

國小高年級學生身體質量指數、自尊對身體意象之影響研究

梁銀娟、洪朝陽, 謝茵如

E-mail: 358948@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討身體質量指數、自尊對於國小高年級學生的身體意象的影響。本研究透過問卷方式，總計發出問卷465份，回收問卷465份，扣除作答不完全及無效問卷19份，有效問卷共計446份，有效回收率為95.5%。研究結果發現：1. 不同身體質量指數在身體意象象上存在顯著差異。2. 自尊與身體意象呈現顯著相關。3. 身體質量指數, 自尊對身體意象具有直接預測力。

關鍵詞：身體質量指數、自尊、身體意象

目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭	vi	內容目錄	vi
vii 表目錄	ix	圖目錄	ix
xi 第一章 緒論	1	1 第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究問題	7	2 第三節 研究目的	7
第二章 文獻探討	9	3 第一節 身體意象之概念	9
2 第二節 影響身體意象的因素	21	3 第三節 自尊與青少年身體意象之實證研究	27
第三章 研究方法	31	4 第一節 研究架構	31
2 第二節 研究假設	32	4 第三節 操作性定義與衡量	36
3 第四節 問卷設計	40	5 第五節 抽樣方法	48
47 第六節 資料分析方法	48	第四章 資料分析	51
51 第一節 敘述性統計分析	51	5 第二節 信度與效度分析	51
54 第三節 差異性分析	57	5 第四節 相關分析	57
68 第五節 層級迴歸分析	73	第五章 結論與建議	84
84 第一節 研究結論	84	6 第二節 管理實務建議	84
88 第三節 研究限制與未來研究建議	89	參考文獻	89
91 附錄A . 研究問卷	105	表目錄	105
表 3-1 兒童與青少年肥胖與過瘦定義表	37	表 3-2 身體意象的衡量構面及操作性定義表	39
表 3-3 自尊的衡量構面及操作性定義表	40	表 3-4 高、低自尊構面與題項表	42
表 3-5 外表評價構面與題項表	43	表 3-6 外表取向構面與題項表	44
表 3-7 身體各部位滿意度構面與題項	45	表 3-8 體重重視程度構面與題項	45
表 3-9 體重自我評估構面與題項	46	表 4-1 問卷發放及回收情形	51
表 4-1 樣本之性別分佈情形	52	表 4-2 樣本之年級分佈情形	53
表 4-3 樣本之BMI值人數統計	53	表 4-4 樣本之BMI體位分類人數統計	54
表 4-5 各量表之Cronbach's α 信度分析	55	表 4-6 效度分析彙整表	56
表 4-7 性別在各變項之獨立樣本t檢定摘要表	58	表 4-8 年級在各變項之獨立樣本t檢定摘要表	59
表 4-9 不同BMI組別身體意象之ANOVA變異數分析表	60	表 4-10 不同BMI組別之外表評價ANOVA變異數分析表	62
表 4-11 不同BMI組別之外表取向ANOVA變異數分析表	63	表 4-12 不同BMI組別之身體各部位滿意度ANOVA變異數分析	65
表 4-13 不同BMI組別之身體各部位滿意度ANOVA變異數分析	66	表 4-14 不同BMI組別之身體各部位滿意度ANOVA變異數分析	67
表 4-15 不同BMI組別自尊之ANOVA變異數分析表	68	表 4-16 BMI與身體意象、自尊的平均數、標準差表	70
表 4-17 BMI與身體意象、自尊的平均數、標準差表	70	表 4-18 各變項與構面相關係數表	70
表 4-19 BMI與身體意象五個子構面的平均數與標準差	72	表 4-20 各變項與構面相關係數表	73
表 4-21 身體質量指數對身體意象迴歸分析表	75	表 4-22 身體質量指數對外表評價迴歸分析表	76
表 4-23 身體質量指數對外表取向迴歸分析表	77	表 4-24 身體質量指數對身體各部位滿意度迴歸分析表	78
表 4-25 身體質量指數對體重重視程度迴歸分析表	79	表 4-26 身體質量指數對體重自我評估迴歸分析表	80
表 4-27 自尊、身體質量指數與			

參考文獻

- 參考書目及資料 一、中文部分: 尤媽媽 (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。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文。台北。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, 台北市, 國立台灣師範大學衛生教育研究所。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, 臺北市, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所。台北。李加惠 (1997), 青少年發展, 台北:心理。李曉蓉 (1997), 青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究, 國立高雄師範大學教育學系碩士論文。李碧霞、陳靜敏 (2004)。國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究。醫護科技學刊, 7 (1), 43-55。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。國立成功大學教育研究所碩士論文, 未出版。吳明隆 (2007)。SPSS統計應用學習實務-問卷分析與應用統計深究經典版。台北:知城。周玉真 (1992)。青少年身體意象、自我概念與同儕關係之研究。未出版碩士論文, 彰化市, 彰化師範大學輔導研究所。林清文 (2003)。自尊。教育研究月刊, 116, 142-143。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, 國立臺灣師範大學家政教育研究所。台北。林宜親、林薇 (2000)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華衛誌, 19 (1), 33-40 頁。洪建德、鄭淑慧 (1992)。台北地區女學生的身體形象和飲食行為。中華衛誌, 11 (4), 316-327。高木蘭 (1997)。減重女性的身體形象構成與實踐。未出版碩士論文, 高雄醫學院, 高雄市。翁淑媛 (1985), 青少年的自尊以及相關變項的研究。教育與心理研究, 8, 79-114。祝年豐 (2011) 兒童與青少年肥胖成因及預防策略。師友月刊524 (3), 9-13。張春興 (1994)。教育心理學:三化取向的理論與實踐。台北:東華。張春興 (1995)。心理學概要 (十五版)。台北市:東華書局。張春興(2002)。張氏心理學辭典。台北市:東華書局。郭佩芳 (2007)。青少年性別角色特質、身體意象與自尊關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。郭靜晃 (2006)。青少年心理學。台北:紅葉文化。郭靜如 (2000)。國小六年級學童之身體意象~以一個班微粒之質性研究。國立臺東師範大學教育研究所碩士論文。許玉雲、陳彰惠 (1999)。身體心像概念分析。護理雜誌, 46 (6), 103-106。莊文芳 (1998)。影響台北市青少年對身體意象認知相關因素之探討。國立陽明大學衛生福利研究所碩士論文。梁文薈 (2002) 兒童肥胖症, 健康世界, 196, 17 - 24。陳一德 (2008)。台東縣國中生身體覺察能力與身體意象之研究, 國立台東大學體育學系未出版之碩士論文。陳俐君 (2007) 青少年身體意象困擾及其影響因素之研究, 國立交通大學教育研究所未出版之碩士論文。陳忠勝 (2007)。青少年身體活動與身體意象的關連及其性別差異。國立臺灣師範大學體育學系碩士班, 台北。黃?莉、張錦華 (2005)。台灣民眾的身體意象及其預測因子:人際壓力、媒體信任作為中介變項。中華心理學刊, 47 (3), 269-287。黃俊英 (1999) 行銷研究概論, 台北:華泰文化。黃淑貞、洪文綺 (2003)。大學生身體意象與運動行為之長期追蹤研究。衛生學報, 19 期, 115- 135 頁。黃德祥 (1994), 青少年發展與輔導, 台北:五南。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。國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。曾育齡 (2005) 大學生身體意象與戀愛關係相關之研究, 私立中國文化大學生活應用科學研究所未出版之碩士論文, 台北。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, 私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文, 台北。詹淑敏 (2005)。不同身體質量指數青少年身體心像相關性之研究。國立台北護理學院護理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。董氏基金會 (2000), 國人體型意識調查, 民生報, 民國89年3月9日。廖柏雅、張少熙 (2004)。身體活動與身體意象之相關研究探討。大專體育, 73, 120-125。趙國欣 (2005)。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, 臺北市, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所。趙瑞雯 (1996)。高中生體型意識、健康控握與飲食行為間之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。台北。蔡杏汶 (2007)。國中生身體意象與體重控制行為之研究-以高雄縣某完全中學國中部為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。台北。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。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。台北。劉采葳 (2007)。台中市學童之體型意識、體滿意度及病態飲食行為傾向之兩年變化及其受主要照顧者態度影響之調查。中山醫學大學健康管理學院營養學研究所, 未出版, 台中市。劉偉平(1997)。減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究—以女性大學生為例。未出版碩士論文, 國立彰化師範大學, 彰化市。潘真瑩 (2008) 蛻變的身體意象:潘真瑩的創作論述。未出版碩士論文, 私立彰化大葉大學, 彰化市。羅品欣 (2007), 外表下的迷思 - 解構青少年的身體意象, 中等教育期刊, 59 (2), 88 - 99。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。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。羅惠丹、姜逸群 (2007)。大學女生身體意象、社會文化因素與體重控制行為之相關研究。健康促進與衛生教育學報, 28, 17-42。英文部分 Abell, S. C. & Richards, M. H. (1996). The Relationship Between Body 94 Shape Satisfaction and Self- Esteem: An Investigation of Gender and Class Differences. Journal of Youth and Adolescence, 25,691-709. Attie, I. (1988). Development of eating problems in adolescence: A follow- up of girls at risk. DAO AAC 8800077. Austin, B. S., Field, A. E., Wiecha, J., Peterson, K. E. & Gortmaker, S. L. (2005) .The Impact of a School-Based Obesity Prevention Trial on Disordered Weight-Control Behaviors in Early Adolescent Girls, Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine,159, 225-230. Banfield,S.S, & McCabe,M.P. (2002) .An evaluation of the construct of body image.Adolescence,37 (146),373-393. Byrne, B. M. (1997). Measuring self-concept across the life span issues and instruction. Washington, DC: American Psychology Association Press. Ben-Tovim, D., & Walker, K. (1991). Womens body attitude: A review of measurement techniques. International Journal of Eating Disorders, 10 (2), 155-167. Brooks, G. A., Fahey, T. D. & White, T. P. (1994). Obesity, body composition, and exercise. Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications. California: Mayfield Publishing Company. Cash, T. F., Winstead,B.A., and Janda, L. H.(1986). Body image survey report:The great American shape-up. Psychology Today,20 (4),30-37. Cash, T. F. (1990). The

psychology of physical appearance aesthetics, attributes, and images, in Cash, T. and Pruzinsky, T. (Eds.), *Body images development, deviance and change*. New York: Guilford Press. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body Images: Development, Deviance and Change*. New York: The Guilford Press. Cash, T. F. (1994). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Unpublished manuscript. Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant, J. R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 539-544. Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. (2001). Healthy eating: what does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33, 193-198. Charles, N., & Kerr, M. (1986). Food for feminist thought. *The Sociological Review*, 34, 537-572. Cok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, xxv(98), 409-413. Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1986). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: Norton. East Tennessee State University, TN. Fisher, S. (1986). Development and structure of body image. (Vole 1-2). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers. Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. In Cash, T. and Pruzinsky, T. (Eds.), *Body images development, deviance and change*. New York: Guilford Press. Friedman, S. S. (1997). When girls feel fat: Helping girls through adolescence. Toronto: Harper. Garner, D. M., Garfinkel, P. E., & Bonato, D. P. (1987). Body image measurement in eating disorders. *Advances in Psychosomatic Medicine*, 17, 119-133. Grogan, S. (1999). *Body image-understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge. Greenberg, B. S., Eastin, M., Hofschire, L., Lachlan, K., & Brownell, K. D. (2003). Portrayals of overweight and obese individuals on commercial television. *American Journal of Public Health*, 93, 1342-1348. Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: David McKay Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. Kaiser, H. F. (1974). An Index of Factorial Simplicity, *Psychometrika*, 39(1), 31-36. Kelly, J. R. (1997). *Leisure* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon. Klein, H., & Shiffman, K. S. (2005). Thin is "in" and stout is "out": What animated cartoons tell viewers about body weight. *Eating and weight Disorders*, 10, 107-116. Kirkpatrick, S. W., & Sanders, M. D. (1978). Body image stereotypes: A developmental comparison. *The Journal of Genetic Psychology*, 132, 87-95. Koff, E. & Bauman, C. (1997). Effects of wellness, fitness and sport skills programs on body image and lifestyle. *Perception Motor Skills*, 84, 555-562. Massara, E., & Stunkard, A. (1979). A method of quantifying cultural ideals of beauty and obese. *International Journal of Obesity*, 3, 149-152. McCaulay, M., Mintz, L., & Glenn, A. (1988). Body image self-esteem, and depression-proneness: Closing the gender gap. *Sex Roles*, 18, 381-391. Much, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452. Newman, B., & Newman, P. (2006). *Development of life: A psychosocial approach* (9th ed.). New York: Thompson. Neumark-Sztainer, D., Story, M., Faibisch, L., Ohlson, J., & Adamiak, M. (1999). Issues of self-image among overweight African-American and Caucasian adolescent girls: a qualitative study. *Journal of Nutrition Education*, 31(6), 311-320. Norder-Pietrzak, M. M. (1994). Perceived body image: Selected lifestyle practices and their relationship to physical self-esteem. (Master Dissertation, University of Wisconsin-La Crosse, 1993). Neumark-Sztainer D. R., Wall M. M., Haines J. I., Story M. T., Sherwood N. E., & vanden Berg, P. A. (2007). Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 359-369. Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, G., Szumkler, G. I., Hiller, L., & Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting belief, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescent*, 20(3), 361-379. Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a five-year longitudinal study. *Development Psychology*, 42(5), 888-889. Peterson, A. C. (1979). The psychological significance of pubertal changes to adolescent girls. ERIC ED 176890. Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Ridge, D. (2006). The Construction of the Adolescent Male Body through Sport. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 577-587. Rindernecht, K., and Smith, C. (2002). Body-image perception among urban native American youth. *Obesity Research*, 10(5), 315-327. Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental Research Statistics for the Behavior Science* (2nd ed.). Rinehart and Winston. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books. Rosen, J. C., Gross, J., & Vara, L. (1987). Psychological adjustment of adolescents attempting to lose or gain weight. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 742-747. Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental Research Statistics for the Behavior Science* (2nd ed.). Rinehart and Winston. Schilder, P. (1950). *The Image and Appearance of the Human Body: Study in the Constructive Energies of the Psyche*. New York: International Universities. Schlundt, D. G., & Johnson, W. G. (1990). *Eating disorders: Assessment and treatment*. Boston: Allyn & Bacon. Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347. Slade, P. D. (1994). What is body image. *Behavior Research and Therapy*, 32(5), 497-502. Slade, P., & Russell, G. (1973). Awareness of body dimensions in anorexia nervosa cross-sectional and longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 3, 188-199. Shery, & Marita, P. M. (1997). The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Societal Psychology*, 137(6), 708-722. Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., & Schuler, R. (1999). Body-Image, Perceived Pubertal Timing, and Adolescent Mental-Health. *Journal of Adolescent Health*, 25(2), 155-165. Simmons, R. G., & Rosenberg, F. (1975). Sex, sex roles, and self-image. *Journal of Youth and Adolescence*, 4(3), 229-258. Tiggemann, M., & Pennington, B. (1990). The development of gender differences in body-size dissatisfaction. *Australian Psychologist*, 25, 306-313. Thompson, J. K., & Spana, R. E. (1988). The adjustable light beam method for the assessment of size estimation accuracy: description, Psychometrics and normative data. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 521-526. Thompson, J. K., Shroff, H., Herzog, S., Cafri, G., Rodriguez, J., & Rodriguez, M. (2007). Relations Among Multiple Peer Influences, Body Dissatisfaction, Eating Disturbance, and Self-Esteem: A Comparison of Average Weight, At Risk of Overweight, and Overweight Adolescent Girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32, 24-29. Usmani, S., & Daniluk, J. (1997). Mothers and Their Adolescent Daughters: Relationship Between Self-Esteem,

Gender Role Identity, and Body Image. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(1), 45-61. Verplanken, B. & Velsvik, R. (2008) . Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image*, 5(2), 133-140. Wardle, J., Bindra, R., Fairclough, B., & Westcombe, A. (1993). Culture and body image: body perception and weight concern in young Asian and Caucasian British women. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 3, 173- 181. Whincup, P. H., Gilg, J. A., Odoki, K., Taylor, S. J. C., & Cook, D.G. (2001) . Age of menarche in contemporary British teenagers: Survey of girls born between 1982 and 1986. *British Medical Journal*, 322 (7294) , 1095-1096. Wyshak , G., & Frisch, R.E. (1982) . Evidence for a secular trend in age of menarche. *The New England Journal of Medicine*, 306, 1033-1035.