

第一章 緒 論

第一節 研究動機與重要性

根據世界衛生組織統計，全球有 3 億人口體重過重或患有肥胖症，已正式宣佈肥胖症為流行病（梁文薈，2001）。根據美國 CDC 第三次國家健康及營養調查（CDC's Third National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES III, 1988-1994）發現，近 14% 的兒童及 12% 的青少年過重，而成人則有近 33% 的男性、36% 的女性過重，且由 1976-1980 到 1988-1991 的比較，過重的盛行率正持續增加中（兒童由 7.6% 增加到 10.9%，青少年由 5.7% 增到 10.8%，成人由 25.4% 增加至 33.3%），且黑人增加的盛行率超過白人（CDC, 1997）。兩千零一年五月，美國公共健康學報報導：肥胖症對健康之危害已勝過吸菸、飲酒或貧窮（梁文薈，2001）。肥胖在已開發國家和開發中國家正以驚人的速度增加中，亞洲人口亦不例外。

再觀國內經濟快速發展，國民生活水準提高，飲食型態逐漸西化，坊間高熱量的速食店、牛排館快速成長，加上久坐少動的生活型態，使得國人的體重日漸增加。由台閩地區各級學校學生身高、體重、胸圍測量報告書中，呈現青少年在身高、體重有逐漸增加之趨勢（行政院青輔會，1998），而第三次國民營養健康狀況變遷調查發現，以身體質量指數 26.4 為肥胖標準時，成年男性肥胖率為 14.6%，成年女性為 15.8%，13 ~17 歲的青少年肥胖率為 16.4%（男：13.41%、女：18.8%），皆呈現肥胖率較前二次全國營養健康狀況變遷調查結果嚴重，即不論是成年人或青少年，肥胖率皆隨時代增進，而有日漸增加的趨勢（行政院衛生署，1998）。林莉馨與姜逸群（1996）整理諸多文獻，也發現台灣地區兒童肥胖盛行率在民國 68 年的 2.4% -4.4%，至民國 81 年高達

20 % -25 % , 在 13 年間兒童肥胖增加了 10 倍, 也就是說目前校園中每五人就有一位是肥胖兒童。而過重和肥胖已被接受與心臟血管疾病、第二型糖尿病、高血壓、膽囊疾病和骨關節炎等慢性疾病的高風險有高度相關 (Must, Spadano, Coakley, Field, Colditz , & Dietz, 1999), 行政院衛生署每年的十大死因統計資料顯示, 前十名的慢性病均直接或間接與肥胖有關。因此國人肥胖問題已不容忽視。

除了健康上的影響外, 肥胖在心理、社會方面的影響則更大。社會對肥胖有污名化 (stigma) 及偏見, 多篇研究表示, 「肥胖」會引發人聯想到一些負面的特質, 如愚笨、懶惰、醜陋、遲鈍、缺乏紀律和放縱..., 甚至在就業及教育上受到不平等對待(Cohn, Alder, Irwin, Millstein, Kegeles & Stone, 1987 ; Grogan & Richards , 2002 ; Oberrieder, Walker, Monroe, & Adeyanju, 1995)。Sheslow, Hassink, Wallace and Delancey (1993) 已注意到青春期肥胖可能引起身心的問題, 像是降低的自尊、憂鬱和人際關係困難。為了抗拒肥胖的壓力, 體重控制開始不知不覺地出現於成人及學童的周遭生活中, Ogden (1992) 指出, 在美國的女性人口中, 有 16 % 屬於肥胖, 但卻有 90 % 的女性在節食, 而他認為大部分在進行節食的女性是「自覺」自己肥胖, 而非「真正」肥胖。許多的研究也有同樣的發現, 執行體重控制者, 不見得是體重過重者, 究其可能原因, 則與身體意象的不滿意或扭曲有強烈相關; 且愈來愈多的學者認為社會文化因素是引起身體意象失調的主要原因 (Heinberg, Thompson, & Stormer, 1995)。

Wiseman, Gray, Mosimann and Ahren (1992) 分析 1979 至 1988 年競選美國小姐參賽者的平均體重, 發現參賽者比應有的體重平均低 13 % 至 19 %。Papini (1987) 在其研究中也發現, 這十年來對外表具吸引力的體型朝向更瘦的標準改變, 此不僅對女性而言, 對男性的體型偏好也有類似的改變。可見社會文化普遍瀰漫著一股「纖瘦」的理

想，但實際上男女的身高與體重卻明顯比十年前更高更重。這顯示了現代人對於自我外表與體型的要求已近乎扭曲，造成對身體的不滿。許多研究指出，非白人、發展中之非西方文化國家的人民，當他們接受西方社會「纖瘦」之體型觀點後，飲食異常現象也愈來愈多，如暴食、過度節制飲食、恐懼肥胖、對身體不滿意等。這些現象與非白人族群之西化程度和受白人同化程度有密切關係（Wilfley & Rodin, 1995）。

對身體的感覺是我們對自己的最基本的感覺，特定文化常制定一套準則，用來界定正常/不正常，美的/醜的，健康的/病態的身體（林淑蓉，1996）。隨著大量傳媒的推波助瀾，電影、電視節目、廣告雜誌及偶像明星的包裝上，皆傳達出社會文化對男女身體外表的刻板印象，「瘦即是美」已經深植於大多數人的審美標準中，無形之中形成一股社會壓力。對社會理想體型之期望，反映在青少年關注她們的外表、體型、體重及飲食行為方面（Thelen, Powell, Lawrence, & Kuhnert, 1992）也導致許多人對自己身體意象的扭曲與不滿，因而一窩蜂地尋求各式各樣的減肥方式，只希望能擁有更美好的身材及形象，根本未仔細考慮自身是否真的需要減輕體重。此種情形，在女性尤其明顯，許多研究皆支持，女性比男性在意自己的身體外表，體型滿意度也較低，對肥胖表現出更多的憂慮，也更容易傾向執行體重控制。由聯廣公司作的「台灣地區消費趨勢與生活型態演變」之調查中就可得知，年齡 20 歲以上有瘦身減肥需求者有 45%，女性想減肥者近 7 成左右，且減重產品高達 14 億廣告額（僅次於建築類及汽車類），而她們減肥的方式除運動(63%)及節食(46%)外，主要為使用健身器材及瘦身藥品（共 20.7%）（陳芳真，1998）。

社會文化對男、女都有其理想化意象的壓力，Lysne, Engel, Taheri and Wonderlich（2002）提到 Andersen, Cohn and Holbrook 概述男人

增加的壓力符合建議的理想化男性意象，對男人是強健的（fit）和健壯的（muscular）的期待有穩定的上升。聯廣公司的調查也發現在青少年族群中，青少年追求的是強壯美，青少女追求的是苗條美，且注重外貌的年齡有降低的趨勢（陳芳真，1998）。國內傳播學者張錦華表示，男人雖然對自己的外在愈來愈重視，可是在追求身體形象美感的起點，他們腦子裏的根本念頭在於「強身健體」，所冀望的終極目標是肌肉的結實與健美；但是對女人而言，歐美的時裝工業卻為她們投射了「瘦即是美」的強烈影像（洪婉卿，2001）。大眾媒體強調女性減重的必要性，其實模糊女性身體的感受性，彷彿創造一種正常且流行的減重現象（高木蘭，1997）。Rosen, Gross and Vara(1987)的研究發現，欲維持目前體重的青少年顯示出正向的身體意象與自尊，而期望減輕體重的青少年則有較負面的身體意象與自尊。因此，身體意象與體重控制之間有重要的聯結，且社會文化在其中扮演了相當重要的角色。

教育部於民國八十二學年度起推動「校園學生體重控制」工作（吳仁宇，1993），目前已有學校有辦理減重班，但大多都以實際過重或肥胖的學生為主，施予減重訓練，而忽略了其他體型的同學可能也有接受體重控制相關知識的需要，在減肥風潮下，許多人採用自我嘔吐、瀉藥、減肥藥等不正確的減肥方式，產生了許多生理及心理的後遺症，包括疲倦、焦慮、便秘，甚至形成飲食紊亂、神經性厭食症、易餓症、狂食症等疾病（O'Dea & Abraham, 2001；Thomsen, Weber, & Brown, 2002），亦有報導指出，「以年輕女性為主的，不接受食物的厭食症有增無減」（李錦楓，1993）。目前國內對體重控制或身體意象的相關研究，大多將焦點置於國、高中生，或體型肥胖者，但由洪建德與鄭淑慧（1992）對台北地區初中至大學女學生所做的研究調查，發現同屬於青少年階段的不同年齡組之節食行為，呈現大專生是最實際去從事減重的一群。而大學生之體重控制動機、需求及影響因素為何？社會文化因素導致的價值觀是否需要澄清？對學生的體重控制行為是否有

糾正或建議的必要？都是值得我們注意的議題。

衛生教育人員必須了解個人之所以採行或不採行某些健康行為的原因，以提升衛生教育工作之成效。基於以上緣由，本研究以研究者服務之商業技術學院女學生為對象，探討背景因素、社會文化因素及身體意象對大學生體重控制行為的情況，希望藉此研究結果可提供日後衛教人員執行體重控制活動及學校教師對體重控制教育之參考，並希望對學生輔導中心重視學生身體意象及減重心理困擾等，提供價值澄清及輔導之參考。

第二節 研究目的

本研究主要目的在了解大學生的體重控制行為，並探討研究對象背景因素（年級、家庭社經地位、實際體型、媒體接觸經驗）、社會文化因素（傳播媒體、重要他人）、身體意象（外表評價、身體各部位滿意度、體重關注度、自覺體重分類、實際體型與期望體型差）之間的關係，及對體重控制行為造成的影響。研究目的分述如下：

- 一、 探討研究對象背景因素、社會文化因素、身體意象及體重控制行為的現況。
- 二、 探討研究對象背景因素、身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係。
- 三、 建構背景因素、社會文化因素、身體意象對體重控制行為之路徑模式。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究要探討的研究問題如下：

一、探討研究對象背景因素、社會文化因素、身體意象及體重控制行為的現況。

1-1 研究對象之背景因素的分布情形為何？

1-2 研究對象之社會文化因素中各變項的分布情形為何？

1-3 研究對象之身體意象的現況為何？

1-4 研究對象之體重控制行為的現況為何？

二、探討研究對象背景因素、身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係。。

2-1 研究對象之身體意象與體重控制行為是否有關？

2-2 研究對象之社會文化因素與體重控制行為是否有關？

2-3 研究對象之社會文化因素與身體意象是否有關？

三、探討研究對象背景因素與身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係。

3-1 研究對象之背景因素與身體意象是否有關？

3-2 研究對象之背景因素與社會文化因素是否有關？

3-3 研究對象之背景因素與體重控制行為是否有關？

四、研究對象背景因素、社會文化因素、身體意象對體重控制行為之路徑模式是否存在？

4-1 研究對象背景因素、社會文化因素、身體意象與體重控制行為之間是否有路徑模式之存在。

第四節 研究假設

根據研究問題，本研究提出特殊之研究假設如下：

- 一、研究對象之身體意象與體重控制行為有顯著相關。
- 二、研究對象之社會文化因素與體重控制行為有顯著相關。
- 三、研究對象之社會文化因素與身體意象有顯著相關。
- 四、研究對象因背景因素的不同，其身體意象有顯著差異。
- 五、研究對象因背景因素的不同，其社會文化因素有顯著差異。
- 六、研究對象之體重控制行為因背景因素不同而有差異。
- 七、研究對象背景因素、社會文化因素、身體意象對體重控制行為有程度不同之影響力。

第五節 名詞界定

一、體重控制行為 (weight control behaviors): 指最近一個月內個人為了要減輕或維持體重，所採取的某些特定的行為。在此指節制飲食及身體活動行為。

1. 節制飲食—為減輕或維持體重而限制食物的攝取量或攝取方式，以預防體重增加或促進體重減少的行為。包含飲食行為的節制、控制食量、控制熱量、進食技巧等四個向度。
2. 身體活動—指平時在不限活動項目下，能努力做可以發生能量消耗的各種行為與動作。

二、實際體型：指依身高、體重計算所得之身體質量指數 (Body Mass Index , BMI)。計算公式為：身體質量指數 = 體重 (公斤) / 身高 (公尺)²。本研究採目前衛生署於 2002 年訂定國人成人肥胖定義為判斷胖瘦之依據。18.5 BMI < 24 為正常範圍； BMI < 18.5 為體重過輕；24 BMI < 27 為體重過重；BMI 27 為肥胖 (行政院衛生署，2002)。

三、身體意象 (Body image): 指個人在受到社會文化與人際的規範下，對身體大小、形狀的知覺與評價。

四、社會文化因素：本研究以傳播媒體和重要他人為社會文化之探討變項。

(一) 傳播媒體：指研究對象受媒體 (電視、雜誌) 影響的程度，包括研究對象對電視、雜誌中明星或模特兒的體型評價；對減重商業廣告傳達有關身材、體重、節食、運動等主題的認同度；以及個人感受到媒體訊息所產生的社會壓力等三向度。

- (二) 重要他人：指研究對象遭受重要他人(父母、同性同儕、異性同儕)對其體型身材的評價及嘲笑的经验以及自覺來自於重要他人對體重控制的忠告及支持的頻率。

第六節 研究限制

- 一、本研究由於人力、時間及經費有限，僅以苗栗縣某商業技術學院日間部全體女學生為母群體，研究結果無法推論至所有大專院校學生。
- 二、本研究問卷有事後回憶的設計，因此可能有回憶偏差而造成結果偏差的問題。
- 三、本研究所測得之體重控制行為、身體意象及其他有關變項之資料，僅限於本研究工具所涵蓋的範圍。

