

## 第二章 文獻探討

許多醫學研究顯示女性月經週期無論從心理或生理層面，的確造成女性生理上的困擾及實質層面的影響；本章依據研究主題和目的，蒐集國內外相關文獻加以整理，探討有關女學生行經期對體育課參與態度的研究，共分為三個部份說明：第一、月經；第二、月經態度相關研究；第三、體育課程相關研究；第四、參與態度的意涵。

### 第一節 月經

隨著經濟繁榮、營養充足及社會環境改善等原因，使得青春期提早來臨，初經年齡比過去提早，約12-13歲的國小高年級女生有月經者就佔了二至三成（施雅彬，1996；陳秀玲，1999；晏涵文等，2001；蘇琿敏，2002；歐陽美蓉，2004）。對女孩而言，性成熟的最顯著徵兆便是初經來潮，意即月經的開始。在青春期身體的種種變化發展順序上，月經出現得相當慢，大約是在乳房開始發育的兩年後，且發生的時間正好是女生對自己身體變化最為敏感的時候，因此月經對青少年而言具有個人獨特的、人際關係的、以及文化上的意涵(Tanner, 1978)。

#### 一、青春期

人體生長發育的第二個高峰期，女性的約由10 - 14歲之間開始，男性則在12 - 17歲之間開始；生理上的巨大變化包含身高及體重迅速增長、生殖器官迅速的發育及第二性徵的出現，個別差異相當大。而進入青春期的少年，由於內分泌的改變和身體外觀的發育情況，都會

對自己的生理變化發生興趣。青少年時期心理社會發展與身體發展間有很密切的關係，其心理社會發展包括自家庭中獨立和自我認同的形成，性別認同和發展同儕關係（李孟智，1998）。

青春期的來臨，對女孩來說，是生命歷程的一個重大轉變，根據改變即壓力的假說，這個時期會比其他階段具有較高程度的焦慮(Ge, Conger, & Elder, 1996)。Golub & Catalano (1983)以18-45歲的女性為對象，調查她們對月經的看法，發現她們可以很清楚地記得初潮來臨的情形，而且可以鉅細靡遺地描述當它來臨時，她們在什麼地方、正在做什麼事，以及她們告訴了那些人，由此可見月經對女性的特殊意義與重要性。

## 二、月經週期

月經是女性到達生育年齡時自然的生理現象，通常初經年齡約12-13歲，平均每28-32天進行一次月經週期，每次月經週期中約有4-7天的月經來潮時間。對於女性而言，自從初經之後，便週而復始的進行著月經週期，這除了意味著擁有生育能力之外，更是生命中不可或缺的規律，一直到停經才終止。

月經週期在女性身上是一個複雜的過程，參與的結構繁多，包括：下視丘、腦下垂體、卵巢、輸卵管、子宮及骨盆等，整個週期中可分成下列四階段（洪敏元、何明聰、劉良慧、賴明華、林育娟，2005）：

### （一）月經期（menstrual phase）

「月經期」是指月經週期的第1-5天，此時因黃體素與雌性素減少而造成子宮內膜功能層剝落，於是血液夾雜著剝落的子宮內膜自陰道排出，此即所謂的經血。在每次月經來潮時，總出血量約25-65ml

。

## (二) 排卵前期 (preovulatory phase)

「排卵前期」又稱為增生期 (proliferative phase)，此期約持續6-13天。在這期間，黃體刺激素 (LH) 與濾泡刺激素 (FSH) 刺激卵巢分泌較多的雌性激素，並藉此修復子宮內膜已剝落了的功能層。

## (三) 排卵期 (ovulation)

「排卵期」大約發生於月經週期的第14天。此時因雌性素增加而刺激黃體刺激素 (LH) 潮放 (LH surge)，因而引起了成熟濾泡 (葛氏濾泡) 破裂，同時釋放卵子進入腹腔，形成排卵現象。若在排卵期時有受孕，胚胎著床後，則會因為懷孕而暫時終止月經週期以孕育下一代。

## (四) 排卵後期 (postovulatory phase)

「排卵後期」又稱「分泌期」或「黃體期」，此時因排卵後空的濾泡在黃體刺激素作用下形成黃體，黃體再進一步生成雌性素及黃體刺激素，並藉此對腦下垂體形成負回饋，使黃體刺激素分泌減少。在缺乏黃體刺激素的情況下，黃體退化成白體，而雌性激素亦因而減少，如此一來便又使得子宮內膜剝落再度進入月經期。整個月經週期中，此期的時間最穩定，大約經歷14天。

## 三、月經週期生理問題

月經週期造成反覆週期性在生理、心理、認知和行為上之不適應症狀，稱之為月經症候群 (Taylor & Woods, 1991)。月經週期不適應症狀，最具代表性的是：

### (一) 經前症候群 (Premenstrual Syndrome, PMS)

### (二) 經痛 (dysmenorrhea)

這些於行經期前後所帶來的不舒服症狀包含有：下腹痛、注意力

不集中、頭痛、情緒低落、腰酸、腸胃不適、乳房脹痛、頭暈等。

大部分的女性，從排卵期至行經期之間會經歷身體、心理、認知及行為上，規律且循環性的變化（Erdelyi等，1962；Lebrun，1993；張鳳儀、陳全壽，1998）；無論經前症候群或是經痛的症狀，都會影響女性在月經週期的生活適應情況。經痛不僅盛行率高，對於女性日常生活的影響也十分巨大。就學生而言，會影響學習效能，上課不專心，對課業有不良的影響；青少年曾因經期不適而請假未上學者約佔16%，其中1%常常請假，15%偶爾請假（陳淑月，1983）。在經濟上而言，會影響工作情緒，效率低落，甚至於因此而請生理假；對家庭而言，會影響家庭和樂，間接影響了家人，由此可知，經痛是個確實存在且有待改善的問題。另有研究發現，日常生活型態方面，有規律運動者較久坐者的不適症狀不顯著（Harlow & Ephross, 1995）。

由此可知，女性終其一生很少不受月經影響的，無論是否已婚或未婚，甚至可以說，經痛是婦科最常見的症狀，因為幾乎所有的女性皆會有月經來潮，輕則用藥物即可減輕不適，嚴重者需臥床休息，可見婦女是多麼地被經痛所困擾。在經痛的期間，所產生的影響，對婦女周圍的人、事、物，是非常巨大；因此，如何降低月經期之不適感相形重要。經證實，適度的運動能減少經痛，且有運動者較久坐者少有疼痛及焦慮的情形，故經期中不應減少運動（Hightower，1997；Golomb et al.，1998），教育單位應將此一觀念灌輸於青年學子，使其有正確的觀念，有助於提升其學業及未來職場上的工作表現。

## 第二節 月經態度相關研究

### 一、月經態度

女性對月經的反映常處於一種正面及負面的複雜情緒中，正面的認為自己從女孩未成熟的身體正式跨入女人發育成熟的軀體，已具備有生育能力；但行經期的生理不適往往很快的沖淡成熟的喜悅，這項指標性的生理變化充滿了矛盾，喜悅中夾雜著不安、困窘及煩惱。月經態度是指女性個人主觀評估自己對月經的正向或負向看法，此看法成兩極化發展。Moore (1995)指出在1980代以前的學者大都以負面的觀點看待月經這個議題，認為它是一件潛在麻煩和困擾的事件。

Brooks-Gunn (1980)認為，過去研究在討論有關月經的態度時，都以單一向度著眼，偏重對月經正面或負面的評價，實際上並非如此單純。因此，他利用自己發展的月經態度問卷(The Menstrual Attitudes Questionnaire, 簡稱MAQ)，將月經視為一個具有多重向度的概念，內容包含33項，分佈於五個因素中，認為月經是一件令人感到身心衰竭的事(as a debilitating)、是件自然的事(as a natural event)、是件麻煩的事(as a bothersome)、是件可從生理症狀而預期它即將來臨的事(anticipation and prediction of the onset of menstruation)、或是不會造成任何影響 (denial of any effect)。調查結果發現青少年承認月經所造成的麻煩或影響，但大多數人也視之為一件自然的事，而不認為會對身心有任何損害。

季瑋珠、張淑惠(1998)的調查發現，國一女生在月經態度上，大部分同學同意「月經的來臨代表成熟值得欣喜」、「月經會帶來麻煩與痛苦」、「月經是自然的事」；不同意「月經是骯髒且令人害羞的」；對於「月經不至於對生活作息有太大的影響」採中立意見及不

同意者各佔46.3%和37.2%；對於「月經來臨時應避免運動吃冰並遵守傳統禁忌」是中立意見及不同意各佔35.0%和38.9%。另外，初經已來者，對於「月經來臨代表成熟，值得欣喜」較傾向反對的態度，比較同意「月經會帶來麻煩與痛苦」。吳佩華（2000）對大於二十歲女性進行訪談，對經期態度有人提及覺得麻煩或限制活動的負向感受，也有人表示月經過程可使自己更為健康的正向感受（例如換血、新陳代謝的想法）。蘇琍敏（2002）對台北市與台中縣小五至國二女生調查，對初經的整體情緒反應為中性偏負向，其中緊張最多（72.8%），其次為擔心、被嚇到、奇怪、害怕等，較少的情緒反應為驕傲、羞恥、高興。Lu（2001）使用Brooks-Gunn（1982）發展的MAQ調查，發現台灣女性的月經態度是多面化的，且有不同的文化差異，有78%的人同意「月經是件自然的事」，46%同意「月經來臨是能被預知而且預期」，另在「月經是使人衰弱的事」和經期前及經期中的低工作表現、注意力無法集中有顯著相關。歐陽美蓉（2004）其研究結果在月經整體態度方面為中立偏負向；持正面看法的部分為較同意「月經象徵成長和健康」，較不同意是「月經期間不可洗頭」、「學習效果較差」、「月經是不可談論的」；對月經持較負面看法的部分，為同意月經是件「不舒服、易疲倦的事、經期有些東西不可以吃、不希望別人知道、不被期待」的事。

綜合上述文獻，大多數青少年對初經來時的感覺及對月經的態度，同時有正、反兩面情緒呈現，但以負面居多。本研究參考以上文獻，嘗試以不同角度探討國內女學生月經態度的現況，比較初經年齡之不同對月經的預期與看法是否不同。

表2-1-1 青少女月經態度、感覺、情緒反應之研究

研究者	研究對象	研究結果
Brooks-Gunn (1980)	青少女	以月經態度問卷(簡稱MAQ)調查發現青少女承認月經所造成的麻煩或影響,但大多數人也視之為一件自然的事,而不認為會對身心有任何損害。
Moore (1995)		1980代以前的學者大都以負面的觀點看待月經這個議題,認為它是一件潛在麻煩和困擾的事件。
季瑋珠 張淑惠 (1998)	國一女生	在月經態度方面:同意「月經的來臨代表成熟值得欣喜」、「月經會帶來麻煩與痛苦」、「月經是自然的事」。初經已來者,對於「月經來臨代表成熟,值得欣喜」較傾向反對的態度,比較同意「月經會帶來麻煩與痛苦」。
吳佩華 (2000)	大於二十歲 女性	對經期態度有人提及覺得麻煩或限制活動的負向感受,也有人表示月經過程可使自己更為健康的正向感受。
蘇琍敏 (2002)	台北市與台中 縣小五至國二 女生	對初經的整體情緒反應為中性偏負向,其中緊張最多(72.8%),其次為擔心、被嚇到、奇怪、害怕等,較少的情緒反應為驕傲、羞恥、高興。
歐陽美蓉 (2004)	台北地區國中 小女學生	月經整體態度為中立偏負向;台北市女學生之月經態度比台北縣正向;月經生理不適經驗與月經態度有顯著負相關,青少女對經期生理症狀的感受愈明顯,月經態度愈負面。其月經知識與月經態度呈正相關,知識愈高,月經態度愈正向。

## 二、影響月經態度的因素

成長並不容易,要長得成熟、健全、並且完美,更不是一蹴可及的事,為人師長必須清楚瞭解影響少女對月經的態度,以作為輔導青少女適應月經的依據。黃琪瑜(1986)指出有以下的因素會影響少女對月經的態度:

### (一) 心理因素

#### 1、自我概念

在自我概念中,生理自我、心理自我、自我認同、自我滿意度及自我行動,都會影響其對月經的態度,自我概念越佳,個體對月經所表現的態度也越為良好。

#### 2、性別角色

在對月經的認知評價中,兩性化與女性化者較具正向評價;而男性化者則對月經的評價分數較低。

## (二) 個人因素

### 1、行經年數

已來月經者的行經年數會影響其對月經的態度，行經年數越長者，越覺得月經干擾了她們平常的生活，也越來越希望自己最好像男生一般沒有月經。

### 2、生理經驗

個人的生理經驗，亦會影響其對月經的態度，個人越經驗到月經所帶給其的生理不舒服，對月經就越產生負向的評價，越覺得月經期間的行為受到干擾。

## (三) 訊息因素

### 1、知識的正確與充足

在對月經的認知評價中，生理知識瞭解越多者，越能給予其更高的正面評價，但相對地她們卻又更希望自己最好沒有月經。

### 2、刻板信念

由於過去社會文化對月經禁忌及性教育的不足，導致個人對月經存有負面的態度。

### 3、訊息溝通來源

影響青少年形成月經態度的原因，除了個人的親身經驗、及個人是否有機會接受這方面的知識教育外，訊息傳播者本身是否具有健全的態度及正確的知識也是一個重要的影響因素。

## (四) 家庭因素

### 1、社經地位

社經地位對個人人格的發展有很大的影響，因為不同社經地位提供了每個家庭獨特的物質條件、教育態度、教養方式、價值觀念、智力因素、成就動機等，進而影響個人社會化的過程。



## 2、母女溝通關係

父母「積極、愛護」的良好溝通方式，有助於兒童健全的生活態度，也有助於親子的溝通關係。溝通好與否，的確會影響子女對月經的態度，母女之間溝通越佳者，對月經的態度越正向，因此，假如青少年能與母親建立良好的溝通關係，將有助於彼此坦然討論月經問題，可培養較正確的月經態度。

隨著資訊的發達，大眾傳播媒體的普及，獲得月經相關資訊的管道增多，除了傳統的口耳相傳外，尚有各種宣導手冊、電腦網路、電視廣告、書籍雜誌、光碟影帶等。許多研究調查均指出，青少年的月經資訊主要來源有母親、姊妹、同儕、老師、健康提供者、手冊、影片和衛生棉公司廣告媒體等，而母親是女學生獲得月經知識的主要來源(陳彰惠、洪志秀，1986；黃琪瑜，1986；陳秀玲，1999；蘇琍敏，2002；Whisnant & Zegans, 1975; Beausang et al., 2000)。大眾傳播媒體在社會化的過程中亦扮演重要的角色，經由此媒介青少年從中獲得有關月經訊息，進而影響其態度。在台灣的民俗文化中亦有許多月經禁忌經由口耳相傳深植於現代婦女的觀念中，例如：月經期間的女人不能到寺廟，也不能參加婚禮與慶典活動，礦場不能有女人進入等，咸認為月經會帶來厄運(張菊惠，2000)。不喝生冷飲料、不能吃冰、不做劇烈運動，不同管道獲得有關月經的各種訊息內容，除了是健康成熟的象徵外，較多是被教導如何處理月經與月經的生理知識、需要特別的保健、限制某些食物或行為，提醒加強行為規範或是文化禁忌、是隱穢不潔的等，這些觀念並未隨科學的發展而改變。

綜合以上各篇研究所得之結果，歸納如下：

- 一、青少年的初經年齡已提早至十歲前，正向的月經態度建立在充足的心理準備及月經知識上。

- 二、建立良性的溝通管道是家庭功能的一項要件。
- 三、大眾媒體亦背負教育的責任，應將正確的月經態度藉由媒體力量廣為傳送，導正錯誤的觀念及迷思。

### 第三節 體育課程相關研究

本節旨在探討體育課程的意涵及相關研究，首先說明體育課程的意義及重要性，再整合體育課程的相關研究。

#### 一、體育課程

教育部編定的體育大辭典（1984），對體育的解釋為：體育是具有社會型態的團體組織，為了增進人體完美的發展，而寓教育於身體運動的教育歷程，因此定義體育為一種動態的教育，是以經過選擇和組織的運動項目為教材，以運動場地設備為環境，由受過專門訓練的體育教師，運用適當的方法，以促進身心健全發展，鍛鍊體魄，學習運動技術，提高適應能力，養成良好國民德性為目標的教育活動。

體育課程是學校教學的一個重要環節，包含體育課、課間活動、社團活動、運動賽會、參觀比賽等部份，是求學生涯中學習歷程最長久的科目之一。學校的教學課程中安排體育課程，其主要的意義在於培養學生基本運動能力，養成健全體魄，增進運動基本智能，提升生活適應能力，並且藉此建立良好人際關係，進而發展全人終身運動之基礎。體育課程可以定義為：以體育運動的學識領域為基礎，經由有計劃、有組織、有目的的教與學的過程，使學生可以充實體育與運動的知識與技能，鍛鍊強健體魄，改善身體素質，增強生活自信心與適應能力，以做為培養稱職運動參與者的教學設計，體育教學的構成要

素，亦包含教師、學生、目標、課程、方法、環境等基本要素（趙坤景，2004）。

李文田（1996）指出體育課程應是學生在學校的安排及教師的教學設計之下，所從事的一切體育活動的經驗，它涉及的層面涵蓋學生、教材、教師、場地設備及教學目標等，因此體育課程也是一個教育範圍內有計劃、有系統的學習經驗和活動內容。體育教學有四項重要的要素，即人、方法、環境和教學組織，掌握教學所必須的要素，將有助於教學目標的達成（樊正治，1975；葉憲清，1998）。

## 二、體育課程的重要性

體育是生理、心理健全發展的教育，也是全部教育歷程的一環。體育的實施是在運動的環境中，依據每個人身心成熟的個別差異，使個體健全身體的成長、鍛練完美體格、擴大經驗範圍、提高適應能力，進而發揚生命的意義。

學校的體育課是學生在求學期間一段相當重要的身體活動經歷，該經歷不僅幫助學生認識體育運動、學習運動技能、累積運動經驗，更重要的是，體育課可以傳授學生正確的體育運動知識，使學生培養適合個人興趣並且可以終身發展的運動項目。體育教師可輕易發現，各項體適能發展比較優秀、運動能力愈佳的學生，通常在體育課的實施過程當中比較容易達成高水準的體育課學習成就與學習滿意度，而國中男生的體育課學習成就高於國中女生（趙坤錦，2004）。

## 三、體育課程相關研究

國內關於體育課程相關研究主題為：體育教師教導方式、學生的學習滿意度、體育課學習成效、參與體育課的動機、體育課程的改革之成效及體育課課程表現，將整理之文獻呈現如下表2-2-1：

表2-2-1 國內體育課程相關研究

研究者	研究題目	重要研究發現
陳偉瑀 (2003)	大專院校體育教師 教導方式對學生體 育課學習的影響	一、女體育教師在教學過程中較男體育教師採取較多 關懷及鼓勵的態度，對體育課程較為用心及嚴謹。 二、女生較男生知覺到體育教師較多的教學活動指導 內容。 三、體育課程內容較遷就男生喜愛的運動，因此男生對 「學習動機」及「學習技巧」優於女生。
周宏室 劉照金 (2004)	影響台灣地區學生 體育態度之關鍵因 素研究	一、影響學生正面態度之關鍵：教師、自我概念、課堂 因素、課程、同儕行為及經驗等。 二、學生負面態度、自我概念及課堂氣氛與教師教學能 力及教師專業能力不足有關。 三、教師是影響學生體育態度之關鍵因素。
孫美蓮 (2001)	我國大學校院體育 課程之態度滿意度 調查研究	一、男女性體育教師在課程設計及教學分組皆以學生 為主要考量。 二、教學內容、方法、教學教材及評量方式則以教師為 考量方向
黃雅菁 (2006)	高中職女學生體育 學習態度之研究	影響學生體育課學習意願的因素，為天候、測驗造成的 壓力；生理期產生的不適感；害怕同學的嘲弄；運動技 巧掌握的熟練度；受到老師的訓斥及當眾數落等等內、 外在因素。
陳智仁 (2004)	體育課學習滿意度 之研究-以高雄市 高中職學生為例	一、學生對於體育課學習滿意度大致良好。滿意度中以 教師教學得分最高，不滿意以場地器材得分最低。 二、性別、不同學校規模學生對於體育課學習滿意度整 體沒有顯著差異存在。 三、安全管理、運動傷害應變能立的提升及室內場館之 增設將有助於學習品質的提升。
王秋光 (2004)	屏東地區原住民國 中學生體育課學習 成效之研究	一、屏東地區原住民國中學生對體育課學習成效大致良 好。 二、男性、二年級、運動選手對對學習成效有較佳的表 現。 三、建立體育教學資訊網路系統。 四、將傳統體育納入課程、落實學校體育教師在職進修 。

表2-2-1 國內體育課程相關研究（續上頁）

研究者	研究題目	重要研究發現
黃美蓉 (2003)	新竹地區高中職學生體育課學習滿意度與學習成效之相關研究	一、新竹地區高中職學生對體育課學習滿意度與學習成效大致良好。 二、男生、三年級、公立高職之學生對體育課學習滿意度及學習成效有較高表現。 三、學生體育課學習滿意度與學習成效相關。 四、班級氣氛、場地器材、教師教學、安全衛生、學校行政對學生之學習成效影響是正向的，是可預測的。
李慶泰 (2002)	國小學童身心健康與體育課學習滿意度之研究	一、女學童、六年級學童及課餘運動時間未達30分中者其身心健康狀況較差。 二、男學童及級任老師為體育體育老師時，體育課的滿意度較佳。 三、學童的身心越健康擇期體育課滿意度較佳。 四、教學設備及學校行政的提升將有助於提升學習滿意度。
陳司衛 (2004)	台東地區綜合高中學生選修體育課程之調查研究	一、選修體育課程，考量因素的優先順序為：體育目標因素、場地設備及器材因素、教師行為因素、課程內容因素、學習成果因素、學校行政因素、社會支持因素、傳播媒體因素。 二、台東地區綜合高中二年級學生在選修體育課程時，體育目標因素、場地設備及器材因素、教師行為因素、課程內容因素是重要的考量因素。 三、課程設計上可增加休閒運動之課程安排。

綜合以上各篇研究所得之結果，歸納如下：

- 一、教師為影響學生體育態度之關鍵因素，女體育教師較男體育教師採取關懷及鼓勵的態度。
- 二、學生之運動能力表現會隨體育教師採不同之教學策略有所不同。
- 三、學生對體育課學習滿意度之調查多呈現良好之水準，影響滿意度之主要因素為：學校行政單位之能力、教師課程安排及教學方式、上課氣氛、環境衛生及安全管理及場地設備等。
- 四、學生之體育課學習滿意度與學習成效有相關；滿意度越高，學習成效相對提升。

## 第四節 參與態度的意涵

### 一、態度的定義

態度具有評價(evaluation)的意思，「評價」是指對某些事物持肯定或否定的反應組合，在行為科學的研究上，被認為是心理的準備狀態(Eagly & Chaiken, 1993)。Allport (1935)對態度的定義：「態度是從經驗中組織起來的一種心理和生理準備狀態，它對個人在面對所有相關的對象與情境時的反應，具有指導性或動機性的影響」。分析態度的涵義，大致具有下列幾項特點（李美枝，1982；陳文俊，1983）：

- （一）態度是由經驗中學習所形成的，是社會化的結果。
- （二）態度是個人的內在心理狀態，而非外在行為，所以無法直接觀察，只能藉其外顯行為而推知。
- （三）態度是有組織的系統，其構成成分有三：
  - 1、認知成分：對態度對象所持的信念、認識及訊息。
  - 2、情感成分：對態度對象的情感感覺，包含喜歡-厭惡等正負面感覺。
  - 3、行為傾向成分--對態度對象的反應準備狀態。
  - 4、態度必有取向的對象或相應的目標。其取向對象包括環境中的人、事、物。
  - 5、態度是個人的反應準備，所以態度不等於行為，而是介於情境刺激與行為反應之間的一個中介變項。

「態度」是我們對四周的人、事、物，以及各種抽象概念或社會政策，所表現出來喜歡與否的行為傾向（林暉月，2001）。態度的研究一向為社會心理學之重要領域，學者對於態度定義各有不同：

- (一) Dooh, L. W. (1947) 認為態度是個人考慮自己的認定與社會之交互作用時所產生的隱涵反應。
- (二) Chein, I. (1948) 認為態度不應是一種習慣，必須有價值判斷。所以態度是個人對特定事物或其行動及狀況，以特定方式以評價的處置。
- (三) Allport, G. W. (1953) 認為態度是一種頭腦及神經上的準備狀態，此狀態是由個人的舊經驗對特定對象或狀況，採取直接或具決定性影響的反應。
- (四) Scott (1979) 指出態度是關於個人世界的某些觀點對動機、情緒、知覺、和認知過程的一種持續性的組織。
- (五) Shrigley, R. L. (1983) 及莊嘉坤 (1991) 認為態度是反應前的準備狀態，態度不是天生的，是可以學習的，而且必須涉及認知，態度可以預測行為。
- (六) 楊國樞等 (1990) 指出態度是向某種價值的個人的心理狀態。
- (七) 陳英豪等 (1990) 認為態度是指一個人關於特定主題的傾向、感覺、評價認定與行動的總合。

張春興 (1989) 將態度定義為：一、係指個體對人、對事、對周圍世界所持有的一種具有一致性與持久性的傾向；且此傾向可由個體外顯行為 (behavior) 去推測，但態度的內涵卻不單只限於外顯行為，尚包括情感 (affection) 與認知 (cognition)。二、態度必有其對象，態度的對象可為具體的人、事、物，也可為抽象的觀念。三、態度有類化的傾向，對某一單獨對象持正面態度者，對同類對象也傾向持正面態度。四、態度的形成與文化傳統、家庭環境、學校教育等因素有關。

潘詩婷 (2002) 指出，態度可分為積極態度與消極態度；且有強

弱度之分，因此態度是可測量的。個體抱持著積極態度，愈能達到自我實現的境界；相對地，個體抱持著消極態度，則會退縮逃避。積極的態度有鼓勵激發的作用，消極的態度容易使人憤怒。

歸納上述說法可得知態度是個人的心理歷程，為決定個人在社會中外顯行為的潛在因素；是個人經由學習而得的行為表現，這個行為表現會因個人認知及所面臨的人、事、物及外在環境，而給予不同的主觀性評價，具有學習性及改變性。

## 二、理性行為理論

理性行為理論是社會心理學研究領域中重要的一個理論，此理論主張一個人對一項行為由「行為信念 (behavioral belief)」與對此行為結果的「評價 (evaluation)」，接續形成他對此行為的正反面的評價，也就是「態度 (attitude)」；此外社會大眾與重要他人亦會對此行為有所看法，即「規範信念 (normative belief)」與他順從這些規範意願的強弱，即「依從動機 (motivation to comply)」，這些形成他認為社會上對此行為的看法，稱之為「主觀規範 (subjective norm)」。內在的態度與外在的主觀規範便形成個人行為的「意向 (intention)」，也便是他是否想去從事這項行為的動力，最後當他有高度意向時，他便會去從事這項「行為 (behavior)」(Fishbein and Ajzen, 1975)。該理論以期望值理論為出發點、並試圖解釋人類行為決策過程的社會心理學理論(韓婷婷, 1999)。其理論基礎係源自社會心理學，綜觀態度、意向及行為三者間依存關係。此理論認為行為意向會受到「態度」及「主觀性規範」所影響。而個人行為最直接影響的決定因素就是行為意向，至於其它可能造成行為影響的因素，皆是透過行為意向間接影響行為。因此，當個人對行為的態度愈正向，則行為意向愈高；反之，當個人對行為的態度愈負向，則行為意向愈



低。

另一方面，主觀性規範涉及社會習俗、他人意見或壓力等相關因素，相對的也就影響了行為意向。直接經驗與態度同時存在時，也會直接影響態度與行為之間的張力。所以，個人的態度透過對事物或狀況所反應的行為，將會形成個人經驗。舉例來說，當女學生相信行經體參與體育課活動不會影響經期不適，且行經期適度參與體育活動將可減低生理不適，則表示該女學生對於行經期參與體育課程活動有很正面的態度。

Fishbein & Ajzen 在1980 年所發表的研究中，明確地提到理性行為理論應有兩項基本假設：

- (一) 人們的行為表現必須在自我的意志控制之下，並且合乎理性。
- (二) 人們是否採行某一行為意向，必須是該行為發生的立即決定因子。

該理論認為，當人們有時間去思考他們所要表現的行為時，行為意向是預測其行為最好的方法（葉旭榮，1997）。因此，理性行為理論是在「行為的發生乃是基於個人的意志力控制(volitional control)」的假設下對個人的行為進行預測與解釋。因此當研究所要預測的行為符合此項解釋範圍時，此理論對於個人行為具有很強的預測力；但若研究所要的行為受到非意志因素的影響時，及對於需要資源、機會、自我能力、知識或他人協助等因素才能展現的行為，則此理論對行為的解釋力就會減弱，而無法給予個人行為合理的解釋（邱家範，2000）。

### 三、理性行為理論相關文獻

近十多年來，理性行為理論被廣泛地運用在衛生醫療相關行為、交通安全行為、社會行為、商業行為、道德文化差異行為與遊憩行為

等，國內理性行為理論相關研究如表2-3-1示。

表2-3-1 理性行為理論之研究

研究者	研究題目	研究發現
洪振超 (1999)	遊客生態旅遊行為之研究 - 以柴山自然公園為例	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、對柴山的遊客而言，擁有較高的環境知識者會更樂於從事柴山的生態旅遊。</li> <li>二、對生態旅遊抱持正面觀點的人，從事生態旅遊的意願和可能性較高。</li> </ul>
陳佳聰 (2003)	訊息屬性、來源可信度及產品涉入度對轉寄意願之影響	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、電子郵件使用者對轉寄負面訊息持有較佳的態度，進而有較高轉寄意願。</li> <li>二、電子郵件使用者對轉寄高可信來源訊息持有較佳的態度，進而有較高轉寄意願。</li> <li>三、電子郵件使用者認知外界對他轉寄該郵件評價或期望(主觀規範)對其轉寄該郵件意願之影響，高於郵件使用者自身對轉寄該郵件所持有的態度。</li> </ul>
張新立 沈依潔 (2005)	民眾步行行為意向之研究 - 以台北市民為例	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、個人步行行為意向，受到個人親社會性格、步行態度、步行環境滿意度、旅次特性對個人旅運活動安排造成的阻力等潛在因素所影響，個人對休閒健康所抱持的態度亦是一大影響因素。</li> <li>二、提升步行環境品質，增加民眾對步行環境之滿意度，進而刺激民眾提高步行之意向與需求。</li> <li>三、培養民眾正向的步行態度與宣導民眾休閒健康的相關知識，以增加民眾對於健康休閒的重視度。</li> </ul>
邱祈榮 林朝欽 王筱萱 (2006)	武陵地區居民用火行為之探討	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、不同林火行為均可透過用火態度與主觀規範，相當準確地推測出其用火意向，其中又以主觀規範之影響較大。</li> <li>二、輔導當地居民，於林火危險時期避免用火，以及加強用火安全措施，是預防當地林火發生的重要策略。</li> </ul>