

運動、自我及身體意象

陳美華

一．前言

身體之於吾人，是一個行動的中介者，尤其在從事運動時，身體更是最直接可感受的感覺。而當我們意識到「自我」時，首先察覺到的便是形體（或是身體），因此，對自己「身體」的意識，亦是自我概念的一部分。尤其在有關自我的研究上，學者亦同意「自我」之多面性及階層性，進而在許多「自我」的測驗量表上，亦包含了「身體」方面的向度，例如「田納西自我概念量表」中的「身體我」。

運動有助於改善身體健康，另一方面有助於心理的健康。因此，亦有不少研究指出運動對於提升「自我概念」的效果。這些研究結果，便成為醫生或體育教師鼓勵人們多多從事運動的有力證據。然而，最令人好奇的是；運動透過何種途徑（或變項）來促進「自我概念」？由於「身體意象」可謂「自我」的一部分，而運動又能直接改變「身體」（身體能力或外表），因此本文試著從文獻探討中，來釐清運動、自我與身體意象之間可存在的關係；分別以「運動與自我概念」、「運動與身體意象」、「運動、自我與身體意象」及「結論」等幾部分陳述。

二．運動與自我概念

（一）自我概念的內涵

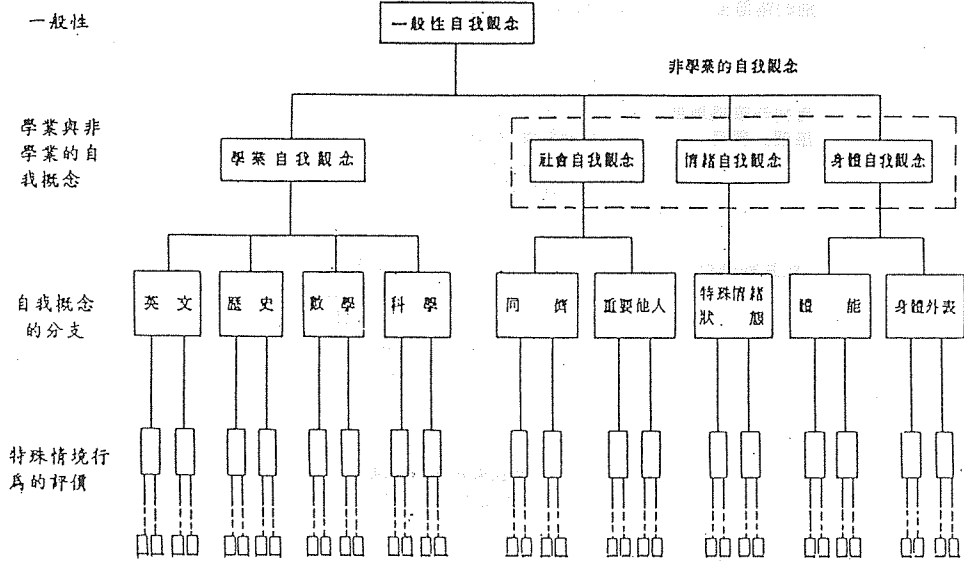
在二十世紀之前，「自我」的概念早就是哲學家、神學家探討的對象。十九世紀時，心理學的研究仍侷限於心靈的探討，而

自我的研究採用內省法，遂成為很好的題材，而流行一時。到了二十世紀初，行為主義興盛，心理學成為驗證性科學，有關自我的研究因而受到心學家的排斥。直到本世紀中葉，由於人本心理學家的努力，如 Mead、Allport、Maslow、Rogers 等人，使自我理論與行為主義、精神分析學說鼎足而三，成為所謂心理學的第三勢力（郭為潘，民 61）。

有關「自我」的概念眾說紛云，美國心理學家 James(1890)，將自我定為「個人所有的一切事物」，並認為自我的個體是由三個部份組合而成的，分別為：物質我(the material me)、社會我(the social me)、精神我(the spiritual me)。傳統精神分析學派較重視主體我的研究，所探究的是，個體在決定行動，適應外界的心理過程。而自我心理學家如 Rogers 等人所討論的自我，則是屬於個人對自己的看法，態度及感情，也就是自我概念(self-concept)，是一種存在於個人意識中可察覺的對象。Rogers(1951)對自我提出的定義是「個人對自己在各種不同生活層面中的概念全形(conceptual gestalt)」。總之，自我可說是個人態度的綜合體。

自我概念不但是一種自我態度的組織，其結構是有階層性的。Shavelson(1976)提出的自我的結構圖(圖一)，以縱向來看，最頂端是一般性的自我概念，接下來是學業與非學業的自我概念。第三層則是自我概念的分支，包括英文、重要他人、身體外表等等。第四層是特殊情境的評價，從橫向來看，一般性自我概念分成學業及非學業自我，而非學業自我包括社會的、情緒的及身體的自我概念。在自我的分支上，英文、歷史、數學和科學是屬於學業自我，同儕及重要他人組成社會自我，特殊情境行為的評價則依個人經驗而有個別差異，基本上還是從自我概念的分支發展出來的。

Burns (1979)以階層的方式將有關自我的名詞加以組織，而形成自我的結構圖(圖二)。最頂端的是整體自我(global self)，是一種知覺的連續體，或是 James 所稱的意識流(stream



圖一 自我概念的階層組織

(資料來源: Shavelson, et al., 1976)

具有意識的人
皆能經驗自我的
整體性

W. James 區
別的两層面

自我的描述層面
每個人都有

並且能進行

整體的自我
(Global Self)

主體我
(The Self as
a Knower or I)

客體我
(The Self as
Knower or Me)

自我影像(結構)
(Self Image or
Picture)(Structure)

自我評價或自尊
(或自我接納)
(過程)
(Self Evaluation or
Self Esteem or Self
Acceptance)(Process)

自我態度或自我觀念
(Self Attitudes or the
Self Concept)

主觀我
(Cognised self
or Self as known
to the individual)

投射我
(Other Self or Self
as the individual
believes others
perceive him)

理想我
(Ideal Self)

圖二：自我的結構圖
(資料來源：Turns, 1979, p. 50)

of consciousness)。整體自我是個人價值、經驗及所有心理過程的結果，哲學家將其分成兩個不同的概念，一個是「認知的客體」(the self as knower)，另外是「認知的客體」(the self as know)。由於「認知的客體」是一種經驗的自我，因此屬於哲學研究的範疇，而所謂的自我概念是指自我的客體而言，是個人對自己所知覺的影像，也包含了自我評價的過程，使個體感受到自尊或自我接納。

近代受到認知心理學的影響，研究者開始採取認知心理學的研究「典範」(paradigm)來研究自我，並認為自我是一種記憶的基模(schema)，或是一種有關自己的態度基模，這些對自己的概念與其他概念，存在我們的記憶系統內。根據它，個人得以將相近的資訊分門別類，給予有意義的解釋。所以認知心理學家是採用研究人類記憶的方式，來研究受試者對自己的概念。

從以上自我本質及架構的探討，可知道自我概念是多層面的，又深受個人獨特經驗的影響，並非一成不變，而是隨個人經驗而有所變化。從發展心理學來看，嬰兒由「人我不分」的未分化狀態逐漸發展而有軀體形，而在社會化過程中認定有關的社會角色，並在青春期中以後逐漸形成心理我的觀念。運動對於個人而，是一個特殊的情境及經驗，在自我概念上有可能是一個重要的自我基模(self schema)。

(二) 運動與自我概念相關研究

由於自我概念於生活經驗過程中逐漸形成，個人於社會化過程中，使自我概念以穩定緩慢變化，以適應生活。因此，在探討運動與自我的關係研究上，研究者將自我概念視為一種機動性的結構，可經由身體活動而有所改變。

Sonstroem(1984)曾整理多篇此類研究，發現這類實驗活動內容(program)，大部分是有氧與肌力訓練，少數是重量訓練，軍事基本訓練或加上心理輔導等。訓練的時間從 3-20 週都有，頻率則是每週 3-5 次。此外，他並發現(1989)；訓練時間以 15-20 週的效果較佳，大部分研究都能證實身體活動對自我概念、

自我尊重、身體自我、身體態度方面皆有顯著的效果。

Salokun(1990)以 12 到 18 歲的青少年為受試對象，探討籃球、曲棍球對受試者自我概念的影響，結果證實了技術訓練與運動能力對自我概念發展有正面的意義。Finkwnberg(1990)比較選修一般體育課與選修跆拳道的大學女生，結果發現跆拳道學習，有助於自我概念的發展。Marsh & Ptart (1988)也發現合作性比競爭性的體適能訓練對體適能、自我概念的身體能力有較正面的效果，而且體適能與自我概念中的身體能力向度有顯著相關，與其他向度則無相關。

有關運動有助心理健康，在臨床上，Ossip 等人(1989)曾以跑步、舉重分組訓練 40 名患憂鬱症的女性。結果發現，運動組在自我概念方面有顯著的進步。身體活動對自我概念及身體意像有顯著的效果，尤其是對憂鬱及焦慮等心理上疾病的受試者，身體活動的影響效果比一般人還要大。病患透過運動社會化的過程而有更積極的態度。總之，身體訓練與心理健康之間正面的關係已非常清楚(Van-Andel & Austin, 1984)，無論在理論上或實証上皆能支持此論點。

三．運動與身體意像

(一)身體意像的內涵

從自我的理論來看，人之所以意識到自我，最重要的是因為對軀體的知覺。因此，以身體來描述自我是自我裏一個重要的指標。而「身體意像」(body image)，簡單的說就是我們對自己外觀上主觀的看法，受到社會價值趨向，重要他人(如父母、朋友…等)的影響，一個人的身體意像並非固定的，而是可以隨著周遭的事物而改變。因此，身體意像可說是態度、感覺、和價值的混合體(Rita freedman 著 徐清徽譯，民 81)。

有關「身體意像」最早是研究神經學的學者，在描述對身體肢體錯亂現象時，所使用的名詞。此派學者並認為，身體知覺的失調與腦傷的部位有關，主要需了解大腦中那個部位是維持正常

身體知覺的中心，故極少考慮到心理因素。而將「身體意象」帶進心理學領域的是 Pual Schilder(1950)，他超越了神經學的觀點，並對身體意識下了一個定義：「在我們的心中對自己的身體所形成的影像，其代表展示給自己看的身體。」其後 Ausbel(1954)認為，所謂的身體意象，就是一個人下意識地對自己所具有的一種概念，其包括了高度、重量、面部方面之特點、以及身體結構和聲音。另外；Gerstmann(1958)則認為，身體意象就是一個人存在心裡內部的一種心理圖形，包括自己身體的部份及其活動的範圍。Norris(1970)表示，身體意象就是一個人某些場合中，對自己「是與他人分開的及不同的」這種意識及非意識的感覺及感受之總和，這個總和會隨著場合不同而有所改變（參考 劉偉平 民 86）。

由以上早期的學者所提出的定義，大致偏重於身體影像或外表，近年來學者對身體影像則有更深入的看法。如 Davis(1991)認為身體自我是身體知覺(body sensation)、身體結構(body functioning)和身體意象(body image)之心靈經驗的結合體。Pruzinsky(1990)則把身體意象界定為體型的大小、體重和其他身體外表的身體面向之評估，並分成三個部份：(一)知覺部份：指的是知覺體型大小的正確性。(二)主觀部份：是指滿意度、關心、認知的評估、焦慮等。(三)行為部份：是指使個人逃避面對造成不舒服的身體經驗之情境。而 Slade(1994)則認為身體意象是指在我們心中身體大小、形狀、體形的圖像及對這些特徵與身體部份的情感，因此，身體意象可分成身體知覺(body percept)：就是要評估自身體大小的正確性。身體概念 (body concept)：對自己身體的態度及情感。

由以上可見，近代看身體意象，加入了個人對身體的態度、想法、價值判斷，甚至是行為表現。因此，身體意象至少有下列幾點特色 (Cash, Pruzinsky, 1990)：

一、身體意象是對身體經驗的知覺、想法、感覺。

- 二、身體意像的建構是多面向的。
- 三、身體意像的經驗與對自我的感覺是互相纏結的。
- 四、身體意像是受社會影響的。
- 五、身體意像並非是全然固定或靜止的。
- 六、身體意像影響訊息的處理。
- 七、身體意像影響行為。

(二)運動與身體意像

身心研究 (Somatopsychic Approaches) 在心理治療 (psychotherapy) 及個人成長 (personal growth) 的運用，其最基本的假設是：「倘若目標是改變個人對自己身體的看法及知覺，則直接從身體著手是最有效的方法。」(Pruzinsky, 1990)，其所使用的工具包括：身體動作 (body movement)、肌肉或皮膚等觸診 (muscle or skin manipulation) 及統合技巧 (integrated techniques)。而其中身體動作與體育運動有著密不可分的關係。透過運動過程，可由身體感覺、反應和動作的操作，知覺的開發，來調整身體及影響心理層面，使人們能更清楚的認識自我，甚至發揮潛能 (劉美珠, 民 88)。

除了理論上的假設，在實證的研究上，也可證實運動可以促進對自己身體的正向知覺，及對自我體型的接受度 (Furham, etc, 1994)。Davis 等人 (1991) 的研究指出；運動參與程度越高則對身體不滿程度就越低。此外，亦有不少研究者證實體適能或規律運動與身體自我之間的關係。Clark (1996) 發現，身體自我與肌力呈正相關，訓練組在身體自我 (physical self - perceptions)、身體意像 (body cathexis) 及肌力 (functional muscular strength) 上皆顯著高於非訓練組。同樣的，Joesting (1981) 比較有規律運動與沒有規律運動者，發現前者有較佳自我概念及身體概念。Metcalf (1982) 以十週的運動計劃，來探討運動在自我概念、身體概念、身體概念、工作與生活滿意上的效果，也發現以上這些變項皆有改善的情況。

而在活動內容上, Adame 等人(1991)研究指出參與韻律性(現代、芭蕾舞及爵士舞)的學生,除了在「外表」向度外,其餘在「內外控」(Locus of control)、「體適能」、「健康」向度上皆高於一般體育課學生。

除此,對身體的滿意程度亦會影響運動參與的動機,這對於倡導運動與健康觀念,及增加運動人口的策略考量上,是一個不得不重視的問題。Crawford(1994)發現:在「社會體型焦慮」上較高者,對體型評價有較高的壓力,而對身體外表也有較消極的看法。他指出「社會體型焦慮」透過環境(社會)因素與體型展現的相關因素,而影響運動行為。由於某些團體過分強調體型(如有氧舞蹈的穿著),而影響個人對此團體看法,甚至使「社會體型焦慮」提高,進一步阻礙了個人的運動參與意願。

(三)研究工具與測驗項目

綜合各學者對身體意象的定義,再將以上相關研究作者所使用的測驗量表內容,加以整理(結果如表1),從這兩方面考量,有關身體意象的內涵大致可歸納為:

- (一) 有關外表、形體的描述。
- (二) 對自己外表、形體的觀感。
- (三) 有關身體的價值判斷。
- (四) 由對身體觀感所造成的行為表現。

表 1 身體相關研究使用量表之架構

研究主題或是問卷主題	作者	年代	量表內容
運動員與非運動員理想與實際體型知覺	Pierce ,E. F. Evars , J. E. DeGrenier , J .D.	1991	外表體型九分量表
大學女生舞者與非舞者在體適能、身體意象、控制焦點的比較	Gole , S . P.	1991	Bdody self- ralation Questionnaire 外表

研究主題或是問卷主題	作者	年代	量表內容
			體適能 健康
身體意象知覺在性別上的差異	Brodie , D . A. Slade , P . D. Riley , V . J.	1991	使用扭曲鏡
身體關注的評估： (Body cathexis scale) 身體關注與自我	Secord , P . F. Jourard , S . M.	1953	身體各部位的滿意程度(如頭髮、臉、聲音、健康...等47項)
身體自尊量表(Body Esteem Scale)	Franzoi , P , E Shields , S , A	1984	以因素分析歸納男女身體關注因素，結果 男性： (1)身體的吸引力 (physical attractiveness) (2)體力的提升 (upper body strength) (3)健康狀況 (physical condition) 女性： (1)女性吸引力 (sexual attractiveness) (2)體重關注 (weight concern) (3)健康狀況 (physical condition)

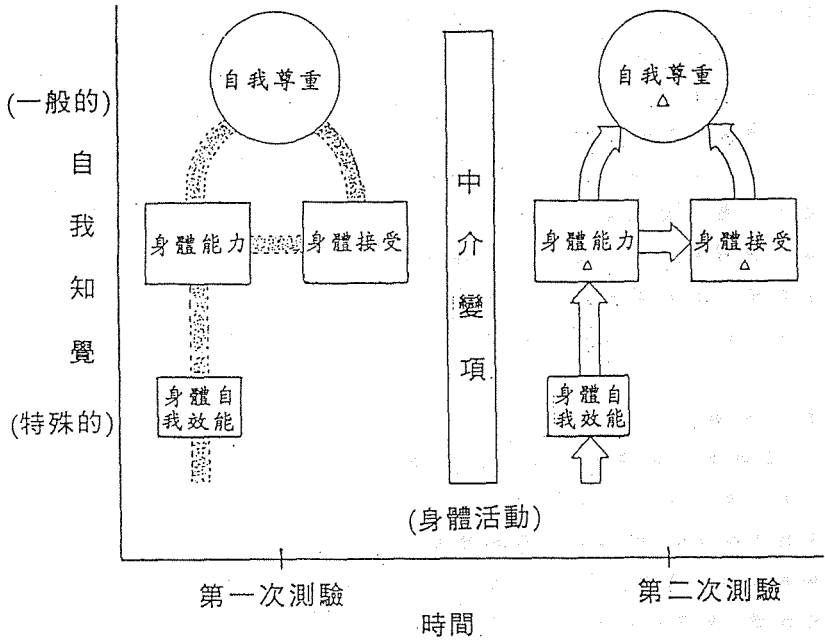
研究主題或是問卷主題	作者	年代	量表內容
身體概念與自我概念的關係	Zion , L .C.	1963	自我概念 自我描述 自我接受 理想我 自我描述與理想我的 差距 身體概念 身體描述 身體接受 理想身體 身體描述與理想間的 差距
身體自我問卷 Body Self-relation Questionnaire	Winstead , B.A. Cash ,T. E.	1984	身體自我問卷 Body Self-relation Questionnaire 外表 體適能 健康
女性運動員之心理幸福感與 身體意象	Snyder, E. E. Kivlin, J. E.	1975	身體各部位的滿意程 度(如頭髮、臉、... 等 25 項)
Multidimensional Body- self Relations Questionnaire (MBSRQ)	Kennedy, C Reis, J	1995	
Social Physique Anxiety Scale	Lutter, C. D	1995	Public self/body aware Expectation of negative

研究主題或是問卷主題	作者	年代	量表內容
			evaluation The subjective importance of desired outcomes.
Physical Self- Description Questionnaire (PSDQ)	March, H.W	1996	肌力、體脂肪、活力、 耐力、運動能力、協 調、健康、外表、柔 軟度、整體體能、整 體自尊

四．運動、自我與身體意象

運動確實能有助於身體意象及自我概念的改變，而這種改變實則透過某種中介變項。身體的自我知覺一直被認為是自我關注的一個重要的觀念。而且，身體接受，對透過運動提高自我對重而言，亦能提一個很好的解釋。Franzoi 與 Shields(1984)曾以因素分析，分析大學生在身體關注的得分，結果得到三個因素，其中外表因素，在男生中被標記為「身體吸引力」，女生中被標記為「性吸引力」，很明顯，許多人參與運動是為了改善外表。此外，Gruber(1986)分析 65 篇的研究，指出體能對小學生的自我尊重有正面的影響，其效果大小顯示在動作發展、運動技術、體適能或是有氧活動等作為比較的變項。此文獻上的推論，可提出一個假設的模式。即身體能力除了是整體自我尊重的一個向度，而且也是運動經驗與整體自我關注之間的中介變項目。因為運動而改善身體能力變項，進而促進身體意象，最後影響自我尊重。

Sonsyroem 和 Morgan (1989)同樣整理多篇相關研究報告後，提出一個假設：運動與自我尊重交互作用模式(Proposed model for examining exercise and self-esteem interactions)，見圖三。此模式適用於以運動訓練所得的資料，來檢驗自我尊重



圖三 運動與自我尊重的模式

(資料來源: Sonsyroem & Morgan, 1989)

改變的路徑。在假設的模式裡，透過運動建立自我知覺的過程，自我效能是最立即和最特殊的。此模式將 Shavelson 等人提出的七點特徵，加以縱合垂直排列，從最底層的身體自我效能到最上層的自我尊重，較底的元素被認為是較高元素的組成成份，而其改變是較高層元素改變的必要條件。模式中縱座標是自我知覺，而由上而下是由一般的到特殊的，橫座標是時間，也就是測驗時間。從左邊(也就是前測)的一般自尊和特殊自我知覺的關係，可看出自我尊重和身體能力、身體接受有關，且是一種靜態的關係。中間是實驗處理過程，也就是身體活動。右邊是後測，也就是經過身體活動後，自我尊重產生變化的轉機，它們之間成為一種動態的關係。由於運動過程，而使身體效能提高，進而提升身體能力，間接促進身體接受，而使自尊(self-esteem)發生改變。對於這些變項的關係，他們在文末亦提出建議，將來的研究應探討這些變項的路徑關係。

五· 結論

在運動心理學的研究上，對身體活動、身體能力、身體意像及自我概念之間的關係，宜使用徑路分析的方式加以探討。身體意像不論是一種知覺，或是價值判斷，甚至是一種經驗的陳述，都是自我了解的途徑。從各種減肥塑身廣告充斥，到青少年的身體圖騰。身體議題提供了許多值得深入探討的方向。比如心理學；比如身心學；比如社會學；比如女性主義等，林林總總……。而身體活動提供了與此議題最直接及有效的相關變項，故體育運動研究的領域，不應對此漠視或忽視。而該發揮所長，使運動人除了獲得健康外，更能享受因成長所帶來的喜悅。

參考文獻

中文部分：

- 徐清徽譯(民 81)：身體之愛。台北 聯經。
- 劉偉平(民 86)：減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究。
國立彰化師大輔導研究所碩士論。
- 劉一民(民 80)：運動身體經驗探源-主體性與創造性經驗的反
省。體育學報 第 13 輯 53-62 頁。
- 劉美珠(民 88)：提供體育教師另一思考方向-身心適能教育
(Somatic Fitness) 教育部八十八年度體育教師體能教育研
習會報告書。 74-89 頁。
- 陳美華(民 81)：運動員的自我概念探討-以體育科系學生為研
究對象。國立台灣師大體育研究所碩士論文。

英文部分：

- Adame, D.D. ,Radell, S.A. & Johnson, T.C. (1991) Physical
fitness, body image , and locus control in college women
dancers and nondancers. *Perceptual and Motor Skills*,
72, 91-95.
- Brodie, D.A. , Slade, P.D. & Riley, V.J. (1991) Sex
differences in body-image perceptions . *Perceptual and
Motor Skills* ,72, 73-74.
- Burns, R.B. (1979) The self concept as an organisation of self
attitudes. *The Self Concept*, New York: Longamn ,50-51.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (1990) *Body images: Development,
deviance, and change.* NY: Guilford.
- Clark, T.J (1996) The relationship between physical
self-perceptions and functional muscular strength in
young adult females. *Microform Publications, Int'l Inst
for Sport & Human Performance, University of Oregon.*

- Crawford, S , Eklund, R.C (1994) Social physique anxiety, reasons for exercise ,and attitudes toward exercise settings. *Journal of sport & exercise psychology*, 16, 70-82.
- Davis, C. ; Cowles, M. (1991) Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Role*, 25, 33-44.
- Finkqngerg , M.E (1990) Effect of participation in Teakwonde on college women's self-concept. *Perceptual and Motor Skill* ,71, 891-894.
- Franzoi, S. L. & Shields , S. A. (1984) The body esteem scale : Multidimensional structure and sex differences in a collage population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 2, 173-178.
- Gruber, J. (1986) Physical activity and self -esteem development in children: a meta-analysis. *American Academy of Physical Education Papers* . Vol.19.
- Hallinan , C. J. , Pierce , E. F. , Evans, J. E. , & Degrenier , J. D. (1991) Perceptions of current and ideal body shape of athletes and nonathletes. *Perception and Motor Skill*, 72, 123-130.
- Jasnoski, M. L. , Holmes, D. S. , Solomen, S. & Agnair, C. (1981) Exercise change in aerobic capacity and changes in self -perceptions : an experimental investigation . *Journal of Research in Personality* , 15, 460-466.
- Joesting, J (1981) Comparison of students who exercise with those who do not. *Perceptual and Motor Skill* 53(2), 426.
- Kenen , R. H. (1987) Double messaged, double image physical fitness, self-concepts ,and women's exercise classes. *Journal of Physical Education*

- Recreation Dance. 58,6,74-79.
- Marsh, H.W. & Peart, N. D. (1988) Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls : effects on physical fitness and multidimensional self-concepts.
- Marsh, H.W (1996) Construct validity of physical self -description questionnaire responses: relations to external criteria. Journal of sport and exercise psychology, 18(2), 111-131.
- Metcalfe, L.L (1982) Effect of a ten week parcours exercise program on self concept ,body cathexis, life and job satisfaction of state employees. Microform Publications, University of Oregon,
- Ossip-Klein, D.J ,Doyme, E.J. Bowman E.D ,Osborn, K.M , McDougall-Wilson, I.B & Neimeyer, R.A (1989) Effects of running or Weight lifting on self -concept in clinically depressed women . Journal of Consulting and Clinical Psychology , 57,1,158-161.
- Pruzinsky, T (1990) Somatopsychic approaches to psychotherapy and personal growth. Body images: Development, deviance, and change. 296 NY: Guilford.
- Salokun, S.O (1990) Effects of training in basketball and field-hockey skills on self-concept of Migerian Adolescents. International Journal Sport Psychology , 21,121-137.
- Shavelson , R.J. Hubner , J.J. & Stanton , G.C. (1976) Self-concept: validation of construct interpretations. Journal Clinical Psychology , 46, 407-441
- Snyder , E.E. & Kivlin, J.E. (1975) Women athletes and aspects of psychological well-being and body image. Research

- Quarterly, 46, 2, 191-199.
- Secord, P. F. & Jourard, S. M. (1953) The appraisal of body - cathexis : body - cathexis and the self . Journal of Consulting Psychology. 17, 3, 343-347.
- Marsh, H. W (1984) Exercise and self -esteem . Exercise and Sport Sciences Reviews, 12, 123-155.
- Sonstoem, R. J. & Morgen, W. P. (1989) Exercise and self esteem : rational and model . Medicine and Science in Sport and Exercise, Psychology , 12, 264-279.
- Thompson, J. K. (1990) Body image disturbance. NY: Pergamon Press.
- Van-Andel, G. E , Austin, D. R (1984) Physical fitness and mental health : a review of the literature. Adapted Physical Activity Quarterly 1(3), 207-220.
- Zion, L. C. (1965) Body concept as it relates to self-concept . The Research Quarterly, 36, 4, 490-495.

