

第二章 文獻探討

本章主要就過去的研究結果作一陳述，以架構本研究的理論基礎。本章共分六節，第一節為體重控制行為；第二節為身體意象；第三節為身體意象與體重控制行為的關係；第四節為社會文化因素與體重控制行為的關係；第五節為社會文化因素與身體意象的關係；第六節為背景因素與體重控制行為、身體意象、社會文化因素的關係。

第一節 體重控制行為

壹、體重控制行為的定義及現況

廣義來說，體重控制行為包含減輕體重、維持體重與增加體重，以達到適當體重所採取的行為。實質上的意義是以降低慢性疾病的威脅，促進身心健康為目的（謝幸珠，1998）。美國國家公共衛生促進會（National Health Promotion and Disease Prevention）宣佈降低體重過重或肥胖的人數做為 2000 年的疾病防制目標之一（Russel, 1997），但並未達成此目標，故 2010 年仍以體重控制為促進國民健康的目標之一。因此，體重控制是健康行為之一（Harris & Guten, 1979），其會影響個人健康狀況與健康危險（Belloc & Breslow, 1972）。

以美國為例，在過去的十年以來，過重的人口從總人口的 25% 增加到 33%，在全體的國民中有 33-40% 的成年女性以及 20-24% 的成年男性嘗試減低體重；另外 28% 的男女試著維持體重（Kuczmarski, Flegal, Campbell, & Johnson, 1994）。而有關體重控制的行為，包括有定期量體重、節食、限制熱量攝取、改變進食方式、使用食物代餐、空腹法、減肥茶、使用藥物、運動、參與

體重控制計畫及外科手術等 (Coates & Thoresen, 1978 ; Levy & Heaton, 1993)。近年來，針灸、薰臍等中醫相關療法、胰島素減肥法等更如雨後春筍般流行於坊間，可見人們對體重控制之渴求。但國外有關體重控制行為的研究發現，不論青少年或成人仍以節制飲食和運動最廣為被執行 (Huon, 1994 ; Levy & Heaton, 1993)。

那到底有多少人執行體重控制呢？西元 1990 年約有 4400 萬的美國成人曾嘗試減肥，多數人都有節食經驗，最常被用來減肥的方法就是少吃與多動；從美國的國家健康調查報告中，發現想要減輕體重的人口中，約有 61 % 是利用增加運動量來達成目的，而有 79 % 則是利用節食來控制體重 (Horm & Anderson, 1993)。最近一個四年的調查指出，超過 70 % 的人嘗試以節食來控制體重，82.2 % 以運動減肥，78.7 % 以減少脂肪攝取，78.2 % 降低食物份量，73.2 % 則是減少總熱量的攝取 (French, Jaffery, & Murray, 1999)。國內較缺乏大型普查之資料，但由電視、雜誌等出現的瘦身廣告頻率及網路上琳瑯滿目的瘦身健身產品，不難想像國人參與減重行為的熱衷程度。藺寶珍 (1996) 的研究發現過重國中生中有 76.1% 的人目前正在執行體重控制，其中以飲食控制者最多 (98.5 %)，其次是運動控制 (74.91 %)，合併使用飲食及運動控制佔 73.78 %。

由以上所述，體重控制行為包含減重、維持及增重三種本質，為求研究結果的深入性，故本研究的體重控制行為將界定為：個人為了要減輕或維持體重而以特定的方式以達控制體重的目的。造成體重過重或肥胖的原因主要是熱量攝取多於熱量消耗，長期熱量堆積而造成，反之，體重控制的原理則為減少熱量攝取及增加熱量消耗。故本研究採一般人最常使用的節制飲食及增加身體

活動量作為欲探討的體重控制方法，現分述如下：

一、節制飲食

「節制飲食」的原文是 Dietary Restrain(節制飲食)或 Dieting (節食)，是指為了要控制體重而限制食物的攝取 (Stunkard & Messick, 1985)，節食與節制飲食的概念相似，但不盡相同，其不同處在於節食是指「目前」的行為，節制飲食則是更為持久的飲食行為，包括過度限制飲食、節食、偶爾地狂食和週期性體重變化 (Martiz, Sturgis, & Gustafson, 1996)，因此後者包括了飲食節制或飲食節制與失控並存的高度失控現象。Hill (1993) 認為節食的定義相當鬆散，假如其定義是透過減少攝取食物的熱量以減輕體重，那麼這個目的可藉由食物選擇、進食地點或兩者的改變等方式來達成。單純避免高脂肪食物或省略三餐中任何一餐，都是節食的基本策略。

而本研究對「節制飲食」的定義是：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，此處的「節制」不完全等於減少，同時也包含了「控制」與「維持」的涵意，包括節食及刻意的飲食節制，但不包含飲食失控的情況。

二、身體活動

運動是體重控制最重要且有效的方法之一，劉建恒 (1997) 回顧1973-1993年間運動與體重控制的文章探討中提出，運動對體重控制的影響有：運動可刺激脂肪取代醣類作為熱量代謝的來源、運動中及運動後皆有助於消耗能量、防止淨體重流失、提高基礎代謝率及其他健康上的助益。但就增加熱量消耗的觀點，體重控制應包括增加身體的活動量。身體活動 (Physical activity) 與

運動 (Exercise) 的分野，在於前者是指任何一種消耗體能的身體動作，此種動作是靠骨骼肌活動所產生的，而後者是一種有計畫、有組織、具重複性，且有目的的身體活動 (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985)，因此，廣義來說，身體活動包含了運動；身體活動與運動的不同，可由下表 (表2-1-1) 的比較得知，兩者皆可造成能量的消耗，且能量的消耗由低至高均有 (Caspersen et al., 1985)。

表 2-1-1 身體活動與運動的要素

身 體 活 動	運 動
1. 身體動作及骨骼肌的活動	1. 身體動作及骨骼肌的活動
2. 造成能量消耗	2. 造成能量消耗
3. 能量消耗(大卡)低~高均有	3. 能量消耗 (大卡) 低~高均有
4. 與體適能呈正相關	4. 與體適能呈正相關
	5. 有計畫、有組織，一再重複的身體動作
	6. 目標為改善或維持健康體能的要項

資料來源：Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2) , 126-130.

1990 年，美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine , ACSM) 提出健康成人的運動建議為：每週 3~5 天，每次持續 20~60 分鐘，強度達最大心跳數的 60%~90%或最大攝氧量的 50%~85%的有氧運動，才可改善或維持心肺適能、肌肉耐力及身體組成 (American College of Sports Medicine [ACSM] ,1990)。也就是低至中強度、長時間、高頻率的運動在減輕和維持體重上是最有利的，例如：走路、游泳、慢跑等 (Grubbs, 1993) 與教育部體育司 (2000)「提升學生體適能中程

計畫」(簡稱「三三三計畫」)推動每週至少運動三次，每次最少三十分鐘、每次運動後視個人身心狀況心跳能達 130 次/分以上，其意義是相同的。另外，根據美國運動醫學會 (ACSM, 1995) 提出的建議指出，美國成人每天應累積至少 30 分鐘的中度至重度程度之身體運動，如將數次 8-10 分鐘之間斷性身體運動加以累計，而能達到每日 30 分鐘以上時，即可產生健康益處。

減肥的原則除採用低強度、長時間的有氧運動之外，建議欲減輕體重或減肥者，於日常生活中要減少靜態或坐式的生活方式，增加身體活動的機會。養成動態生活方式對於某些人而言，其減重效果可能比在固定時間內，從事規律的時間方式與運動量的方式要佳，如每天多走路、多爬樓梯、少坐電梯等，而且利用工作與閒暇時間規律從事動態性之休閒活動，如走路上班、爬山郊遊、公園散步、跳跳舞等，皆是很好的健身減肥活動(方進隆，1999)

因此，本研究的身體活動的定義為：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。

貳、體重控制行為的測量

目前在體重控制行為的評估上尚未有一客觀、良好之量表，大部分研究都僅只針對節制飲食或者運動來作研究探討的主題。美國疾病防治中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 於 1990 年發展完成青少年危險行為監測系統問卷 (Youth Risk Behavior Surveillance System Questionnaire, YRBSSQ)，每二年對 9 至 12 年級之青少年進行六項健康行為之調查 (Kolbe, Kann, & Collins, 1993)，其中問及「你嘗試採用哪種方法去減重或避免增重？」其選項只有「從未」、「節食」、「運動」、「節食和運動」，

以及其他不健康的方法。而國內、外的對體重控制的研究，也大多是列出二十多種健康及不健康的減重方法，由受試者勾選，再計算各類使用的百分比，不管是僅只一題或者採複選方式得到之結果，研究者認為都不夠客觀，因此，本研究將欲探討的節制飲食及身體活動兩種體重控制方法的評量工具，分別敘述。

一、節制飲食行為的評估

目前較常使用的節制飲食行為量表包括：

(一) 三因子飲食量表(The Three-Factor Eating Questionnaire , TFEQ)

三因子飲食量表(TFEQ) 不僅可測量飲食節制的程度，也可測出因為節制飲食而造成的飲食失控程度及因外在因素或情緒所引起的進食情況，經因素分析後，可分為三個因子：1. 知覺節制(cognitive restraint of eating)，得分愈高顯示愈會控制飲食攝取，也愈會控制刺激性行為發生時之情況，Cronbach's α 值為.93，再測信度為.93；2. 失控(disinhibition)，能預測情緒失控時體重的改變，能反應出因情緒失控所導致之飲食失控情形，Cronbach's α 值為.91，再測信度為.80；3. 飢餓感(Hunger)，能評量個人對飢餓的敏感度及反應程度，Cronbach's α 值為.85，再測信度為.83(Stunkard & Messick, 1985) 林宜親(2000) 針對全省國中生節制飲食的研究即以此量表為工具，其分量表的內在一致性 Cronbach's α 值為.55~.84。因此，是測試飲食節制行為頗佳的工具。

Allison, Kalinsky and Gorman (1992) 進行確認性因素分析發現，TFEQ 之節制因子包含了兩個因素：1. 知覺節制(cognitive restraint)，所測量的是對節食和食物的關注；2. 行為節制(behavioral restraint)，所測量的是實際節制行為。TFEQ 還可

以反映出個人攝食狀況，能確認哪些個體是因為體重控制而限制食物攝取，並能測出因節制飲食所引發的飲食飲食失控程度（Chapelot, Pasquet, Apfelbaum, & Fricker, 1995）

（二）認知行為節食量表（Cognitive Behavior Dieting Scale, CBDS）

認知行為節食量表是 Martiz, Sturgis and Gustafson 於 1994 年所發展，目的在測量目前的節食行為和過去兩週內有關節食的感受及想法，可用以評估企圖以節食來減輕體重者其自覺的和特定的行為，譬如；略過一餐、減少食物攝取、選擇低熱量食物等。CBDS 起初有 31 題，經預試及項目分析後，刪除非節食項目，最後剩 14 題，再以 336 位大學生填答此量表，因素分析結果顯示此量表只有節食一個因素組成。量表內部一致性 Cronbach's α 值為 .95，顯示具良好的內部一致性。取原先 336 位大學生中的 151 位受試者，兩天後之重測信度是 $r = .95$ ($p < .0001$)。此量表曾以 61 位大學女生為受試對象，填答三因子飲食量表（TFEQ）、體型評價量表（Body Esteem Scale, BES）以及其他健康行為自我效能問卷，與 CBDS 比較之，結果顯示 CBDS 和 BES 的體重關注因子有高度負相關 ($r = -.60$)；和 TFEQ 有高度正相關 ($r = .60$)，因此 CBDS 和節制飲食、體重有關的身體評估之間，有清楚的聚集效度（Convergent Validity），因此，CBDS 也具有有良好的建構效度（Martiz, Sturgis, & Gustafson, 1996）。

本研究以 TFEQ 的知覺節制子量表及 CBDS 為評量節制飲食問卷之藍本，再參考吳裴瑤（1992）、教育部體育司（1999）編印之《學生體重控制指導手冊》，編制適合本研究之節制飲食的測量工具，內容為一般節食者會使用的方法，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。

二、身體活動的評估

評估運動的方法大致上可分為七大類 (Laport, Montoye, & Caspersen, 1985): 1.熱量測定 (可分為直接測量與間接測量); 2.工作分類法; 3.調查法 (如日記法、回憶法等); 4.生理的測量 (如心肺功能); 5.行為觀察法; 6.電子儀器監測; 7.飲食測量。但卻沒有任何一種方法可以在不影響運動行為的情況下,符合效度、信度和實用性的標準。其中在測量一般人口以及以流行病學為考量的方法中,回憶法是相當經濟實用的,在這當中,以 Blair (1984) 所發展的『七日回憶法 (seven-day physical activity recall: 7-d PAR)』身體活動測量表最為廣泛被利用。此量表乃回憶過去七天包括工作及休閒的全部活動,並將身體活動依其強度分為五類:睡眠 (1METs)、輕度運動 (1.5METs)、中度運動 (4METs)、重度運動 (6METs)、激烈運動 (10METs) (MET 為 metabolic equivalent 的簡寫,為一種能量消耗單位;即活動時能量消耗與完全休息時能量消耗的比值),根據各類活動的時間,計算每日的熱量消耗,做為身體活動的指標。此法用於許多不同的對象的研究,結果有十分穩定的信、效度 (Sarkin, Campbell, Gross, Roby, Bazzo, Sallis, & Calfas, 1997)。國內呂昌明、林旭龍、黃奕清、李明憲、王淑芳 (2000) 以心搏率監測器為效標,研究身體活動自我報告量表之效度及信度,結果顯示七日回憶法的能量消耗與心搏率監測器的斯皮爾曼等級相關 (Spearman's rho) 為 3.8 ($p < .001$), 兩週後再測信度的 Spearman's rho = .91 ($p < .001$), 顯示中度以上的信、效度。

Gionet and Godin (1989) 對自我報告式之運動行為進行效度研究,依運動後喘氣、流汗和心跳情形,將運動強度區分為激烈、中度、輕度三類,要求受試者回憶過去七日的運動行為,並將運

動時間超過 15 分鐘的運動次數填在合適的運動強度中，結果指出這種簡單的自我報告量表能有效的評估受試者的運動行為。因此，一般對運動行為的測量考慮四個向度，分別是種類 (type)、頻率 (frequency)、持續時間 (duration) 及強度 (intensity)，其中運動強度又分為輕度 (light)、中度 (moderate) 及激烈 (vigorous) 三種。

另外，由美國脂質研究中心 (Lipid Research Clinics, LRC) 所發展用來評估受試者身體活動程度的問卷，並根據受試者在閒暇時的自覺活動程度與是否參與激烈運動或身體勞動，將之分為高度、中度、低度、極低度活動四組 (Ainsworth, Jacobs, & Leon, 1993)，但研究者認為以該問卷少數之題目即以四分法將身體活動程度做區分，似乎不夠嚴謹；而七日回憶法則使用得較廣泛，國內研究者也常使用在規律運動行為的研究上，不過，研究者認為七日回憶法要求受試者回憶填寫的項目太過繁瑣，本研究考量研究性質為減輕或維持體重所從事身體活動的「努力」情形，著重於熱量消耗的程度，不需要將受試者運動量依照每項運動計算得十分精確，而劉翠薇 (1995) 曾修改七日回憶法用於測量五專學生之運動行為，題目較為精簡，也能測出學生運動的程度，伍連女 (1999) 亦利用此工具進行身體意象與運動行為的研究，其整體、體育課、休閒時之運動行為之再測信度介於 .54- .64 之間，本研究之身體活動測量即以劉翠薇 (1995)、伍連女 (1999) 之的施測方式為基礎再加以修改，來進行運動行為的評估。

第二節 身體意象 (Body image)

壹、身體意象 (Body image) 的定義

20 世紀初由於一些腦傷病患扭曲的身體知覺，使得神經學家開始注意身體意象的概念，當時他們研究的焦點在了解是大腦何種構造在維持正常身體知覺的中心 (Cash & Pruzinsky, 1990)，之後，德國學者 Paul.Schilder 於 1935 年將「身體意象(Body image)」一詞帶入心理學領域。他在 1950 年為身體意象下了一個定義：「在我們的心中對自己的身體所形成的影像 (mental pictures)，代表展示給自己看的身體」(Slade , 1994)。至今，Body image 的概念已廣泛應用於神經學、心理學、精神醫學、病理學、心理治療、社會學等各領域中，並依其個別特性而有不同的描述。國內各學科領域的研究中也經常以「身體心像」(許玉雲、陳彰惠，1999)、「身體形象」(周雯翎，1998；洪嘉謙，2001；陳君儀，2001)、「身體意識」(聶西平，1997)、「體型意識」(林宜親，1998；趙瑞雯，1996)、「身體意象」(伍連女，1999；周玉真，1992；莊文芳，1998；劉偉平，1997) 等不同的名詞來代表 Body image。

身體是自我的一個象徵，個人對自己身體的看法就是身體意象。Slade(1994)認為身體意象是指在我們心中所呈現的身體大小、形狀、體型圖像，及對這些特徵與身體部位的情感，分為二個主要部份，一是知覺部份，即身體知覺 (body percept)，為估計身體大小的正確性；二是態度部份，即身體概念 (body concept)，指對自己身體的態度與情感。Janelli (1987) 認為，身體意象是一個人意識及無意識中對自己身體及外表所具有的一個概念，它屬於自我概念的一部份，且是人格的重要變項之一。

Tompson (1990) 把身體意象的意義界定為對體型大小、體重

和其他決定身體外表的身體面向的評估，其中，與「身體外表」有關的身體意象可分為三個層面：(1)知覺層面：覺知體型大小的正確性，指對體型大小的預估；(2)主觀層面：所指的是個人對身體的滿意度、關注、認知評價及焦慮；(3)行為層面：著重在個人會逃避因身體外觀所引起不適的情境。與「外在環境」有關的則包括個人對社會標準的知覺與評價，以及個人是否符合社會文化標準的知覺與評價。

Cash and Pruzinsky (1990) 整理出身體意象有七點特性：(1)身體意象指的是對身體與身體經驗的知覺、想法、感覺；(2)身體意象的建構是多面向的；(3)身體意象的經驗與對自我的感覺是相互纏結的；(4)身體意象是受社會影響的；(5)身體意象並非全然固定或靜止的；(6)身體意象會影響訊息的處理；(7)身體意象會影響行為。

許玉雲與陳彰惠(1999)於身體心像概念分析中歸納出身體意象的鑑定性特徵：(1)個體對自己身體的一種意識或潛意識的知覺和感受；(2)是一種社會性產物；(3)是一種動態的過程；(4)會影響個人的行為。

綜合以上所述，身體意象包含了認知、態度與行為三個面向，可說是一種生理自我概念 (physical selfconcept)，個人在身體的發展與改變過程中，個人與外在環境的人、事、物等交互經驗，比較於同儕及社會文化對外表美醜所持的標準，並接收來自他人對其身體特徵的評價與反應，影響個人身體意象的滿意度 (周玉真，1992)。本研究所提及的身體意象是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，著重於知覺及態度層面，而本研究亦探討身體意象與體重控制行為的關係及影響行為的程度。

貳、身體意象的測量

現有身體意象的測量主要在知覺和態度兩個層面，知覺層面，主要是由個體評估其實際體型或身體外形各部位大小的正確性，以及測量全身影像大小與自覺體型之間的吻合度；態度層面，主要是測量個體對身體之感覺、認知和行為，多以自陳和紙筆的方式加以測量(Cash & Pruzinsky, 1990)。

而國內目前針對身體意象的測量工具多採用下列幾種，茲說明如下：

一、身體關注量表(Body Cathexis Scale, BCS)

身體關注量表是由 Secord & Jourard 於 1953 年發展出來的，以 46 個身體部位和器官功能讓受試者勾選，以評量個人對自己身體各部位滿意與否的情形。國內吳慧嫻(1996)、李曉蓉(1997)、周玉真(1992)、莊文芳(1998)和蔡季蓉(1990)等人的研究，即以此量表為藍本，再依據研究目的做適當的修定而成。

二、身體意象評量表(Body Image Assessment Scale)

此量表是 Thompson 和 Gray 於 1995 年所編，量表中按比例以不同數量的圖型呈現胖、瘦體型供受試選擇，常見有五圖型法及九圖型法，張淑珍(1987)、蕭芳惠與林薇(1998)採用類似量表。

三、自編問卷

洪建德與鄭淑慧(1992)以「自認肥胖度」(理想體重÷實際體重)來代表研究對象對自己體重的期望，並以身體某部位滿意情形得知受試者對體型的滿意度，以此兩者作為身體意象的量表。趙瑞雯(1996)則採用洪建德與鄭淑慧的方法，再參考 Hayes and Ross 於 1987 年修訂的外貌重視度作為身體意象問卷。

四、多向度身體和自我關係量表(the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire , MBSRQ)

多向度身體和自我關係量表是由 Cash Winsted 和 Janda 於 1986 年編制修訂的，該問卷由 BSRQ (Body-Self Relations Questionnaire) 及附加量表所組成，共 69 題。BSRQ 包括對外表 (appearance) 體適能 (fitness) 健康 (health) 三個層面的評價 (evaluation) 與取向 (orientation) 所形成的六個向度，經因素分析後，再加上疾病取向共七個向度的量表，共 54 題。這七個向度分述如下 (伍連女，1999；林宜親，1998)：

- 1.外表評價：指身體外型的吸引力與滿意度。
- 2.外表取向：指個人對身體外表的注重程度。
- 3.體能評價：指個體感覺身體體能的適切性。
- 4.體能取向：指個人投入維持身體機能與活動之狀況。
- 5.健康評價：指個人是否感覺身體健康狀況良好。
- 6.健康取向：指在日常生活中對身體健康的關注程度。
- 7.疾病取向：指生病時之處理狀況。

MBSRQ 第二類子量表稱為附加量表(Additional Subscale) 包括三個部分，共15題 (林宜親，1998；Brown,Cash, & Mikulka,1990；Cash,1994)：

- 1.身體各部位滿意度 (The Body-Areas Satisfation Scale , BASS)。
- 2.對體重過重之關注 (The Overweight Preoccupatation Sacle)：主要評量個體對肥胖的焦慮、對體重過重之敏感度。

3.自覺體重分類 (The Self-Classified Weight Scale) : 由受試者評量自覺體重的狀態以及自覺他人對自己體重之評價。

Fisher(1986)認為身體的感受應該是多向度的，不應只偏重於體型或體重的外在層面，而 MBSRQ 量表包含了對外表 (appearance)、體適能 (fitness)、健康 (health) 之情意 (評價 evaluation)、認知 (cognitive) 及行為 (behavioral) 的層面 (Thompson, 1990)。經研究證實，此量表之各子量表內部一致性 Cronbach's 值為 .75-.91 之間，再測信度為 .71-.94 之間，是一個信、效度皆佳的身體意象測量工具 (Cash, 1994)。在國內部分，國內許多研究者依據研究目的採用此量表之全部或取其中分量表使用，亦有不錯之信度。伍連女 (1999) 採全量表為主要藍本再加以修改，對 363 位高職學生施測，各子量表內部一致性 Cronbach's 值為 .61- .86 之間；賈文玲 (2001) 修改全量表以預試樣本 188 位國中和高職學生的八個分量表之 Cronbach's 值介於 .70- .83 之間；林宜親 (1998) 以外表評價、外表取向、身體各部位滿意度、對體重過重之關注、自覺體重分類五個子量表，對 999 位國中生施測，獲得各子量表內部一致性 Cronbach's 值為 .69- .88 之間；洪嘉謙 (2001) 亦以上述五個子量表，對 1137 位大專女生施測，獲得各子量表內部一致性 Cronbach's 值為 .79- .91；尤媽媽 (2002)、陳君儀 (2001) 分別採與外表相關之三個及四個子量表施測，各子量表內部一致性 Cronbach's 值分別為 .77- .85 (預試樣本 133 位大學生) 以及 .54- .86 (對象為 686 位高中職生)。

上述四種測量中，第一種偏向於身體個別部位的滿意度，忽略了整體身體的滿意及心理層面的關注與評價；第二種雖以整體體型圖像為測量重點，但國外與本國民眾對體型的認知標準不同，以國外的體型圖形測量國內青少年，恐較有偏差情形發生；第三種測量

方法，大多依據各研究目的而自行設計，若以「自認肥胖度」單一一項或者加上身體某部位滿意情形作為身體意象滿意度的依據，則仍較為狹隘，不符合本研究探討之內容；而第四種包含身體意象的向度較完整，是目前廣泛使用且有效的測量問卷，因此本研究採用MBSRQ作為身體意象之主要評量工具，依據本研究之研究目的及探討重點，擷取量表中「外表評價」向度，加上附加量表的「身體各部位滿意度」、「對體重過重之關注」、及「自覺體重分類」等四部分，另外，許多研究皆發現女生的體重其實已經十分理想，但女生仍希望理想體重能更輕些（林旭龍，1994，1995；洪建德、鄭淑慧，1992；洪嘉謙，2001；趙瑞雯，1996），此種認知上的差距也是導致對身體意象不滿的原因，因此，再加上「實際體型及期望體型的差異情形」，共五個變項，作為本研究探討身體意象的依據。

第三節 身體意象與體重控制行為之關係

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。國內青少年與國外情形類似，都有變瘦的壓力，郭婉萍(2000)的研究中，只有7.3%的專科女生是過重及肥胖，但卻有71.6%自覺自己是過重或肥胖，有70.9%表示未來六週內有減重的意圖。洪嘉謙(2001)研究大專女生發現：縱使正常體型，仍有66%曾有減重的經驗，其中28%屬於經常減重族群；在過輕體型中，也有38%曾有減重經驗，其中8%屬於經常減重族群；消瘦體型的人，還有15%曾有減重經驗，其中4.5%屬於經常實施減重族群。如此可見大專女生對體重之不滿意程度，及求瘦心切的心態。伍連女(1999)發現近五成高職男生及七成高職女生擔心變胖，自覺體重過重。而目前正在節食減肥者，男

生約有 15 %，女生約有 21 %。張淑珍（1987）研究大學生體型意識時，發現自覺肥胖程度愈胖者愈會進行體重控制。林旭龍（1995）研究大專女學生，發現減肥志向群比維持現況群及增胖志向群有較明顯的體型不安。而林宜親（1998）的研究顯示：希望體重減少愈多、體型愈常受到嘲笑、對體重過重愈感到焦慮、自覺體重愈重者，其飲食知覺節制的程度就愈高。

Desmond, Price, Gray and O'Connell（1986）的研究發現有 43 % 正常體重的青少年認為自己太重，有 39 % 的正常體重及過輕者以控制飲食方式來減重，而有 40 % 的體重過重的青少年認為自己是正常體重者，27 % 的正常體重者自認為是體重過重者，顯現許多青少年對體重有不正確的認知。Rosen et al.（1987）的研究將青少年心目中理想的體重分為減輕、維持、增重三類。研究結果發現，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。Drewnowski, Kurth and Krahn（1995）以 2088 名 18 歲高中畢業生為研究對象，結果發現，男生比女生希望增重而非減重，其中希望增重的男性對其體型的滿意度較高、不怕胖且運動的頻率較低，另外，運動是男性較可能用於增重與減重的方式。Smith, Handley and Eldredge（1998）對大學生的研究指出對身體不滿意（body dissatisfaction）的學生會為外表和體重控制而運動。

許多研究皆以自覺體型作為身體意象的指標，研究結果皆一致支持自覺體型與體重控制行為的正相關。對身體意象不滿是促使青少年或肥胖者執行節食、運動及參與商業性減重計畫等體重控制行為之強烈動機因素（Leon, Fulkerson, Perry, & Gudeck, 1993；Levine, Smolak, & Hayden, 1994；Steinhausen & Vollrath, 1993），McCabe and Ricciardelli（2003）的研究亦顯示：減重、得到體重、及增加肌肉

策略的最一致預測者，是身體意象的重要性。但亦有研究發現自覺體重過重者，但卻未試著進行體重控制(Anderson, Work, Bergstrom, Adami, Engholm, & Englund, 1997 ; Horm & Anderson, 1993)。更有趣的是，財團法人董氏基金會（1999）作的國人體型意識調查發現，越覺得自己不胖者，卻願意花錢「保持」或「雕塑」身材。故身體意象與體重控制的關係，可進一步深入探討。

第四節 社會文化因素與體重控制行為的關係

Levine et al. (1994) 的研究，發現對青春期早期的女孩來說，家庭、同儕及媒體也是想變瘦和強烈身體不滿的驅力。林碧芬（1998）發現女大學生的節食傾向高於男生，且受到社會因素之同儕與媒體影響愈大，則其節食傾向愈高。因此本研究將媒體及重要他人等社會文化因素列入影響體重控制之因素。

壹、傳播媒體與體重控制行為的關係

大眾傳播影響現代人的日常生活甚鉅，電視、報紙雜誌、廣告均不知不覺的主導了人們的態度與行為，造成一種強而有力的社會控制現象（Torrens, 1998）。正如《鏡像製造者》（*The Mirror Makers*）一書的作者 Fox 所言：「廣告是最具潛在影響力的媒體，他可以改變人們生活的習慣和方式，決定我們吃什麼、穿什麼、如何工作、如何休閒」（Fox, 1984）。因此，媒體所傳輸出來的資訊，媒體閱讀人不僅接收資訊外（吳翠珍，2000），甚至進一步將訊息內容內化，導致行為的出現。

台灣自 1993 年起，塑身美容業以巨量的廣告投資與刊載，吹起一股非常畸形的塑身旋風，張錦華（2000）針對 1982-1999 年間台灣的瘦身美體廣告分析，1985 年以前只有一家瘦身美體公

司，但從 1993-1995 年間則激增了 14 家，除了報紙外，電視廣告的出現量更是驚人，1995 年美容瘦身行業廣告支出的前四名：最佳女主角、媚登峰、菲夢絲、和女人話題，這四家公司的總廣告金額就達將近 12 億，顯然是以廣告建立瘦身價值，企圖建立消費者的瘦身需求和行為。而有線電視開放後，各種減肥產品及健身器材更充斥於電視廣告及購物頻道中，並以身材姣好的美女及肌肉男鼓吹苗條、健美的身體意象，使得閱聽大眾接觸減肥、塑身訊息的頻率及量皆更加提昇。

聶西平 (1997) 在瘦身廣告之內容分析中發現瘦身產品的訴求對象最主要是女性 (69.57%)，瘦身目的以增進外表美觀為主 (80.77%)。林碧芬 (1998) 研究結果發現，媒體此一變項對大學生節食行為的預測力非常高。Couth (1997) 更說道，廣告連結著食物來控制人們的觀感，一些廣告讓女人覺得吃是羞愧的，使得 50% 的女人無時無刻不在節制飲食。

Wertheim, Paxton, Schutz and Muir (1997) 訪談 30 位澳洲 14-16 歲 10 年級女學生，其中有 12 位女生認為雜誌/電視是造成她們要變瘦的壓力來源，有 9 位女生認為廣告是造成她們要變瘦的壓力；Wertheim et al. 歸納整理訪談內容發現廣告和電視上模特兒纖細的外型是造成受訪者關注體重的主要因素。高木蘭 (1997) 研究指出，當代媒體廣泛的傳播「瘦就是美、就是健康」、「有效減重」等迷思，使人們的減重意圖有升高的趨勢。

除了電視廣告之外，研究飲食紊亂的研究人員也已經提出大眾傳播媒體，特別是女性雜誌，在觸發飲食混亂的行為方面扮演了一個重要的角色，一般相信閱讀流行雜誌引導許多年輕的女人接受社會文化的「纖瘦理想」(thin ideal) 並內化之，其次，給予動機達成其理想 (Thomsen et al., 2002)。Levine et al. (1994) 以

385 位 10-14 歲女學生為對象，研究女學生閱讀七種流行雜誌與飲食態度行為的關係，有近 70 % 經常閱讀的人表示這些雜誌是美麗 (beauty) 和健美 (fitness) 訊息的重要來源。而郭婉萍 (2000) 研究媒體對專科女生減重意圖的影響方面，發現研究對象認為自己幾乎每天都會接觸到減重相關資訊的傳播，對於減重商業廣告與報導有嘗試者，以報導的接受度較高，約佔 1/5，其中對象採用的方式也以報導較正向，如節制飲食與運動方式減重。

因此，傳播媒體對體重控制行為的影響力是值得注意的，故本研究選擇電視、雜誌為傳播媒體變項，探討電視/雜誌中減重廣告及明星、模特兒傳達出的媒體訊息的認同度與體重控制行為的關係。

貳、重要他人與體重控制行為的關係

Paxton, Wertheim, Gibbons, Szmukler, Hillier and Petrovich (1991) 調查女生最重要的飲食、健康資訊來源，有 40.6 % 表示是由雜誌獲得，29.2 % 是跟著父母減重，14.0 % 由學校，12.6 % 看電視，3.6 % 由朋友間獲得。可見媒體仍是學生資訊的重要來源，但不可否認的，同儕和父母也影響了學生的行為。尤其對大學生來說，與同儕相處的機會比父母還多，受同儕的影響相對增加，Wertheim et al. (1997) 對 30 位少女的訪談即發現，大部分的研究對象雖然否認受到朋友批評時會使她們想節食，但當親密朋友企圖節食時，會讓她們感覺到自己也必須節食。

一、重要他人對體型的評價

多數青少年當外表被他人正面評價時，會產生受他人歡迎和社會接納的認知，獲得自信和自尊；外表被他人負面評價時，則會產生不受歡迎和社會拒絕的認知，導致苦惱和自卑 (胡海國，

1991)。Levine et al. (1994) 研究美國中西部 385 位 10-14 歲女孩結果發現，受到來自家人嘲笑其體重、體型與變瘦的慾望是有強烈的關係。林宜親 (1998) 亦發現體型受嘲笑經驗的多寡也是青少年節制飲食行為的主要影響因素之一。

劉偉平 (1997) 以訪談方式訪問 20 位女大學生減重者，發現大學女生減重者的減重動機可以分成七個向度：其中與社會人際關係有關的就包含了四項，分別為：

1. 人際相處方面：受到與他人互動時的影響或男朋友的影響、想要與喜歡的異性對象交往。
2. 家庭方面：受家人態度的影響。
3. 工作方面：擔心體重影響求職的機會。
4. 受社會減重潮流的影響。

劉偉平 (1997) 還發現體重過重及過輕之減重者，其減重動機不同，前者是因為家人議論自己較胖的身材，使自己受到刺激；而後者卻是為了要對抗家人對自己身體的控制態度。洪建德與鄭淑惠 (1992) 也提出，有很多研究對象是為了要參加社交活動、交友而減重，她們不喜歡自己的身材，並且相信別人也不喜歡，因此在社交上並不順利。

綜合以上所述，當青少年受到他人 (尤其是父母、同儕) 對體型、體重的負面評價及嘲笑時，對其體重控制行為將有促進的作用，依據過去文獻，本研究選擇與大學生最密切接觸的父母、同性及異性同儕，探討其對體重控制行為的影響力。

二、重要他人的體重控制忠告與支持

同儕與父母對青少年的影響是在不同的生活層面，同儕對青少年的影響較為表面、範圍小、時間短；而父母的影響卻在價值觀、道德觀和行為方式上產生決定作用（王麗瓊，2001）。因此同儕與父母對青少年體重控制行為應有一定程度的影響。藺寶珍（1996）的研究顯示肥胖國中生中有 95.7% 皆有人曾鼓勵其減重，且多是較胖者。O'Dea and Abraham（1996）以雪梨二所學校 470 位七、八年級的學生為對象，發現過重的男女學生比其他體重組別的學生更常被勸告需多運動（59.1%）、該減重（40.4%）、以及吃得太多（29.4%），且以父母、同儕、祖父母、老師和運動教練或舞蹈老師為忠告的主要來源。Paxton et al.（1991）對 11-18 歲青少年的研究中指出肥胖的減重者固然需要花費較多的力氣去減較多的體重，但它們會比一般減重者得到更多的社會支持，有 6% 的女生反應是她的朋友鼓勵她節食，也有 19% 女生是受父母鼓勵的，而這些身體質量指數較高、且受到較多支持的對象也較會有節制飲食的行為表現。

Desmond et al.（1986）的研究指出，男女青少年知覺自己需要減肥的訊息多來自家人（61%）、朋友（48%），而郭婉萍（2000）對專科女生減重意圖的研究，發現家人與同儕的支持皆不高，原因可能是研究對象大多體重屬正常範圍，但同儕支持比家人支持高，顯示大專階段的學生受同儕影響較大。

因此，家人、朋友對體重控制的建議或忠告以及支持，對青少年執行體重控制的影響程度有多大，值得本研究探討。

第五節 社會文化因素與身體意象的關係

對女性來說，真正的體重、身體大小或體型如何並不重要，重要的是他對自己體重的知覺；即使體重在正常範圍內，如果他覺得自己體重過重，則實際體重是沒有什麼差別的（McBride, 1985），而女性的身體意象與其對自己體重的主觀知覺有密切關係（Attie & Brooks-Gunn, 1989），且其知覺常有被扭曲的現象，自然是受到社會文化的刻板印象和重要他人反應的影響。社會文化影響人們對身體外表的看法，主要藉由媒體影像的大量呈現及人際網絡的評價與比較來達目的（Sheryl & Marita, 1997）。Dunkley, Wertheim and Paxton（2001）的研究即顯示：個人實際體型與理想體型有顯著相關，兩者間是由自覺媒體、朋友、男性朋友的理想體型（ideal）為中介變項而影響，可見身體意象是會受社會文化影響的。

本研究就社會文化因素中之媒體、重要他人變項與身體意象的關係分別探討如下。

壹、傳播媒體與身體意象的關係

社會文化所建構出美的標準，對個人，尤其是青少年的身體意象有強烈的影響，而大眾傳播在傳達社會期望和理想纖瘦體型上，是最具有影響效力的途徑（Tompson, 1990）。媒體中不論是偶像明星，甚至是廣告，皆以女性窈窕身材為吸引觀眾目光的賣點，凸顯瘦就是美、成功的訊息，也傳達出社會期許的體型標準，不但使女性的身體意象更加負向，也強化女性瘦身的意願及行為。而接受此種媒體的暴露量愈多，所謂「滴水穿石」的道理，受到媒體輸出影像的影響程度就愈深（王麗瓊，2001）。廣告界人士曾經表示過，同一部廣告只要一星期在電視上出現頻率達二十三次，它就開始對閱聽者產生了洗腦作用（洪婉卿，2001）。

張錦華（1998）以台北市公私立高中職二年級學生的研究結果就指出：愈同意電視瘦身廣告訴求者，對自己的身材就愈感到挫折，24.4 % 的女生表示「若經濟許可，會去瘦身美容機構修飾自己的身材」。周雯翎（1998）以實驗法對高中職一、二年級學生的研究發現：看過身體形象訊息的廣告後，男、女的身體意識都下降，女性下降的程度達顯著，而男性在觀看過具身體形象訊息的廣告後，身體自尊下降的程度反而比女性大，且呈現顯著的差異。張老師月刊和Openfind網擎科技在2001年10月中旬合作主辦的「現代人身體神話-國人瘦身心理、行為」網調活動，發現傳媒造就了身體形象一種普遍的社會價值觀，且在此項調查中，男女對身體評價的依據，估算有九成五以上的比例來自大眾傳播，其中問及「當你對自己身體形象感到不滿意時，你會如何？」的結果，發現女生會產生焦慮感的比例就高達91.23 %，其中會立即採取行動的人則佔了19.95 %（洪婉卿，2001）。

王麗瓊（2001）的研究也發現，愈認同電視角色的身材外表者，愈想要瘦身，對身體外表的評價也愈不滿意。因此，個體暴露於媒體訊息環境中，是導致身體意象失調的因素，故本研究以電視、雜誌為傳播媒體變項，除探討減重廣告及明星、模特兒傳達出的媒體訊息分別與體重控制行為及身體意象的關係之外，另希望求得彼此間直接或間接的關係。

貳、重要他人與身體意象的關係

一、對體型的評價及嘲笑

身體意象是藉由周遭他人對身體外表的反應與回饋，進而影響個人對自己外表所產生的一種好壞優劣的評斷（郭靜如，2000）。劉偉平（1996）以質性研究方式訪問 20 位女大學生減

重者，分析出影響減重者身體意象滿意程度的因素計有六個向度，其中在「人際方面」包括下列情形：受到他人對身材的評價、與他人身材的比較、擔心自己的動作影響到他人、在意異性的眼光、以及考慮到男朋友的態度。在「家庭方面」，則是受到家人態度的影響。由此可知，周遭較親密接觸的對象對自身的身體意象認知及態度實有一定程度的影響。尤其是青少年面對自己快速、不平衡的身體變化，再接受來自父母、老師、同儕或兄弟姊妹及其他成人等對其身體的評價，內化為對自己身體的看法而影響個人身體意象滿意與否的態度（McBride, 1985）。

王麗瓊(2001)對國中生身體意象的研究發現愈在乎同儕、父母對身材外表的評價，對自己的身體評價就愈差、對身體各部位愈不滿意。McCabe and Ricciardelli (2003)以800位澳洲7-10年級的學生為對象，研究社會文化在身體意象和身體變化的影響力，並由父親、母親、最好的男性朋友、最好的女性朋友的回饋(Feedback)媒體影響等五方面各別測定對青少年的預測程度，結果發現男、女相較之下，來自父親的回饋是青少年身體意象「滿意」的一個獨特的預測因子，最好的女性朋友的回饋是身體意象「重要性」的一個獨特的預測者；而母親的回饋則是青少年身體意象「滿意」及「重要性」的一個獨特的預測因子。也就是說，同儕和父母對青少年的身體外表評價若是愈正向，青少年將對自己的身體外表愈傾向滿意，評價也愈佳。

Schwartz, Phares, Tantleff-Dunn and Tompson (1999)的研究發現，父母親對女兒體重的嘲笑，會使其身體意象降低。Thompson, Covert, Richard, Johnson and Cattarin(1995)對青少

女的研究顯示，個人肥胖度與受嘲笑經驗有正相關，而嘲笑經驗與對體重、外表不滿意亦有顯著正相關。國內研究亦顯示體型受嘲笑經驗是引發身體意象扭曲的重要因素(尤媽媽, 2002 ; 王麗瓊, 2001 ; 林宜親, 1998 ; 賈文玲, 2001 ; 郭靜如, 2000)。此外，在郭靜如 (2000) 對國小六年級學童所做的研究顯示，在評價及建構身體意象過程中，男性傾向以同儕為主要楷模，而女性除同儕外甚至還出現似明星的理想楷模；在同性同儕關係中身體外表雖不具明顯的影響力，但在異性同儕關係中，男生卻陳述較多有關於他們不喜歡的異性外表屬性。

二、體重控制的忠告與支持

一般研究都針對減重的忠告及社會支持在體重控制的影響力，其實對身體意象應有潛在性的關連，藺寶珍 (1996) 對過重國中生的研究即發現有人曾鼓勵減重者，有執行體重控制行為的比例較高，而自覺肥胖程度也愈胖。

綜合第四、五節的敘述中可知，重要他人對青少年身體意象及體重控制行為皆有影響，本研究著重於探討社會文化因素對身體意象及對體重控制行為之間的關係，一般研究大多以父母或同儕為重要他人變項，但考慮研究對象為大學生，故除父母外，另區分為同性及異性同儕，探討此三者對身體意象及體重控制行為的相對影響力。

第六節 背景因素與體重控制行為、身體意象、社會文化因素的關係

在多數的研究中，背景因素、身體意象和體重控制行為皆納為共同探討的變項，彼此之間，都有一定之相關存在。本節即探討個人背景因素在身體意象、體重控制行為及社會文化上的差異。

壹、背景因素與身體意象的關係

本節就個人背景因素中的性別、年級（年齡）、家庭社經地位、實際體型變項與身體意象的關係分別探討如下。

一、性別與身體意象

在國內外許多有關身體意象的研究中，皆指出男、女在身體意象的差異是女生通常比男生對自己的身體外表感到不滿意及困擾，而女生比男生對身體外表裝扮更為注重。

林宜親（1998）研究指出：不論實際體型為何，多數青少年期望正常體型，多數青少年期望較瘦體型，而對外表的關注程度女生是高於男生的。莊文芳(1998)對台北市國一與國二學生的研究顯示，不論是整體或將身體區分為細緻的不同部位，女生均較男生更亦產生負面的身體意象。蘭寶珍（1996）以高雄市某國中351位過重學生所做的研究，亦顯示即使同為過重的學生，女生在身體意象及自覺肥胖程度上與男生相比仍有差異。

伍連女(1999)對北市高職生運動行為的研究亦有類似之結果，且發現女生較關注外表與體重；男生較重視體能與健康。王麗瓊（2001）、周玉真(1992)、陳君儀（2001）、趙瑞雯（1996）

蔡季蓉(1990)的研究調查結果亦同樣顯示:女生較男生對身體各部位的滿意程度差,即女生比男生更容易產生身體意象上的不滿與困擾。

在大學生部分,尤媽媽(2002)以中原大學新生為研究對象,研究結果為:大學女生在外表評價及身體部位滿意度低於男生,對外表的在意程度卻高於男生,均達顯著差異。Nowak, Buttner and Crawford(2001)的研究亦有相同的結果。

財團法人董氏基金會(1999)於1999年8-10月間,以亂數電話號碼隨機抽樣收到1109份有效問卷,調查國人體型意識現況,調查結果顯示兩性一樣"在意及重視身材",但男性在身材滿意度方面,顯著高於女性。

二、年級(年齡)與身體意象

呂俊甫於1983年提及個人身體意象從幼兒時期開始形成,通常至兒童期較明顯,青少年時期最受重視,大多數人於成年後逐漸穩定(引自洪建德、鄭淑慧,1992)。McBride(1985)在整理有關身體意象的研究時發現,個人開始對自我身體有負面的感覺,通常是在青春期這個生理快速變化的階段,因此有關身體意象之研究也集中在青少年及大專階段,但卻無一致性之結果。

蔡季蓉(1990)對國中生的研究發現年級愈高愈不滿意自己的體型。黃雅婷(2000)針對國中女生的研究發現,高年級的女生對身體意象滿意度優於低年級。趙瑞雯(1996)研究宜蘭縣高中生的飲食行為時,發現二、三年級學生在外貌重視上顯著高於一年級。Wright(1989)以八年時間對11-18歲青少年作的縱貫性研究發現年齡對身體意象的滿意程度有主要影響效果,且之間呈曲線關係。洪建德與鄭淑慧(1992)以台北縣國中、高中、專科、

大學女學生所作的研究，發現高中生比大專生較不滿意其體型，而大專生又比國中生不滿意。洪嘉謙（2001）以北、中、南7所公私私立大專女生（16-19歲）1137人為研究對象，探討性別角色與身體意象之關係，發現在外表評估層面，19歲組的大專女生高於15歲和18歲組。Horm and Anderson（1993）發現年齡愈大者，自覺肥胖程度也越胖。

但李曉蓉（1997）、周玉貞（1992）、林宜親（1998）之研究，卻發現身體意象不因年級不同而有顯著差異。Nowak et al.（2001）以8、10-12年級的學生為對象，發現男性身體滿意的百分比隨年級增加而增加，女性則相反。男性逐漸地認為他們是體重不足的，而女性是逐漸認為自己是過重的。

財團法人董氏基金會（1999）作的國人體型意識調查，發現20-29歲比10-19歲、40-49歲與50-59歲等年齡層更在意及重視身材；但在身材滿意度方面，各年齡間並無顯著差異。

三、家庭社經地位與身體意象

有研究發現，對體重、體型過度關注之狀況是普遍存在於不同家庭社經地位、非白人、不同文化、種族者（Collins，1991；Wilfley & Rodin，1995）。Horm and Anderson（1993）在其研究中發現家庭社經地位愈高者，自覺肥胖程度愈胖。

蔡季蓉（1990）發現體型意識滿意度不因家庭社經地位之不同而有差異，研究者檢視可能是只取兩所國中學生，而研究對象偏向高社經階層所致。周玉貞（1992）研究青少年的身體意象不因家庭社經地位不同而有顯著差異。洪建德與鄭淑慧（1992）發現國、高中、大專女學生其不同社經階層在身體意象並無顯著差異。賈文玲（2001）對青少年的研究亦同。

四、實際體型與身體意象

蔡季蓉（1990）發現體型適中的學生比體型肥胖及瘦的學生的體型意識滿意度高。藺寶珍（1996）對過重國中生的研究，發現國中肥胖女生的自覺肥胖程度較胖的程度大於男生。林宜親（1998）針對青少年的研究也指出，實際體重過重(BMI 值較大者)之青少年，經由與他人之比較，意識到自己實際體型過胖，造成對身體外表較傾向負面之評價，有較多體型意識之困擾。王麗瓊（2001）、伍連女（1999）、洪嘉謙（2001）、張淑珍（1987）、Dunkley et al.（2001）也有類似的結果。McCabe and Ricciardelli（2001）的研究亦顯示身體質量指數（BMI）較大的應答者有比較大的身體不滿和嘗試更多的減重策略。

五、媒體接觸經驗與身體意象

尤媽媽（2002）對大一新生的研究發現，常接觸電視新聞報導者對外表的評價較高，常閱讀娛樂及服飾、髮型類雜誌者，對外表較重視。張錦華（1998）發現電視暴露時間愈長，對廣告認同度愈高，對自己的身材就愈感到挫折。

貳、背景因素與體重控制行為的關係

本研究依據國內外相關文獻，影響體重控制行為之背景因素，列舉性別、年級、家庭社經地位、實際體型。現分述如下：

一、性別與體重控制行為

性別是研究中最常被探討的變項，個體之間的許多差異隨性別之不同而有所不同。李蘭、陳重弘、吳裴瑤、潘文涵(1994)對台北市國中一年級的學生有關節食意向研究發現，女生較男生更有意意向去執行節制飲食行為。而吳慧嫻(1996)在台北縣

1788 名國中學生體重控制相關研究中，發現女生體重控制意向也顯著高於男生。林碧芬（1998）探討大學生節食行為，發現女大學生的節食傾向高於男生。洪建德與王斐斐（1992）分析減肥門診就診者以女性占大多數（85.9%）。周雯翎（1998）的研究結果：女性的塑身意願顯著高於男性，而女性的健身意願低於男性，但未達顯著。Nowak et al.(2001); O'Dea and Abraham（1996）的研究也發現女性比男性更有可能嘗試減重。

在體重控制使用的方法上也有性別上的不同，O'Dea and Abraham（1996）對青少年的研究，列出的 21 項減重方法不論男女都使用過，而最常採用的體重控制方法為「運動」、「不在兩餐之間吃東西」和「保持忙碌以避免吃東西」，一般來說女性比男人使用較多種類的減重方法，少部分使用有害的減重方法，且較常發生於體重過重的青少年身上。Harnack, Story, Rock, NeumarkSztainer, Jeffery and French（1999）研究發現，大部分女性多以飲食上的改變為主要的體重控制方法。Fialova 於 1995 年的研究指出，青少年認為運動是塑造及達到理想體型（desirable figure）的最有效方法，然而大部分想減重的女生是採用節食及其他消極的方法（引自伍連女，1999）。McCabe and Ricciardelli（2001）以澳洲墨爾本十所男女合校中學 1,266 名 7-10 年級的青少年為對象，發現女性較不滿意他們的身體並且比較有可能採用減重的策略，然而男性（尤其是較年長的）較有可能採用增加體重和肌肉的策略。

但藺寶珍(1996)在過重國中生體重控制行為研究中，則發現性別在體重控制行為無顯著差異。

二、年級（年齡）與體重控制行為

吳慧嫻(1996)在國中學生體重控制相關研究中，發現年級愈高，體重控制行為意向及積極性也愈強。Paxton et al. (1991)對高中生的調查也發現，年長的對象群比年輕的對象群有增加節制飲食行為的現象。Rodin(1993)研究亦指出年齡愈高，愈會去執行體重控制。洪建德與鄭淑慧(1992)抽取台北地區國中、高中、專科、大學女學生研究身體意象和飲食行為，發現大專組、高中組都比國中生有較多節制飲食行為。

Nowak et al. (2001)以北昆士蘭省 Townsville 私校 902 位高中 8、10-12 年級的學生為對象，研究體重和體型相關的信念、行為，發現身體意象除了在性別有明顯的不同外，亦隨年齡增加而改變，男性想減重的比例在各年齡層沒有顯著不同，但想增重的比例卻隨年級增加而增加；在女性方面，年級越高，想維持體重的比例也下降，想減重的比例則隨年級呈現線性趨勢從 8 年級的 53%到 12 年級的 81%；在減重的方法上，有 74 % 的女性使用運動，76 % 女性使用與飲食有關的方法（51 % 節食，25 % 有規則的跳過一餐），值得注意的是，在女性之中的減重方法隨年級有一些改變 - 使用利尿劑和瀉藥以及使用食物操縱體重（有規則地跳過一餐及節食）在高年級是較多的。

但蘭寶珍(1996)在過重國中生的體重控制行為及其相關因素研究中，則發現年齡與體重控制行為無顯著相關。郭婉萍(2000)在專科學生減重意圖研究中亦發現年齡與減重意圖無關。故由上述文獻結果，體重控制與年級是否有關須進一步探討。

三、家庭社經地位與體重控制行為

蔡淑鳳(1994)在肥胖成人體重控制行為研究中，發現教育程

度及職稱會影響體重控制行為。巫菲翎（2000）的研究發現母親的教育程度及家庭社經地位是影響體重控制行為的因素之一。

但藺寶珍(1996)在研究過重國中生的體重控制行為及其相關因素研究中，則發現家庭社經地位與體重控制行為無顯著相關。洪建德與鄭淑慧（1992）、郭婉萍(2000)、Ronald and Frank（1994）的研究亦有相同之結果。

故在家庭社經地位與體重控制方面的研究，結果仍不一致，故是否相關仍需進一步探討。

四、實際體型與體重控制行為

O'Dea and Abraham（1996）將 11.1 到 14.7 歲研究對象區分為過重、正常、過輕三組，多數的過重組感覺自己過重，但過輕組也有顯著比例也覺得自己太重並期望有較輕的體重，過重組更可能現在正嚐試減重。李蘭等人(1994)對國中新生節食意向研究發現：體型越胖者較願意試著去減重及參與體重控制計畫。吳裴瑤（1992）對國中生節制飲食意向之研究發現肥胖組的節制飲食意向及行為均顯著高於非肥胖組。林碧芬（1998）研究大學生的節食行為乃以本身體型作考量，體型肥胖度愈高者，其節食傾向愈高。許多研究也大多顯示：高度飲食節制者其身體質量指數皆有較高的傾向（林宜親，1998；陳微拉，2002；張學岑，1997；蕭芳惠、林薇，1998；Fox, Armstrong, & Kirby, 1994；Hill & Bhatti, 1995）。另外，張淑珍（1987）、郭婉萍(2000)、藺寶珍（1996）、Williamson, Serdula, Anda, Levy and Byers（1992）等多篇研究亦顯示，實際體型與體重控制行為有顯著相關。

五、媒體接觸經驗與體重控制行為

Dunkley et al. (2001) 調查社會文化對青春期女孩身體不滿和飲食抑制的研究，發現接觸媒體頻率愈高者，知覺媒體在節食的影響力也愈大，進而間接影響節制飲食行為。

參、背景因素與社會文化因素的關係

重視外表吸引力的心理傾向普遍存在於兩性，但對女性的影響卻大於男性。這可能並不是因為女性「天生」愛美，Fallon and Rozen 即指出，外在社會文化對女性外在美的重視與要求，使她們對自己的身體較不滿意（引自張錦華，1998）。Sheryl and Marita (1997)提到 Cash 及 Green 於 1986 之研究指出，體重過重的女人，顯然較其他人對其身體的外表不滿意，因為在社會的文化標準中，「胖」是「醜」、是「差」的代名詞；「瘦」是「美」、是「好」的代名詞。由此可知兩性在社會文化的理想外型體態標準下所承受的社會壓力是不同的。

背景因素與傳播媒體方面，僅探討實際體型、接觸媒體頻率與傳播媒體之關係。

張錦華 (1998) 的研究結果指出：電視是高中、職學生最主要的訊息來源；對瘦身標語知悉種類愈多、電視暴露時間愈長，對廣告認同度愈高。張錦華 (2002) 以台大高年級學生的研究顯示：女性、BMI 體型值愈胖者、接觸廣告頻率愈高者、愈認同廣告者，其所感受到的社會壓力也極顯著的愈大；而廣告接觸頻率愈高者、廣告認同度愈高、愈感受到周遭人際關係中對於體型的評價壓力。Dunkley et al. (2001) 調查社會文化對青春期女孩身體不滿和飲食抑制的研究，發現 BMI 與所有社會文化的影響刻度（知覺父母、同儕、媒體對變瘦的壓力和知覺父母、同儕、媒體

對節食的影響力) 都有顯著相關，而接觸媒體頻率愈高者，知覺媒體在變瘦的壓力以及在節食的影響力也愈大。

背景因素與重要他人的支持方面，僅探討實際體型與重要他人體重控制支持的關係。巫菲翎(2000)對國小過胖學童個人屬性、家庭支持與體重控制行為之間關係的研究，發現肥胖程度與家庭支持的得分有顯著差異，其中以輕度肥胖程度學童，獲得的家庭支持最高。郭婉萍(2000)對專科女生減重意圖的研究，發現體重過重、有減重需要者，所獲得的減重支持也較多。

本研究本欲將性別納入背景因素中，但因研究者服務之商業技術學院裡男、女學生比例約 1:3，差異過於懸殊，抽樣取出之男生人數恐缺乏代表性，且由本節的探討得知，女性不論在身體意象或體重控制行為上皆比男性更不滿意自己的身體、更可能致力於減重行為上，有些女性已經過瘦了還想追求更纖瘦的身材。而男性通常對自己的身體較滿意，較有可能採取增重或增強肌肉的策略(McCabe & Ricciardelli, 2001)，因此，為使本研究欲探討之變項與所定義之體重控制行為(指「減重」及「維持體重」)的關係不受增重者之干擾，最後決定以本校四技日間部之全體女生為研究母群體，探討背景因素、身體意象、社會文化因素與體重控制行為間的關係。