（1994）研究中以 13 和 14 歲的女生為研究對象，研究身體自我概念六個分量表：耐力、平衡感、柔軟度、肌力、外表、整體的身體能力和五項體適能指標，以階層性因素分析進行統計分析，發現整體身體自我概念和整體體適能之間也有顯著的相關。

（二）青少年學障生

林利真（2005）研究中以桃竹苗地區四縣市（含桃園縣、新竹市、新竹縣、苗栗縣）國中二年級、三年級的學習障礙學生，有效樣本共 302 份，使用其自編之「國中學生自我概念與生活適應調查表」為測量工具進行調查，探討國中學障生自我概念研究中發現在情緒自我及家庭自我向度上，男生優於女生並達顯著差異。

（三）一般地區原住民與非原住民

邱筠媛（2006）研究中以嘉義縣地區現就讀國小中、高年級的學生為研究母群體，透過叢集抽樣與分層隨機抽樣等方式，共抽取 723 位國小學生為研究對象，使用「自我概念與學習適應調查表」為測量工具，發現年級、族群在自我概念上有顯著差異；而性別在「能力我」與「生理我」上有顯著差異。

楊苑苑（1980）研究中以台北縣林口國中、土城國中、汐止國中和中和國中等四所國中共 138 名學生為研究對象，使用「田納西自我概念量表」為測量工具，發現非山地生較山地生有較高的道德倫理自我及自我認同，在其他分量表上並無顯著差異。

黃麗滿（1992）研究中以屏東、花蓮、台東三縣市十六所學校國中二年級學生為調查對象，有效樣本共計 663 名，使用「田納西自我概念量表」為測量工具，發現學生組別（族群）不同，在自我概念七個指標上有顯著差異。山胞生在自我概念表現上，除了「心理自我」一項與平地生無差異外，其他自我概念的層面皆比平地生來得消極；山胞生因所在學校不同，在自我概念三個指標上有顯著差異。

（四）山地鄉原住民與非原住民

盧強（1976）研究中以南投縣信義、同富、仁愛及民和等四所山地國民中學全體二年級男、女學生 338 人，其中山籍學生 135 人，平地籍學生 203 人為研究對象，使用「田納西自我概念量表」為測量工具發現自我觀念沒有籍別（山地籍、平地籍）的差異；有性別的差異，女生的道德理自我高於男生。

關復勇（1987）研究以台中以上地區四所山地國中內具山地泰雅族籍的學生共 525 名為研究對象，目的在於由非智力性的心理因素觀點來探討影響山地泰雅族國中學生學業成就表現的原因，非智力性的心理因素係指自我概念，成就動機、學業成敗歸因等三變項而言。使用「國中學生自我認識與學習態度問卷」為測量工具，發現社會自我、家庭自我、心理自我、能力自我與學業成就間有顯著相關。

二、自我概念的測量

對於自我概念的測量，國內外研究者皆有量表編製，茲就編製年代整理如表2-1：

表 2-1 自我概念量表

量表	研究者	年代	適用年齡	內容
Piers-Harris Children Self-Concept Scale	Piers & Harris, Piers	1964 1984	8-18	行為表現、智能與學校地位、外表與人格特質、焦慮、受歡迎程度、快樂與滿足
自我概念衡鑑卷	楊國樞	1974	國小高年級、國中生	自我接受度、自我諧合度
自我態度問卷	郭為藩	1987	國中生、高中生	對自己身體特質的態度、對自己能力與成就的態度、對自己人格特質的態度、對外界接納的態度、對自己價值系統與信念
修訂 Piers 和 Harris（1964）編製之「兒童自我概念量表」	關復勇	1987	國小	生理自我、社會自我、家庭自我、心理自我與能力自我

續下頁

表 2-1 (續)

量表	研究者	年代	適用年齡	內容
田納西自我概念量表 (Tennessee Self-Concept Scale I, II)	Fitts	1965 1994	7 歲以上	生理自我、道德倫理自我、心理自我、家庭自我、社會自我、自我認同、自我滿意、自我行動、自我總分、自我批評
多向度自我概念量表 (Multidimensional Self Concept Scale)	Bracken	1992	9-19	第一個向度是社會、能力、情感、學業、家庭、身體等方面的自我概念；第二個向度是絕對性、自比性、比較性、理想性之自我概念；第三個向度屬於個人直接經驗與他人間接經驗之自我概念。
Self Description Questionnaire I	Marsh	1992	8-12	非學業自我概念：體能、外表、朋友關係、父母關係；學業自我概念：閱讀、數學、一般學校；一般性自我概念
兒童自我概念量表	洪若和	1992	國小 3-6 年級	生理自我、倫理自我、心理自我、社會自我、自我認定、自我滿意、自我行動
國小兒童自我概念量表	侯雅齡	1998	國小 4-6 年級	家庭、學校、外貌、身體、情緒
自我描述問卷	趙曉美	2001	國小 3-6 年級	身體能力、身體外觀、同儕關係、親子關係、國語、數學、一般學科、概括性自我概念量表
青少年自我概念量表	林家屏	2002	國中生、 高中生	生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我、學校我
國小學生自我概念量表	倪小平	2004	國小	生理自我、心理自我、家庭自我、學校自我、道德自我

第三節 身體意象之相關研究

身體意象是在環境互動過程中逐漸形成的。本節首先針對不同學習階段闡述身體意象的相關研究，再說明身體意象的測量工具，依不同測量方式做一整理。將相關文獻整理如下：

一、身體意象的相關研究

Cash (1994) 認為身體意象的態度包括評價、感受和關注，身體意象的評價與個人生理特徵的滿意與否有關，亦為對個人外表之想法和信念的評價，是源自於自我概念差異的一部份，這種差異則是由於內化的理想身形。身體意象的感受則與特殊情境脈絡下的情緒經驗之自我評估有關，而認知-行為的關注係指個人對自己外表的重視程度。因此，近年來陸續有研究以各個階段的學生來探討其身體意象。

(一) 國中、小階段

林宜親 (1998) 研究中以台灣地區國小六年級及國中一、二、三年級學生為研究對象，抽取國中19校、國小8校，有效樣本822份，使用「多向度身體和自我關係量表」為測量工具，發現不論實際體型為何，多數青少男期望正常體型，而多數青少女期望較瘦之體型。

(二) 國、高中階段

王麗瓊 (2000) 研究中以台中縣清水國中八十九學年度在學之全體學生（不包含夜間補校學生），一、二、三年級各有19, 20, 17班，學生數各為726, 670, 651人共計2047人為研究對象，使用林宜親 (1998) 「多向度身體和自我關係量表」為測量工具，發現研究對象因性別與肥胖度不同，其在身體意象之評價與取向也隨之不同，女生及體重較重者對身體評價較其他對象為差，但對身體外表或體重過重的關注則較為在意。

古琪雯 (2003) 研究中以台中縣明道中學九十一學年度在學之全體女學生為抽樣母群體，國中一、二、三年級各有 20 班，女學生人數各為 392, 385, 388 人；高中一、二、三年級各有 19, 20, 20 班，女學生人數各為 395, 400, 398 人。女學生總數共計有 2358 人為研究對象，使用之輪廓圖形評量表 (Contour Drawing Rating Scale, CDRS)

為測量工具，請受試者選擇最接近自己體型以及她們理想的體型，二者的差距被視為體型不滿意的指標。發現 608 位青少年中，對自己目前體型滿意者有 53 人，佔 8.72%，對自己體型不滿意者有 555 人，佔 91.28%。選擇理想體型比自知體型胖者有 54 人，佔 8.88%，選擇理想體型比自知體型纖瘦者有 501 人，佔 82.40%。由此可知，大部分的青少年並不滿意自己目前的體型，並且偏愛比自己目前體型更為纖瘦的體型為理想體型。

劉育雯（2003）。研究中以台北縣某高中十位美術班女學生為研究對象，採質性研究，以訪談為主要蒐集資料之方法，並輔以現場觀察，發現（1）女學生深陷於「苗條就是美」的規約以及無止境的瘦身焦慮中；（2）清純少女的形象是女學生心目中理想的身體意象樣貌；（3）女學生以男性凝視的嚴苛標準來審視身體；（4）女學生必須以自我貶抑的方式才能得到同儕的肯定；（5）女學生在校園中要面對無所不在的言語性騷擾（6）在重視文憑的文化脈絡下，高中女學生重視外表的程度不若美國同年齡的女孩；（7）女學生在保有自我與社會壓力之間擺盪；（8）成年女性的善意監控成為代代相傳的女體規訓。

趙國欣（2005）研究中以民國九十三年學年度第一學期就讀台北市公立國中七、八年級學生，採多階段分層隨機抽樣，抽出6個行政區中的12所學校，共48個班級進行施測，有效樣本共計1343名為研究對象，使用「多向度自我身體相關問卷」為測量工具，發現研究對象的身體意象會因性別、年級、身體質量指數上的差異。

陳美昭（2005）研究中以九十四學年度就讀於台北市某國中七、八年級學生為對象，採分層集束抽樣法選出12班，採結構式問卷，團體自填方式收集資料，有效樣本377人為研究對象，使用「多向度自我身體相關問卷」為測量工具發現其中以健康適應的平均得分最高（3.57分），其次是體能適應（3.52分）和健康評價（3.49分）。而得分最低的則為外表評價（3.12分）和身體滿意度（3.22分），顯示研究對象對自己的外表和身體部位較不滿意。

（三）大學（專）階段

尤嬌嬌（2002）研究中以中原大學九十學年度新生2016人爲對象，實際測量體型分類指標，分析學生體型特性。身體意象之探討以分層隨機抽樣抽出500名新生爲對象，使用自編之「身體意象量表」爲測量工具，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，達顯著差異，且性別、BMI、自尊及受嘲笑經驗爲影響身體意象的重要因素。

廖柏雅（2004）研究中以九十二學年度台北市12所大學採叢集抽樣方式，隨機選取兩個體育班級爲研究對象，使用尤嬌嬌（2002）編定之「身體意象量表」爲測量工具，發現男學生在外表評價和身體部位滿意度兩個分量表的得分比女性高，而女學生在外表取向分量表的得分比男學生高。

二、身體意象的測量

自1935年Schilder提出身體意象的概念（黎士鳴，2001）以來，對於身體意象的研究顯著增加，常結合自我概念的心理評量方式，在各領域廣泛的被研究，故測量的方法也有相當多的發展：

（一）身體滿意度量表（The Body-Cathexis Scale, BCS）

身體滿意度量表是 Secord & Jourard（1953）所編製的。量表中的內容主要針對身體中最實際、最常被關切到的 46 個身體部位，個人自我評估其感覺與滿意程度（Brown, Cash & Mikulka, 1990）。此量表運用方式爲受測者根據自我對身體各部位及功能的滿意程度，依 Likert-type 五點量表從「非常不滿意」至「非常滿意」分別得 1 至 5 分，所得之分數越高代表身體意象的滿意程度越高。國內蔡季蓉（1990）、周玉真（1992）、李曉蓉（1997）、莊文芳（1998）等人的研究都是依據此量表配合其研究目的，選擇部分適合題項，評量個人對自己身體各部位的滿意或不滿意之情形。

（二）知覺部分的測量

1. 持續刺激方法（Method of Constant Stimuli），是利用影帶、圖片或鏡子呈現多個調整過大小的影像，讓受試者挑選與自覺體型大小最相似的影像。此種方式能夠了解個

體對自己體型大小的主觀判斷及其對體型大小轉變的敏感度。利用此種方法的學者如：Gardner, Morrell, Watson, and Sandoval (1989)。

2.信號偵測理論 (Signal Detection Theory)，同樣也是利用影帶呈現，藉由受試者從一些經過影像扭曲處理的體型圖片選出一個與自己體型最類似的影像，將能夠幫助研究者知道個體對自己體型評估的準確度。利用此種方法的學者有許多，Gardner, and Moncrieff (1988) 以及 Smeets, Ingleby, Hoek, and Panhuysen (1999) 等等。

3.投射測驗 (Adaptive Probit Estimation)，此方法是國內外學者最常使用的方法，此技術是讓受試者從五個調整過大小的影像中，選出一個影像，讓受試者判斷此影像比自己實際的體型大或小。藉由此種方式將有助於研究者深入了解個體對自己體型大小的主觀判斷。

簡單說來就是讓受試者估計自己的身材的大小，以測量自我知覺的精確性。不同研究者以照片、錄影帶或圖片的方式呈現不同的身體類型或身體部分扭曲的輪廓圖型，讓受試者估計自己目前及理想中的體型為何。如張淑珍 (1987) 的研究中，採用圖片、照片等方式，呈現不同的身體類型 (包括標準型、細瘦型、肥胖型、正面圖形、側面圖形等)，以及身體部分扭曲的輪廓圖型，讓受試者估計自己目前及理想中的體型為何，二者差異愈大表示個人對自己體型愈不滿意。

(三)多向度自我身體相關問卷 (the Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire, MBSRQ)

本量表是Cash 和 Pruzinsky (1990) 將身體與自我關係問卷修正後所提出，MBSRQ為自陳的量表，目的在測量個人身體意象建構的自我態度，共有69個題項。Cash 和 Pruzinsky (1990) 認為身體意象是一種關於身體我的評價、認知和行為的態度傾向。此外，身體我包含的不僅只有生理的外表，亦包括身體的能力、身體能力方面生物的整合性、健康或疾病。MBSRQ包括七個因素分量表 (Factors Subscales) 及三個附加量表 (Additional Subscale)，分別為：

- 1.外表評價：指身體外型的吸引力與滿意度。
- 2.外表取向：指個人對身體外表的注重程度。

- 3.健康體能評價：指個體感覺身體體能的適切性。
- 4.健康體能取向：指個人投入維持身體功能與活動之狀況。
- 5.身體健康評價：指個人感覺身體健康狀況是否良好。
- 6.身體健康取向：指在日常生活中對身體健康的關注程度。
- 7.疾病取向：指疾病時之處理狀況。

以及身體各部位滿意度量表（The Body Areas Satisfaction Scale, BASS）、對過重關注量表（The overweight Preoccupation Scale）、和體重自我分類量表（The Self- Classified Weight Scale）三個附加量表。MBSRQ 採Likert-type 五點量表計分，以各分量表之所換算的分數表示受試者之身體意象各向度之狀況。各分量表及附加量表的信度皆達到.7以上，而再測信度也都在.71 以上，在穩定性方面相當不錯。

賈文玲（2001）根據Cash（1990）編製之多向度自我身體相關問卷（MBSRQ），經過預試施測、校度考驗、信度考驗等程序後形成所修訂之「身體意象量表」，全量表共計43題，分為8個分量表，採李克特式（Likert-type）五點量表計分，以各分量表之平均分數表示受測者其身體意象各向度之狀況。

第四節 自我概念與身體意象之相關研究

周玉真（1992）研究中以台北縣私立恆毅中學 486 位國一至高二的青少年學生為調查對象。身體意象之探討以「身體關注量表」為測量工具、自我概念之探討以「田納西自我概念量表」為測量工具，發現（一）青少年對自己的身體意象未有特別滿意或不滿意的情形；（二）男女青少年的身體意象滿意度呈顯著差異，且女生較男生不滿意自己的身體意象；男女對不同身體特徵的滿意程度亦有所差異；（三）青少年的身體意象滿意度，不因年級、家庭社經地位的不同而有顯著差異；（四）女性青少年較容易知覺自己體重過重。知覺自己體重過重者最不滿意自己的身體意象；（五）知覺自己身高太高或太矮者，皆較不滿意自己的身體意象。而知覺自己身高太矮者的身體意象滿意度最低；（六）青少年的身體意象滿意度與其自我概念達顯著相關，且對自己身體意象愈不

滿意者，其自我概念愈差；(七)青少年的身體意象滿意度與其班級同儕關係無顯著相關。

李曉蓉(1997)研究實施採用問卷調查法與晤談法。以高雄縣、市國民中學學生為樣本，共計 1599 名學生為調查對象。身體意象之探討以其編製之「身體意象量表」為測量工具、自尊之探討以「青少年自尊量表」為測量工具。晤談樣本共有 6 人，男生 3 名、女生 3 名。發現(一)青少年持正向態度之身體意象、自尊偏低、沮喪亦低；(二)不同背景變項之青少年在身體意象有所差異；(三)青少年身體意象與自尊呈顯著正相關；(四)青少年身體意象與沮喪呈顯著負相關；(五)青少年的自尊對沮喪具有預測力。

賈文玲(2001)研究中以台北縣、市國中和高職 13-18 歲的學生男生 266 人、女生 215 人，共 481 名為研究對象，以「青少年身體意象與自我態度、社會因素相關之研究問卷」為調查工具，發現(一)青少年身體意象現況：有 54.3%的青少年對於自己身體各部位的滿意度感到普通，分別有 24.1%和 21.6%的人感到滿意度低和滿意度高；青少年較不滿意自己的屁股、臀圍、大腿、小腿等部位及身高、體重，青少男則較不滿意自己的身高和體重；有 66.5%的青少年相當重視自己外表的修飾與裝扮；有 52.0%的青少年對自己的體能感到滿意度高；有 46.6%的青少年對體能的維持與增進之關注程度普通；有 44.1%的青少年覺得自己的健康程度普通；有 70.6%的青少年對於履行健康生活方式的關注程度很高；有 53.4%的青少年認為自己的體重過重；有 21.2%的青少年會用斷食或節食的方法來控制或減輕體重；(二)青少男較青少年對自己身體意象為正向、積極；(三)不同年齡的青少年在「外表自我評估」、「外表重視程度」和「體能重視程度」等方面的滿意度及關注程度會有所不同；(四)自尊與青少年身體意象呈正相關；(五)自尊對身體意象的預測力最佳，其解釋量為 17.4%。

第五節 原住民與非原住民之文化差異

台灣漢民族的現代化是汲取西方國家白種人的知識，張耀宗（1998）表示社會的主流價值趨勢使得原住民文化與漢族現代化的差距越來越大，差距越大就越需了解族群文化之間的差異性。

Paine 指出族群之間的差異是種族、階級或脈絡式的類別差異，因為這些差異才是弱勢族群在多元社會中的關鍵問題。可是一般人將這個差異歸類於智商、動機、個性等個人式的差異，這樣的認知，只有持續原住民在偏見中受傷害，它不能充份解釋弱勢族群在主流社會中的困境。也因此了解不同族群的文化、語言所建構的生活態度及價值觀是格外的重要，同時也唯有透過真正的認識才能消除對弱勢族群的刻板印象（單文經、高博銓，2001）。

學習是一種文化現象，學習的內容來自文化內涵，因此不同的文化對於學習將會產生影響，包括學習動機、態度、方法、以及學習的重點（知識的價值判斷）；學生獲取和展現知識的方式，往往受到習焉而不察之文化規準和社會化經驗的影響。而家庭與社區內互動模式和在學校脈絡之下的互動模式比較起來，也許有矛盾之處，這些文化差異現象，都會造成原住民學生學習上適應的問題（譚光鼎，2002）。

就原、漢之家庭來比較，漢族家庭之子女從出生即在長期薰陶之下累積其學習的潛在能力，如語言、學習習慣和態度以及生活經驗等等，這些潛在能力是文化品味所刺激出來的，也是主流社會漢人擁有的優勢。反觀原住民的文化背景，學校課程教材與其舊經驗無相關，他們從小培養的學習習慣不符學校需求，人際互動的方式又與學校疏離，他所面臨的是一個文化斷層的學習，文化的不連續除了造成學習障礙也使其失去歸屬感，不均等的教育機會影響其學習情緒及成就（王齡慶，1992）。

文化是區別族群的重要因素（陳枝烈，2002；譚光鼎，1998），文化的取向影響了個人對族群的態度，而族群的結果往往取決於文化的價值觀，不同族群具有各自的文化特質。基於文化的觀點看待每一個族群文化，其認為每一個文化都有其相對的價值，沒有麼什麼好壞之分，既然文化是一種生活方式，不同的地理環境，當然會形成不同的生

活方式（宋鎮照，1997）。

卓石能（2002）綜合文獻後發現原住民學生的自我概念大多數偏低，有自卑感、不能肯定自己、無時間觀念、沒有耐心、比較懶惰、低學習意願。文化差異對自我觀念的影響很大，原住民學生的低自我概念受到族群文化認同的徬徨與矛盾，自身的生活型態、文化背景無法適應所影響。

由以上文獻得知因為語言、文化價值觀念、家庭與社會學習環境等方面的差異，原住民學生面臨較多的學習困擾。而且學校教學方法與教學環境以漢文化為主導而未充分適應文化差異，所以原住民學生容易在學習過程中受到挫折，不利於成就動機與學習行為。另如同在一般人的印象中，原住民似乎僅在體能方面表現較非原住民優異（徐國揚、吳碧蓮，2004），而潘世珍與劉炯錫（1996）也指出原住民強調漁獵文化價值與漢人的農耕文化有明顯的價值差異，也因此林良達（2007）試圖以我國六位優秀原住民運動員為訪問對象探討優秀原住民運動員的特質。故原住民與非原住民的確在文化上產生了許多差異。

第六節 文獻總結

經由自我概念與身體意象之基礎理論與相關研究文獻整理，分由四個部分做一總結敘述，茲將整理如下：

一、背景變項

綜合上述研究，探討發現，性別、年齡、身體質量指數對自我概念與身體意象均有影響，而相關研究大多在一般地區學校，在原住民地區學校多是自我概念與學業成就之相關研究，對於原住民地區學校之身體意象著墨甚少，而原住民與非原住民深受文化影響而產生差異。因此，原住民學校學生自我概念與身體意象仍值得關注，因此研究者加入族群此一背景變項加以探討。

二、研究對象

國內外學者以自我概念（Fitts, 1994；盧強，1976；楊苑苑，1980；黃麗滿，1992；

林家屏，2002；林利真，2005；陳雅玲，2005；邱筠媛，2006）為研究主題也相當多，其中盧強是以山地國中為研究對象，其他則是以一般地區之學生區分為原住民與非原住民為研究對象，或是一般地區之國小、國中、高中學生。國內外對身體意象之研究也相當多，諸如 Slade（1994）；林宜親（1998）；賈文玲（2001）；尤媽媽（2002）；古琪雯（2003）；陳美昭（2005）；趙國欣（2005）等，皆以一般地區之國中、高中、大學學生為研究對象。綜合文獻看來，青少年為影響自我概念與身體意象之重要階段，而文化差異亦會對生活態度、價值觀、學習適應及學習經驗等造成影響，在原住民學校學生可區分為原住民與非原住民，研究者希望取原住民學校國中學生作為本研究之研究對象。

三、研究主題

根據以上研究，可知自我概念與身體意象之間有著密切的關聯性，因為身體意象包含我們對自己身體的看法，然而自我概念則代表主體或他人對自我價值的感受，或個人所希望成為的自我形象，二者可交織而有循環影響的關係，故研究者擬將自我概念與身體意象為主題來進行探討。

四、研究工具

綜合國內外研究者對自我概念的分類，幾乎都涵蓋內在我與外在我的部分，或是學業與非學業的自我概念，且時代的改變，學生對自我的看法因受外在環境的影響已日漸不同，故研究者依據研究目的、適用年齡、編製年代，欲選用林家屏（2002）所編製之「青少年自我概念量表」來測量本研究對象之自我概念。

近年國內有許多學者皆採用 Cash（1990）編製之多向度自我身體相關問卷（MBSRQ）或依據此量表編制工具作為身體意象之測量工具（林宜親，1998；伍連女，1999；賈文玲，2001；王麗瓊，2001；洪嘉謙，2001；尤媽媽，2002；黃蕙欣，2003；羅惠丹，2004；趙國欣，2005；王正松，2005），故研究者依據研究目的，欲選用賈文玲（2001）根據 Cash（1990）編製之多向度自我身體相關問卷（MBSRQ）所修訂之「身體意象量表」進行本研究身體意象部分之測量。

第三章 研究方法

本研究之目的在於瞭解台灣地區山地鄉國中生之自我概念與身體意象，採結構式問卷調查法進行研究，以下茲就本研究之研究架構、研究對象、工具之編製過程及研究內容加以說明。

第一節 研究架構

本研究為結構式問卷調查研究，根據研究目的及文獻探討提出本研究架構圖（圖 3-1），主要探討研究對象之背景變項、自我概念與身體意象之關係。

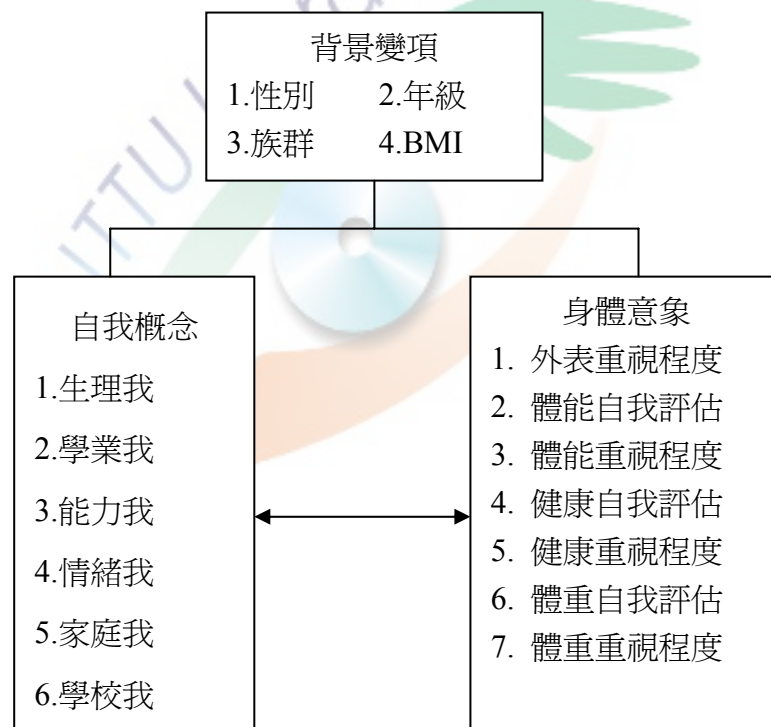


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

原住民族教育法施行細則（教育部、行政院原住民委員會，1999）規定：學校之原住民學生達全校學生總數三分之一者即為原住民學校。本研究採分層隨機叢集取樣方式，以九十六學年度台灣花東地區原住民學校國中學生為抽樣母群體，先將母群體依花蓮縣、台東縣各行政區，再找出分區內符合條件之國中（詳如附錄一），接著利用隨機取樣的方式自花蓮縣與台東縣各抽出50%之符合條件之國中，花蓮縣計8所國中、台東縣計6所國中，總共14所國中，再從已抽樣國中，每個年級各抽一個班級，如表3-2-1為共1035人為研究對象。

表 3-2-1 花東地區原住民國中抽樣表

分層地區	抽樣學校名稱	抽測人數		
		七年級	八年級	九年級
花蓮縣	吉安國中	27	25	31
花蓮縣	新城國中	35	35	35
花蓮縣	平和國中	32	27	25
花蓮縣	萬榮國中	14	21	21
花蓮縣	光復國中	27	29	29
花蓮縣	瑞穗國中	30	29	30
花蓮縣	三民國中	18	25	23
花蓮縣	富北國中	16	17	14
台東縣	大王國中	26	25	20
台東縣	瑞源國中	25	23	17
台東縣	蘭嶼中學	25	22	20
台東縣	海端國中	25	24	18
台東縣	都蘭國中	24	22	24
台東縣	長濱國中	32	28	20
合計	14 所	1035		

茲就次數分配及百分比等描述統計方法針對研究對象之性別、年級、原住民與非原住民、BMI指數等基本資料加以分析，將分析結果說明如後。

本研究共發出1035份問卷，回收樣本數共804份，剔除無效樣本27份，合計回收有效樣本777份，回收率為77.68%。

就性別來看，男生有391人(50.32%)，女生有386人(49.68%)。如表3-2-2：

表 3-2-2 性別人數分配表

背 景 變 項	人數	百分比
女	386	49.68%
男	391	50.32%

就年級來看，七年級273人(35.14%)，八年級263人(33.85%)，九年級241人(31.02%)。

如表3-2-3：

表 3-2-3 年級人數分配表

背 景 變 項	人數	百分比
七年級	273	35.14%
八年級	263	33.85%
九年級	241	31.02%

就族群來看，非原住民274人(35.26%)，原住民503人 (64.74%)。如表3-2-4：

表 3-2-4 族群人數分配表

背 景 變 項	人數	百分比
非原住民	274	35.26%
原住民	503	64.74%

就BMI指數來看，七年級女生過瘦組21人(2.70%)、正常組83人(10.68%)、過重組15人(1.93%)，肥胖組13人(1.67%)；七年級男生過瘦組18人(2.32%)、正常組83人(10.68%)、過重組25人(3.22%)、肥胖組15人(1.93%)；八年級女生過瘦組29人(3.73%)、正常組89人(11.45%)、過重組12人(1.54%)、肥胖組16人(2.06%)；八年級男生過瘦組19人(2.45%)、正常組70人(9.01%)、過重組12人(1.54%)、肥胖組4人(2.06%)；九年級女生過瘦組23人(2.96%)、正常組60人(7.72%)、過重組10人(1.29%)、肥胖組15人(1.9%)；男生過瘦組21人(2.70%)、正常組90人(11.58%)、過重組8人(1.03%)、肥胖組14人(1.80%)，如表3-2-5：

表 3-2-5 BMI 人數分配表

背 景 變 項		人 數	百分比
七年級	13 女過瘦	21	2.70%
	13 女正常	83	10.68%
	13 女過重	15	1.93%
	13 女肥胖	13	1.67%
	13 男過瘦	18	2.32%
	13 男正常	83	10.68%
	13 男過重	25	3.22%
	13 男肥胖	15	1.93%
八年級	14 女過瘦	29	3.73%
	14 女正常	89	11.45%
	14 女過重	12	1.54%
	14 女肥胖	16	2.06%
	14 男過瘦	19	2.45%
	14 男正常	70	9.01%
	14 男過重	12	1.54%
	14 男肥胖	16	2.06%
九年級	15 女過瘦	23	2.96%
	15 女正常	60	7.72%
	15 女過重	10	1.29%
	15 女肥胖	15	1.93%
	15 男過瘦	21	2.70%
	15 男正常	90	11.58%
	15 男過重	8	1.03%
	15 男肥胖	14	1.80%

第三節 研究工具

根據研究目的、研究架構並參考相關文獻，將問卷名稱訂為「台灣花東地區原住民學校國中生自我概念與身體意象之研究問卷」，本研究以台北縣明德高中國中部柔道隊隊員30名進行預試，其內容包含「個人背景資料」、「自我概念量表」、「身體意象量表」等三部分。

一、基本資料

- (一) 性別：區分為男、女兩個變項。
- (二) 年級：以就讀之七、八、九年級來區分。
- (三) 族群：區分為原住民與非原住民兩個變項。
- (四) 身高、體重：用來計算身體質量指數，以研究對象自填之身高、體重來加以換算，其公式為體重除以身高的平方（ kg/m^2 ）所得之值表示，再參照教育部體適能身體質量百分等級常模分成四個等級，分別為過瘦、正常範圍、過重與肥胖。分級如表 3-3-1。

表 3-3-1 身體質量指數等級表

	13 歲 BMI 值		14 歲 BMI 值		15 歲 BMI 值	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
過瘦	≤ 17.0	≤ 17.0	≤ 17.6	≤ 17.6	≤ 18.2	≤ 18.0
正常	17.0~22.2	17.0~22.2	17.6~22.7	17.6~22.7	18.2~23.1	18.0~22.7
過重	≥ 22.2	≥ 22.2	≥ 22.7	≥ 22.7	≥ 23.1	≥ 22.7
肥胖	≥ 24.8	≥ 24.6	≥ 25.2	≥ 25.1	≥ 25.5	≥ 25.3

資料來源：教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/>

二、自我概念量表

時代的改變，學生對自我的看法因受外在環境的影響已日漸不同，本研究所指自我概念為林家屏（2002）編製之「青少年自我概念量表」所得分數而言。為進一步檢驗研究工具的信度，將本研究預試所得資料作分析，信度分析如表 3-3-2 所示。

表 3-3-2 自我概念各項信度一覽表

變項	題數	內部一致性	隔 2 週重測信度
全量表	60	.89	.997*
生理我	10	.76	.972*
學業我	10	.81	.994*
能力我	10	.76	.595*
情緒我	10	.76	.995*
家庭我	10	.90	.980*
學校我	10	.76	.796*

* $p < .05$

全量表共計 60 題，分為 6 個分量表，採李克特式（Likert-type）六點量表計分，分別為幾乎完全不同（0%）、很小部分相同（20%）、小部分相同（40%）、大部分相同（60%）、絕大部分相同（80%）、幾乎完全相同（100%）。本量表各向度內容說明、題目配置與計分方式說明如下：

- （一）生理我共 10 題，26, 27, 28, 29, 30, 56, 57, 58, 59, 60 題，係指學生對自己的體能、外表認知與健康狀況的看法。以「青少年自我概念量表」的第一個分量表「生理我」的得分為依據。從「幾乎完全不同」~「幾乎完全相同」共六個等距，分別得 1~6 分，得分越高表示受試者其生理我的自我概念越正向、積極，得分越低表示其生理我的自我概念越負向、消極。
- （二）學業我共 10 題，1, 2, 3, 4, 5, 31, 32, 33, 34, 35 題，係指學生對學業成績、體育科目的看法以及欲測得學生是否有特殊才能。以「青少年自我概念量表」的第二個分量表「學業我」的得分為依據。從「幾乎完全不同」~「幾乎完全相同」共六個等距，分別得 1~6 分，得分越高表示受試者其學業我的自我概念越正向、積極，得分越低表示其學業我的自我概念越負向、消極。

- (三) 能力我共 10 題，6, 7, 8, 9, 10, 36, 37, 38, 39, 40 題，係指學生處理事務、適應情境以及認錯能力。以「青少年自我概念量表」的第三個分量表「能力我」的得分為依據。從「幾乎完全不同」~「幾乎完全相同」共六個等距，分別得 1~6 分，得分越高表示受試者其能力我的自我概念越正向、積極，得分越低表示其能力我的自我概念越負向、消極。
- (四) 情緒我共 10 題，11, 12, 13, 14, 15, 41, 42, 43, 44, 45 題，係指學生自尊、自卑、寂寞、焦慮、愉快以及生氣的情緒。以「青少年自我概念量表」的第四個分量表「情緒我」的得分為依據。從「幾乎完全不同」~「幾乎完全相同」共六個等距，分別得 1~6 分，得分越高表示受試者其情緒我的自我概念越正向、積極，得分越低表示其情緒我的自我概念越負向、消極。
- (五) 家庭我共 10 題，16, 17, 18, 19, 20, 46, 47, 48, 49, 50 題，係指學生父母之管教態度以及家庭氣氛、與家人的互動方式與兄弟姊妹相處的方式等。以「青少年自我概念量表」的第五個分量表「家庭我」的得分為依據。從「幾乎完全不同」~「幾乎完全相同」共六個等距，分別得 1~6 分，得分越高表示受試者其家庭我的自我概念越正向、積極，得分越低表示其家庭我的自我概念越負向、消極。
- (六) 學校我共 10 題，21, 22, 23, 24, 25, 51, 52, 53, 54, 55 題，係指學生對於異性朋友的看法以及與異性朋友和同儕間的人際關係、同儕間互動情形、師長的管教態度以及與師長的互動情形。以「青少年自我概念量表」的第六個分量表「學校我」的得分為依據。從「幾乎完全不同」~「幾乎完全相同」共六個等距，分別得 1~6 分，得分越高表示受試者其學校我的自我概念越正向、積極，得分越低表示其學校我的自我概念越負向、消極。

三、身體意象量表

根據本研究之研究目的及適用程度，欲採用賈文玲（2001）根據 Cash（1990）編製之多向度自我身體相關問卷（MBSRQ）所修訂之「身體意象量表」，根據信度分析結果顯示，「身體意象量表」的七個分量表之 Cronbach α 值介於.70~.83 之間（如表 3-3-3），顯示各分量表之信度分析內部一致性尚佳。

表 3-3-3 身體意象各項信度一覽表

變項	題數	內部一致性	隔 2 週重測信度
全量表	34	.845	.985*
外表重視程度	9	.755	.964*
體能自我評估	7	.826	.969*
體能重視程度	6	.735	.994*
健康自我評估	4	.703	.991*
健康重視程度	3	.708	.967*
體重自我評估	3	.827	1.000*
體重重視程度	2	.701	.812*

* $p < .05$

修改後量表共計 34 題，分為 7 個分量表，採李克特式 (Likert-type) 五點量表計分，以各分量表之平均分數表示受測者其身體意象各向度之狀況。本量表各向度內容說明、題目配置（有 * 者為反向題）與計分方式說明如下：

- （一）外表重視程度：9 題，1, 2, 8, 9, 15, 18, 23, 27, 28 題，係指個人外表的關注程度，從「非常不同意」~「非常同意」共五個等距，分別得 1~5 分，得分越高表示受試者越在乎、注重自己的外表，並會極力加以修飾；得分越低表示受試者對自己的外表較不關心。平均分數 1.0~ 2.5 為關注程度低；2.6~ 3.5 為關注程度普通；3.6~ 5.0 為關注程度高。
- （二）體能自我評估：7 題，3, 4, 10, 16, 19*, 20*, 29 題，係指對自己體能的評估，從「非常不同意」~「非常同意」共五個等距，分別得 1~ 5 分，得分越高表示受試者認為自己有良好的體能；得分越低表示受試者覺得自己的體能不佳，或是自己不擅長運動。平均分數 1.0~ 2.5 為滿意度低；2.6~ 3.5 為滿意度普通；3.6~ 5.0 為滿意度高。
- （三）體能重視程度：6 題，5*, 11*, 17, 21, 24*, 25 題，係指對體能或運動的重視程度，從「非常不同意」~「非常同意」共五個等距，分別得 1~ 5 分，得分越高表示受試者越重視體能或運動，並且會積極參與能增進或至少維持自己體能的運動；得分越低表示受試者越不重視體能或運動，而且不會規律運動。平均分數 1.0~ 2.5 為關注程度低；2.6~ 3.5 為關注程度普通；3.6~ 5.0 為關注程度高。

- (四) 健康自我評估：4 題，14, 22, 26, 30 題，係指對身體健康狀況或疾病的抵抗力之評估，從「非常不同意」~「非常同意」共五個等距，分別得 1~ 5 分，得分越高表示受試者自覺有較健康的身體；得分越低表示受試者自覺不夠健康並常感到身體不適或容易生病。平均分數 1.0~ 2.5 為滿意度低；2.6~ 3.5 為滿意度普通；3.6~ 5.0 為滿意度高。
- (五) 健康重視程度：3 題，6, 12, 13 題，係指履行對健康有益的生活方式，從「非常不同意」~「非常同意」共五個等距，分別得 1~ 5 分，得分越高表示受試者越重視健康；得分越低表示受試者較不關心自己的健康。平均分數 1.0~ 2.5 為關注程度低；2.6~ 3.5 為關注程度普通；3.6~ 5.0 為關注程度高。
- (六) 體重自我評估：3 題，7, 33, 34 題，係指評估受試者如何看待及評估自己的體重，從「太輕、輕了些、標準、重了些、太重」共五個等距，分別得 1~ 5 分，得分越高表示受試者認為自己的體重越重。平均分數 1.0~ 2.5 為過輕；2.6~ 3.5 為標準；3.6~ 5.0 為過重。
- (七) 體重重視程度：2 題，31, 32 題，係指受試者對體重的警覺性及節食行為的履行，從「非常不同意」~「非常同意」或「從來沒有、很少、有時、經常、一向如此」共五個等距，分別得 1~ 5 分，得分越高表示受試者越對體重較關注，越有節食或飲食控制的行為。平均分數 1.0~ 2.5 為關注程度低；2.6~ 3.5 為關注程度普通；3.6~ 5.0 為關注程度高。

第四節 研究步驟

一、先趨研究

目的在瞭解量表施測過程中可能發生的狀況、所需的時間、受試者的反應及對內容詞句的瞭解，以評估研究設計的適當性；本研究於研究計畫核可實施後，以台北縣明德高中國中部柔道隊隊員 30 名進行先趨研究，由教練逐題唸出，學生作答情形良好，對於詞義瞭解情形頗佳，作答及說明時間約 20 分鐘即可完成。

二、行政聯繫

研究者事先與各抽樣學校之負責實施測驗之教師聯繫，說明研究計畫內容，經教師同意後，由研究者親自說明施測時應注意事項，並將注意事項及施測之步驟與指導語以電子郵件寄出，使施測者能事先準備及安排，並再隨問卷附上一份，使委託負責之教師施測時能盡量做到研究者所託。

三、追蹤技術

本研究將會做好事前聯繫，之後在郵寄信封及問卷封面留下研究者姓名、聯絡電話及研究單位，取得受訪者及協助者之信任，並盡量讓問卷在一定期限內完成並寄回，寄出時即以電話告知並詢問是否收到，並詢問可寄回時間，再以電話關心其實施進度，掌控整體進度及回郵情形。

四、正式施測（民國 96 年 11 月）

- (一) 在施測時，於問卷設計上採匿名之設計，向參與研究者說明所有資料僅供學術研究之用，絕不對外公開，以期受訪者能安心填答。
- (二) 請託施測者使用統一指導語施測，對於題目逐題念出，於受試中若有學生反應對於語意較不清的題目，請施測者以相同的解釋意思加以說明，增加其作答真實度。

(三) 爲使學生能安心填答，將要求施測者不做行間巡視。

(四) 使用團體施測方式，利用一堂課 40 分鐘時間施測。

第五節 資料處理與分析

一、資料處理

受試者完成作答後，先敦請施測者檢查漏答情形，若受試者有漏答情形，先行請受試者填上答案；本研究資料蒐集完成後，再由研究者檢查作答情形，排除無效問卷（如：問卷漏答率達 10%以上、填答一致性太高等），再將有效問卷編碼，以 SPSS 13.0 for Windows 視窗版統計套裝軟體進行資料處理建檔及分析，所有統計考驗之顯著水準 α 訂爲.05。

二、資料分析

在統計方法方面，本研究將以單因子多變量變異數分析（one-way MANOVA）與典型相關（Canonical Correlation）來考驗本研究之假設，其詳細內容論列如下：

（一）以 one-way MANOVA 考驗假設一、假設二

以性別、年級、族群、身體質量指數爲自變項，以自我概念之生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我與學校我爲依變項，來考驗假設一；以性別、年級、族群、身體質量指數爲自變項，以身體意象之外表重視程度、體能自我評估、體能重視程度、健康自我評估、健康重視程度、體重自我評估、體重重視程度爲依變項，來考驗假設二，當檢定達顯著水準時，則以雪費法（Scheffe）進行事後比較。

（二）以 Canonical Correlation 考驗假設三

以自我概念之生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我與學校我爲 X 組變項，以身體意象之外表重視程度、體能自我評估、體能重視程度、健康自我評估、健康重視程度、體重自我評估、體重重視程度爲 Y 組變項來考驗假設三。

第四章 結果與討論

本研究旨在了解台灣地區花蓮縣、台東縣原住民學校國中學生自我概念與身體意象之相關，探討花蓮縣、台東縣原住民學校國中學生背景變項在自我概念、身體意象上的差異；全體受試者在自我概念、身體意象上的差異以及自我概念與身體意象之關係，故本章根據研究假設，將研究結果分以下三節討論。第一節說明不同背景變項之原住民學校國中學生在自我概念上之分析；第二節說明不同背景變項之原住民學校國中學生在身體意象上之分析；第三節呈現原住民學校國中學生自我概念與身體意象之相關探討。

第一節 不同背景變項之原住民學校國中學生 在自我概念上之分析

本節主要在說明研究對象在自我概念上的現況分析及不同背景變項之原住民學校國中學生在自我概念上的差異情形。

一、花東地區原住民學校國中學生自我概念之現況分析

研究中背景變項包含性別、年級、族群、BMI指數四個部分，而自我概念為林家屏（2002）編製之「青少年自我概念量表」所得分數而言，並分為生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我、學校我六個層面說明如下：

表 4-1-1 原住民學校國中生自我概念之描述統計摘要表（N=777）

層面	平均數	標準差
生理我	3.83	0.73
學業我	3.41	0.77
能力我	3.82	0.85
情緒我	3.33	0.94
家庭我	3.41	0.57
學校我	3.97	0.69
自我概念	3.63	0.48

由表 4-1-1 可以發現，目前原住民學校國中學生之自我概念各層面各題平均得分在 3.33 至 3.97 之間，而總量表之各題平均得分為 3.63。如果就各層面而言，原住民學校

國中學生在「學校我」的自我概念平均數為最高，在「情緒我」的自我概念平均數為最低。可見學生在此階段對於異性朋友的看法以及與異性朋友和同儕間的人際關係、同儕間互動情形、師長的管教態度以及與師長的互動情形評價較高，且態度呈現正向而積極，可能是學生希望從中得到鼓勵與支持；但此階段學生自尊、自卑、寂寞、焦慮、愉快以及生氣的情緒明顯偏負向而消極，此可能是因為學生在「學校我」層面上，雖然較為關心，但相對地又怕自己無法在「學校我」層面得到正面的回應，而出現較負面的「情緒我」，或者此階段國中生正處於「叛逆期」，遇到不如意的事情時，在情緒上沒有管道可以發洩抒解，使得學生在「情緒我」產生較負面的評價，對此可能是值得再加研究及關切的問題。

二、不同性別的原住民學校國中學生在自我概念之差異比較

為瞭解不同性別之原住民學校國中學生在自我概念上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同性別之原住民學校國中學生在自我概念量表的差異情形，另外為更瞭解不同性別之原住民學校國中學生在自我概念哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變量變異數分析。

（一）結果

如表4-1-2所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值 = .917， $p < .05$ 達顯著水準，拒絕虛無假設，研究假設1-1「原住民學校國中學生自我概念在性別差異達顯著水準」得到支持。

表 4-1-2 性別在自我概念之多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	sscp					多變量 Wilks' Λ
組間	1	0.30	-0.94	1.06	2.65	-0.08	1.38
		-0.94	2.97	-3.33	-8.34	0.26	-4.33
		1.06	-3.33	3.73	9.34	-0.29	4.85
		2.65	-8.34	9.34	23.41	-0.72	12.14
		-0.08	0.26	-0.29	-0.72	0.02	-0.37
		1.38	-4.33	4.85	12.14	-0.37	6.30
		418.79	85.36	294.24	64.72	103.39	191.69
組內	775	85.36	452.68	45.84	269.25	55.85	82.25
		294.24	45.84	557.77	37.37	108.68	226.76
		64.72	269.25	37.37	656.20	65.58	139.00
		103.39	55.85	108.68	65.58	250.68	85.34
		191.69	82.25	226.76	139.00	85.34	359.01
		419.09	84.41	295.30	67.37	103.31	193.07
		84.41	455.65	42.52	260.91	56.11	77.93
全體	776	295.30	42.52	561.50	46.71	108.39	231.60
		67.37	260.91	46.71	679.61	64.87	151.15
		103.31	56.11	108.39	64.87	250.70	84.97
		193.07	77.93	231.60	151.15	84.97	365.31

* $p < .05$

如表4-1-3所示，進一步從單因子變異數分析發現，不同性別之花東地區原住民學校國中生在自我概念「學業我」F值為5.09、「能力我」F值為5.18、「情緒我」F值為27.64、「學校我」F值為13.60， $p < .05$ 達顯著差異，效果量檢定Eta Squared值分別為.007、.007、.034、.017，表示「性別」變項可以解釋「學業我」、「能力我」、「情緒我」、「學校我」0.7%、0.7%、3.4%、1.7%的變異量；「生理我」F值為.56、「家庭我」F值為.07未達顯著差異。

表 4-1-3 性別在自我概念之單變量變異數分析及事後比較摘要表

自我概念	性別	個數	平均數	標準差	F 值	Eta Squared	觀察檢定力	事後比較
生理我	男	391	3.81	0.73	.56	.001	.115	
	女	386	3.85	0.74				
學業我	男	391	3.47	0.74	5.09*	.007	.615	男>女
	女	386	3.35	0.78				
能力我	男	391	3.76	0.87	5.18*	.007	.623	女>男
	女	386	3.89	0.82				
情緒我	男	391	3.16	0.91	27.64*	.034	1.000	女>男
	女	386	3.51	0.93				
家庭我	男	391	3.42	0.56	.07	.000	.058	
	女	386	3.41	0.58				
學校我	男	391	3.88	0.68	13.60*	.017	.958	女>男
	女	386	4.06	0.68				

* $p<.05$

(二) 討論

本研究結果顯示性別不同會在自我概念各層面上造成差異。本研究發現男生在「學業我」對學業成績、體育科目的看法以及欲測得學生是否有特殊才能的態度較女生持正向的態度，而女生在「能力我」、「學校我」、「情緒我」的表現較男生持正向態度、積極。

林家屏（2002）使用自編之青少年自我概念量表，研究發現不同性別在自我概念得分上有顯著差異；莊榮俊（2002）採蒐集編製之國民中學學生自我概念問卷，研究發現在自我概念多層面上顯示不同性別在自我概念具有顯著差異；林世欣（2000）使用郭為藩（1978）之自我態度測驗結果為量表測驗國中學生之自我概念，研究得知不同性別的國中學生在自我概念各層面有所差異。以上研究皆顯示不同性別的確在自我概念上會產生顯著差異。

在沈如瑩（2003）研究中指出國中女生在學習、服從、循規及利他等方面之自我評價，傾向比男生具有較多正向看法，亦即國中小女生在整體自尊方面較男生擁有更正向的自尊感。而國中女生的自我概念之所以較男生清晰，就發展的觀點而言，國中女生青春期的發展較男生平均快一年（黃德祥，1994），極有可能因國中階段女生的

發展速度快於男生，在各方面表現經常較為優良，可能因此形成女生對自己價值和信念較具信心，也對自己較為接納。研究者在職場上發現在學校中，師長及同儕可能較不受傳統重男輕女價值觀的影響，女生更可能因為較男生乖巧聽話，而常得到老師或同儕的喜愛與肯定，因而得到較正向的自我概念。由文獻及討論後發現，自我概念若是個人以自己的經驗來評價自己，通常不客觀且未必與事實相符合，必須透過個人在環境、他人的交互關係中逐漸產生而形成對自己的看法、態度及價值。

三、不同年級的原住民學校國中學生在自我概念之差異比較

為瞭解不同年級之原住民學校國中學生在自我概念上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同年級之原住民學校國中學生在自我概念量表的差異情形，另外為更瞭解不同年級之原住民學校國中學生在自我概念哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變量變異數分析。

（一）結果

如表4-1-4所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值 = .977， $p > .05$ 未達顯著水準，接受虛無假設，研究假設1-2「原住民學校國中學生自我概念在年級差異達顯著水準」未獲支持。

表 4-1-4 年級在自我概念之多變量變異數分析摘要表

變異 來源	df	sscp					多變量 Wilks' Λ	
組間	2	0.10	-0.49	-0.18	0.00	0.29	-0.16	.977
		-0.49	2.54	0.96	-0.24	-1.50	0.89	
		-0.18	0.96	0.41	-0.44	-0.56	0.42	
		0.00	-0.24	-0.44	2.32	0.12	-0.65	
		0.29	-1.50	-0.56	0.12	0.89	-0.52	
		-0.16	0.89	0.42	-0.65	-0.52	0.45	
組內	774	418.99	84.90	295.48	67.37	103.02	193.23	
		84.90	453.11	41.56	261.16	57.61	77.04	
		295.48	41.56	561.09	47.15	108.95	231.19	
		67.37	261.16	47.15	677.29	64.75	151.80	
		103.02	57.61	108.95	64.75	249.81	85.49	
		193.23	77.04	231.19	151.80	85.49	364.86	
全體	776	419.09	84.41	295.30	67.37	103.31	193.07	
		84.41	455.65	42.52	260.91	56.11	77.93	
		295.30	42.52	561.50	46.71	108.39	231.60	
		67.37	260.91	46.71	679.61	64.87	151.15	
		103.31	56.11	108.39	64.87	250.70	84.97	
		193.07	77.93	231.60	151.15	84.97	365.31	

* $p < .05$

(二) 討論

本研究在統計上未達到顯著水準，三個年級的學生在自我概念各層面上並沒有顯著差異，未能支持本研究假設1-2。林世欣（2000）研究中表示不同年級的國中學生在自我概念上有所差異；另外在林家屏（2002）研究中顯示青少年學生在自我概念上並沒有顯著差異，此於本研究較為相符。但實質上林世欣（2000）研究中，不同年級國中生除了在「能力成就」層面上達到顯著水準，其餘層面則無顯著差異，其實亦與本研究結果類似。此項研究結果推測其原因或許因為研究對象年齡相近、態度相仿產生之結果，亦可表示自我概念在學生進入青年期後即趨於穩定狀態，並與心理學者將自我概念視為人格特質之一部分的概念相吻合。

四、不同族群的原住民學校國中學生在自我概念之差異比較

為瞭解不同族群之原住民學校國中學生在自我概念上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同族群之原住民學校國中學生在自我概念量表的差異情形，另外為更瞭解不同族群之原住民學校國中學生在自我概念哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變量變異數分析。

(一) 結果

如表4-1-5所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值 = .964， $p < .05$ 達顯著水準，拒絕虛無假設，研究假設1-3「原住民學校國中學生自我概念在族群差異達顯著水準」得到支持。

表 4-1-5 族群在自我概念之多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	sscp						多變量 Wilks' Λ
組間	1	5.86	-1.46	1.10	-3.35	0.36	-2.91	.964*
		-1.46	0.36	-0.27	0.83	-0.09	0.72	
		1.10	-0.27	0.21	-0.63	0.07	-0.54	
		-3.35	0.83	-0.63	1.92	-0.21	1.66	
		0.36	-0.09	0.07	-0.21	0.02	-0.18	
		-2.91	0.72	-0.54	1.66	-0.18	1.45	
組內	775	413.22	85.87	294.20	70.72	102.95	195.98	
		85.87	455.29	42.79	260.08	56.20	77.20	
		294.20	42.79	561.30	47.34	108.33	232.15	
		70.72	260.08	47.34	677.69	65.07	149.48	
		102.95	56.20	108.33	65.07	250.68	85.15	
		195.98	77.20	232.15	149.48	85.15	363.86	
全體	776	419.09	84.41	295.30	67.37	103.31	193.07	
		84.41	455.65	42.52	260.91	56.11	77.93	
		295.30	42.52	561.50	46.71	108.39	231.60	
		67.37	260.91	46.71	679.61	64.87	151.15	
		103.31	56.11	108.39	64.87	250.70	84.97	
		193.07	77.93	231.60	151.15	84.97	365.31	

* $p < .05$

如表4-2-6所示，進一步從單因子變異數分析發現，原住民與非原住民在自我概念「生理我」F值為10.99， $p<.05$ 達顯著差異。效果量檢定Eta Squared值為.014，表示「族群」變項可以解釋「生理我」1.4% 的變異量；餘變項皆未達顯著差異。

表 4-2-6 族群在自我概念之單變量變異數分析及事後比較摘要表

自我概念	族群	個數	平均數	標準差	F 值	Eta Squared	觀察檢定力	事後比較
生理我	非原住民	274	3.72	0.73	10.99*	.014	.912	原住民>非原住民
	原住民	503	3.90	0.73				
學業我	非原住民	274	3.44	0.81	.62	.001	.123	
	原住民	503	3.39	0.74				
能力我	非原住民	274	3.80	0.87	.28	.000	.083	
	原住民	503	3.84	0.84				
情緒我	非原住民	274	3.40	0.98	2.19	.003	.315	
	原住民	503	3.29	0.91				
家庭我	非原住民	274	3.40	0.56	.07	.000	.058	
	原住民	503	3.42	0.57				
學校我	非原住民	274	4.03	0.70	3.08	.004	.418	
	原住民	503	3.94	0.68				

* $p<.05$

(二) 討論

本研究發現，原住民學校國中學生在「生理我」層面上對自己的體能、外表認知與健康狀況的看法優於非原住民國中生；在其他各層面上並沒有顯著差異。林良達（2007）採質性研究中亦顯示出原住民喜歡運動除了本身的興趣之外還有家庭的影響及部落的運動風氣，由於原住民從小就對野外活動深感興趣，再加上原住民在運動上的表現，讓一般人對他們天生的運動能力深感佩服，影響了原住民對於運動參與的因素。推測原因可能因而提高了此階段國中生對於體能上的評價，也或許與原住民樂觀與開朗的個性、良好的運動能力、生活型態與文化特殊、外在環境的誘惑較少、好動及較少坐式生活型態有關。但「生理我」Eta Squared值中，屬於低關聯強度，所以族群對自我概念的差異在實際應用解釋時，應謹慎注意。

五、不同BMI指數等級的原住民學校國中學生在自我概念之差異比較

為瞭解不同BMI 指數等級之原住民學校國中學生在自我概念上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同BMI指數等級之原住民學校國中學生在自我概念量表的差異情形，另外為更瞭解不同BMI指數等級之原住民學校國中學生在自我概念哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變項變異數差異考驗。

（一）結果

如表4-1-7所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值 = .988， $p > .05$ 未達顯著水準，接受虛無假設，研究假設1-4「原住民學校國中學生自我概念在BMI組別差異達顯著水準」未獲支持。

表 4-1-7 BMI 組別在自我概念之多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	sscp					多變量 Wilks' Λ
組間	3	1.59	0.34	1.64	0.32	0.68	.988
		0.34	1.63	-0.23	1.68	0.69	
		1.64	-0.23	1.91	-0.29	0.48	
		0.32	1.68	-0.29	1.78	0.75	
		0.68	0.69	0.48	0.75	0.53	
		0.77	0.46	0.74	0.33	0.29	
組內	773	417.50	84.07	293.66	67.06	102.63	192.30
		84.07	454.02	42.74	259.23	55.42	77.47
		293.66	42.74	559.59	47.00	107.92	230.86
		67.06	259.23	47.00	677.84	64.12	150.82
		102.63	55.42	107.92	64.12	250.17	84.69
		192.30	77.47	230.86	150.82	84.69	364.42
全體	776	419.09	84.41	295.30	67.37	103.31	193.07
		84.41	455.65	42.52	260.91	56.11	77.93
		295.30	42.52	561.50	46.71	108.39	231.60
		67.37	260.91	46.71	679.61	64.87	151.15
		103.31	56.11	108.39	64.87	250.70	84.97
		193.07	77.93	231.60	151.15	84.97	365.31

* $p < .05$

（二）討論

本研究在統計上未達到顯著水準，BMI組別在自我概念各層面上並沒有顯著差異，推測其原因可能是因為不論是哪一個BMI組別的學生，對於自我概念各層面的態度上都可能持有正面或消極的態度，因為自我概念是個體在成長的過程中學習而來的，是過去學習與經驗的累積結果，再經過與他人的互動，所形成的一組包括個人生理、心理、道德、人格、社會等層面所組成的心理結構。因此BMI組別在自我概念上並沒有顯著的差異。

第二節 不同背景變項之原住民學校國中學生 在身體意象上之分析

本節主要在說明研究對象在身體意象上的現況分析及不同背景變項之原住民學校國中學生在身體意象上的差異情形。

一、花東地區原住民學校國中學生身體意象之現況分析

研究中背景變項包含性別、年級、族群、BMI指數四個部分，而身體意象為賈文玲（2001）根據Cash（1990）編製之多向度自我身體相關問卷（MBSRQ）所修訂之「身體意象量表」所得分數而言，並分為外表重視程度、體能自我評估、體能重視程度、健康自我評估、健康重視程度、體重自我評估、體重重視程度七個層面說明如下：

表 4-2-1 原住民國中學生身體意象描述統計摘要表（N=777）

層面	平均數	標準差
外表重視程度	3.58	0.58
體能自我評估	3.36	0.58
體能重視程度	3.56	0.66
健康自我評估	3.40	0.63
健康重視程度	3.87	0.73
體重自我評估	3.31	0.98
體重重視程度	2.06	0.98
身體意象	3.29	0.35

由表 4-2-1可以發現，目前原住民學校國中學生之身體意象各層面各題平均得分在2.06至3.87之間，而總量表之各題平均得分為3.29。如果就各層面而言，原住民學校國中學生在「健康重視程度」的身體意象平均數為最高，在「體重重視程度」的身體意象平均數為最低。「健康重視程度」係指評估個人對自己健康的關注程度，分數越高表示個人對願意投注較多的時間與精神履行對身體健康有益的生活方式，本研究結果顯示大部分的原住民學校國中學生都願意花比較多的精力追求健康的生活方式；「體重重視程度」係指評估個人對自己體重的關注程度，分數越高表示個人對自己體重較關注，愈有節食或飲食控制的行為，本研究結果顯示大部分的原住民學校國中學生不會用節食或斷食的方法來控制或減輕體重。

二、不同性別的原住民學校國中學生在身體意象之差異比較

為瞭解不同性別之原住民學校國中學生在身體意象上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同性別之原住民學校國中學生在身體意象量表的差異情形，另外為更瞭解不同性別之原住民學校國中學生在身體意象哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變量變異數分析。

（一）結果

如表4-2-2所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值=.838， $p<.05$ 達顯著水準，拒絕虛無假設，研究假設2-1「原住民學校國中學生身體意象在性別差異達顯著水準」得到支持。

表 4-2-2 性別在身體意象之多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP							多變量 Wilks' Λ
組間	1	20.58	-15.28	-16.85	5.86	-4.28	25.37	15.02	.838*
		-15.28	11.35	12.52	-4.35	3.18	-18.84	-11.16	
		-16.85	12.52	13.80	-4.80	3.51	-20.78	-12.30	
		5.86	-4.35	-4.80	1.67	-1.22	7.22	4.27	
		-4.28	3.18	3.51	-1.22	0.89	-5.28	-3.12	
		25.37	-18.84	-20.78	7.22	-5.28	31.28	18.52	
		15.02	-11.16	-12.30	4.27	-3.12	18.52	10.97	
組內	775	242.81	51.33	19.80	97.65	52.02	30.15	62.71	
		51.33	251.33	156.50	72.98	126.27	-60.41	-23.98	
		19.80	156.50	319.35	58.68	135.11	-29.83	-43.47	
		97.65	72.98	58.68	305.99	117.11	69.42	101.07	
		52.02	126.27	135.11	117.11	412.11	-15.22	-63.30	
		30.15	-60.41	-29.83	69.42	-15.22	715.86	313.09	
		62.71	-23.98	-43.47	101.07	-63.30	313.09	728.07	
全體	776	263.38	36.05	2.95	103.50	47.74	55.52	77.73	
		36.05	262.68	169.01	68.63	129.45	-79.26	-35.14	
		2.95	169.01	333.15	53.88	138.62	-50.60	-55.77	
		103.50	68.63	53.88	307.66	115.90	76.64	105.35	
		47.74	129.45	138.62	115.90	413.00	-20.50	-66.43	
		55.52	-79.26	-50.60	76.64	-20.50	747.14	331.61	
		77.73	-35.14	-55.77	105.35	-66.43	331.61	739.04	

* $p < .05$

如表4-2-3所示，進一步從單因子變異數分析發現，原住民與非原住民在身體意象「外表重視程度」F值65.67、「體能自我評估」F值35.00、「體能重視程度」F值33.49、「健康自我評估」F值4.22、「體重自我評估」F值33.86、「體重重視程度」F值11.67， $p < .05$ 達顯著差異。效果量檢定Eta Squared值分別為.078、.043、.041、.005、.042、.015，表示「性別」變項可以解釋「外表重視程度」7.8%、「體能自我評估」4.3%、「體能重視程度」4.1%、「健康自我評估」0.5%、「體重自我評估」4.2%、「體重重視程度」1.5% 的變異量；「健康重視程度」未達顯著差異。

表 4-2-3 性別在身體意象之單變量變異數分析及事後比較摘要表

身體意象	性別	個數	平均數	標準差	F 值	Eta Squared	觀察檢定力	事後比較
外表重視程度	男	391	3.41	0.59	65.67*	.078	1.000	女>男
	女	386	3.74	0.53				
體能自我評估	男	391	3.48	0.57	35.00*	.043	1.000	男>女
	女	386	3.24	0.57				
體能重視程度	男	391	3.69	0.67	33.49*	.041	1.000	男>女
	女	386	3.42	0.61				
健康自我評估	男	391	3.35	0.67	4.22*	.005	.537	女>男
	女	386	3.44	0.59				
健康重視程度	男	391	3.91	0.73	1.67	.002	.253	
	女	386	3.84	0.73				
體重自我評估	男	391	3.11	0.99	33.86*	.042	1.000	女>男
	女	386	3.51	0.93				
體重重視程度	男	391	1.94	0.95	11.67*	.015	.927	女>男
	女	386	2.18	0.98				

* $p<.05$

(二) 討論

本研究發現男生「體能自我評估」、「體能重視程度」較女生關注程度高，而女生在「外表重視程度」、「健康自我評估」、「體重自我評估」、「體重重視程度」的關注程度較男生高。賈文玲（2001）研究中顯示女生較關注外表和體重，男生則較重視體能；王麗瓊（2000）也顯示在身體外表關注及對體重過重之關注程度上，女生是較男生來得高，皆與本研究結果相符。另外周志亭（2005）根據文獻顯示，國中女生正值發育階段，對於自己身體外表特別容易注意及不滿意，形成女生在對自己生理特質上低於男生；在青少年階段男生受到社會期望的鼓勵，較女生更勇於嘗試冒險活動，所以在對自己的能力與成就方面較有信心。推測原因可能是國中階段男生願意花多點時間和精神鍛鍊自己的體能，而女生則因為在乎體重與社會文化強調女性身材與外表的因素而影響女性對自己外表、體重的評估和關注。整體而言，本研究結果顯示性別不同會在身體意象大部分層面上造成差異。

三、不同年級的原住民學校國中學生在身體意象之差異比較

為瞭解不同年級之原住民學校國中學生在身體意象上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同年級之原住民學校國中學生在身體意象量表的差異情形，另外為更瞭解不同年級之原住民學校國中學生在身體意象哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變量變異數差異考驗。

(一) 結果

如表4-2-4所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值 = .978， $p > .05$ 未達顯著水準，接受虛無假設，研究假設1-4「原住民學校國中學生身體意象在年級差異達顯著水準」未獲支持。

表 4-2-4 年級在身體意象之多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP						多變量 Wilks' Λ
組間	2	1.86	-0.27	-0.21	-0.72	-0.63	0.28	0.60
		-0.27	0.14	0.26	0.36	0.62	0.31	0.16
		-0.21	0.26	0.54	0.66	1.26	0.75	0.49
		-0.72	0.36	0.66	0.92	1.58	0.77	0.39
		-0.63	0.62	1.26	1.58	2.98	1.73	1.09
		0.28	0.31	0.75	0.77	1.73	1.24	0.94
		0.60	0.16	0.49	0.39	1.09	0.94	0.80
組內	774	261.53	36.32	3.16	104.22	48.37	55.24	77.12
		36.32	262.54	168.76	68.27	128.83	-79.56	-35.29
		3.16	168.76	332.61	53.23	137.35	-51.36	-56.26
		104.22	68.27	53.23	306.74	114.32	75.87	104.96
		48.37	128.83	137.35	114.32	410.02	-22.23	-67.52
		55.24	-79.56	-51.36	75.87	-22.23	745.90	330.67
		77.12	-35.29	-56.26	104.96	-67.52	330.67	738.23
全體	776	263.38	36.05	2.95	103.50	47.74	55.52	77.73
		36.05	262.68	169.01	68.63	129.45	-79.26	-35.14
		2.95	169.01	333.15	53.88	138.62	-50.60	-55.77
		103.50	68.63	53.88	307.66	115.90	76.64	105.35
		47.74	129.45	138.62	115.90	413.00	-20.50	-66.43
		55.52	-79.26	-50.60	76.64	-20.50	747.14	331.61
		77.73	-35.14	-55.77	105.35	-66.43	331.61	739.03

* $p < .05$

（二）討論

李曉蓉（1997）採自編的身體意象量表測量不同年級青少年身體意象並無顯著差異；周玉真（1992）採身體關注量表測量不同年級青少年在身體意象的滿意度，發現不因年級不同而有顯著差異。本研究在統計上未達到顯著水準，年級在身體意象各層面上並沒有顯著差異，此與其研究相符，推測其原因可能是因為三個年級學生年齡相當接近，對於各層面的態度也相接近，或許將研究對象範圍區分為青少年早期、中期、晚期來比較，這些變項的差異就會顯現出來。

四、不同族群的原住民學校國中學生在身體意象之差異比較

為瞭解不同族群之原住民學校國中學生在身體意象上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同族群之原住民學校國中學生在身體意象量表的差異情形，另外為更瞭解不同族群之原住民國中學生在身體意象哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變量變異數分析。

（一）結果

如表4-2-5所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值 = .975， $p < .05$ 達顯著水準，拒絕虛無假設，研究假設2-3「原住民學校國中學生身體意象在族群差異達顯著水準」得到支持。

表 4-2-5 族群在身體意象之多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP						多變量 Wilks' Λ
組間	1	0.32	0.98	1.06	1.13	0.53	-0.29	0.72 .975*
		0.98	2.99	3.23	3.42	1.60	-0.87	2.20
		1.06	3.23	3.48	3.69	1.73	-0.94	2.37
		1.13	3.42	3.69	3.92	1.83	-0.99	2.52
		0.53	1.60	1.73	1.83	0.86	-0.46	1.18
		-0.29	-0.87	-0.94	-0.99	-0.46	0.25	-0.64
		0.72	2.20	2.37	2.52	1.18	-0.64	1.62
組內	775	263.06	35.07	1.89	102.38	47.22	55.81	77.00
		35.07	259.69	165.79	65.21	127.85	-78.39	-37.33
		1.89	165.79	329.67	50.19	136.89	-49.67	-58.14
		102.38	65.21	50.19	303.74	114.06	77.63	102.83
		47.22	127.85	136.89	114.06	412.14	-20.04	-67.60
		55.81	-78.39	-49.67	77.63	-20.04	746.89	332.25
		77.00	-37.33	-58.14	102.83	-67.60	332.25	737.42
全體	776	263.38	36.05	2.95	103.50	47.74	55.52	77.73
		36.05	262.68	169.01	68.63	129.45	-79.26	-35.14
		2.95	169.01	333.15	53.88	138.62	-50.60	-55.77
		103.50	68.63	53.88	307.66	115.90	76.64	105.35
		47.74	129.45	138.62	115.90	413.00	-20.50	-66.43
		55.52	-79.26	-50.60	76.64	-20.50	747.14	331.61
		77.73	-35.14	-55.77	105.35	-66.43	331.61	739.04

* $p < .05$

如表4-2-6所示，進一步從單因子變異數分析發現，原住民與非原住民在身體意象「體能自我評估」F值為8.93、「體能重視程度」F值為8.18、「健康自我評估」F值為10.00， $p < .05$ 達顯著差異。效果量檢定Eta Squared值分別為.011、.010、.013，表示「族群」變項可以解釋「體能自我評估」1.1%、「體能重視程度」1.0%、「健康自我評估」1.3% 的變異量。

表 4-2-6 族群在身體意象之單變量變異數分析及事後比較摘要表

身體意象	族群	個數	平均數	標準差	F 值	Eta Squared	觀察 檢定力	事後比較
外表重視程度	非原住民	274	3.55	0.63	0.95	.001	.164	
	原住民	503	3.59	0.56				
體能自我評估	非原住民	274	3.28	0.62	8.93*	.011	.847	原住民>非原住民
	原住民	503	3.41	0.56				
體能重視程度	非原住民	274	3.47	0.68	8.18*	.010	.815	原住民>非原住民
	原住民	503	3.61	0.64				
健康自我評估	非原住民	274	3.30	0.62	10.00*	.013	.885	原住民>非原住民
	原住民	503	3.45	0.63				
健康重視程度	非原住民	274	3.83	0.78	1.61	.002	.245	
	原住民	503	3.90	0.70				
體重自我評估	非原住民	274	3.33	1.00	0.26	.000	.080	
	原住民	503	3.30	0.97				
體重重視程度	非原住民	274	2.00	0.96	1.70	.002	.256	
	原住民	503	2.10	0.98				

* $p<.05$

(二) 討論

本研究發現，原住民國中生在「體能自我評估」、「體能重視程度」、「健康自我評估」層面上優於非原住民國中生。王齡慶（1992）指出漢族家庭之子女從出生即在長期薰陶之下累積其學習的潛在能力，反觀原住民的文化背景，學校課程教材與其舊經驗無相關，不均等的教育機會影響其學習情緒及成就。所以在「體能自我評估」、「體能重視程度」上原住民國中生優於非原住民國中生，推論其原因可能是非原住民國中生受到社會傳統漢人固有「萬般皆下品，唯有讀書高」的價值觀念，相對於原住民學生，或許在現今教育上已改善許多城鄉差距，但仍無法避免學習的不利情形，故升學壓力的影響或許讓這些非原住民學生花較多時間在學業學習上而較原住民學生忽略了在體能上的關注程度；而「健康自我評估」層面上，陳品希（2007）指出原住民部落多處於偏遠地區，遠離塵囂市集，生活環境清幽，鮮少各種環境污染，加上原住民個性開朗，故原住民學生比非原住民學生自覺有較健康的身體，可能因此在「健康自我評估」層面上原住民亦優於非原住民學生。但在Eta Squared值中，「體能自我評估」、「體能重視程度」、「健康自我評估」皆屬於低關聯強度，所以族群對身體

意象的差異在實際應用解釋時，應謹慎注意。

五、不同BMI指數等級的原住民學校國中學生在身體意象之差異比較

為瞭解不同BMI指數等級之原住民學校國中學生在身體意象上是否有所差異，因此以單因子多變量變異數分析考驗不同性別之原住民學校國中學生在身體意象量表的差異情形，另外為更瞭解不同BMI 指數等級之原住民學校國中學生在自我概念哪些層面上有所差異，因此進一步進行各分量表之單變項變異數差異考驗。

(一) 結果

如表4-2-7所示，經多變量變異數分析檢定發現，Wilks' Λ 值 = .618， $p < .05$ 達顯著水準，拒絕虛無假設，研究假設2-4「原住民學校國中學生身體意象在BMI組別差異達顯著水準」得到支持。

表 4-2-7 BMI 組別在身體意象之多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	sscp							多變量 Wilks' Λ
組間	3	1.18	0.31	-0.49	-0.53	1.37	-15.46	-7.11	.618*
		0.31	3.22	2.36	-0.07	4.40	-14.09	-8.95	
		-0.49	2.36	2.38	0.56	2.99	0.34	-2.15	
		-0.53	-0.07	0.56	0.64	0.00	9.21	3.68	
		1.37	4.40	2.99	0.00	7.45	-27.50	-16.48	
		-15.46	-14.09	0.34	9.21	-27.50	250.87	120.11	
		-7.11	-8.95	-2.15	3.68	-16.48	120.11	59.98	
組內	773	262.21	35.74	3.44	104.03	46.38	70.99	84.84	
		35.74	259.46	166.66	68.70	125.05	-65.17	-26.18	
		3.44	166.66	330.77	53.32	135.62	-50.94	-53.62	
		104.03	68.70	53.32	307.02	115.89	67.43	101.67	
		46.38	125.05	135.62	115.89	405.55	7.00	-49.95	
		70.99	-65.17	-50.94	67.43	7.00	496.27	211.51	
		84.84	-26.18	-53.62	101.67	-49.95	211.51	679.06	
全體	776	263.38	36.05	2.95	103.50	47.74	55.52	77.73	
		36.05	262.68	169.01	68.63	129.45	-79.26	-35.14	
		2.95	169.01	333.15	53.88	138.62	-50.60	-55.77	
		103.50	68.63	53.88	307.66	115.90	76.64	105.35	
		47.74	129.45	138.62	115.90	413.00	-20.50	-66.43	
		55.52	-79.26	-50.60	76.64	-20.50	747.14	331.61	
		77.73	-35.14	-55.77	105.35	-66.43	331.61	739.04	

* $p < .05$

如表4-2-8所示，進一步從單因子變異數分析發現，原住民與非原住民在身體意象「體能自我評估」F值為8.93、「體能重視程度」F值為8.18、「健康自我評估」F值為10.00， $p<.05$ 達顯著差異。從事後比較發現「體能自我評估」正常組顯著優於肥胖組；「健康重視程度」過瘦組和正常組都優於「肥胖組」；「體重自我評估」過重組、肥胖組皆優於過瘦組和正常組；「體重重視程度」過重組、肥胖組皆優於過瘦組和正常組。效果量檢定Eta Squared值分別為.011、.010、.013，表示「族群」變項可以解釋「體能自我評估」1.1%、「體能重視程度」1.0%、「健康自我評估」1.3% 的變異量。

表 4-2-8 BMI 組別在身體意象之單變量變異數分析及事後比較摘要表

身體意象	BMI 組別	個數	平均數	標準差	F 值	Eta Squared	觀察 檢定力	事後比較
外表重視程度	1.過瘦	131	3.65	0.57	1.16	.004	.313	
	2.正常	476	3.57	0.57				
	3.過重	81	3.56	0.60				
	4.肥胖	89	3.52	0.62				
體能自我評估	1.過瘦	131	3.32	0.60	3.20*	.012	.740	2>4
	2.正常	476	3.41	0.57				
	3.過重	81	3.33	0.58				
	4.肥胖	89	3.21	0.58				
體能重視程度	1.過瘦	131	3.47	0.66	1.85	.007	.483	
	2.正常	476	3.59	0.67				
	3.過重	81	3.59	0.61				
	4.肥胖	89	3.46	0.61				
健康自我評估	1.過瘦	131	3.36	0.62	0.53	.002	.160	
	2.正常	476	3.39	0.63				
	3.過重	81	3.47	0.61				
	4.肥胖	89	3.40	0.69				
健康重視程度	1.過瘦	131	3.89	0.72	4.74*	.018	.899	1>4
	2.正常	476	3.92	0.71				2>4
	3.過重	81	3.90	0.75				
	4.肥胖	89	3.60	0.79				
體重自我評估	1.過瘦	131	2.45	0.87	130.25*	.336	1.000	3>2>1
	2.正常	476	3.22	0.86				4>2>1
	3.過重	81	4.06	0.57				
	4.肥胖	89	4.39	0.53				
體重重視程度	1.過瘦	131	1.71	0.93	22.76*	.081	1.000	3>2>1
	2.正常	476	1.99	0.94				4>2>1
	3.過重	81	2.35	0.94				
	4.肥胖	89	2.69	0.94				

* $p<.05$

（二）討論

本研究發現，在「體能自我評估」層面上正常組顯著優於肥胖組，表示體型越標準對自己的體能越有自信，亦即肥胖組對於自己的體能的評估是較負面的；在「健康重視程度」層面上過瘦組和正常組都優於肥胖組，顯示過瘦組和正常組都比肥胖組在健康的重視關注程度高；在「體重自我評估」層面上確實表示過重組和肥胖組認為自己的體重超過標準值；「體重重視程度」層面上也明顯表現出過重組和肥胖組對自己體重較關注，越有節食或飲食控制的行為。但在Eta Squared值中，「體能自我評估」、「健康重視程度」皆屬於低關聯強度，在實際應用解釋時，應謹慎注意。

葉麗珠（2006）以王正松（2004）所修訂之多向度身體關係問卷，僅採其中與外表直接相關的分量表測驗青少年在外表評價、外表取向及身體部位滿意程度，發現不同BMI等級參與者在外表評價、外表取向及身體部位滿意程度皆有顯著差異；尤媽媽（2002）研究發現體重過重組在外表評價及身體部位滿意度均低於過輕及體重正常者；王麗瓊（2001）研究也指出BMI組別與身體意象會呈現負相關。這都表示不同BMI組別確實會對於身體意象產生影響，且當一個人體重過重或是肥胖時，會影響自己對身體意象的看法，而且通常是負向的評價。

第三節 自我概念與身體意象典型相關分析

國內關於自我概念與身體意象之類似研究如：葉麗珠（2006）、趙國欣（2005）、李曉蓉（1997）、周玉真（1992），皆只探討自我概念與身體意象之相關性，賈文玲（2001）研究指出身體意象在自尊與社會因素關係中，以自尊對於身體意象的預測力最佳。研究者為進一步瞭解原住民學校國中學生之自我概念與身體意象的關係因此研究者以自我概念之生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我與學校我為X組變項，以身體意象之外表重視程度、體能自我評估、體能重視程度、健康自我評估、健康重視程度、體重自我評估、體重重視程度為Y組變項，進行典型相關分析，結果摘要表列於4-3-1：

表 4-3-1 自我概念與身體意象典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	χ_1	χ_2	χ_3	效標變項 (Y 變項)	η_1	η_2	η_3
生理我	.868	-.286	.277	外表重視程度	.381	-.875	-.030
學業我	-.081	-.344	.707	體能自我評估	-.791	.202	.314
能力我	.776	-.356	-.106	體能重視程度	.660	.171	-.315
情緒我	-.267	-.901	.274	健康自我評估	.415	-.410	.393
家庭我	.282	-.161	.551	健康重視程度	.796	.136	-.041
學校我	.430	-.648	-.178	體重自我評估	-.182	-.439	.116
				體重重視程度	-.165	.354	.635
抽出變異數 百分比	28.283	26.418	16.626	抽出變異數 百分比	29.600	19.145	11.019
重疊	8.029	4.514	.732	重疊	8.402	3.271	.485
				ρ^2	.284	.171	.044
				ρ	.533*	.413*	.210*

* $p < .05$

由表4-3-1 發現，三個典型相關係數均達顯著水準，第一個典型相關係數 $\rho_1 = .533$ ，第二個典型相關係數 $\rho_2 = .413$ ，第三個典型相關係數 $\rho_3 = .210$ 。因此，六個控制變項（自我概念）透過三個典型因素影響到效標變項（身體意象）。

一、由第一個典型因素來看

第一對 χ_1 與 η_1 的典型相關係數為.533 ($p < .05$)，其決定係數為.284。這表示自我概念之各變項的第一個典型因素（ χ_1 ），可以解釋身體意象的第一個典型因素（ η_1 ）的總變異量28.4%。從自我概念六個變項中抽取出來的第一個典型因素（ χ_1 ），佔自我概念總變異量的28.28%，自我概念與身體意象的第一個典型因素（ η_1 ）的重疊部分為8.029，表示身體意象的第一個典型因素（ η_1 ）可以解釋健康促進生活型態總變異量的8.029%。從身體意象的七個變項中抽取出來的第一個典型因素（ η_1 ），佔自我概念總變異量的29.6%，自我概念與身體意象第一個典型因素（ χ_1 ）重疊部分為8.402；因此，表示自我概念透過第一個典型因素（ χ_1 與 η_1 ）可解釋身體意象總變異量8.402%。

第一個典型相關的結構係數，自我概念中以「生理我」與第一個典型因素（ χ_1 ）有高的相關，其典型因素負荷量為.868。而身體意象中「健康重視程度」與第一個典型因

素 (η_1) 有高的相關，其典型因素負荷量為.796。因此，自我概念中的「生理我」透過第一個典型因素，和身體意象中的「健康重視程度」有較高的相關。由於其結構係數的值同為正值，代表受試者其生理我的自我概念越正向、積極者，在身體意象中健康重視程度亦越趨於積極。

二、由第二個典型因素來看

第二對 χ_2 與 η_2 的典型相關係數為.413 ($p < .05$)，其決定係數為.171。這表示自我概念之各變項的第二個典型因素 (χ_2)，可以解釋身體意象的第二個典型因素 (η_2) 的總變異量 17.1%。從自我概念六個變項中抽取出來的第二個典型因素 (χ_2)，佔自我概念總變異量的 26.418%，自我概念與身體意象的第二個典型因素 (η_2) 的重疊部分為 4.514，表示體育態度的第二個典型因素 (η_2) 可以解釋健康促進生活型態總變異量的 4.514%。從身體意象的七個變項中抽取出來的第二個典型因素 (η_2)，佔身體意象總變異量的 19.145%，自我概念與身體意象第二個典型因素 (χ_2) 重疊部分為 3.271；因此，表示健康促進生活型態透過第二個典型因素 (χ_2 與 η_2) 可以解釋體育態度總變異量 3.271%。

第二個典型相關的結構係數，自我概念中以「情緒我」與第二個典型因素 (χ_2) 有高的相關，其典型因素負荷量為-.901。而身體意象中「外表重視程度」與第二個典型因素 (η_2) 有高的相關，其典型因素負荷量為-.875。因此，自我概念中的「情緒我」透過第二個典型因素，和身體意象中的「外表重視程度」有較高的相關。由於其結構係數的值同為負值，代表情緒我的自我概念越負向、消極者，在身體意象中的外表重視程度關注程度越低。

三、由第三個典型因素來看

第三對 χ_3 與 η_3 的典型相關係數為.210 ($p < .05$)，其決定係數為.044。這表示自我概念之各變項的第三個典型因素 (χ_3)，可以解釋身體意象的第三個典型因素 (η_3) 的總變異量 4.4%。從自我概念六個變項中抽取出來的第三個典型因素 (χ_3)，佔自我概念總變異量的 16.626%，自我概念與身體意象的第三個典型因素 (η_3) 的重疊部分為.732，表示體育態度的第三個典型因素 (η_3) 可以解釋健康促進生活型態總變異量的

0.732%。從身體意象的七個變項中抽取出來的第三個典型因素 (η_3)，佔身體意象總變異量的 11.019%，自我概念與身體意象第三個典型因素 (χ_3) 重疊部分為.485；因此，表示健康促進生活型態透過第三個典型因素 (χ_3 與 η_3) 可以解釋體育態度總變異量.485%。

第三個典型相關的結構係數，自我概念中以「學業我」與第三個典型因素 (χ_3) 有高的相關，其典型因素負荷量為.707。而身體意象中「體重重視程度」與第三個典型因素 (η_3) 有高的相關，其典型因素負荷量為.635。因此，自我概念中的「學業我」透過第三個典型因素，和身體意象中的「體重重視程度」有較高的相關。由於其結構係數的值同為正值，代表受試者其學業我的自我概念越正向、積極者，在身體意象的體重重視程度越關注。

綜合上述研究結果可以歸納出，整體而言，原住民學校國中學生之自我概念與身體意象具典型相關。另外，在自我概念及身體意象各層面之相關情形方面：第一，自我概念中的「生理我」和身體意象中的「健康重視程度」有較高的相關，意即學生若對自己的體能、外表認知與健康狀況的看法較高時，較會履行對健康有益的生活方式；第二，自我概念中的「情緒我」和身體意象中的「外表重視程度」有較高的相關，意即若學生自尊、愉快情緒越低，自卑、寂寞、焦慮以及生氣的情緒越高則對個人外表的關注程度越低且對自己的外表較不關心；第三，自我概念中的「學業我」和身體意象中的「體重重視程度」有較高的相關，意即學生對學業成績、體育科目的看法越積極，則對體重的警覺性及節食行為的履行較高，越有節食或飲食控制的行為。

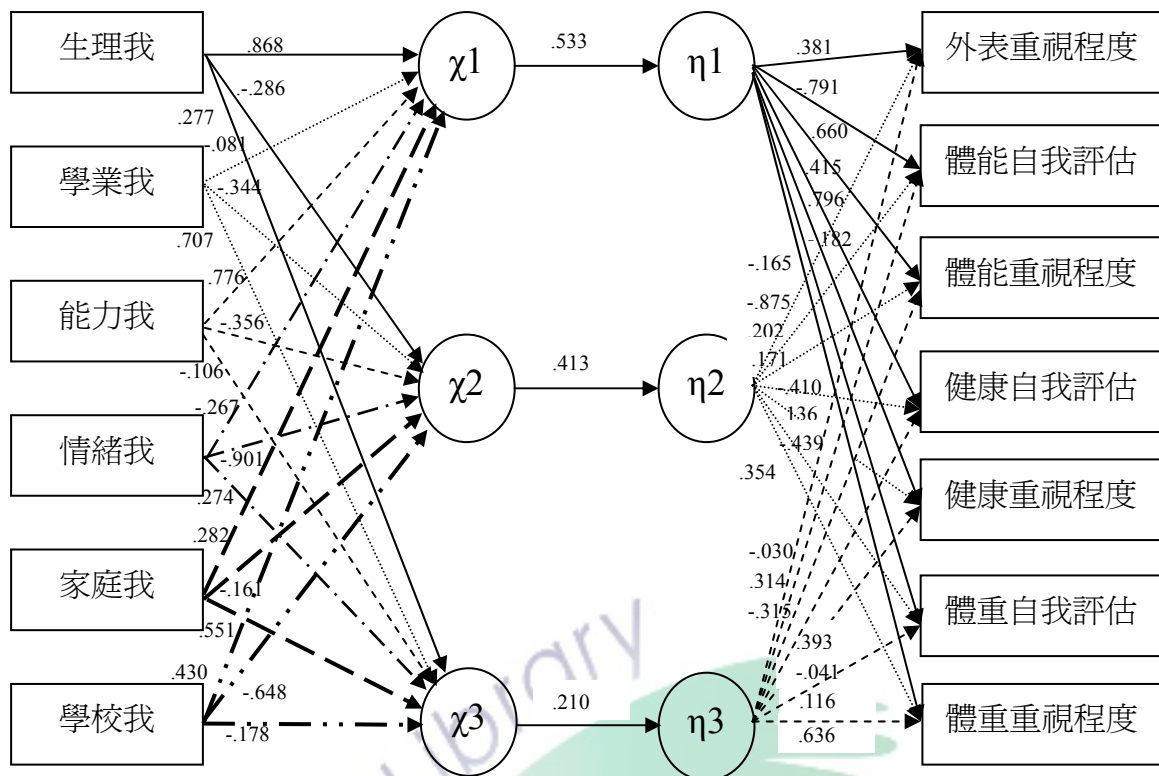


圖 4-1 典型相關分析徑路圖

第五章 結論與建議

本研究旨在探討花東地區原住民學校國中學生自我概念與身體意象之現況與相關情形。為達成研究目的，研究者首先蒐集相關理論與文獻加以探討和分析，以形成本研究之各項假設，並以花東地區原住民學校國中生為研究對象，採用問卷調查法進行資料的蒐集，共得有效樣本777份，根據受試者在「自我概念量表」、「身體意象量表」的反應，以變異數分析、典型相關進行統計分析，考驗各項研究假設。本章將依據所得研究結果，提出以下結論與建議，茲分為結論、建議兩節分別敘述如下：

第一節 結論

一、自我概念在不同背景變項上有差異

研究對象在青少年自我概念量表中，男生在「學業我」優於女生，而女生在「能力我」、「情緒我」、「學校我」優於男生；原住民「生理我」優於非原住民；不同年級、BMI組別則皆未呈現差異。

二、身體意象在不同背景變項有差異

研究對象在身體意象量表中，男生在「體能自我評估」、「體能重視程度」優於女生；女生在「外表重視程度」、「健康自我評估」、「體重自我評估」、「體重重視程度」優於男生；「年級」則皆未呈現差異；原住民在「體能自我評估」、「體能重視程度」及「健康自我評估」優於非原住民；在「體能自我評估」正常組優於肥胖組、「健康重視程度」過瘦組和正常組優於肥胖組、「體重自我評估」過重組和肥胖組優於過瘦組和正常組、「體重重視程度」過重組和肥胖組優於過瘦組和正常組。

三、自我概念與身體意象間有顯著相關

自我概念與身體意象有顯著相關。自我概念中的「生理我」透過第一個典型因素，和身體意象中的「健康重視程度」有較高的相關。自我概念中的「情緒我」透過第二個典型因素，和身體意象中的「外表重視程度」有較高的相關。自我概念中的「學業我」透過第三個典型因素，和身體意象中的「體重重視程度」有較高的相關。

第二節 建議

由文獻得知，自我概念與身體意象之間有著密切的關聯性，因為身體意象包含我們對自己身體的看法，然而自我概念則代表主體或他人對自我價值的感受，或個人所希望成為的自我形象，二者可交織而有循環影響的關係，擁有正向的自我概念，對於自我身體意象是積極的行為；青少年是身、心發展重要的時期，也是培養正向且積極的態度關鍵的時刻，藉由了解花東地區原住民與非原住民國中學生自我概念及身體意象，並進一步探討相關之影響，提出具體建議，因勢利導青少年的自我概念，尋求合宜的方法，協助青少年建立積極、正向的身體意象，增進身心健康。根據研究結果，提出下列建議：

一、研究結果建議

（一）提升學生自我概念、正視學生身體意象的重要性，塑造正面與積極之態度

本研究發現，自我概念「情緒我」和身體意象中的「外表重視程度」有較高的負相關。可能是因為青少年階段有著較多的困擾，諸如：學習壓力、青春期的來臨、家庭或同儕之間的壓力，由於自我概念較低的學生會對自己負面的評價，而且有研究指出青少年時外貌的感到滿意程度與成年後的快樂、生活經驗有十分重大的影響力（Berscheid, et al, 1973）。所以教師應注重個人積極的層面，而不要過於強調失敗與缺點，平時亦應多提醒學生肯定其所擁有的正向經驗，使學生學會自我肯定，能認同、尊重自己的身體外貌。

（二）整合輔導、健康與體育等相關課程，建構自我身體意象

本研究發現自我概念中的「學業我」和身體意象中的「體重重視程度」有較高的相關；自我概念中的「生理我」和身體意象中的「健康重視程度」有較高的相關。若能在輔導課程活動中引導學生瞭解社會文化價值；在健康與體育課程活動中教導有關健康飲食、體重及體型的正確觀念及養成良好的運動習慣，在學校課程規劃中，提供正確的資訊，協助青少年認識自己，避免產生錯誤的身體意象期望。

（三）針對背景變項之差異給予適性輔導

在研究中發現在不論在自我概念或是身體意象上「性別」、「族群」皆產生差異。

因此學校在輔導方案上應有所區別，除了一般提升自我概念的方案外，亦要針對不同需求而給予個別輔導或是團體輔導，給予正確的身體意象教育，避免學生對錯誤的身體意象產生不滿意或自卑，重新建打造健康的身体意象。

（四）鼓勵學生多元發展

在研究中發現，學生的自我概念確實會影響其身體意象，青少年正值重要發展時期，學校應更注重生活輔導教育，強調各方面的均衡發展，在面臨升學壓力的同時，教師宜多宣導及鼓勵學生以正確的態度來面對，正確的健康觀念加上適當的運動，可以抒解身、心壓力，擁有健全的體魄，才能在課業上全力以赴。

二、未來研究建議

（一）擴大研究對象範圍

本研究是以花東地區原住民學校的國中學生作為研究對象，除此之外，因本研究發現「年級」自我概念量表及身體意象量表中皆呈現無顯著差異，或許因年齡相近、態度相仿產生之結果，而研究者因時間限制未將研究對象區分為青少年早期、中期、晚期，因此擴大年齡層級的區分探討，進一步瞭解原住民學校國中學生在自我概念及身體意象上之狀況，可能可以更確實呈現不同年齡層級在兩個量表上的差異性。

（二）以其他地區原住民學校學生做深入研究

本研究以花東地區原住民學校國中學生為對象，此屬於試探型研究結果，但由於社會多元發展的結果，不同地區學校內不同族群的學生也漸多，不同族群的學生有著不同的自我概念發展，而其身體意象的成因與類別亦有可能不同，因此未來可以針對這些地區學生為對象進行了解，如台灣西部原住民學校國中生等進行研究，以作為未來健康與體育教學及輔導各種族群學生的參考。

參考文獻

一、中文部分

- 尤嫻嫻（2002）。大學生體型及其身體意象相關因素之研究：以中原大學新生為例。未出版博士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 王正松（2004）。中文版的多向度身體關係問卷修訂研究。《台灣運動心理學報》，5，101-126。
- 王正松（2005）。性別和運動行為對大學生身體意象的影響研究。《大專體育學刊》，7（1），79-89。
- 王麗瓊（2001）。國中生身體意象之相關因素分析研究：以台中縣某國中為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 王齡慶（1992）。少數族群青少年學校生活適應之相關因素探討。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 古琪雯（2003）。青少年體型不滿意、社會體型焦慮與飲食異常傾向之關係研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 伍連女（1999）。臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周玉治、金繼春（1975）。身體心象。《護理雜誌》，22（4），39-46。
- 宋鎮照（1997）。《社會學》。台北：五南。
- 李坤崇（1990）。我國國小學生學習適應及其相關因素之研究。《台南師院學報》，23，133-159。
- 李娟慧（2000）。青少年自尊、社會支持與社會適應之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化。
- 李曉蓉（1997）。青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 沈如瑩（2003）。國中小學生自尊與自我概念、生活適應關係之研究。未出版碩士論文，國立成功大學，台南市。
- 卓石能（2002）。都市原住民學童族群認同與其自我概念生活適應之關係研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東。
- 周玉真（1992）。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。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化。

- 周志亨（2005）。國中學生自我概念與九年一貫課程各學習領域學業成就之相關性研究—以高雄市為例。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄。
- 林世欣（2000）。國中學生自我概念與同儕關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東。
- 林利真（2005）。國中學障生自我概念與生活適應之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 林秀燕（1996）。國民中學技藝教育班學生自我概念、成就動機與職業決策行為相關之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 林良達（2007）。我國優秀原住民運動員發展歷程之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 林宜親（1998）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 林家屏（2002）。青少年自我概念與行為困擾之相關研究。未出版碩士論文，國立成功大學教育，台南市。
- 邱筠媛（2006）。原住民與非原住民國小中、高年級學生的自我概念與學習適應對其學業成就關係之比較研究—以嘉義縣為例。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 信世傑（2004）。台北市國小學生身體自我概念與運動參與之關係研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 侯雅齡（1998）。國小兒童自我概念量表編製及其相關因素研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 洪若和（1992）。兒童自我概念量表之評量研究。台北市：心理出版社。
- 洪嘉謙（2001）。身體形象量表。未出版碩士論文，私立靜宜大學，台中。
- 倪小平（2004）。國小肢體障礙學生自我概念、成就動機與生活適應之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東。
- 徐國揚、吳碧蓮（2004）。不同認知適配性原住民選手在溝通滿意度、學習動機集團對滿意度的比較。原住民季刊，33，5-18。
- 張春興（1995）。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張春興（1996）。教育心理學。台北：東華。

- 張淑珍 (1987)。某大學女生體型意識、肥胖度、健康與飲食生活關係之研究。未出版碩士論文，國立陽明大學，台北市。
- 張淑美 (1995)。從自我概念談青少年的自我追尋與其輔導。《學生輔導通訊》，36，88-95。
- 張耀宗 (1998)。文化差異下的原住民教育。《臺灣教育》，576，21-24。
- 教育部 (2007)。6-18 歲臺閩地區身體質量指數對照表。2007/9/15，取自教育部體適能網站<http://www.fitness.org.tw/TW/index.html>
- 教育部、行政院原住民委員會 (1999)。原住民教育法實行細則，2007/9/18，取自國立教育資料館，法令與制度網址http://3d.nioerar.edu.tw/2d/native/law/law_0101.asp
- 莊文芳 (1998)。影響台北市青少年對身體意象認知相關因素探討。未出版碩士論文，國立陽明大學，台北市。
- 莊榮俊 (2002)。國中學生自我概念、生活適應與自我傷害關係之研究。未出版碩士論文，國立南華大學，嘉義。
- 郭為藩 (1979)。自我心理學。台南：開山書局。
- 郭為藩 (1987)。兒童自我態度量表。台北：中國行為科學社。
- 郭為藩 (1996)。自我心理學。台北：師大書苑。
- 陳枝烈 (2002)。原住民兒童族群認同與學習適應、學習成就關係之研究。教育部委託編印。
- 陳品希 (2007)。花東地區國中生的體育態度與健康促進生活型態之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東。
- 陳美昭 (2005)。台北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 陳雅玲 (2005)。國中生知覺父母婚姻關係、同儕關係與其自我概念之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 單文經、高博銓 (譯) (2001)。同中有異——多元文化社會中的教學原則。《教育資料與研究》，42，85-104。
- 黃雅婷 (2000)。國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化。
- 黃德祥 (1994)。青少年發展與輔導。台北：五南出版社。

- 黃蕙欣 (2003)。價值澄清法應用於國一學生身體意象教學介入之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 黃麗滿 (1992)。山地、平地國中生自我概念與校園疏離感之比較研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 楊苑苑 (1980)。台北縣國中山地生與非山地生自我觀念及生活適應上之比較研究。輔導月刊，26 (5, 6)，33-39。
- 楊國樞 (1974)。小學與初中學生自我概念的發展及其相關因素。載於楊國樞、張春興 (主編)。中國兒童行為的發展 (頁417-463)。台北：環宇。
- 葉麗珠 (2006)。青少年身體意象、社會影響因素、運動參與行為與自尊之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園。
- 賈文玲 (2001)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 廖柏雅 (2004)。台北市大學生身體意象與休閒活動之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園。
- 趙國欣 (2005)。探討台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 趙曉美 (2001)。自我概念多層面階層結構之驗證暨增進自我概念課程之實驗效果。未出版博士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 劉育雯 (2003)。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 潘世珍、劉炯錫 (1996)。台東縣大武鄉大鳥村排灣族溪流漁獵文化之調查研究。東台灣研究，1，105-116。
- 蔡季蓉 (1990)。台北市國中生體型意識滿意度與健康知識、健康行為相關性之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 黎士鳴 (譯) (2001)。身體意象。台北市：弘智。(Grogan, S., 1998)
- 盧強 (1976)。山地國中學生自我觀念、生活適應與學業成就之調查研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 盧欽銘 (1980)。我國國小及國中學生自我觀念發展之研究。師大教育心理學報，13，75-84。
- 羅惠丹 (2004)。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

譚光鼎（1998）。*原住民教育研究*。台北：五南。

譚光鼎（2002）。*台灣原住民教育：從廢墟到重建*。台北：師大書苑。

關復勇（1987）。*山地泰雅族國中學生自我概念、成就動機、學業成敗歸因與其學業成就之關係研究*。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。

蘇玉蟬（2003）。*台中縣某國中學生體重控制行為意圖及其相關因素研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

二、外文部分

Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health*. New York : McGraw-Hill.

Burns, R. B. (1979). *The self concept in theory, measurement, development, and behaviour*. London : Longman.

Bercheid, E., Walster, E., & Bohrnstedt, G. (1973). The happy American body: A survey report. *Psychology Today*, 119-131.

Bracken, B. A.(1992). *Multidimensional self concept scale*. Austin, TX: Pro Ed.

Blake, P. C., & Slate, J. R. (1993). A preliminary investigation into the relationship between adolescent self-esteem and parental verbal interaction. *School Counselor*, 14 (2), 81-85.

Brodie, D. A. , Drew, S. C. , Jackman , C. (1996). Influence of preconception on body image. *Perceptual and Motors Skills*, 83, 571-577.

Brown,T. A.,Cash,T. F. & Mikulka,P. J.(1990).Attitudinal body-image assessment : Factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55(1 & 2),135-144.

Cooley, C. H. (1902). *Human nature and social order*. NY: Scribner's.

Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body image developmentdviance and change*. New York: Guilford, Inc.

Dusek, J. B. (1996). *Adolescent development and behavior*. A Simon & Schuster Company.

Fitts, W. H. (1965). *Tennessee self-concept scale: Manual*. Los Angeles : Western Psychological Services.

Fuller, F. F. (1967). *Behavioral science foundation for elementary education: Course content ordered by empirically derived concernssequence of prospective teachers*. ERIC Document Reproduction Service NO. ED 058 176.

Frey,D & Carlock C. J. (1989). *Enhancing self esteem* (2nd ed.). Bristol,PA:Accelerated Development.

- Hullock, E. B.,(1980). *Developmental psychology: a life-span approach*. New York: McGraw-Hill.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Marsh, H. W.(1992). *Self description questionnaire I. A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of preadolescent self-concept. A test manual and research monograph*. Macarthur, New South.
- Marsh, H. W. & Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 43-55.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin Press.
- Piers, E. V., & Harris, D.(1964). Age and other correlates of self-concept in children. *Journal of Educational Psychology*, 55, 91-95.
- Piers, E. V.(1984). *The piers-harris children's self-concept scale: revised manual*. Los Angeles : Western Psychological Services.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy*, 32(5), 497-502.
- Shaveson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C.(1976). Self-concept : Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body; studies in the constructive energies of the psyche*. London: Kegan Paul.
- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.

附 錄

附錄一 台東縣、花蓮縣原住民學校概況表

台東縣原住民學校			
學校名稱	全校學生總數	原住民學生數	原住民比例
大王國中	246	162	65.9%
大武國中	305	236	77.4%
鹿野國中	165	85	51.5%
瑞源國中	68	41	60.3%
都蘭國中	130	70	53.8%
泰源國中	128	94	73.4%
新港國中	497	267	53.7%
長濱國中	226	120	53.1%
賓茂國中	83	73	88.0%
蘭嶼中學	130	126	96.9%
桃源國中	69	64	92.8%
海端國中	95	87	91.6%
花蓮縣原住民學校			
學校名稱	全校學生數	原住民學生數	原住民比例
吉安國中	550	293	53%
化仁國中	651	304	47%
新城國中	632	364	58%
秀林國中	353	318	90%
壽豐國中	350	123	35%
平和國中	272	144	53%
鳳林國中	487	200	41%
萬榮國中	110	94	85%
光復國中	500	296	59%
富源國中	143	79	55%
瑞穗國中	472	267	57%
玉里國中	982	348	35%
玉東國中	92	71	77%
三民國中	148	127	86%
富北國中	95	43	45%
東里國中	92	38	41%
豐濱國中	125	114	91%
資料來源：台東縣政府教育局學務管理課、花蓮縣政府教育局國民教育課提供			

花東地區原住民學校國中生自我概念與身體意象之研究

各位同學：您好！

這是一份重要的問卷，目的是要了解花東地區國中生的自我概念及身體意象，本問卷答案並無對錯，請您在聽完施測老師讀完每一部份的填答說明及題目之後，依據您個人的實際情形圈選屬於自己的感覺。填寫此一問卷，您不用留下姓名，也不影響您的成績，敬請安心作答。您所提供的每一項資料對於本研究具有重要的價值，感謝您的協助與配合！

國立台東大學體育學系碩士班
指導教授 溫卓謀
研究生 郭富舜 敬上
中華民國九十六年十一月

填答問卷注意事項：

1. 問卷共計三個部份，作答前施測教師會把填答說明唸一遍，之後會逐題唸出題目，請您在施測教師唸完每一題後，圈選最適當的答案。
2. 每題只能圈選一個您認為最合適的答案。
3. 請勿遺漏任何一題。
4. 請將您最直接的感覺，依實際狀況在適當位置作圈選。

第一部份：個人基本資料（請您務必都要填答，謝謝！）

1. 性別：☐ 男生 ☐ 女生
2. 年級：☐ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級
3. 您是否為原住民：☐ 是 ☐ 否
4. 您的身高為：_____公分
5. 您的體重為：_____公斤

第二部份：青少年自我概念量表

作答說明：

一、你有沒有想過「我是怎樣的一個人？」、「別人又是怎麼看待我這個人」這些問題呢？如果你能按照你實際的情形來作答，你將可更了解自己。

二、這份量表是在了解你是怎樣的一個人，每個人都獨特的，因此這份測驗並沒有對錯，你也不必寫上你的姓名，所以請放心填答。

三、這份量表共有 60 題，請仔細閱讀每個題目後，依你的實際情形，將答案圈選在「號碼」上。

四、「評估相同程度」時，有下列六種不同等級：

幾乎完全相同（100%）：表示它與您的相同程度接近 100%。

絕大部份相同（80%）：表示它與您的相同程度接近 80%。

大部份相同（60%）：表示它與您的相同程度接近 60%。

小部份相同（40%）：表示它與您的相同程度接近 40%。

很小部份相同（20%）：表示它與您的相同程度接近 20%。

幾乎完全不同（0%）：表示它與您的相同程度接近 0%。

五、請由六種相同程度中勾選其中之一作為您的答案。雖然您可能認為每個題目都相同或不相同，但請您加以區分。

題目 \ 自我評定	幾乎完全相同 (100%)	絕大部份相同 (80%)	大部份相同 (60%)	小部份相同 (40%)	很小部份相同 (20%)	幾乎完全不同 (0%)
1 我對自己的課業沒信心。	6	5	4	3	2	1
2 我不滿意我現在的成績。	6	5	4	3	2	1
3 我的理解力較強。	6	5	4	3	2	1
4 我的背書能力很差。	6	5	4	3	2	1
5 我的功課還不錯。	6	5	4	3	2	1
6 如果碰到困難的事情，我會請別人幫忙。	6	5	4	3	2	1
7 做錯事的時候，我會勇於承認並檢討自己。	6	5	4	3	2	1
8 我會參考別人的意見做事。	6	5	4	3	2	1
9 我是個很有領導能力的人。	6	5	4	3	2	1
10 如果碰到意見不合的時候，我會溝通不會堅持己見。	6	5	4	3	2	1

題目	自我評定					
	幾乎完全相同 (100%)	絕大部份相同 (80%)	大部份相同 (60%)	小部份相同 (40%)	很小部份相同 (20%)	幾乎完全不同 (0%)
11 當事情做不完的時候，我會生悶氣。	6	5	4	3	2	1
12 我覺得別人都不瞭解我。	6	5	4	3	2	1
13 我有時會有「自我放棄」的念頭。	6	5	4	3	2	1
14 當我覺得很煩的時候，我會傷害我自己。	6	5	4	3	2	1
15 當我自己一個人獨處的時候，我會覺得很無助。	6	5	4	3	2	1
16 我覺得我的家很溫暖。	6	5	4	3	2	1
17 在家裡我覺得我很孤單。	6	5	4	3	2	1
18 我覺得我的家庭氣氛很融洽。	6	5	4	3	2	1
19 我覺得我的家很美滿。	6	5	4	3	2	1
20 我不習慣跟我的家人聊天。	6	5	4	3	2	1
21 我不容易打入一個新團體。	6	5	4	3	2	1
22 我會把異性朋友當成同性朋友一樣看待。	6	5	4	3	2	1
23 我和我的朋友會彼此給對方意見和關心。	6	5	4	3	2	1
24 朋友對我而言很重要。	6	5	4	3	2	1
25 朋友是我的精神支柱。	6	5	4	3	2	1
26 雖然我不好看，但我卻覺得很有自信。	6	5	4	3	2	1
27 我是個充滿笑容、心情開朗的人。	6	5	4	3	2	1
28 我覺得我很活潑。	6	5	4	3	2	1
29 常常有人說我很懂事。	6	5	4	3	2	1
30 我是個讓人不會覺得討厭的人。	6	5	4	3	2	1
31 我覺得我的功課一直比不上其他同學。	6	5	4	3	2	1
32 我討厭英文。	6	5	4	3	2	1
33 我覺得我的功課一直有瓶頸，無法突破。	6	5	4	3	2	1
34 我現在面對的最大問題是功課不好。	6	5	4	3	2	1
35 我常常不瞭解老師上課的內容。	6	5	4	3	2	1

題目 \ 自我評定	幾乎完全相同 (100%)	絕大部份相同 (80%)	大部份相同 (60%)	小部份相同 (40%)	很小部份相同 (20%)	幾乎完全不同 (0%)
36 遇到陌生人的時候，我會很自然的跟他微笑。	6	5	4	3	2	1
37 在一個陌生的環境中，我會主動去認識別人。	6	5	4	3	2	1
38 當我很煩的時候，我會找朋友一起散心、聊天。	6	5	4	3	2	1
39 我可以充實自己並不斷朝著目標走。	6	5	4	3	2	1
40 我會主動幫助別人。	6	5	4	3	2	1
41 我害怕寂寞的感覺。	6	5	4	3	2	1
42 我無法控制自己的情緒。	6	5	4	3	2	1
43 我不能接受朋友的背叛。	6	5	4	3	2	1
44 當我被別人莫名其妙的指責和污辱時，我會很生氣。	6	5	4	3	2	1
45 我常常覺得我的生活沒有目標。	6	5	4	3	2	1
46 我覺得爸爸媽媽都很關心我、照顧我。	6	5	4	3	2	1
47 我覺得我的家很冷，沒有溫暖。	6	5	4	3	2	1
48 我覺得我的家人們都會彼此互相關心。	6	5	4	3	2	1
49 我覺得我的爸爸媽媽很兇、很專制。	6	5	4	3	2	1
50 我覺得我的家不和諧，我好希望能早點逃離。	6	5	4	3	2	1
51 我覺得和異性在一起必須要相互尊重。	6	5	4	3	2	1
52 我不能失去我的朋友。	6	5	4	3	2	1
53 我沒有知心朋友。	6	5	4	3	2	1
54 我和朋友像是家人一樣無話不談。	6	5	4	3	2	1
55 我覺得我的人際關係很好。	6	5	4	3	2	1
56 我覺得我的缺點很多。	6	5	4	3	2	1
57 我覺得我是一個很有活力的人。	6	5	4	3	2	1
58 我覺得別人認為我很冷漠。	6	5	4	3	2	1
59 我覺得我是一個害羞的人。	6	5	4	3	2	1
60 我是個很容易相處的人。	6	5	4	3	2	1

第三部份：身體意象量表

作答說明：

- 一、 這份量表共有 34 題，請仔細閱讀每個題目後，依你的實際情形，將答案圈選在「號碼」上。
- 二、 下列題目是有關於對自己身體的想法、感覺或行為的敘述，每題並無對錯好壞之分。
- 三、 你在回答欄中勾選的數字愈大，表示你愈同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要勾選 3。

題目 \ 自我評定	非常 的同 意	同 意	無 意 見	不 同 意	非常 不同 意
1 出現在公眾場合前，我都會注意自己的外觀。	5	4	3	2	1
2 我會謹慎選購使自己穿起來最好看的衣服。	5	4	3	2	1
3 我的體能不錯	5	4	3	2	1
4 擁有好的體能對我而言是很重要的	5	4	3	2	1
5 我沒有從事規律運動的計劃	5	4	3	2	1
6 我已經過著健康的生活方式	5	4	3	2	1
7 我一直擔心自己太胖或是變胖	5	4	3	2	1
8 只要有機會，我就會照鏡子整理儀容	5	4	3	2	1
9 外出前，我通常花很多時間來梳整打扮妥當	5	4	3	2	1
10 運動對我不重要	5	4	3	2	1
11 我不會主動去從事維持體能的活動	5	4	3	2	1
12 健康在我的生活之中是很重要的事情	5	4	3	2	1
13 我不做任何可能危害健康的事情	5	4	3	2	1
14 體重即使只有些微的改變，我都會特別注意	5	4	3	2	1
15 讓自己一直保持好看是件重要的事	5	4	3	2	1
16 學習任何運動對我而言很容易	5	4	3	2	1
17 我會做一些增強體能的活動	5	4	3	2	1
18 如果我的裝扮不合我意，我會全身不自在	5	4	3	2	1
19 我對運動不在行	5	4	3	2	1
20 我不在乎自己在運動方面的學習與表現	5	4	3	2	1

題目	自我評定	非	同	無	不	非
		常	意	意	同	常
		的	意	見	意	不
		同				同
		意	意	見	意	意
21	我努力改善自己的體能	5	4	3	2	1
22	如果我生病，我不會特別注意自己的症狀	5	4	3	2	1
23	我會特別整理自己的頭髮	5	4	3	2	1
24	我不會刻意地去增進我的運動技能	5	4	3	2	1
25	我試著常運動	5	4	3	2	1
26	我會密切的注意自己的身體是否有任何生病的症狀	5	4	3	2	1
27	我從不在乎自己的外表	5	4	3	2	1
28	我一直設法改善自己的外表	5	4	3	2	1
29	我有很好的身體協調能力	5	4	3	2	1
30	我對自己身體健康的細微改變都很注意	5	4	3	2	1
31	我正在節食減肥	5	4	3	2	1
32	我曾經嘗試用斷食或節食的方式來減輕體重 ☐ 從來沒有 ☐ 很少 ☐ 有時 ☐ 經常 ☐ 一向如此					
33	我認為自己的體重 ☐ 太輕 ☐ 輕了些 ☐ 標準 ☐ 重了些 ☐ 太重					
34	大多數的人認為我的體重 ☐ 太輕 ☐ 輕了些 ☐ 標準 ☐ 重了些 ☐ 太重					

本問卷至此全部結束，謝謝您的填答！懇請您再次檢查，確定沒有遺漏任何一題。

同
意
書

茲同意國立台東大學體育學系體育教學碩士班研究
生郭富舜修改使用本人編製之「青少年自我概念量表」作
為碩士論文之研究工具。

編製者：

郭富舜

中華民國 九十六 年 十月 三 日

同 意 書

茲同意國立台東大學體育學系體育教學碩士班研究
生郭富舜修改使用本人編製之「身體意象量表」作為碩士
論文之研究工具。

編製者：

郭富舜

中華民國

九十六 年 十月 二 日

附錄五 問卷回收時間表

分層地區	抽樣學校名稱	問卷回收時間
花蓮縣	吉安國中	07.12.24
花蓮縣	新城國中	×
花蓮縣	平和國中	07.12.11
花蓮縣	萬榮國中	×
花蓮縣	光復國中	07.11.29
花蓮縣	瑞穗國中	07.12.07
花蓮縣	三民國中	07.12.27
花蓮縣	富北國中	07.12.13
台東縣	大王國中	07.12.10
台東縣	瑞源國中	07.12.21
台東縣	蘭嶼中學	07.12.21
台東縣	海端國中	07.12.31
台東縣	都蘭國中	×
台東縣	長濱國中	07.12.07
合計	14 所	