

# 性別、性別角色、運動行爲與身體意象 之分析研究

王正松、王建興、王美珍

## 摘要

本研究旨在瞭解性別、性別角色與運動行爲，於不同身體意象構面上是否存有交互作用效果。研究對象是中部地區四所大學修習體育課程之 984 名學生（男生 458 名，女生 526 名）。以李美枝（1981）所編定的「二元化性別角色量表」和王正松與王建興（2004）所修訂的「多向度自我身體關係問卷」做為研究工具，經多因子多變項變異數分析結果顯示，性別、性別角色與運動行爲等三項自變項間之三因子與二因子交互作用效果均未達所訂定的顯著水準；性別、性別角色與運動行爲等主要效果均達到本研究所訂定之顯著水準。逐步判別式分析（事後考驗）進而指出，男女大學生於外表取向、體能取向、疾病適應、身體各部位滿意度與過重之關注等身體意象構面上存有差異；不同性別角色之大學生於外表評估、外表取向、體能評估與自覺體重分類等身體意象構面上存有差異；不同運動參與行爲之大學生於外表取向、體能評估、體能取向與健康取向等身體意象構面上存有差異。作者根據研究結果試提建議，以供未來研究者或學校單位作為研究與教育上之參考。

**關鍵詞：**性別、性別取向、運動行爲、身體意象。

# A Study of Gender, Sex Role, Exercise Behavior, and Body Image

Cheng-Sung Wang, Chien-Hsin Wang, Mei-Chen Wang

## Abstract

The purpose of this study was to investigate if there were interaction effects among gender, sex role, and exercise behavior on the various body image factors. The participants consisted of 984 students (458 males, 526 females) from four of the universities in central Taiwan. Li's (1981) "Binary Sex Role Inventory" and Wang and Wang's (2004) "translated Multidimensional Body-Self Relations Questions" were adopted as the research instruments. The results of a 2 (gender)  $\times$  4 (sex role)  $\times$  3 (exercise behavior) factorial MANOVA revealed that the combined body image factors were not significantly affected by the three-way and two-way interactions among gender, sex role, and exercise behavior. However, the combined body image factors were significantly affected by gender, sex role, and exercise behavior, respectively. Stepwise Discriminant Function Analysis as post-hoc procedures revealed that male and female students differed significantly on the dependent variable of appearance orientation, fitness orientation, illness orientation, body areas satisfaction scale, and overweight preoccupation scale; students with different sex roles differed significantly on the dependent variable of appearance evaluation, appearance orientation, fitness evaluation, and self-classified weight scale; students with different exercise behaviors differed significantly on the dependent variable of appearance orientation, fitness evaluation, fitness orientation, and health orientation. Recommendations for future research endeavors and school teachers were finally described.

**Keywords:** gender, sex role, exercise behavior, body image.

---

Cheng-Sung Wang, Professor, Office of Physical Education, HIT.

Chien-Hsin Wang, Graduate student, School of Sport & Exercise Science, University of Northern Colorado.

Mei-Chen Wang, Professor, Office of Physical Education, Providence University.

## 壹、緒論

### 一、問題背景

隨著所得的增加與物質生活的日趨改善，身體意象已逐漸為國人所重視。在平面與電子媒體的強力催化下，「身體意象」效應對於女性族群的影響尤為明顯。對於部分女性工作者而言，「纖細」與「苗條」幾乎成為生活美滿的代名詞，窈窕身材間接傳達出「生活形態好」與「社經地位佳」的訊息（洪嘉謙，2001）。研究結果顯示，女性對於自身身體意象之評價（諸如對體型與體重等自覺身體特徵之評價）與其自尊發展存有顯著的相關（Betz, Mintz, & Speakmon, 1994），「身體意象失調」並有可能造成身體意象扭曲、心理焦慮甚至是飲食障礙等情況的發生（Heinberg, 1996）。儘管男性對於自身身體意象的評價不如女性來得苛刻，男性亦不能完全免除身體意象所可能帶來的心理與社會壓力。研究結果指出，男性對於自己身體不滿意的程度有日漸增高的趨勢（Cash & Brown, 1989），並有超過四分之一的男大學生對於其肌肉、軀體、上半身與下半身感到不滿意（Donaldson, 1996）。以上引用文獻中所謂的男性與女性，是以生物學上「生理性別」的概念來加以區分。實徵研究的確發現，以生理性別所區分出來的男性與女性，在認知、行為與評量等身體意象構面上呈現出不同的反應（王麗瓊，2000；伍連女，

1998；林宜親，1997；賈文玲，2000）。然而，此「男女二分」的測量觀念假設：（一）男性與女性特質相互對立並分屬於同一向度的兩端、（二）生理男性僅具有男性特質且生理女性僅具有女性特質，此二者間並不存有所謂「過渡性」的性別特質。如同其他人格特質，「性別角色」並非單純到能以此「非黑即白」的概念進行分類。尤其在文化如此多元的當代社會，制式化地將人類區分為「男性女性」或「男人女人」無疑已不敷學術與實務上的需求。所引用文獻之結果，實有其解釋與應用上的限制。

萌芽於七〇年代初期，「性別角色」之概念已被廣泛地應用在教育、心理、輔導、社會、社工、醫學、護理與運動等學門領域。根據 Bem（1974）的經典定義，「性別角色」乃是指「某社會文化環境對其男性與女性成員所認可或期望的行為模式」。Bem（1978）並於稍後的研究中，將性別角色進一步區分為「男性化」、「女性化」、「兩性化」與「未分化」等四種類型。在此性別角色的重要文獻中，Bem 將「男性化特質」定義為「與工作相關的特質」、「女性化特質」為「與情感表達相關的特質」、「兩性化特質」為「男性化與女性化兼具的特質」、「未分化特質」為「男性化與女性化皆乏的特質」（轉引自李美枝、鍾秋玉，1996）。回顧近三十年來性別角色與身體意象之相關文獻後，作者發現，既有研究大多著重於女性自陳性別角色與其身體

滿意度間之關係。在國外的研究方面，Kimlicka, Cross and Tarnai (1983) 率先以 204 名未婚的女大學生為受試對象，檢驗性別角色與身體滿意度兩潛在變項間之關係，研究結果顯示：(一) 女性化和未分化之女大學生具有較低的身體滿意度；(二) 女大學生之男性化特質分數與其身體滿意度呈現顯著的正相關。Jackson, Sullivan and Rostker (1988) 稍後以 166 位女大學生為受試對象，探討性別角色與身體意象兩潛在變項間之關係。研究結果發現：(一) 女性化女大學生比兩性化者更不滿意自己的外表體型；(二) 受男性化特質的影響，男性化與兩性化之女大學生具有較為良好的身體意象。在國內部分，洪嘉謙 (2001) 以公私立大專院校女學生 1,137 人為受試對象，檢驗大專女生之性別角色與其身體意象的相關情形。此先驅研究結果指出，正向男性化、女性化與兩性化之大專女生皆具有較佳的身體意象。此外，尤媽媽 (2002) 以中原大學九十學年度新生 2,016 人為受試對象，探討男女大學生性別角色與其身體意象之關係，研究結果發現：(一) 具兩性化特質之男女大學生對其外表的滿意度較高；(二) 女性化與兩性化之男大學生比較重視其外表。由此，讀者應不難發現，儘管「性別角色與身體意象」之議題已成為國內外學者研究上的焦點，不同性別角色在身體意象上所存有的差異，至今仍缺乏一致性的結果，作者認為引用文獻

之結果，確實有再驗證之必要。其次，除尤媽媽 (2002) 之研究外，未有研究同時以男性與女性族群做為受試對象，進而探討性別角色「整體而言」在身體意象上所可能存有的效果。因此，本研究將以中部大學之男女學生為對象，驗證尤媽媽 (2002) 於性別角色與身體意象之研究議題上的發現。此外，即使尤媽媽 (2002) 在其「體型與身體意象之關係」一文中，已開創性地將性別角色列為主要的考驗變項，其卻未能同時將「性別」效果列入考慮，因而忽略了性別與性別角色在身體意象上所可能存有的交互作用效果，該研究的內部效度恐怕將因此而大受影響。因此，本研究將性別與性別角色同時列為變異數分析之自變項，並先對兩主要變項間可能存有的交互作用效果進行考驗，以期求得較引用文獻更具解釋力與說服力的結果。

除性別與性別角色兩因素外，相關文獻亦指出運動行為對個人身體意象具有顯著的影響。舉例而言，盧俊宏與黃澄靜 (1999) 以大學生為受試對象，檢驗運動行為、身體質量指數與社會體型焦慮等變項間之關係。研究結果顯示，運動行為與體型自在成正相關，運動行為並對體型自在存有顯著的預測力。稍後，盧俊宏 (2004) 進一步以 87 名大學女生為受試對象，探討運動行為、身體自我概念與心情等變項間之關係。研究結果指出，在進行為期十週的重量訓練後，實驗組在整體身體自我概

念、身體自我概念的肌力與心情量表的活力皆較其對照組同儕為高，而其心情量表的沮喪和疲勞分數則較低。儘管所引用文獻對於瞭解運動行為與身體意象等知識領域具有重大貢獻，此二作皆僅考驗運動行為此自變項在身體意象上所產生的效應，而忽略了性別和性別角色與運動行為之交互作用於身體意象上所可能存有的效果。黃淑貞與洪文綺（2003）發現此學理上的缺漏，進而以某國立大學 537 名學生為樣本，對性別與運動行為在身體意象所存有的交互作用進行長期追蹤研究。研究結果顯示，運動行為和身體意象不具有顯著相關，但性別和運動行為在身體意象上存有顯著的交互作用效果。此研究對於彌補知識領域之缺漏具有歷史性的意義，可惜黃淑貞與洪文綺（2003）所使用的身體意象測量工具並不完整，其所得結果並不能完全滿足吾人在追求性別、運動行為與身體意象等知識現象上的渴望。針對如此研究上的需求，王正松（2005）以中部地區四所大學的 590 名學生為樣本，並採多向度自我身體關係問卷的十個子量表為研究工具，對性別與運動行為在不同身體意象構面上所可能存有的交互作用效果，作更為詳盡的調查。研究結果顯示，性別與運動行為在身體意象的評價上確實存有顯著地交互作用效果；事後考驗分析發現，性別與運動行為在身體意象的體能評估上存有交互作用效果。研究發展至此，學界對於

性別、運動行為與身體意象等相關變項之瞭解已臻成熟。然而承接前段於性別角色上的論述，性別角色是影響身體意象的重要變項，但既有文獻至今仍將其排拒於門外。因此，本研究將性別、性別角色與運動行為同時列為變異數分析之自變項，並先對上述主要變項間可能存有的三因子與二因子交互作用效果進行考驗，以期進一步提升吾人對於運動行為與身體意象等知識領域的瞭解。

## 二、研究目的

本研究旨在瞭解性別、性別角色與運動行為，於不同身體意象構面上是否存有交互作用效果。其交互作用若不存在，本研究將進而探討性別、性別角色與運動行為，於不同身體意象構面上是否存有主要效果。

## 三、研究假設

根據所引用的文獻資料，作者預期：

- （一）性別、性別角色與運動行為在不同身體意象構面上將不存有三因子交互作用效果；
- （二）性別與性別角色在不同身體意象構面上將不存有二因子交互作用效果；
- （三）性別與運動行為在不同身體意象構面上將不存有二因子交互作用效果；
- （四）性別角色與運動行為在不同身體意象構面上將不存有二因子交互作用效果。

本研究所獲得結果將有助於提升運動心理學界對於

身體意象此研究領域的瞭解，藉以提供學校教師與體育從業人士未來教學、管理與執業上之參考。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究是以中部地區四所大學修習體育課程之 984 名學生（男生 458 名，女生 526 名）為受試對象。受試者的年齡分佈於 19 至 29 歲之間（平均年齡為 21 歲，標準差為 1.5 歲），其身體質量指數（Body Mass Index）則落於 14.34 至 40.68 的範圍之內（平均身體質量指數為 21.18，標準差為 3.28）。其中，一年級學生佔總受試對象的 25%、二年級佔 35%、三年級佔 20%、四年級佔 20%。此外，32.8%的受試者指出他們每週固定運動一次、36.4%指出他們每週固定運動兩次、17.6%每週固定運動三次，另有 13.2%的受試者指出他們每週固定運動四次或以上。在運動時間方面，20.5%的受試者表示他們每次運動的時間大約是在 30 分鐘以內、35%表示他們每次運動的時間介於 30 至 60 分鐘，另有 44.5%的受試者表示他們每次運動的時間通常超過 60 分鐘以上。就運動強度而言，23.6%的受試者指出他們每次運動的強度僅達到「非常非常輕」、「非常輕」或「較輕」的程度、42.2%指出們每次運動的強度達到「有些累」的程度、23.2%達到「累」的程

度，另有 11%的受試者指出他們每次運動的強度幾乎達到「非常累」或「非常非常累」的程度。最後，調查受試者如果考慮減重時，會採用何種方法？有 15.2%的受試者表示，他們會透過節食或服用減肥藥等方法來減輕體重、34.2%會經由運動來減輕體重、47%會採取節食配合運動的策略來減輕體重，另有 3.6%的受試者表示他們會利用催吐、清腸、按摩與熬夜等方式來減輕體重。

### 二、研究工具

#### （一）二元化性別角色量表

研究工具之一為李美枝（1981）所編定的「二元化性別角色量表」。「二元化性別角色量表」係由李美枝（1981）參照 Sandra L. Bem（1974）之「Bem 性別角色量表」（Bem Sex Role Inventory；簡稱為 BSRI）所編制而成。此量表的主要功能在於區分心理特質上之性別化（個人心理上的性別特質與其生理性別一致）、性倒錯（個人心理上的性別特質與其生理性別相反）與兩性化（個人兼具心理上的男性化與女性化兩特質）。量表包含男性化與女性化兩部分各 20 題，共計 40 題。問卷之計分方式採四點量表形式，所給分數愈高，顯示受試者對於某性別特質之敘述愈表同意。就量表的效度檢驗部分，一階層驗證性因素分析結果顯示，所檢驗之性別角色模式具有尚可的因素效度，其適合度指標

分別為  $\chi^2(739, N = 983) = 5368.27$ 、 $RMSEA = .08$ 、 $NFI = .90$ 、 $NNFI = .90$  與  $CFI = .92$ ，模式各初階參數的因素負荷量估計數均達顯著水準。由此得知，此處所假設的身體意象模式是一個尚可的模型。此外，Cronbach's Alpha 內部一致性測驗進一步顯示，「二元化性別角色量表」的兩個子量表皆具有極佳的內部一致性，其 Cronbach's Alpha 係數分別為「男性化類型」：.91 與「女性化類型」：.91。

根據李美枝（1981）稍早對不同性別角色所設立的操作型定義，「男性化特質分數高於男性化項目混合後的中數且女性化特質分數低於女性化項目混合後的中數」乃歸為「男性化類型」、「男性化特質分數低於男性化項目混合後的中數且女性化特質分數高於女性化項目混合後的中數」乃歸為「女性化類型」、「男性化特質分數高於男性化項目混合後的中數且女性化特質分數亦高於女性化項目混合後的中數」乃歸為「兩性化類型」、「男性化特質分數低於男性化項目混合後的中數且女性化特質分數亦低於女性化項目混合後的中數」乃歸為「未分化類型」。本研究之資料顯示，男學生於男性形容詞上的中數為 2.4 分，男學生於女性形容詞上的中數亦為 2.4 分；女學生於男性形容詞上的中數為 2.15 分，女學生於女性形容詞上的中數為 2.45 分。根據上述對不同性別角色所設立的分類標準，具男性化特質之受試者有 176 人

（17.9%），具女性化特質者有 151 人（15.3%），兩性化者有 351 人（35.7%），未分化者則有 306 人（31.1%）。

## （二）多向度自我身體關係問卷

研究工具之二為王正松與王建興（2004）所修訂的 67 題「多向度自我身體關係問卷」。多向度自我身體關係問卷之原始問卷（Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire；簡稱為 MBSRQ）係由 Cash（2000）所編制。原始問卷涵蓋了情意、認知與行為等三大向度，並囊括外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病適應、身體各部位滿意度、過重之關注與自覺體重分類等十個子量表，共計 69 題。在經原作者 Thomas F. Cash 同意之後，本研究以修訂問卷的整個十個子量表作為研究工具。問卷之計分方式採李克特氏（Likert）五點量表形式，平均分數愈高表示受試者對身體意象某特定層面之評價愈正向也愈滿意。就量表的效度檢驗部分，一階層驗證性因素分析結果顯示，所檢驗之身體意象模式具有合理的因素效度，其適合度指標分別為  $\chi^2(2099, N = 978) = 8316.2$ 、 $RMSEA = .06$ 、 $NFI = .90$ 、 $NNFI = .92$  與  $CFI = .92$ ，模式各初階參數的因素負荷量估計數均達顯著水準。由此得知，此處所假設的身體意象模式是一個合理的模型。此外，Cronbach's Alpha 內部一致性測驗進一步顯示，「多向度自我身體關係問卷」的十個

子量表皆具有可接受的內部一致性，其 Cronbach's Alpha 係數分別為「外表評估」：.75、「外表取向」：.85、「體能評估」：.72、「體能取向」：.83、「健康評估」：.72、「健康取向」：.70、「疾病適應」：.70、「身體各部位滿意度」：.82、「過重之關注」：.75 與「自覺體重分類」：.88。

### (三) 運動行為

本研究以受試者利用回顧法，回憶參與運動的頻率(每週運動次數)、運動強度、運動持續時間，三者所乘的數字為指標。計算方式是依據 Fox and Corbin (1989) 所使用之公式：運動行為 = 頻率(平均強度+持續時間)。數字愈高者，表示運動實際參與愈多，得分愈低，則反之。本研究再把運動參與程度在 33.3%以下者劃分為低參與者，33%以上到 66.6%者為中參與者，66.6%以上為高參與者，共三種參與類型。

### (四) 個人背景資料

除了上述的性別角色與身體意象兩量表外，本研究亦針對試受者的背景資料加以調查，用以檢驗不同人口變項於各身體意象構面上所可能存有的差異。個人背景資料包括受試者的性別、年級別、年齡、身高體重、運動參與程度(包括運動頻率、持續時間與運動強度等三個題項)與體重控制方式等研究相關資料。

## 三、研究程序

本研究之施測期間為民國 93 年 5 月 3 日至 5 月 28 日，地點為中部地區四所大學體育課程之上課場地，抽樣方法是採機率抽樣程序之群集抽樣法。本研究之所有測驗均於課前執行。在施測前，作者請協助施測之體育老師向受試者說明研究目的以及填答問卷時所應注意的事項，並強調此問卷之研究結果僅供學術研究使用，請受試者務必據實作答。受試者填答完畢之後當場回收問卷，作答時間約需 15 至 20 分鐘。作者於問卷回收後逐一檢查是否為有效問卷，並隨即進行問卷之編碼與譯碼處理。為期兩週的資料蒐集共發出 1,100 份問卷，扣除未繳回與填答不完整者，實際有效問卷為 984 份，有效問卷之回收率為 89.5%。

## 四、資料處理

本研究採套裝軟體 SPSS 13.0 for Windows 英文版進行各項統計分析。資料處理方法包括以多因子多變項變異數分析 (Factorial Multivariate Analysis of Variance)，考驗男女、不同性別角色與不同運動行為之大學生於各身體意象構面上之差異。在檢驗性別、性別角色與運動行為等主要效果之前，本研究將先考驗此三自變項間之三因子與二因子交互作用效果。交互作用效果若達顯著水準，研究結果將針對顯著交互作用效果進行討論；交互作用效果若未達顯著水準，本研究將對



各主要效果進行顯著性檢定。主要效果若達所訂定的顯著水準，作者將採逐步判別式分析（Stepwise Discriminant Function Analysis）對顯著主要效果進行事後考驗，以進一步探究身體意象差異之來源。最後，本研究將使用描述性統計，以供讀者瞭解顯著效果於特定身體意象構面平均數上之差異。為了降低多重檢驗所可能觸犯的第一類型錯誤機率，本研究統計考驗之顯著水準定為  $\alpha = .01$ 。

## 參、結果與討論

2（性別） $\times$  4（性別角色） $\times$  3（運動行為）多因子多變項變異數分析結果顯示，上述三項自變項間之三因子與二因子交互作用效果均未達所訂定的顯著水準（各交互作用效果之多變量  $F$  考驗值、Wilks'  $\Lambda$  值與  $\eta^2$  值，詳見表一）。換言之，性別在外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病適應、身體各部位滿意度、過重之關注與自覺體重分類等身體意象構面上之差異，並不因性別角色與運動行為等主要效果而有所改變；相同的結論亦可推及至性別角色與運動行為等自變項上。在得知三項主要效果間沒有任何交互作用存在後，作者隨即對性別、性別角色與運動行為等主要效果進行顯著性檢定。

多變量檢定結果顯示，性別、性別角色與運動行為等主要效果均達到本研究所

訂定之顯著水準（主要效果之多變量  $F$  考驗值、Wilks'  $\Lambda$  值與局部  $\eta^2$  值請詳見表一）。其局部  $\eta^2$  值建議，雖然性別、性別角色與運動行為確實達到所訂定之顯著水準，此三項主要效果與身體意象各構面之最佳線性組合間僅存有所謂的「弱勢」效應；各局部  $\eta^2$  值分別指出，性別解釋了身體意象各構面（各依變項）最佳線性組合中 10% 的變異、性別角色解釋了線性組合中 6% 的變異、運動行為則僅解釋了線性組合中 5% 的變異。逐步判別式分析（事後考驗）進而指出，男女大學生於外表取向、體能取向、疾病適應、身體各部位滿意度與過重之關注等身體意象構面上存有差異（顯著性別效果之逐步判別式分析，詳見表二）；不同性別角色之大學生於外表評估、外表取向、體能評估與自覺體重分類等身體意象構面上存有差異（顯著性別角色效果之逐步判別式分析，詳見表三）；不同運動參與行為之大學生於外表取向、體能評估、體能取向與健康取向等身體意象構面上存有差異（顯著運動行為效果之逐步判別式分析，詳見表四）。描述性統計進一步指出，男大學生於體能取向與身體各部位滿意度兩身體意象構面上之評價高於其女性同儕；男大學生於外表取向、疾病適應與過重關注等三構面上之評價則低於其女性同儕。此外，兩性化大學生於外表評估與體能評估兩身體意象構面之評價最高、其次為男性化者、再其次為女性化者，

表一 多因子多變項變異數分析摘要表

變異數來源	Wilks' $\Lambda$	自由度 1	自由度 2	F 值	p 值	局部 $\eta^2$ 值
性別 (A)	.90	10	630	7.18*	.01	.10
性別角色 (B)	.84	30	1850	3.68*	.01	.06
運動行爲 (C)	.91	20	1260	3.06*	.01	.05
A $\times$ B	.94	30	1850	1.42	.07	.02
A $\times$ C	.97	20	1260	.97	.50	.02
B $\times$ C	.93	60	3306	.74	.94	.01
A $\times$ B $\times$ C	.93	60	3306	.75	.93	.01

\* $p < .01$ .

表二 顯著性別效果之逐步判別式分析摘要表

納入變數	逐步程序	Wilks' $\Lambda$	自由度 1	自由度 2	F 值	p 值
外表取向	1	.90	1	982	108.15*	.01
身體各部位滿意度	2	.86	2	981	80.32*	.01
過重之關注	3	.84	3	980	60.92*	.01
體能取向	4	.83	4	979	49.64*	.01
疾病適應	5	.82	5	978	41.97*	.01

\* $p < .01$ .

表三 顯著性別角色效果之逐步判別式分析摘要表

納入變數	逐步程序	Wilks' $\Lambda$	自由度 1	自由度 2	F 值	p 值
外表評估	1	.93	3	980	26.23*	.01
體能評估	2	.90	6	1958	18.35*	.01
外表取向	3	.87	9	2380	15.43*	.01
自覺體重分類	4	.86	12	2585	13.00*	.01

\* $p < .01$ .

未分化大學生於外表評估與體能評估兩構面之評價則最低；女性化大學生於外表取向之評價最高、其次為兩性化者、再其次為男性化者，未分化大學生於外表取向之評價則最低；男性化大學生於自覺體重分類之評價最高、其次為兩性化者、再其次

為女性化者，未分化大學生於自覺體重分類之評價則最低。最後，高運動參與行為大學生於體能評估、體能取向與健康取向等三身體意象構面之評價最高、其次為中運動參與者，低運動參與行為大學生於體能評估、體能取向與健康取向等構面之評

表四 顯著運動行為效果之逐步判別式分析摘要表

納入變數	逐步程序	Wilks' $\Lambda$	自由度 1	自由度 2	F 值	p 值
體能取向	1	.93	2	660	23.70*	.01
外表取向	2	.92	4	1318	14.72*	.01
體能評估	3	.90	6	1316	11.48*	.01
健康取向	4	.89	8	1314	9.71*	.01

\* $p < .01$ .

表五 性別、性別取向與運動行為於各身體意象構面之平均數摘要表

顯著變數		AE	AO	FE	FO	HE	HO	IO	BASS	OP	SCW
性別	男	-	3.28	-	3.59	-	-	3.59	3.07	2.29	-
	女	-	3.63	-	3.42	-	-	3.66	2.77	2.84	-
性別取向	男性	3.03	3.41	3.25	-	-	-	-	-	-	3.17
	女性	3.02	3.64	3.04	-	-	-	-	-	-	3.03
	兩性	3.25	3.53	3.46	-	-	-	-	-	-	3.13
	未分	2.86	3.34	3.02	-	-	-	-	-	-	3.01
運動行為	低	-	3.54	3.17	3.47	-	3.39	-	-	-	-
	中	-	3.42	3.28	3.65	-	3.40	-	-	-	-
	高	-	3.39	3.58	3.81	-	3.43	-	-	-	-

價則最低；低運動參與行為大學生於外表取向之評價最高、其次為中運動參與者，高運動參與行為大學生於外表取向之評價則最低。性別、性別取向與運動行為於各身體意象構面之平均數，詳見表五。

本研究所得結果，大致與近幾年國內學者於身體意象知識領域上的發現一致~性別、性別角色與運動行為於不同身體意象構面上存有主要效果。其中僅以非顯著的「性別與運動行為二因子交互作用效果」和黃淑貞與洪文綺(2003)及王正松(2005)稍早求得的研究結果不符。作者認為非顯著「性別與運動行為二因子交互作用效果」的導因有二：研究工具與受測樣本。如前所述，黃淑貞與洪文綺(2003)僅以Cash(2000)所編制「多向度自我身體關係問卷」中的部分子量表作為研究工具，所使用的身體意象測量工具並不完整。在依變數數量較低與種類較少的情況下，多變量統計考驗的結果可能因此而有所差異。銜接黃淑貞與洪文綺(2003)稍早的研究，王正松(2005)採多向度自我身體關係問卷的十個子量表為研究工具，對「性別與運動行為二因子交互作用效果」做進一步的檢驗。本研究的研究設計與研究工具均和王正松(2005)之研究相似。其不同點在於，本研究中有近半數的女受試者被歸類為所謂的「低運動參與族群」，性別與運動行為交互作用效果可能因此而未達顯著水準。相關文獻已指出，性別與運動行為

在特定身體意象構面上存有顯著效果。然而學界對「女性高運動參與族群」的身體意象高於「男性低運動參與族群」之臆測仍有待更進一步的證實。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

本研究之目的旨在瞭解性別、性別角色與運動行為，於不同身體意象構面上是否存有交互作用效果。其交互作用若不存在，本研究將進而探討性別、性別角色與運動行為，於不同身體意象構面上是否存有主要效果。研究結果顯示：

- (一)性別、性別角色與運動行為等三項自變項間之三因子與二因子交互作用效果均未達所訂定的顯著水準。
- (二)性別、性別角色與運動行為等主要效果均達到本研究所訂定之顯著水準。
- (三)男女大學生於外表取向、體能取向、疾病適應、身體各部位滿意度與過重之關注等身體意象構面上存有差異；不同性別角色之大學生於外表評估、外表取向、體能評估與自覺體重分類等身體意象構面上存有差異；不同運動參與行為之大學生於外表取向、體能評估、體能取向與健康取向等身體意象構面上存有差異。
- (四)男大學生於體能取向與身體各部位滿意度兩身體意象構面上之評價高於其

女性同儕；男大學生於外表取向、疾病適應與過重關注等三構面上之評價則低於其女性同儕。此外，兩性化大學生於外表評估與體能評估兩身體意象構面之評價最高、其次為男性化者、再其次為女性化者，未分化大學生於外表評估與體能評估兩構面之評價則最低；女性化大學生於外表取向之評價最高、其次為兩性化者、再其次為男性化者，未分化大學生於外表取向之評價則最低；男性化大學生於自覺體重分類之評價最高、其次為兩性化者、再其次為女性化者，未分化大學生於自覺體重分類之評價則最低。最後，高運動參與行為大學生於體能評估、體能取向與健康取向等三身體意象構面之評價最高、其次為中運動參與者，低運動參與行為大學生於體能評估、體能取向與健康取向等構面之評價則最低；低運動參與行為大學生於外表取向之評價最高、其次為中運動參與者，高運動參與行為大學生於外表取向之評價則最低。

## 二、建議

由於社會文化的變遷與審美意識的抬頭，身體意象已逐漸成為學界與業界所重視的議題。經由國內外研究先進於該知識領域的持續努力與貢獻，吾人對「身體意象」此潛在構念已有相當程度的瞭解。相

關文獻指出，性別（王麗瓊，2000；伍連女，1998；林宜親，1997；賈文玲，2000）、性別角色（尤媽媽，2002）與運動行為（盧俊宏，2004；盧俊宏、黃滢靜，1999）等三變項於所選定的身體意象構面上存有顯著效果。相關文獻更指出，性別與運動行為在身體意象的評價上存有顯著地交互作用效果（黃淑貞、洪文綺，2003；王正松，2005）。然而，吾人對於「性別與性別角色於不同身體意象構面上是否存有交互作用效果」和「性別角色與運動行為於不同身體意象構面上是否存有交互作用效果」等研究問題仍不得其解。針對此研究上的缺漏，本研究以嚴謹的研究設計、適切的統計方法與信效度俱佳的研究工具，對性別、性別角色與運動行為於不同身體意象構面上所可能存有交互作用效果進行考驗，所得結果對於體育教學與心理輔導等實務領域應具有相當的貢獻。最後，作者擬提下面三項建議，供後續研究者參考：

- (一)可以北部或南部大學生為受試對象，進一步驗證「性別與性別角色」、「性別與運動行為」和「性別角色與運動行為」於各身體意象構面上所存有的交互作用效果。
- (二)亦可以非學生族群（例如工業區之員工或健身俱樂部之會員）為對象，考驗上述三組二因子交互作用於各身體意象構面上所存有的效果。
- (三)未來研究，亦可將年齡（或年級別）納

入變異數分析之自變項之列，進而對性別、性別角色、運動行為與年齡等主要變項間所可能存有的四因子、三因子與二因子交互作用效果加以考驗，以期進一步提升運動心理學界對於身體意象研究領域的瞭解。

## 參考文獻

- 1.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卷1期，79-89。
- 2.王正松、王建興(2004)。多向度自我身體關係問卷修訂研究。《台灣運動心理學報》，5期，101-126。
- 3.王麗瓊(2000)。《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》。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。未發表。
- 4.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。未發表。
- 5.伍連女(1998)。《台北市高職學生身體意象與運動行為之研究》。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。未發表。
- 6.李美枝(1981)。性別角色問卷的編制及男女大學生四種性別特質在成就動機在婚姻、事業及性態度上的比較。《中華心理學刊》，23卷1期，23-37。
- 7.李美枝、鍾秋玉(1996)。性別與性別角色析論。《本土心理學研究》，6期，260-299。
- 8.林宜親(1997)。《青少年體型意識與節制飲食行為之研究》。國立台灣師範家政教育研究所碩士論文。未發表。
- 9.洪嘉謙(2001)。《大專女生性別角色與身體意象關係之研究》。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。未發表。
- 10.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。《衛生教育學報》，19期，115-135。
- 11.賈文玲(2000)。《青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究》。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。發表。
- 12.盧俊宏(2004)。重量訓練對大學女生身體自我概念和心情之影響。《臺灣運動心理學報》，3期，111-126。
- 13.盧俊宏、黃澄靜(1999)。大學生社會體型焦慮、身體質量指數和運動行為之關係研究。《大專體育學刊》，1卷2期，129-137。
- 14.Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 42, 155-162.
- 15.Bem, S. L. (1978). Beyond Androgyny: Some presumptuous presumptions for a liberated sexual identity. In J. A. Sherman & F. L. Denmark (Eds.), *The psychology of woman: Future directions in research*

- (pp. 1-23). New York: Psychological Dimensions.
16. Betz, N. E., Mintz, L., & Speakmon, G. (1994). Gender differences in the accuracy of self-reported weight. *Sex Roles, 30*, 534-551.
17. Cash, T. F. (2000). *MBSRQ users' manual* (3<sup>rd</sup> Rev. ed.). Norfolk, VA: Cash, T. F.
18. Cash, T. E., & Brown, T. A. (1989). Gender and body images: Stereotypes and realities. *Sex Roles, 21*(5), 361-373.
19. Donaldson, C. (1996). *A study of male body image and the effects of the media*. Unpublished BSC dissertation, Manchester Metropolitan University, Manchester.
20. Heinberg, L. J. (1996). Theories of body image disturbance: Perceptual, developmental, and socialcultural factors. In J. K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorder, and obesity* (pp. 27-47). Washington, DC: American Psychological Association.
21. Jackson, L. A., Sullivan, L. A., & Rostker, R. (1988). Gender, gender role, and body image. *Sex Roles, 19*(7/8), 429-443.
22. Kimlicka, T., Cross, H., & Tarnai, J. (1983). A comparison of androgynous, feminine, masculine, and undifferentiated women on self-esteem, body satisfaction, and sexual satisfaction. *Psychology of Women Quarterly, 7*(3), 291-294.
-

