

第二節 身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係

本節主要在於回答研究問題二：「研究對象身體意象、社會文化因素、體重控制行為的相關性」。為瞭解身體意象、社會文化因素、體重控制行為之間之相關情形，將此三變項做皮爾森積差相關分析，結果分三部分說明。

壹、身體意象與體重控制行為的關係

一、身體意象與節制飲食的關係

由表 4-2-1 之皮爾森積差相關可知，整體來看，身體意象之過重關注、自覺體重分類、實際與期望體型之差距與節制飲食總量表之間呈顯著正相關($r=.444, p < .001$; $r=.253, p < .001$; $r=.180, p < .001$;)，而外表評價、身體各部位滿意度與節制飲食總量表之間呈顯著負相關，且達統計上顯著意義 ($r = -.161, p < .001$; $r = -.181, p < .001$)。意即研究對象對體重過重的關注度愈高、自覺體重分類愈傾向過重(肥胖) 期望體型與實際體型的差距愈多、對自己外表的評價愈負向或身體各部位愈不滿意者，其節制飲食行為的頻率愈高。進一步分析身體意象與節制飲食行為的四向度，發現結果與全量表幾乎相同，較不同者為外表評價、身體各部位滿意度、期望體型與實際體型的差距與進食技巧之間的關係未達統計上顯著意義。也就是研究對象對自己外表的評價愈負向、對體重過重的關注度愈高、對身體各部位愈不滿意、自覺體重分類越傾向過重、或期望體型與實際體型的差距愈多者，在飲食行為的節制、控制食量、控制熱量三方面的頻率愈高；除此之

外，對體重過重的關注度愈高、自覺體重分類越傾向過重者，愈常使用進食技巧的節制飲食方法。

二、身體意象與身體活動的關係

在身體意象與身體活動的關係方面，自覺體重分類與身體活動之間呈顯著正相關 ($r=.112, p < .05$)，意即自覺體重分類越傾向過重（肥胖）者，愈會從事身體的活動。

綜合以上結果，可以發現身體意象的不滿與節制飲食的體重控制方法有極大的關聯，對自己外表評價較差、愈不滿意自己的身體、愈覺得自己過重、或關心體重是否超出標準者，就愈會在飲食上有所節制，此結果在許多類型不同的研究（張淑珍，1987；McCabe and Ricciardelli, 2003；Rosen et al.，1987）幾乎都是一致的。再與同樣研究飲食節制的研究相較，林宜親（1998）的研究顯示影響青少年是否採取節制飲食行為之重要原因為個人對體重過重的關注程度。因此，本研究結果與林宜親（1998）的結果也幾乎相同。

在身體意象與節制飲食的相關矩陣，以過重關注對節制飲食的相關係數 ($r=.444, p < .001$) 最高，可見女學生對肥胖感到焦慮、害怕者，可能是促使她決定採行節食行為的原因之一。但每位女性對個人體重的滿意標準不盡相同，在本研究中期望體型比實際輕的比例頗高，對體重的關注度當然也期望自己的體重愈輕盈愈好，而不是「體重標準」就夠了！林旭龍（1994）對大專女學生的研究中發現，減肥的目的為了美觀者高達 80.17%，董氏基金會（1999）的調查也發現會花錢雕塑身材者，大多是不胖者，本研究雖未探討體重控制之目的，但不難想像研究對象對期望體型採高標準的理由。

至於身體意象與身體活動的關係則十分薄弱，只有自覺體重分類愈傾向過重者，愈會從事身體的活動；與黃淑貞、洪文綺（2003）的研究發現自覺體重分類與運動行為無顯著相關不同。但本研究之身體活動與自覺體重分類的相關係數並不高（ $r=.112$ ， $p < .05$ ），且前者對「運動行為」之計算方式與本研究不同。另外，本研究身體意象之其他變項皆與身體活動無關，與伍連女（1999）探討高職女生體育課或休閒時的運動行為發現，只有身體意象中的體能及健康面向與運動行為有關，而外表、體重關注或身體滿意度等皆無關聯的結果相同。

Smith et al.（1998）的研究發現對身體不滿意的大學生會因外表和體重控制而運動，但女性對身體各部位的滿意度與運動的原因無關，此部分也與本研究結果相同。研究者推測身體意象與身體活動的關係不高，可能是國內女性較不喜歡運動所致，黃毓華、邱啟潤（1997）調查高雄地區大學生健康促進生活型態中，以運動的得分最低；劉翠薇（1995）調查五專學生的運動行為，結果只有 29.9 % 的學生符合規律運動的條件。在本研究中，四年級的研究對象已沒有體育必修課，因此完全沒有做運動的比例高達 60.5 %，馮木蘭（2002）的研究則有 77.3% 比例的高中女生在課外時間無從事規律身體活動的習慣。另外，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），由本研究結果也可得知身體意象與節制飲食的相關高，但與身體活動的關聯極低，可能也與採用的體重控制方法有關。

表 4-2-1 身體意象與體重控制行為之皮爾森積差相關

	外表評價	過重關注	身體各部位滿意度	自覺體重分類	體型差
節制飲食全量表	-.161***	.444***	-.181***	.253***	.180***
飲食行為的節制	-.162***	.365***	-.140**	.251***	.206***
控制食量	-.199***	.481***	-.207***	.215***	.149**
控制熱量	-.106*	.346***	-.162***	.223***	.150**
進食技巧	-.031	.243***	-.071	.139**	.080
身體活動	.032	.033	.034	.112*	.089

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

貳、社會文化因素與體重控制行為的關係

一、傳播媒體與體重控制行為的關係

由表 4-2-2 可知，傳播媒體總量表與節制飲食總量表呈顯著正相關 ($r=.357, p < .001$)，顯示研究對象受傳播媒體影響愈大，愈有節制飲食之行為。進一步分析傳播媒體的三個層面（評價性、認同性、社會壓力）與節制飲食的四個層面（飲食行為的節制、控制食量、控制熱量、進食技巧）皆達顯著正相關，意即研究對象對傳播媒體（指電視和雜誌）中愈認同明星（模特兒）的體型身材、愈認同減重廣告及報導的內容、或愈能感受到媒體形塑出「瘦就是美」的社會壓力者，在飲食行為的節制、控制食量、控制熱量、進食技巧等的節制程度愈大。

而傳播媒體與身體活動的關係則未達統計上顯著相關。

表 4-2-2 傳播媒體與體重控制行為之皮爾森積差相關

	傳播媒體全量表	評價性	認同性	社會壓力
節制飲食全量表	.357***	.245***	.357***	.226***
飲食行為的節制	.253***	.153**	.265***	.173***
控制食量	.379***	.270***	.376***	.232***
控制熱量	.349***	.234***	.352***	.226***
進食技巧	.182***	.144**	.164***	.106*
身體活動	.006	.002	.010	-.003

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

二、重要他人與體重控制行為的關係

(一) 重要他人對體型的評價與體重控制行為的關係

由表 4-2-3 可知，整體來看，重要他人（父母、同性同儕、異性同儕）對研究對象體型的評價與節制飲食全量表皆呈顯著正相關（ $r=.170, p < .001$ ； $r=.156, p < .001$ ； $r=.219, p < .001$ ）。代表研究對象受父母、同性同儕或異性同儕對自己體型的負向評價及嘲笑的程度愈高，在節制飲食行為的程度愈高，其中以來自異性同儕的負面評價和節制飲食的相關較高。進一步分析在節制飲食四個層面的關係，父母、同性同儕、異性同儕的體型評價與飲食行為的節制、控制食量、控制熱量皆呈顯著正相關，而只有異性同儕的體型評價與進食技巧有顯著正相關。意即父母、同性同儕對其體型的評價及嘲笑的程度愈高，研究對象在飲食行為的節制、控制食量、控制熱量行為的程度愈高；而異性同儕對研究對象負面的體型評價及嘲笑愈高時，研究對象運用節制飲食四種層面的方式愈頻繁。

此外，重要他人對體型的評價與身體活動的關係皆未達顯著水準，意即父母、同性同儕、異性同儕對自己體型的負向評價及嘲笑與身體活動無關。

(二) 重要他人對體重控制的忠告和支持與體重控制行為的關係

由表 4-2-3 可知，整體來看，研究對象自覺重要他人（父母、同性同儕、異性同儕）對其體重控制的忠告和支持與節制飲食全量表皆呈顯著正相關（ $r=.318, p < .001$ ； $r=.368, p < .001$ ； $r=.277, p < .001$ ）。代表研究對象自覺重要他人（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愈高，在節制飲食行為的程度愈高，其中以來自同性同儕的支持和節制飲

食的相關最高。進一步分析在節制飲食四個層面的關係，父母、同性同儕、異性同儕對體重控制的忠告和支持與節制飲食的四個面向皆呈顯著正相關，意即研究對象自覺父母、同性同儕或異性同儕對其體重控制的忠告和支持的程度愈高，在飲食行為的節制、控制食量、控制熱量、進食技巧行為的程度愈高。

在重要他人對體型的評價與身體活動的關係方面，「父母」對其體重控制的忠告和支持與身體活動成正相關，意即研究對象自覺父母對其體重控制的忠告和支持程度愈高，研究對象愈會從事身體的活動。

表 4-2-3 重要他人與體重控制行為之皮爾森積差相關

	對體型的評價			對體重控制的忠告和支持		
	父母	同性同儕	異性同儕	父母	同性同儕	異性同儕
節制飲食全量表	.170***	.156***	.219***	.318***	.368***	.277***
飲食行為的節制	.187***	.145**	.198***	.305***	.340***	.234***
控制食量	.155***	.128**	.209***	.306***	.359***	.249***
控制熱量	.159***	.182***	.208***	.274***	.329***	.275***
進食技巧	.040	.059	.095*	.143**	.164***	.152**
身體活動	.087	.048	.081	.125**	.082	.091

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

綜合以上所述，社會文化因素與節制飲食的關係十分密切，研究對象受傳播媒體的影響愈大、周遭重要他人（父母及同性、異性同儕）對其體型的負面評價及嘲笑愈頻繁或受到重要他人對其執行體重控制的忠告和支持愈大者，在節制飲食行為的程度就愈高，此與林碧芬(1998)、鄭美瓊(2003)、藺寶珍(1996)、Dunkley et al. (2001); Levine et al. (1994)、McCabe et al. (2003)、Paxton et al. (1991)的研究結果一致。另外，本研究發現研究對象遭受「異性同儕」對體型的負面評價與節制飲食的相關程度比父母及同性同儕高，代表大學女生進入大學後，與異性相處的機會增多，若體型受到異性同儕的批評，想必對交友的自信心將是一大打

擊，洪建德與鄭淑惠（1992）也提出，有很多研究對象不喜歡自己的身材，減重的目的是為了要參加社交活動及交友。

至於重要他人對研究對象身體活動之關係中，劉翠薇（1995）對某專科學校學生的研究發現：學生自覺運動社會支持愈多者，休閒時運動行為的表現愈好，且支持的主要來源是同儕及家人，支持的行為以工具、訊息及情緒支持為主，評價方面的支持則較少；Sallis, Hovell, Hofstetter and Barrington（1992）的研究亦顯示社會支持與參與運動有關，其中以來自家人及朋友的支持尤為重要，相較之下，本研究中，父母對其體重控制的忠告和支持與研究對象之身體活動成正相關，此結果與上述研究結果相同，但同儕的評價及忠告與身體活動無關這點則不同，其原因有待進一步研究。

參、社會文化因素與身體意象的關係

一、傳播媒體與身體意象的關係

由表 4-2-4 得知，整體來說，傳播媒體總量表的得分在外表評價（ $r = -.285, p < .001$ ）、身體各部位滿意度（ $r = -.369, p < .001$ ）的得分呈顯著負相關，在對體重過重之關注（ $r = .443, p < .001$ ）、自覺體重分類（ $r = .304, p < .001$ ）實際體型與期望體型之差距（ $r = .136, p < .001$ ）上的得分呈顯著正相關。意即受傳播媒體影響愈大者，對外表的評價及身體各部位滿意度愈差、對體重過重的關注度愈高、自覺體重分類愈重。進一步探討傳播媒體量表的三個層面與身體意象量表之相關，結果與傳播媒體總量表幾乎一致，不同點是傳播媒體評價性、社會壓力與實際體型與期望體型之差距未達顯著相關之水準。因此，進一步分析的結果為：研究對象對傳播媒體（指電視和雜誌）中愈認同明星（模特兒）的體

型身材、愈認同減重廣告及報導的內容或者愈能感受到電視和雜誌中形塑出「瘦就是美」的社會壓力者，對外表的評價愈差、對體重過重的關注越高、對身體各部位的滿意度愈差，且自覺體重的分類傾向愈重。除此之外，愈認同電視和雜誌中減重廣告及報導的內容者，在期望體型與實際體型的差距就愈大。

表 4-2-4 傳播媒體與身體意象之皮爾森積差相關

	傳播媒體全量表	評價性	認同性	社會壓力
身體意象量表				
外表評價	-.285***	-.221***	-.246***	-.222***
對體重過重之關注	.443***	.366***	.402***	.249***
身體各部位滿意度	-.369***	-.303***	-.335***	-.215***
自覺體重分類	.304***	.221***	.342***	.091***
實際體型與期望體型之差距	.136**	.074	.178***	.038

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

二、重要他人與身體意象的相關

由表 4-2-5 得知，整體來看，重要他人（父母、同性同儕、異性同儕）對研究對象體型的評價與身體意象各分量表皆呈顯著相關。父母、同性同儕或異性同儕對研究對象體型的負面評價及嘲笑愈多者，對外表的評價就愈差，對體重過重的關注愈高、對身體各部位的滿意度愈差，且自覺體重的分類傾向愈重，實際與期望體型之差距也愈大。

由表 4-2-5 得知，研究對象自覺重要他人（父母、同性同儕、異性同儕）對其體重控制的忠告和支持與身體意象各分量表幾乎皆呈顯著相關。但異性同儕的支持與外表評價無顯著相關。意即研究對象自覺父母、同性同儕對其體重控制的忠告和支持愈多者，對外表的評價愈差，自覺父母、同性同儕、異性同儕對其體重控制的忠告和支持愈多者，對體重過重的關注愈高、對身體各部位的滿意度愈差，且自覺體重的分類傾向愈重，實際與期望體

型之差距也愈大。

表 4-2-5 重要他人與身體意象之皮爾森積差相關

	對體型的評價			對體重控制的忠告和支持		
	父母	同性同儕	異性同儕	父母	同性同儕	異性同儕
身體意象量表						
外表評價	-.281***	-.219***	-.245***	-.168***	-.141**	-.066
對體重過重之關注	.153**	.109*	.210***	.249***	.305***	.221***
身體各部位滿意度	-.280***	-.233***	-.274***	-.209***	-.180***	-.146**
自覺體重分類	.435***	.482***	.468***	.438***	.389***	.303***
實際體型與期望體型之差距	.494***	.354***	.409***	.478***	.356***	.288***

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

綜合以上所述，傳播媒體與身體意象的關係也是十分顯著的，研究對象不論是認同明星身材或減重廣告或是自覺感受到媒體瘦身的壓力，都是身體意象不滿的驅力，張錦華（1998）的研究也顯示愈同意電視瘦身廣告訴求者，對其身材就愈感到挫折，周雯翎（1998）的研究也有類似的結果，看過身體意象訊息的廣告後，女性的身體意象會下降。王麗瓊（2001）的結果亦同。

此外，重要他人對自身的評價及體重控制的忠告也與身體意象的滿意度有關聯，此結果與尤媽媽（2002）、王麗瓊（2001）、林宜親（1998）、賈文玲（2001）、藺寶珍（1996）、McCabe and Ricciardelli（2003）、Schwartz et al.（1999）的研究結果皆有雷同之處。