

第三章 研究方法

第一節 研究架構

根據本研究之目的及參考文獻，提出本研究之架構（圖 3-1-1），主要探討個人背景因素、社會文化因素、身體意象與體重控制行為之間的關係。

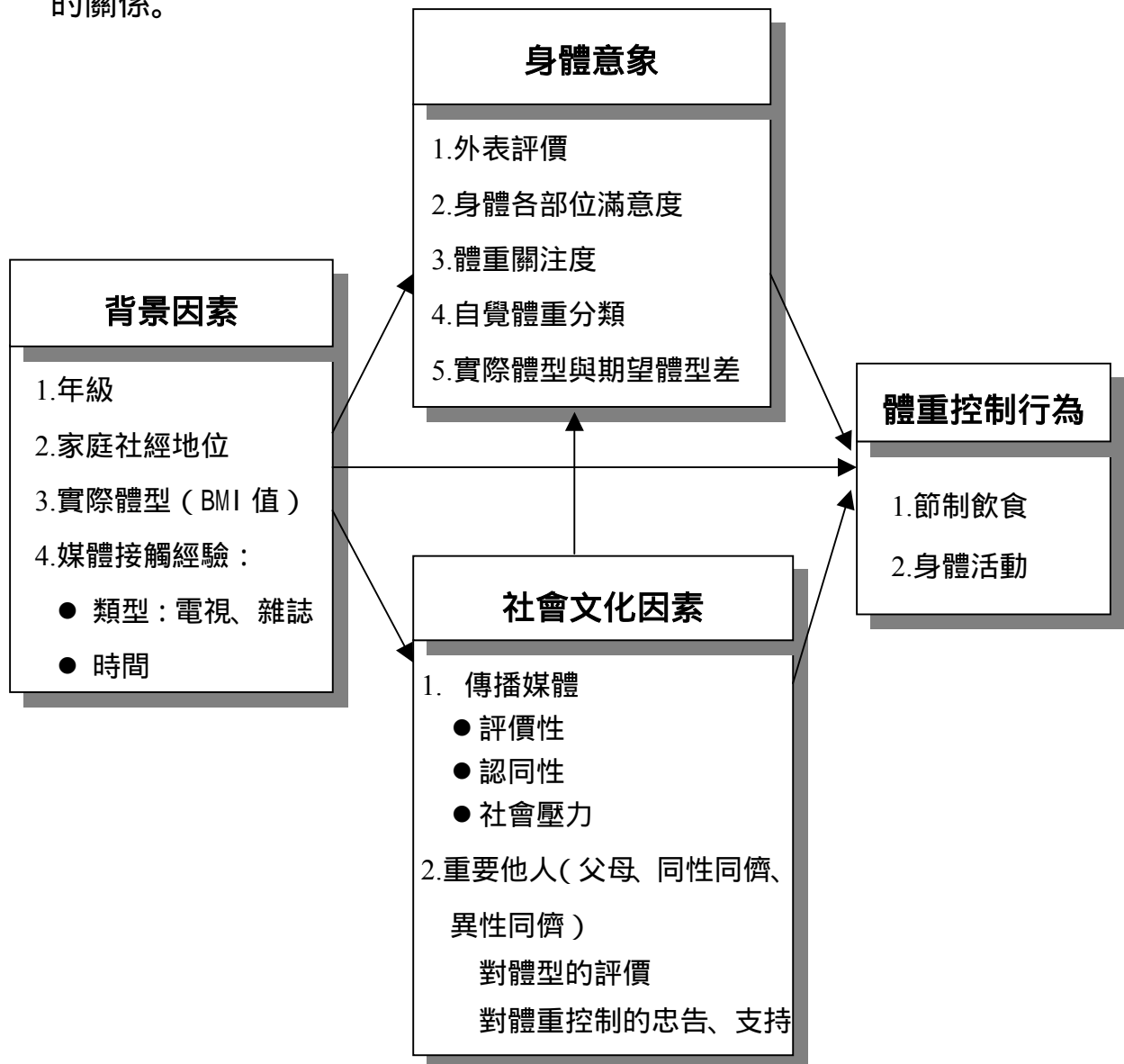


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究對象

壹、母群體

本研究以研究者服務之學校（苗栗縣某技術學院）四年制日間部全體女學生為母群體，根據教務處提供之九十二學年度第一學期四技日間部之資料，一至四年級共 114 個班級，在學女學生總人數共計 4387 人。

貳、研究樣本

一、樣本大小

本研究以檢力分析（power analysis）來預估所需的樣本數。本研究中最重要之統計方法為皮爾遜積差相關分析，因此查 Polit & Hungler（1999）為預估使用雙變項相關檢定所需之有效樣本數而設計的表，來預估本研究所需之樣本數。因為文獻中類似身體意象、傳播媒體或重要他人與體重控制行為（節制飲食或運動）間之相關係數參考值大約在 0.2 以上，因此訂定 effect size 為 0.2，並訂定檢力（power）為 0.95， α 值為 0.05，查表得本研究之樣本數至少為 325 人。

二、抽樣單位與抽樣方法

由於研究者的研究架構中，「年級」是研究自變項之一，故採分層集束抽樣法，以年級為分層，於各年級集束抽樣抽取樣本。另基於時間及人力之考量，本研究決定採「班級」為抽樣單位，以所抽得班級內之所有女學生為研究樣本。詳細步驟如下所述：

- (一) 先將全校女學生總數除以班級數，每個班級平均女學生人數約為 38 名 ($4387 \div 114 = 38$)。
- (二) 以抽樣人數至少 325 人為基準，但研究對象為欲減輕及維持體重者，屆時必須扣除想增重的學生，加上考慮大學生之出席率可能影響有效回收率，故預估 65 % 之有效樣本，最後決定抽取 500 人 ($325 \div 65 \% = 500$)。
- (三) 以抽樣人數除以平均每班之女學生人數，得出需抽出 14 班 ($506 \div 38 = 14$)。
- (四) 將母群體以年級分層，本校一、二、三、四年級分別為 34 班 (1189 人)、32 班 (1182 人)、27 班 (1157 人)、21 班 (859 人)，依照大約比例分別於各年級隨機抽出 4、4、3、3 班，合計 14 班 (見表 3-2-1)，該 14 班之女生人數共 630 人。

表 3-2-1 九十二學年度第一學期四技日間部學生人數及抽樣人數

年級	班級數	女生人數	抽樣班級	抽出班級後之人數
一年級	34	1189	4	169
二年級	32	1182	4	165
三年級	27	1157	3	157
四年級	21	859	3	139
合計	114	4387	14	630

第三節 研究工具

本研究以結構式問卷為研究工具。依據研究目的、研究架構並參考國內外文獻，並與指導教授討論後，完成問卷初稿，進行專家效度評定後完成預試問卷 (附錄一)，經預試後再與指導教授討論，修訂編

制完成正式問卷（附錄二）。

壹、問卷初稿設計

依據研究目的、研究架構及參考相關文獻，並經指導教授修改後，編製結構式問卷初稿。

問卷初稿包括五部分：（一）傳播媒體量表：12 題；（二）重要他人量表：包括「父母」、「同性同儕」、「異性同儕」之體型評價各 9 題，及「父母」、「同性同儕」、「異性同儕」之體重控制的忠告、支持各 6 題；（三）身體意象量表：20 題；（四）體重控制行為：包括兩部分，一為飲食部分 21 題，二為身體活動部分 2 題；（五）個人背景資料 11 題。

貳、專家效度審查

初稿完成後，於民國九十二年八月底，函請衛生教育、新聞傳播、體育、營養等相關領域之學者專家共 5 位（見附錄三），針對問卷初稿進行內容效度評估（見附錄四）。就本問卷內容依其適用性評分（不適當為 0 分；需大幅修改為 1 分；需小幅修改為 2 分；適當為 3 分）並提供修改意見，以提升問卷內容之正確性及適用性。於九月中旬以後收回專家學者之意見，彙整專家之意見並與指導教授討論，修改問卷內容及用語，完成問卷之專家效度，作為預試問卷。

參、預試

為了解研究對象對問卷之理解程度、填答問卷之反應、完成問卷所需時間等，於民國九十二年十月十三日選取樣本之外的兩個班級進行預試，並鼓勵學生對問卷內容提出問題或建議，作為

問卷修訂之參考。預試所花費時間約 20~25 分鐘。

肆、正式問卷定稿

問卷回收後，將資料進行預試樣本之信度考驗及試題分析等，將分析結果及預試時學生提出之意見再與指導教授討論過後，修改部分內容，最後定稿成為正式問卷

以下就問卷內容、計分方式、編製及修訂之過程、項目分析、信度、效度等方面說明如下：

一、傳播媒體量表

(一) 原量表內容與形式

為研究者參考王麗瓊（2001）、林碧芬（1998）、陳君儀（2001）、賈文玲（2001）、鄭美瓊（2003）等國內文獻編制而成，主要在於測量大學生的身體意象及體重控制行為受媒體影響的程度。命題方向以研究對象對電視、雜誌上明星或模特兒的苗條身材的看法、對電視/雜誌上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、以及媒體訊息所產生的社會壓力，。本量表採五點量表計分，從「非常不同意」得 1 分，至「非常同意」得 5 分，得分愈高表示受媒體的影響愈高。

(二) 量表修訂

1. 效度分析

(1) 內容效度(Content Validity)

量表經自編後，邀請國內專家學者進行內容效度的審核。

(2) 建構效度(Construct Validity)

本研究以因素分析進行身體意象量表之建構效度。

- a. 量表先以 KMO 值(Kaiser- Meyer- Olkin Value)判斷是否適宜進行因素分析，統計結果顯示本量表的 KMO 值為 .858，表示適宜進行因素分析。
- b. 以主成分抽取法(Principal Component Analysis) 進行正交轉軸(varimax rotation)，以特徵值(Eigenvalue) 大於 1.00 且因素負荷量(factor loading) 大於 .40 以上者為選取條件，將未達選取條件的題目予以刪除，並以陡坡圖(Scree Plot) 檢驗 分析統計結果後決定抽取 3 項因素
- c. 此 3 項因素根據各因素的特性分別予以命名，因素一包括預試問卷的 1~5 題，主要為個人對電視或雜誌上的明星（模特兒）體型身材的看法，故研究者命名為「評價性」；因素二包括 6~10 題，主要為個人對減重廣告及報導的認同度，故命名為「認同性」；因素三，包括 11、12 題，主要為媒體形塑出「瘦就是美」的觀點使個人所感受到的社會壓力，故命名為「社會壓力」，3 個因素共可以解釋變異量之 64.07 %。傳播媒體量表的因素分析結果請見表 3-3-1。

表 3-3-1 傳播媒體量表預試之因素分析摘要表

因素命名	預試題號	題目	因素負荷量
因素一 評價性	1	我看到電視/雜誌上的明星(或模特兒), 會對自己的身材感到自卑。	.499
	2	女人的身材如果像電視/雜誌上的明星(或模特兒), 就比較具有吸引力。	.639
	3	我希望自己的身材能和電視/雜誌上的明星(或模特兒)一樣。	.836
	4	我的身材如果像電視/雜誌上的明星(或模特兒), 我將對自己感到更滿意。	.753
	5	假如我的身材像模特兒, 相信我會更有自信。	.848
因素二 認同性	6	電視/雜誌等媒體所形塑的身材, 會促使我想去做運動。	.554
	7	我會接受減重相關報導所傳達的訊息。	.778
	8	我會接受減重廣告所傳達的訊息。	.798
	9	電視/雜誌的瘦身廣告, 會讓我覺得苗條很好。	.488
因素三 社會壓力	10	電視/雜誌的瘦身廣告, 會使我想讓自己也苗條一點。	.573
	11	我贊成瘦身廣告中有關「瘦就是美」的訴求。	.856
	12	我在乎別人用瘦身廣告中「瘦就是美」的訴求來評價我的身材。	.872

2. 項目分析

預試後, 研究者將預試所蒐集到的資料編碼輸入電腦, 以 SPSS for Windows 統計套裝軟體進行項目分析, 以刪除或修改不具鑑別力的題項。量表之試題分析的參考依據包括:

- (1) 各題決斷值 (critical ratio ; 簡稱 CR)。決斷值之進行方式如下: 先將所有受試者在量表上的得分總和依高、低分加以排序。採取得分最高之 27% 為高分組, 得分最低之 27% 為低分組, 以高、低分組在每題得分的平均數進行獨立樣本 t 檢定, 以考驗二組在每個題項的差異, t 為決斷值 (邱皓政, 2000)。決斷值若未達顯著水準時, 則表示該題項不具鑑別功能, 即予以刪除。

(2) 各題與總分(不包括該題得分)之相關,即「校正後相關值」(Corrected Item-Total Correction)小於 .30 者予以刪除;並參考單題題目自量表刪除後能提高內部一致性係數者之題目,再決定予以刪除或修改。

整體而言,傳播媒體量表的各題項皆具有良好的鑑別度,僅預試第六題「電視/雜誌等媒體所形塑的身材,會促使我想去做運動」,與總分之相關較低(.3087),與指導教授討論後,認為可能是「形塑的身材」定義較不明確,最後決定修改為:電視/雜誌等媒體所形塑的纖瘦身材,會促使我想去做運動。此量表之項目分析結果請見表 3-3-2。

表 3-3-2 傳播媒體量表預試之項目分析

因素	命名	預試題號	決斷值(t 值)	與總分之相關	決策
因素一	評價性	1	7.362***	.4603	保留
		2	9.291***	.5809	保留
		3	9.861***	.7395	保留
		4	10.638***	.6754	保留
		5	11.330***	.7376	保留
因素二	認同性	6	5.108***	.3087	修改
		7	12.164***	.6814	保留
		8	9.107***	.6093	保留
		9	9.203***	.6059	保留
		10	12.414***	.7131	保留
因素三	社會壓力	11	14.586***	.7240	保留
		12	15.131***	.7240	保留

註: *p < .05 **p < .01 ***p < .001

3. 信度分析

為瞭解問卷之可靠性與有效性,本研究以預試樣本 109 位、

正式樣本 509 位所填答之資料進行全量表及分量表之內部一致性考驗，預試樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .79 ~ .89 之間、正式樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .75 ~ .87 之間。顯示本量表信度良好，見表 3-3-3。

表 3-3-3 傳播媒體量表之信度分析

量表名稱	題數	Cronbach ' s	
		預試問卷	正式問卷
傳播媒體 (全量表)	12	.8883	.8748
因素一 (評價性)	5	.8367	.8518
因素二 (認同性)	5	.7943	.8306
因素三 (社會壓力)	2	.8399	.7499

二、重要他人量表

(一) 原量表內容與形式

為研究者參考王麗瓊 (2001)、林碧芬 (1998)、賈文玲 (2001)、蔡淑鳳 (1994)、鄭美瓊 (2003) 等國內文獻編制而成，主要在於測量大學生的身體意象及體重控制行為受重要他人影響的程度。包括兩部分：

1. 重要他人對體型的評價

為研究對象遭受重要他人 (包括「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，以五點量表計分，從「從不」得 1 分，到「總是」得 5 分，分數愈高表示體型受批評及嘲笑的程度愈高。

2. 重要他人對體重控制的忠告和支持

為研究對象自覺重要他人 (包括「父母」、「同性同儕」、「異性同儕」) 對體重控制的忠告及支持的頻率，以五點量表計分，

從「非常不同意」得 1 分，到「非常同意」得 5 分，分數越高表示自覺重要他人對其體重控制的忠告和支持的程度愈高。

(二) 量表修訂

1. 效度

量表經自編後，邀請國內專家學者進行內容效度的審核。因重要他人體型評價及體重控制忠告支持兩部分皆包含「父母」、「同性同儕」、「異性同儕」分量表，故不再進行因素分析。

2. 項目分析

預試後，研究者將預試所蒐集到的資料編碼輸入電腦，以 SPSS for Windows 統計套裝軟體進行項目分析，以刪除或修改不具鑑別力的題項。量表之試題分析的參考依據包括：

- (1) 各題決斷值 (critical ratio ; 簡稱 CR)。決斷值之進行方式如下：先將所有受試者在量表上的得分總和依高低分加以排序。採取得分最高之 27% 為高分組，得分最低之 27% 為低分組，以高、低分組在每題得分的平均數進行獨立樣本 t 檢定，以考驗二組在每個題項的差異，t 為決斷值。決斷值若未達顯著水準時，則表示該題項不具鑑別功能，即予以刪除。
- (2) 各題與總分 (不包括該題得分) 之相關，即「校正後相關值」(Corrected Item-Total Correction) 小於 .30 者予以刪除；並參考單題題目自量表刪除後能提高內部一致性係數者之題目，再決定予以刪除或修改。

「重要他人體型評價」部分：每一題皆具有良好的鑑別度，但預試之第 20 題 (同性同儕認為胖瘦無所謂，健康就好) 及 21 題 (異性同儕認為胖瘦無所謂，健康就好) 與總分之相關低

於 .30，而第 19 題（父母認為胖瘦無所謂，健康就好）與總分之相關也不高（.3151），為維持三個分量表之完整性，與指導教授討論後，決定將 19~21 題皆刪除。見表 3-3-4。

「重要他人體重控制的忠告和支持」部分：每一題皆具有良好的鑑別度，但預試之第 16、17、18 題其決斷值雖達顯著，但與其他題相較，明顯較低，分別為 3.803、3.969、4.420，與總分之相關也不高，分別為 .4982、.3683、.3688，此三題刪除後皆能提高分量表內部一致性係數，另外，於預試時，有學生表示不知「實際賞罰」代表的意義，基於上述理由，與指導教授討論後，決定刪除此三題。見表 3-3-5。

3. 信度分析

為瞭解問卷之可靠性與有效性，本研究以預試樣本 109 位、正式樣本 509 位所填答之資料進行分量表之內部一致性考驗，預試樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .85~.89 之間、正式樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .86 ~ .88 之間。顯示本量表信度良好，見表 3-3-6。

表 3-3-4 重要他人體型評價量表預試之項目分析

分量表 預試 名稱 題號	題 目	決斷值 (t 值)	與總分之 相關	決策
父 母	1 父母會批評我的體重。	15.330***	.6321	保留
	4 父母會嫌我太胖。	11.944***	.7448	保留
	7 父母會嘲笑我的體重。	9.099***	.7195	保留
	10 父母會嘲笑我的身材。	8.084***	.6799	保留
	13 父母會以我的身材取不雅的外號。	4.192***	.3553	保留
	16 我覺得父母很在意我的身材。	8.296***	.5821	保留
	19 父母認為胖瘦無所謂，健康就好。	7.483***	.3151	刪除
同 性 同 儕	2 同性同儕會批評我的體重。	7.366***	.5797	保留
	5 同性同儕會嫌我太胖。	8.896***	.6686	保留
	8 同性同儕會嘲笑我的體重。	8.801***	.7092	保留
	11 同性同儕會嘲笑我的身材。	10.286***	.7109	保留
	14 同性同儕會以我的身材取不雅的外號。	5.593***	.4043	保留
	17 我覺得同性同儕很在意我的身材。	9.176***	.6304	保留
	20 同性同儕認為胖瘦無所謂，健康就好。	6.491***	.2356	刪除
異 性 同 儕	3 異性同儕會批評我的體重。	10.591***	.6948	保留
	6 異性同儕會嫌我太胖。	9.533***	.7741	保留
	9 異性同儕會嘲笑我的體重。	9.581***	.6938	保留
	12 異性同儕會嘲笑我的身材。	13.699***	.7465	保留
	15 異性同儕會以我的身材取不雅的外號。	5.837***	.5151	保留
	18 我覺得異性同儕很在意我的身材。	8.664***	.6151	保留
	21 異性同儕認為胖瘦無所謂，健康就好。	5.740***	.2537	刪除

註：*p < .05 **p < .01 ***p < .001

表 3-3-5 重要他人體重控制忠告、支持量表預試之項目分析

分量表 名稱	預試 題號	題 目	決斷值 (t 值)	與總分 之相關	決策
父 母	1	父母會鼓勵我用運動的方式減重。	22.668***	.7205	保留
	4	父母會鼓勵我用控制飲食的方式減重。	19.645***	.7778	保留
	7	父母會和我談論身材苗條的好處。	8.025***	.6518	保留
	10	父母會和我談論減重的方式。	11.546***	.7813	保留
	13	父母會用話鼓勵、支持我執行體重控制。	12.670***	.7860	保留
	16	父母會提供實際賞罰來幫助我執行體重控制。	3.803**	.4982	刪除
同 性 同 儕	2	同性同儕會鼓勵我用運動的方式減重。	13.664***	.7053	保留
	5	同性同儕會鼓勵我用控制飲食的方式減重。	17.081***	.7253	保留
	8	同性同儕會和我談論身材苗條的好處。	11.962***	.6205	保留
	11	同性同儕會和我談論減重的方式。	15.734***	.6886	保留
	14	同性同儕會用話鼓勵、支持我執行體重控制。	11.412***	.6664	保留
	17	同性同儕會提供實際賞罰來幫助我執行體重控制。	3.969**	.3683	刪除
異 性 同 儕	3	異性同儕會鼓勵我用運動的方式減重。	21.067***	.7112	保留
	6	異性同儕會鼓勵我用控制飲食的方式減重。	13.384***	.6871	保留
	9	異性同儕會和我談論身材苗條的好處。	8.300***	.5543	保留
	12	異性同儕會和我談論減重的方式。	9.065***	.6466	保留
	15	異性同儕會用話鼓勵、支持我執行體重控制。	12.122***	.6855	保留
	18	異性同儕會提供實際賞罰來幫助我執行體重控制。	4.420***	.3688	刪除

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

表 3-3-6 重要他人量表之信度分析

分量表名稱	題數	Cronbach ' s	
		預試	正式問卷
重要他人體型評價			
父母	6	.8481	.8777
同性同儕	6	.8537	.8641
異性同儕	6	.8819	.8720
重要他人體重控制忠告、支持			
父母	5	.8904	.8821
同性同儕	5	.8614	.8557
異性同儕	5	.8460	.8818

三、身體意象量表

(一) 原量表內容與形式

本量表主要根據 Cash (1994) 所編制的多向度自我身體相關問卷 (the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ), 原各子量表內容與分數之意義, 見表 3-3-7。本研究採其中「自我外表」相關的分量表, 並加以修改。包括的分量表有:「外表評價」、「自覺體重分類」、「對體重過重之關注」、「身體各部位滿意度」四個部分, 另外加上研究對象「實際體型與期望體型的差異」程度, 共五部分, 以各子量表之平均分數, 來表示受試者其身體意象各向度之狀況。

表 3-3-7 原 MBSRQ 各子量表內容與分數的意義

量表名稱	分數的含意
BSRQ 分量表	
1.外表評價 (7 題)	分數愈高表示對自己外表愈正向或滿意
2.外表取向 (12 題)	分數愈高表示愈注重、在乎自己的外表
3.體能評價 (3 題)	分數愈高表示自覺身材適當、體能較佳
4.體能取向 (13 題)	分數愈高表示較積極加強或維持體能狀況
5.健康評價 (6 題)	分數愈高表示自覺身體狀況較佳
6.健康取向 (8 題)	分數愈高表示愈關心健康, 傾向健康的生活方式
7.疾病取向 (5 題)	分數愈高表示對自身疾病的症狀較警覺, 較積極尋求醫療協助
附加分量表	
1.身體各部位滿意度 (9 題)	分數愈高表示對身體各部位滿意程度較高
2.對體重過重之關注 (4 題)	分數愈高表示對肥胖感到較焦慮、對體重較關注、愈有節食或體重控制的行為
3.自覺體重分類 (2 題)	分數愈高表示自覺體重愈重, 以及自覺他人對自己體重的評價傾向愈重

本研究身體意象量表之「外表評價」部分為正式量表中身體意象量表之第 1~7 題，採五點計分，從「非常不同意」~「非常同意」分別得 1~5 分，其中第 6、7 題為反向題，採反向計分。

「對體重過重之關注」部分在原 MBSRQ 量表有四題，其中兩題「我正在節食減肥」、「我曾經嘗試用斷食或節食的方式來減輕體重」與研究者的依變項（節制飲食）有重複之處，為避免干擾研究結果，與指導教授討論後將此兩題刪除，採用之兩題置於正式問卷之第 8、9 題，以五點計分，從「非常不同意」~「非常同意」分別得 1~5 分。「身體各部位滿意度」為第 10~18 題，採五點計分，從「非常不滿意」~「非常滿意」分別得 1~5 分。「自覺體重分類」共 2 題，因問卷之第五部分基本資料需填寫個人之實際及期望體重，為使研究對象答題時之思緒一致，故決定將此兩題改置於第五部分基本資料之第 5、6 題。

（二）量表修訂

1. 效度

量表經翻譯後，邀請國內專家學者進行內容效度(Content Validity)的審核。

2. 信度分析

為瞭解問卷之可靠性與有效性，本研究以預試樣本 109 位、正式樣本 509 位所填答之資料進行全量表及分量表之內部一致性考驗，預試樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .68 ~ .88 之間、正式樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .72 ~ .81 之間。顯示本量表信度良好，原作者在國外施測之信度為.73 ~ .89 之間。見表 3-3-8。

表 3-3-8 身體意象量表之信度分析

量表名稱	題數	Cronbach ' s		
		預試	正式問卷	原作者
身體意象 (全量表)	20	.6954	.7228	
外表評價	7	.6835	.8028	.88
對體重過重之關注	2	.7599	.7272	.76
自覺體重分類	2	.8770	.8129	.89
身體各部位滿意度	9	.7899	.7564	.73

四、體重控制行為

(一) 原量表內容與形式

體重控制行為量表包括兩部分：

1、節制飲食

主要目的是測量受試者節制飲食的情形。量表主要參考 Stunkard and Messick (1985) 的三因子飲食量表 (TFEQ) 及 Martiz, Sturgis and Gustafson (1996) 的認知行為節制量表 (CBDS) 的內容，並參考吳裴瑤 (1992)、教育部 (1999) 編印之《學生體重控制指導手冊》中有關節制飲食的量表自行編制而成，問卷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。由「從未」得 1 分，到「總是」得 5 分，得分愈高，表示節制飲食的傾向愈高。

2、身體活動

主要目的是測量受試者平時在不限活動項目下，能努力做可以發生能量消耗的行為與動作。以劉翠薇 (1995)、伍連

女(1999)之運動行為問卷為依據修改而成，計分方式由測量運動行為的強度、頻率及時間來計算運動行為的得分。說明如下：

1. 運動強度：

本問卷將運動強度分為激烈、中度和輕度運動三類，其運動時之熱量消耗分別為 8METs、4 METs、1.5 METs，不同的運動強度分別以 8、4、1.5 加權計分。(註：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)

2. 運動頻率：指每週從事運動的次數。

3. 運動時間：指不包括休息及中斷的運動時間(以時數計算)。

三類運動之運動強度、運動頻率和運動時間的乘積和即為運動行為的分數，分數愈高代表從事愈多運動。公式如下：

$$\begin{aligned} \text{運動行為分數} = & 8 \times \text{每週激烈運動的次數} \times \text{每次運動時數} \\ & + 4 \times \text{每週中度運動的次數} \times \text{每次運動時數} \\ & + 1.5 \times \text{每週輕度運動的次數} \times \text{每次運動時數} \end{aligned}$$

(二) 量表修訂

1. 效度

(1) 內容效度(Content Validity)

量表經自編後，邀請國內專家學者進行內容效度的審核。

(2) 建構效度(Construct Validity)

本研究以因素分析進行「節制飲食量表」之建構效度。

- a. 量表先以 KMO 值(Kaiser- Meyer- Olkin Value)判斷是否適宜進行因素分析，統計結果顯示本量表的 KMO 值為.861，表示適宜進行因素分析。
- b. 以主成分抽取法(Principal Component Analysis) 進行正交轉軸(varimax rotation), 以特徵值(Eigenvalue) 大於 1.00 且因素負荷量(factor loading) 大於 .40 以上者為選取條件，將未達選取條件的題目予以刪除，並以陡坡圖(Scree Plot) 檢驗。分析統計結果可抽取 5 項因素，5 個因素共可以解釋變異量之 69.654 %。
- c. 因素分析結果，第 5 因素只有一題(預試第 17 題：我吃東西一定會吃光或一直吃到很飽為止)，其逆映像相關為 .309，項目分析之決斷值為 .550，未達 .05 之顯著水準，且與總分之相關為 .0033，基於以上原因，決定將第 17 題刪除，剩餘題目之因素負荷量見表 3-3-9，四個因素共可以解釋變異量之 67.4 %。根據各因素的特性分別予以命名，因素一包括預試問卷飲食部分的第 13、14、15、16、18 題，主要為個人以減少進食高糖、高澱粉、高脂肪等食物的飲食節制方式，故研究者命名為「飲食行為的節制」；因素二包括 1、2、8、11、12、19 題，主要為個人以減少食量的飲食節制方式，故命名為「控制食量」；因素三，包括 6、7、9、10 題，主要為個人以進食低熱量或計算熱量作為飲食節制的方式，故命名為「控制熱量」，因素四，包括 3、4、5 題，主要為個人進食時以一些小技巧來減少食物的熱量，故命名為「進食技巧」。

表 3-3-9 節制飲食量表預試之因素分析摘要表

因素	命名	預試 題號	題 目	因素負荷量
因素一	飲食行為的節制	13	我避免吃含糖（甜）的食物。	.694
		14	我會特別避免去吃麵包、馬鈴薯、饅頭等高澱粉類的食物。	.805
		15	我會克制自己，不要吃過多好吃的東西。	.705
		16	我盡量避免吃高熱量的油炸食物。	.678
		18	為了控制體重，我避免吃零食。	.801
因素二	控制食量	1	我會用一些小技巧來控制體重。	.642
		2	我會為了少吃些而慢慢的吃。	.721
		8	我藉著不吃正餐來減重或維持體重。	.779
		11	為了不增加體重，我會控制食量。	.726
		12	如果上一餐我吃得過多，這一餐不管餓不餓都會刻意少吃或不吃。	.724
因素三	控制熱量	19	為了控制體重，我避免吃宵夜。	.582
		6	我會計算食物的熱量來控制體重。	.797
		7	吃飯時，我會限制熱量的攝取。	.804
		9	我會特別選擇低熱量食物來吃。	.574
因素四	進食技巧	10	有些食物雖然我不喜歡，但因熱量低，我還是會吃。	.503
		3	當我吃肉時，會將肥肉及皮去掉再吃。	.808
		4	當吃油炸食物時，會剝去外層裹粉再吃。	.868
		5	在吃飯時，我會選擇較不油膩的菜。	.489

2. 項目分析

量表之試題分析的參考依據包括：

- (1) 各題決斷值（critical ratio；簡稱 CR）。決斷值之進行方式如下：先將所有受試者在量表上的得分總和依高低分加以排序。採取得分最高之 27% 為高分組，得分最低之 27% 為低分組，以高、低分組在每題得分的平均數進行

獨立樣本 t 檢定，以考驗二組在每個題項的差異，t 為決斷值。決斷值若未達顯著水準時，則表示該題項不具鑑別功能，即予以刪除。

(2) 各題與總分（不包括該題得分）之相關，即「校正後相關值」(Corrected Item-Total Correction) 小於 .30 者予以刪除；並參考單題題目自量表刪除後能提高內部一致性係數者之題目，再決定予以刪除或修改。

「節制飲食量表」去除第 17 題後的各題項皆具有良好的鑑別度。項目分析結果請參表 3-3-10。

表 3-3-10 節制飲食量表預試之項目分析

因素	命名	預試題號	決斷值 (t 值)	與總分之相關	決策
因素一	飲食行為的節制	13	8.619***	.5917	保留
		14	10.598***	.7381	保留
		15	13.069***	.7507	保留
		16	10.439***	.7015	保留
		18	17.198***	.8216	保留
因素二	控制食量	1	13.585***	.7345	保留
		2	10.825***	.6959	保留
		8	6.520***	.6121	保留
		11	16.108***	.8125	保留
		12	6.022***	.6066	保留
因素三	控制熱量	19	11.257***	.6948	保留
		6	.9390***	.6440	保留
		7	.8384***	.6732	保留
		9	.8367***	.5645	保留
因素四	進食技巧	10	.9294***	.5884	保留
		3	14.461***	.4873	保留
		4	9.291***	.6297	保留
		5	8.008***	.3379	保留

註：*p < .05 **p < .01 ***p < .001

3. 信度分析

為瞭解問卷之可靠性與有效性，本研究以預試樣本 109 位、正式樣本 509 位所填答之資料進行全量表及分量表之內部一致性考驗，顯示節制飲食量表信度良好，預試樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .68 ~ .92 之間、正式樣本之 Cronbach ' s 係數介於 .78 ~ .92 之間，見表 3-3-11。

表 3-3-11 節制飲食量表之信度

量表名稱	題數	Cronbach ' s	
		預試	正式問卷
節制飲食量表 (全量表)	18	.9208	.9231
因素一 (飲食行為的節制)	5	.8820	.8548
因素二 (控制食量)	6	.8816	.8067
因素三 (控制熱量)	4	.8041	.8650
因素四 (進食技巧)	3	.6810	.7781

五、個人背景資料

包括項目如下：

(一) 年級、年齡。另外，本研究之研究對象為欲「減輕」或「維持」體重者，不包括欲「增重」者，因此，正式量表中基本資料第 8 題 (目前您有沒有想要「增重」?)，乃作為過濾之用，若回答「有」者，該問卷即刪除。

(二) 實際體型與期望體型

以受試者自填之目前身高、實際體重與期望體重，換算為實際與期望的身體質量指數，作為受試者實際體型與期望體型之指標。

(三) 媒體接觸經驗：

乃收集受試者接觸電視、雜誌媒體之頻率、種類與時間長短。量表之編製係參考尤媽媽 (2002)、王麗瓊 (2001) 及專家意見編制而成。電視部份包含：收看習慣、收看時間、收看節目類型。雜誌部分包含：閱讀雜誌頻率、閱讀雜誌類型。

(四) 家庭社經地位

包括父母親教育程度與職業類別兩項，再由研究者計算其家庭社經地位等級。研究者將教育程度與職業區分為五個等級，見表 3-3-12，在本研究工具職業等級中，將家庭主婦、無業、退休三項列為第六類，但在計分時仍歸為職業等級第五類。家庭社經地位等級之計算，是以父母二人之中教育程度與職業等級較高者為代表，參照 Hollingshead 於 1957 年提出之兩因素社會指數 (Two-Factor index of social position) 方法，將教育指數乘以 4，加上職業指數乘以 7，所得之總分為家庭社經地位指數 (Miller, 1991)，本研究將家庭社經地位指數區分為高、中、低三級做為社經地位指標 (高級 41-55 分、中級 30-40 分、低級 11-29 分)，詳見表 3-3-13。

表 3-3-12 教育程度與職業等級

等級	教育程度等級	職業等級
(1)	研究所 (碩士、博士)	高級專業人員、行政人員
(2)	大專院校畢業	專業人員、中級行政人員
(3)	國中、高中 (職)	半專業、一般性公務人員
(4)	小學、雖未上學但識字	技術性工人
(5)	不識字	半技術、非技術工人、無業

表 3-3-13 家庭社經地位等級

教育等級	教育指數	職業等級	職業指數	社經地位指數	社經地位等級
(1)	5	(1)	5	$5 \times 7 + 5 \times 4 = 55$	
(2)	4	(2)	4	$4 \times 7 + 4 \times 4 = 44$	高 (41-55)
(3)	3	(3)	3	$3 \times 7 + 3 \times 4 = 33$	中 (30-40)
(4)	2	(4)	2	$2 \times 7 + 2 \times 4 = 22$	低 (11-29)
(5)	1	(5)	1	$1 \times 7 + 1 \times 4 = 11$	

最後，將本研究各變項之操作型定義及計分法整理在表 3-3-14。

表 3-3-14 本研究各變項之操作型定義及計分方法

變項名稱	操作型定義	計分方法
背景因素變項		
年級		1：一年級 2：二年級 3：三年級 4：四年級
父/母親最高教育程度	受試者父母中之最高學歷	5：研究所 4：大專院校 3：國、高中（職） 2：小學（識字） 1：不識字
父/母親最高職業狀況	受試者父母中之最高職業	5：第一類 4：第二類 3：第三類 2：第四類 1：第五類
實際體型	受試者之目前體重除以實際身高的平方（即 $BMI = Kg/m^2$ ）	過輕 (BMI < 18.5) 標準 (18.5 < BMI < 24) 過重 (24 < BMI < 27) 肥胖 (BMI > 27)

表 3-3-14 本研究各變項之操作型定義及計分方法 (續)

變項名稱	操作型定義	計分方法
期望體型	受試者填寫的期望體重除以實際身高的平方 (即 BMI = Kg/m ²)	過輕 (BMI < 18.5) 標準 (18.5 ≤ BMI < 24) 過重 (24 ≤ BMI < 27) 肥胖 (BMI ≥ 27)
媒體接觸經驗		
1. 收看電視的習慣	受試者回憶平日收看電視的習慣	從不看者得 1 分、很少看者得 2 分、偶而看者得 3 分、時常看者得 4 分、每天看者得 5 分
每天收看電視的時間	受試者回憶一週每天看電視的時間	從「1 小時以內」~「6 小時以上」, 分別為 1~5 分
2. 收視的節目類型	受試者回憶施測平日收看的電視節目型態	為複選題
3. 閱讀雜誌的習慣	受試者回憶平日閱讀雜誌的習慣	從不看者得 1 分、很少看者得 2 分、有時看者得 3 分、經常看者得 4 分、總是 (幾乎每天都看) 者得 5 分
閱讀雜誌的類型	受試者回憶平日閱讀雜誌的類型	為複選題
身體意象		
外表評價	對自身外表的評價, 受試者評估同意的程度	從「非常不同意」至「非常同意」, 分別得 1~5 分
身體各部位滿意度	受試者對自己身體相關項目的滿意程度	從「非常不滿意」至「非常滿意」, 分別得 1~5 分
體重關注度	受試者評估其對自身體重的關注及節食情形的陳述, 評估其同意程度	從「非常不同意」至「非常同意」, 分別得 1~5 分
自覺體重分類	受試者認為自己體重所屬的歸類	從「太輕、輕、剛好、重、太重」, 分別得 1~5 分

表 3-3-14 本研究各變項之操作型定義及計分方法 (續)

變項名稱	操作型定義	計分方法
社會文化因素		
一、傳播媒體	電視/雜誌的明星或模特兒的身材所造成的社會壓力，以及電視/雜誌上減重商業廣告的認同度	從「非常不同意」至「非常同意」，分別得 1~5 分
二.重要他人		
1.父母、同性同儕、異性同儕對體型的評價	受試者自覺父母、同性同儕、異性同儕對其體型身材的評價和嘲笑的經驗及在乎程度	從「從不」至「總是」，分別得 1~5 分
2.父母、同性同儕、異性同儕對體重控制的忠告、支持	受試者自覺父母、同性同儕、異性同儕對其體重控制的忠告和支持的程度	從「從不」至「總是」，分別得 1~5 分
體重控制行為		
節制飲食	受試者回憶最近一個月內實際採行節制飲食的情形	「從不」至「總是」，分別得 1~5 分
身體活動	受試者回憶最近一個月內運動的狀況	(1) 運動強度：包括激烈、中度和輕度運動，分別以 8、4、1.5 加權計分 (2) 運動頻率：次/週 (3) 運動時間：分/週 運動行為的分數為三類運動之運動強度、運動頻率和運動時間的乘積和除以 60

第四節 研究步驟

一、研究流程圖

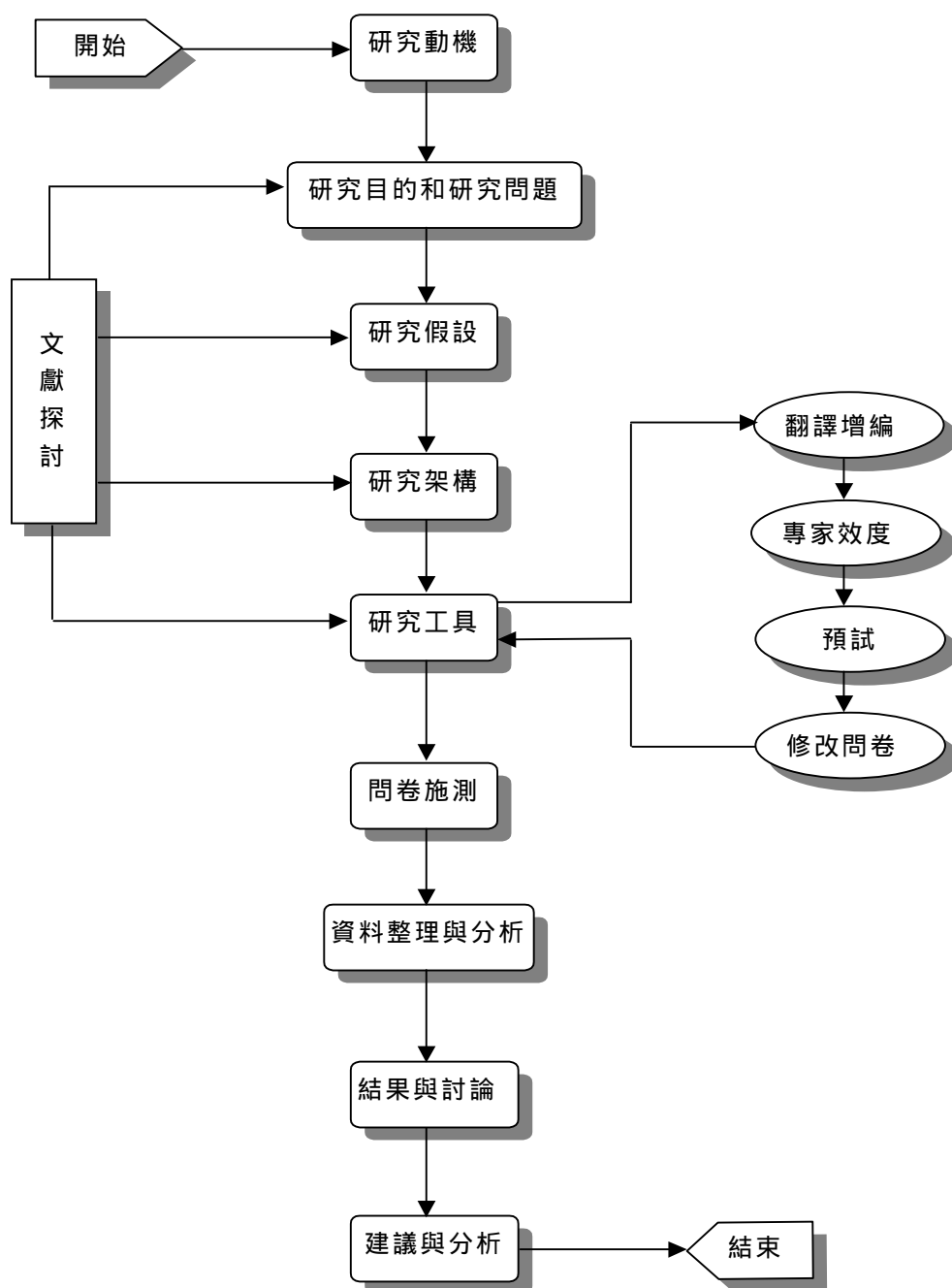


圖 3-4-1 研究流程圖

二、行政聯繫

由於研究對象即為研究者任職學校之學生，故研究者先查詢欲施測班級之課表，考慮同學之出席率問題，故選取必修課並與任課教師聯繫，說明研究目的、施測方式、施測時間等，獲得任課教師同意後，再安排施測日期及時間。

三、進行施測

為配合研究對象學習課程安排及研究者的時間，正式問卷於九十二年十一月十一日至十二月二日進行施測。由研究者依照與各班任課教師選定之時間親自至班上教室，自我介紹後，說明研究目的及問卷填答時之注意事項，由受試者自行填答，填答時間約 20~25 分鐘。

四、問卷回收與整理

本研究發出 630 份問卷，回收 556 份問卷，回收率為 88.2 %。扣除目前想增重者 29 人，及 18 份填答不當之問卷，實得有效問卷 509 份，有效問卷成功率為 91.5 %。

第五節 資料處理與分析

問卷回收後將已編碼、譯碼之問卷輸入電腦，使用 SPSS for Window10.0 套裝軟體進行統計分析，依研究目的及變項特性分析，本研究之資料處理方法如下：

一、描述性統計

對自變項、依變項的分布情形之描述：類別資料以次數分配、百分比描述之；等距資料以平均數、標準差、最大值、最小值、次數分

配、百分比等進行描述。

二、推論性統計

1. 以獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、薛費氏事後檢定考驗研究對象之背景因素不同，在身體意象、社會文化因素、體重控制行為的差異。
2. 以皮爾森積差相關分析背景因素、社會文化因素、身體意象與體重控制行為之間的關係。
3. 以路徑分析 (Path analysis) 驗證本研究架構的路徑關係。

三、遺漏值處理

在進行統計考驗時，若研究樣本之問卷填寫項目有遺漏值 (missing value) 時，則採中間數估計法，即以量尺中最中間的數值代替。

有關本研究之研究目的、研究問題、研究假設及統計方法整理於表 3-5-1。

表 3-5-1 本研究之研究目的、研究問題、研究假設及統計方法

研究目的	研究問題	研究假設	統計方法
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？		次數分配、百分比、平均數、標準差、最大值、最小值
	1-2 研究對象之社會文化因素中各變項的分布情形為何？		次數分配、百分比、平均數、標準差、最大值、最小值
	1-3 研究對象之身體意象的現況為何？		次數分配、百分比、平均數、標準差、最大值、最小值

表 3-5-1 本研究之研究目的、研究問題、研究假設及統計方法 (續)

研究目的	研究問題	研究假設	統計方法
	1-4 研究對象之體重控制行為的現況為何？		次數分配、百分比、平均數、標準差、最大值、最小值
二、探討研究對身體意象、社會文化因素、體重控制行為的相關性。	2-1 研究對象之身體意象與體重控制行為是否有關？	2-1 研究對象之身體意象與體重控制行為有顯著相關。	皮爾森積差相關
	2-2 研究對象之社會文化因素與體重控制行為是否有關？	2-2 研究對象之社會文化因素與體重控制行為有顯著相關。	皮爾森積差相關
	2-3 研究對象之社會文化因素與身體意象是否有關？	2-3 研究對象之社會文化因素與身體意象有顯著相關。	皮爾森積差相關
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？	3-1 研究對象因背景因素的不同，其身體意象有顯著差異。	t 檢定 單因子變異數分析 薛費氏事後檢定
	3-2 研究對象之背景因素與社會文化因素是否有關？	3-2 研究對象因背景因素的不同，其社會文化因素有顯著差異。	t 檢定 單因子變異數分析 薛費氏事後檢定
	3-3 研究對象之背景因素與體重控制行為是否有關？	3-3 研究對象之體重控制行為因背景因素不同而有差異。	t 檢定 單因子變異數分析 薛費氏事後檢定
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。	4-1 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。	複迴歸 路徑分析

