

一、前言

根據教育部體育司(1999)統計資料，近 20 年來，在台灣，年齡在 7～18 歲之間的青少年肥胖盛行率逐漸上升；同時，與鄰近的日本、新加坡、中國大陸的青少年相比，台灣青少年不僅平均身體質量指數(body mass index, BMI)較高，體適能也較差。相關研究顯示，肥胖會嚴重影響青少年的身體健康和生活品質（許秀鳳 2004）。體型肥胖的青少年，不僅罹患生理疾病的機率高於同年齡體型適中者，其肥胖的體型也可能影響其身體意象，進而影響自尊（李碧霞、陳靜敏 2005）。陳偉德(1999)的研究指出，體型肥胖的青少年容易因為遭到嘲笑、排斥，使得自尊降低，導致自我否定，形成退縮、內向、孤獨的個性。

但是，與體型相關的負面身體意象對於自尊的有害影響，並不僅限於過胖（亦即身體質量指數過高）的青少年。陳貞如(2005)的研究發現，即使身體質量指數未超標的青少年，仍可能覺得自己太胖，因而對自己的體型沒有自信。可見，台灣青少年心目中的「理想體型」，可能遠低於健康範圍內的身體質量指數標準。即使是體型適中的青少年，也可能時時籠罩在擔心自己過胖的心理壓力之下（林盈伶 2010）。

對於台灣青少年的體型與自尊之間的關聯，雖然過去已有研究觸及（例如：王元玲 2003；劉倅吟 2001），但是針對個人體型與自尊之間、經由人際互動關係所傳遞的影響機制，以及此機制與年齡、性別的交互作用，卻未見廣泛充分的探討。同時，大多數檢視體型對自尊影響的文獻，都只比較體型過胖和未過胖的青少年之間的差異，未仔細探討身體質量指數對於體型未過胖、甚至過瘦的青少年的影響。另外，鑑於身體質量指數與自尊之間可能存在雙向因果關聯，對於是否能以青少年自尊程度，預測之後的身體質量指數，也尚未有文獻予以釐清。

有鑑於此，本研究試圖檢視身體質量指數、同儕關係以及自尊三者

間的關聯機制，以及此關聯機制與年齡、性別、體型類別的交互作用。本研究使用 2002 年、2005 年台灣青少年成長歷程研究，針對當年台北市、台北縣（今新北市）、宜蘭縣的 15 歲、18 歲青少年所做的貫時性追蹤調查資料，以身體質量指數作為個人體型的測量指標，並據此將不同性別的青少年各分為體型過瘦、適中、過胖三組，檢測身體質量指數在同儕關係的中介下，對北台灣青少年自尊的直接和間接影響。並進一步檢測青少年 15 歲時的自尊，是否會對 18 歲間的體型有顯著影響。

二、研究背景及相關文獻

青少年時期的自尊發展與個人的行為以及後續的身心發展密切相關。自尊較低的青少年，容易會有偏差行為(Longmore et al. 2004)、人際關係問題(Kahle, Kulka, and Klingel 1980)，也會有比較高的自殺傾向(McGee, Williams, and Nada-Raja 2001)。尤有甚者，青少年期的自尊程度，甚至會影響個人成年後各方面的發展。Trzesniewski 等(2006)以紐西蘭成年人為對象的長期追蹤調查結果顯示，自尊較低的青少年，成年以後的身體和心理健康也都會比較差，經濟狀況也比較不好，更可能會有較高的機會從事非法行為。因此，從生命歷程觀點(life course perspective)來看，個人在青少年時期的自尊發展不僅重要，而且影響深遠。

Hall(1904)曾提出，青少年時期是「風雨與困頓」(storm and stress)的時期，個人在青春期前後，經歷生理和心理的急速變化和成長，導致情緒經常劇烈起伏。剛剛脫離兒童期的青少年，對於如何建立符合此階段的角色行為和人際關係仍在摸索，需要面對親子衝突、同儕認定等人際互動的難題。根據 Erikson(1968)的社會心理發展理論(psychosocial development theory)，青少年時期是個人建立自我認同(ego-identity)的重要階段，在這個階段，個人必須探索社會所認可的行為、建立穩固的自尊和個人認同(personal identity)，並逐步培養獨立感以及對生活的掌控