

第三節 背景因素與身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係

本節主要目的在於回答研究問題三：「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。」為了解社會文化因素、身體意象、體重控制行為是否因個人背景因素的不同而有顯著差異，將背景因素中之年級、家庭社經地位、實際體型(BMI)、收看電視習慣、閱讀雜誌頻率，分別與身體意象（外表評價、對體重過重之關注、身體各部位滿意度、自覺體重分類、實際體型與期望體型之差距）、社會文化因素（傳播媒體全量表及分量表；父母、同性同儕、異性同儕對體型的評價；父母、同性同儕、異性同儕對體重控制的忠告和支持）及體重控制行為（節制飲食全量表及分量表）進行單因子變異數分析；若有顯著差異，再以薛費氏事後檢定比較組間差異情形。本研究在進行變異數分析之前，先進行變異數同質性檢定，結果各變項間有些達顯著差異，顯示有違反變異數同質性之先決條件。根據張劭勳、張劭評、林秀娟（2000）指出：若發現資料不符合變異數同質性的假定時，可將原有資料適當地加以轉換成符合變異數同質性的假定，然後才可進行變異數分析，轉換的方式有 6 種，可以 SPSS 來決定應採何種轉換方式。在收看電視及閱讀雜誌類型與身體意象、社會文化因素的關係方面，則分別就各類型與依變項進行獨立樣本 t 檢定。

壹、背景因素與身體意象的關係

一、年級與身體意象的關係

由表 4-3-1 可知，不同年級的研究對象在外表評價、身體各部位滿意度、自覺體重分類上無顯著差異。而年級在「體重過重之

關注」上呈顯著差異 ($F=4.006, p < .01$)。經薛費氏事後比較組間之差異，發現『一、二年級組』大於『四年級組』。意即一、二年級對體重過重的關注程度大於四年級的研究對象。

與鄭美瓊 (2003) 對大學一~三年級的研究、洪嘉謙 (2001) 以北、中、南 7 所公私立大專女生 (16-19 歲) 的研究結果比較，前兩者的結果為不同年級的大學生在外表評價層面上有差異，但在對體重過重的關注層面並無差異，與本研究結果相反，其原因有待進一步釐清。

二、家庭社經地位與身體意象的關係

由表 4-3-2 可知，不同家庭社經地位在身體意象上無顯著差異。本研究結果與周玉貞 (1992)、蔡季蓉 (1990) 對國中生的研究、賈文玲 (2001) 對國高、中生、洪建德與鄭淑惠 (1992) 以國、高中、大專女學生的研究皆相同。

三、體型與身體意象的關係

由表 4-3-3 得知，過輕、標準、過重、肥胖等四組不同實際體型的對象，在「外表評價」($F=15.253, p < .001$)、「對體重過重之關注」($F=10.406, p < .001$)、「身體各部位滿意度」($F=10.370, p < .001$)、「自覺體重分類」($F=140.157, p < .001$)及「實際體型與期望體型之差距」($F=380.471, p < .001$)的得分有顯著差異。

經薛費氏事後比較組間差異，在「外表評價」方面，『過輕組』對外表的評價顯著優於其他三組，標準組又優於肥胖組。

在「對體重過重之關注」方面，標準、過重組對體重過重的關注程度皆顯著大於過輕組。在「身體各部位滿意度」方面，過輕組對身體各部位的滿意度顯著大於其他三組。在「自覺體重分

類」方面，肥胖組比過重組認為自己的體重傾向更重，過重組又比標準組自認自己過重，標準組又比過輕組認為自己的體重傾向過重。在「實際體型與期望體型之差距」方面，亦與自覺體重分類一致，意即實際與期望體型之差距大小依序為肥胖組、過重組、標準組、過輕組。

由上結果可歸納出，實際體型愈胖者，對身體各部分的滿意度愈差，對過重較關注且自覺體重較重，且只有過輕組在身體意象各向度的滿意度明顯高於其他體型者，此與伍連女（1999）、王麗瓊（2001）的研究有相同的結果。林宜親（1998）、洪嘉謙（2001）、McCabe and Ricciardelli（2001）的研究亦顯示相同之傾向，即體型小者，身體意象較佳。另外，就算是體型正常者也與過重者有相同的傾向，與體型過輕者相較，有較差的外表評價、對過重較關注、感覺到體重分類應分在偏向較重的類別，且期望與實際體型的差距也較大。顯然的，女性有此種現象，應是受到社會文化審美觀的影響，研究對象普遍認為自己再瘦一點，在各方面會更好、更有自信，但站在教育及健康的立場，應建立學生正確的身體意象，學習愛自己的身體，並找出自己其他的優點，以建立自信心。

四、媒體接觸經驗與身體意象的關係

在媒體接觸經驗方面，分電視與雜誌兩方面說明：

由 4-3-4、4-3-5 可知，不同收看電視習慣的研究對象在「外表評價」上有顯著差異（ $F=2.502, p < .5$ ），但事後檢定不出組間差異；而與身體意象之其他分量表間之得分無顯著差異。在看電視的時間上，收看電視的時間長短與「外表評價」的得分有顯著差異（ $F=2.808, p < .5$ ），其他分量表則無差異，經事後檢定，發現

看電視『1-2 小時』者在對外表的評價比『4-5 小時』者較正向。由 4-3-7 得知，收看電視類型與身體意象的獨立樣本 t 檢定結果，『有收看連續劇』者比未收看者在外表評價上顯著較低 ($t = -3.172, p < .01$)。由上結果可歸納出一傾向，收看電視時間較長者、有收看連續劇者，對外表的評價較差，此與張錦華 (1998) 的研究結果一致。而王麗瓊 (2001) 做的研究發現假日收看電視的時間愈長者，對身體的外表評價愈差，由於本研究並未詳細區分平日及假日收看電視的時間，因此究竟為平日抑或假日收看電視時間有差異，有待進一步探討。此外，本研究發現『有收看時事評論』者比未收看者在自覺體重分類上顯著傾向較重 ($t = 2.311, p < .05$)，其原因有待進一步探究。

在閱讀雜誌頻率與身體意象的差異方面，由表 4-3-6 可知，不同閱讀雜誌頻率與「外表評價」($F = 2.946, p < .5$)、「實際體型與期望體型之差距」($F = 4.027, p < .01$)間達顯著差異，事後比較的結果為『經常看』雜誌組比『很少看』雜誌組對外表的評價較高。而閱讀雜誌頻率與實際體型與期望體型差距經事後比較結果，組間未達顯著差異。在閱讀雜誌的類型方面，由表 4-3-7 得知，『有閱讀娛樂』雜誌者在「外表評價」、「自覺體重分類」、「實際體型與期望體型之差異」上達顯著差異(分別為 $t = 2.351, p < .05$; $t = -3.286, p < .01$; $t = -2.543, p < .001$)，意即有閱讀娛樂雜誌者比未閱讀者在對外表的評價較高、自覺體重分類愈輕、實際體型與期望體型間之差距較小。

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。此研究雖未探討雜誌類型與外表重視度之關係，但可以因此解釋本研究的結果，可能是喜歡且常看娛樂、服飾髮型

者，對外表裝扮較重視，平時就喜歡閱讀一些流行資訊，因而對自己外表的評價也較佳。

綜合以上，媒體出現與體型相關的影像較多，研究對象常有機會接觸纖瘦苗條的理想 (ideal)，對身體意象確有一定程度的影響。

貳、背景因素與體重控制行為的關係

一、背景因素與節制飲食行為的關係

(一) 年級、家庭社經地位與節制飲食行為的關係

由表 4-3-1、4-3-2 得知，不同年級、家庭社經地位的研究對象其節制飲食行為無顯著差異。年級與節制飲食的關係方面，與 Paxton et al (1991) 對高中生的研究結果不同，但與藺寶珍 (1996) 對過重國中生的研究發現「年齡與體重控制行為無關」類似，但藺寶珍 (1996) 定義之「體重控制行為」與本研究不同。家庭社經地位與節制飲食的關係，與巫菲翎 (2000) 的研究不同，但與林宜親(1998)、洪建德與鄭淑慧 (1992)、郭婉萍 (2000)、Ronald and Frank (1994) 的結果一致。

(二) 實際體型與節制飲食行為的關係

由表 4-3-3 得知，實際體型與節制飲食行為全量表，有顯著的關聯 ($F=3.267, p < .05$)，但事後比較不同體型的各組間未達顯著差異。進一步分析體型與節制飲食行為四個向度的關係，發現實際體型與控制食量、控制熱量、進食技巧之間均無顯著差異而與「飲食行為的節制」則有顯著差異。經薛費氏事後比較組間差異，在飲食行為的節制方面，體型『標準』、『過重』、『肥胖』者比『過輕』者有較多的飲食行為節制情形。此不同

體型在節制飲食行為上的差異與林碧芬（1998）、林宜親（1998）、陳微拉（2002）、張學岑（1997）、Fox, Armstrong, & Kirby（1994）、Hill & Bhatti（1995）的研究結果相同。至於體重標準者的節制飲食頻率比過輕者高，顯然與身體意象的不滿意有極大的關係（見本節壹之結果）。鄭美瓊（2003）的研究亦顯示體型標準以上者的塑身方式比過輕者多，此結果與本研究之結果有異曲同工之處。

（三）媒體接觸經驗與節制飲食行為的關係

由表 4-3-4、4-3-5 可知，收看電視的頻率及每次收看電視的時間長短與節制飲食行為間無顯著關聯。

由表 4-3-6 可知，不同閱讀雜誌的頻率與節制飲食行為間達統計上顯著差異（ $F=5.398, p < .001$ ）。經薛費氏事後比較組間之差異，『有時看』者之節制飲食頻率大於『很少看』者。進一步分析節制飲食的四個向度，發現不同閱讀雜誌頻率與「飲食行為的節制」、「控制食量」、「控制熱量」、「進食技巧」，皆達顯著差異（ $F=4.115, p < .01$ ； $F=4.296, p < .01$ ； $F=5.444, p < .001$ ； $F=3.119, p < .05$ ），經事後比較組間差異，『有時看』者在「飲食行為的節制」、「控制食量」、「進食技巧」方面，皆優於『很少看』者；『經常看』及『有時看』者在「控制熱量」方面，則優於『很少看』者。

隨著愛美的流行風潮，市面上的雜誌（尤其是女性雜誌）對減重的廣告及報導十分常見，尤其是愛美的女性，或多或少都會因而在飲食上稍微節制，尤其夏天來臨，各種雜誌更以聳動的標題勸導女性從事減肥運動，甚至教導讀者以前不常見的計算食物熱量法、簡易小體操、以及其他的小技巧，常閱讀此

類雜誌者，或許因此在節制飲食行為方面較為頻繁。Thomsen et al. (2002)對國外高中女生的研究即顯示閱讀流行雜誌的頻率，與使用限制卡路里及攜帶減重藥丸兩種方法有顯著相關。

二、背景因素與身體活動的關係

由表 4-3-8 得知，背景因素的家庭社經地位、實際體型、閱讀雜誌頻率與身體活動無關，與身體活動得分達顯著差異者則有『年級』、『收看電視習慣』、『看電視時間』($F=13.635, p < .001$; $F=7.002, p < .001$; $F=3.499, p < .01$), 其事後比較結果分述如下：

年級方面，一、二、三年級之身體活動大於四年級生；看電視習慣方面，為『很少看』電視者比『每天看』者較常做身體的活動；看電視時間方面，收看電視『1 小時內』者比看『4-5 小時』者較常做身體活動。

綜合以上所述，本研究中實際體型之不同與身體活動間無顯著差異，伍連女 (1999) 的研究也顯示實際體型對女生的體育課或休閒時的運動行為並沒有顯著的預測力。而 Diehl, Johnson, Rogers and Petrie (1998) 的研究亦證實，對自身體型較焦慮者較關注體型，但較不可能以運動作為減重及改善體型的方法，會傾向採用其他方式減重。

不同年級的身體活動量方面，雖然一、二、三級學生身體活動量較四年級高，但因四年級已無體育必修課，因此，以一至三年級來說，不同年級的身體活動無顯著差異。由於四年級無體育必修課，研究對象身體活動情形明顯下降來看，大學生運動的風氣顯然不彰，此外，由行政院衛生署青年輔導委員會 (1997) 進行的調查發現，最常從事的休閒活動依序為「看電視及錄影帶 (61.05%)」、「閱讀報章雜誌小說 (9.2%)」、「聽音樂、彈奏

樂器 (8.15%)」，前三名皆為靜態之生活型態，因而身體活動的時間也相對減少；黃淑貞、洪文綺 (2003) 將大學生分為高、低年級，長達兩年半的運動行為追蹤研究亦顯示不論年級的高低或進入職場與否，運動行為均隨年齡增長而漸減。

另外，Durant, Baranowski, Johnson and Thompson (1994) 的研究顯示兒童觀看電視的時間愈長，其身體活動量愈低，本研究亦發現看電視頻率及時間長短與身體活動程度有顯著差異。

參、背景因素與社會文化因素的關係

一、背景因素與傳播媒體

(一) 年級、家庭社經地位與傳播媒體的關係

由表 4-3-1 及 4-3-2 可知，年級、家庭社經地位的不同，在傳播媒體上的得分無顯著差異。

(二) 體型與傳播媒體的關係

由表 4-3-3 可知，不同的實際體型，在傳播媒體的總量表上的得分有顯著差異 ($F=3.968, p < .01$)。經薛費氏事後比較組間差異，發現『標準組』的傳播媒體得分高於『過輕組』，意即體型標準者受到傳播媒體影響的程度高於過輕組。

進一步分析不同體型與傳播媒體三個層面的關係，不同體型在傳播媒體之「認同性」層面呈顯著差異 ($F=6.892, p < .001$)，經薛費氏事後比較發現，體型『標準』及『過重』者對電視和雜誌中減重廣告及報導內容的認同度大於體型過輕者。

(三) 媒體接觸經驗與傳播媒體的關係

電視與傳播媒體的關係方面，由表 4-3-4、4-3-5 可知，收看電視的習慣及時間的不同與傳播媒體得分無顯著差異。但收看電視類型上，由表 4-3-7 得知，有收看連續劇($t=2.715, p < .01$)及歌唱綜藝節目者($t=2.056, p < .05$)在傳播媒體總量表有顯著差異，進一步分析在傳播媒體三層面的差異，發現『有看連續劇』者在媒體「認同性」($t=2.784, p < .01$)「社會壓力」($t=2.893, p < .01$)的差異達顯著，意即有看連續劇者，對媒體廣告認同度、感受到媒體形塑「瘦就是美」的壓力高於未看者。『有看歌唱綜藝節目者』在評價性的得分亦達顯著差異($t=2.056, p < .05$)，意即有看歌唱綜藝節目者在對電視或雜誌上明星的體型身材的認同度上比未看者高。

閱讀雜誌與傳播媒體的關係方面，由表 4-3-6 得知，閱讀雜誌的頻率不同，在傳播媒體總量表的得分有顯著差異($F=7.771, p < .001$)，事後比較發現，『經常看』、『有時看』、『很少看』雜誌者受到傳播媒體影響的程度顯著大於『從不看』者。進一步分析在傳播媒體的三個層面的得分差異情形，發現閱讀雜誌的頻率不同，在媒體的「評價性」、「認同性」、「社會壓力」的得分皆有顯著差異($F=5.779, p < .001; F=5.796, p < .001; F=3.352, p < .05$)，經薛費氏事後比較組間差異，在「評價性」部分，『經常看』、『有時看』及『很少看』雜誌者顯著地比『從不看』雜誌者更認同明星(模特兒)的體型身材。在「認同性」部分，『經常看』及『有時看』雜誌者顯著地比『從不看』雜誌者更認同媒體的減重廣告及報導的內容。在「社會壓力」上，經薛費氏事後檢定組間未達顯著差異。在閱讀雜誌的類型方面，由表 4-3-7 得知，閱讀娛樂雜誌及服飾髮型類雜誌與傳播媒體總分有顯著

差異 ($t=2.991, p < .01$; $t=3.927, p < .001$), 表示閱讀此兩類者受傳播媒體之影響較未閱讀此兩類者大。進一步分析雜誌類型與傳播媒體三層面的關係, 發現『有閱讀娛樂』雜誌者與未閱讀者在媒體「評價性」、「認同性」得分達顯著差異 ($t=2.104, p < .05$; $t=2.823, p < .01$), 閱讀『服飾髮型類』者與未閱讀此類者在「評價性」、「社會壓力」得分達顯著差異 ($t=4.657, p < .001$; $t=3.113, p < .01$), 意即, 閱讀娛樂類雜誌者比未閱讀者較認同電視或雜誌中明星(模特兒)之身材, 也較認同減重廣告及報導的內容。閱讀服飾髮型類雜誌也比未閱讀者較認同電視或雜誌中明星(模特兒)之身材, 對媒體形塑的「瘦就是美」的觀點較能感受到壓力。另外, 本研究還呈現出閱讀『旅遊類』雜誌者顯著比未閱讀此類者感受到媒體形塑之「社會壓力」來得小 ($t = -2.015, p < .05$), 其原因有待進一步探究。

綜合以上所述, 在背景因素與傳播媒體的關係中, 體型正常及較重者受到傳播媒體的影響較大, 再與收看電視節目類型及看雜誌的類型比較, 若經常接觸的都是連續劇、歌唱綜藝節目、娛樂、服飾髮型之類的媒體, 對傳播媒體傳達的訊息也自然較能認同, 因而較能感受到社會壓力。所謂「滴水穿石」就是如此, 此與張錦華(2002)的研究有相同的結果, 亦與 Dunkley et al. (2001) 發現 BMI 與知覺媒體對變瘦的壓力有顯著相關的結果一致。

二、背景因素與重要他人

(一) 年級與重要他人體型評價及體重控制忠告的關係

由表 4-3-1 可知, 不同年級的研究對象遭受「同性同儕對其體型的評價及嘲笑程度」呈顯著差異 ($F=5.771, p < .01$)。經薛

費氏事後比較組間之差異，發現『四年級組』大於『一年級組』。意即四年級遭受同性同儕對其體型身材的負面評價與嘲笑程度大於一年級的研究對象。

另外，不同年級在「父母的體重控制的忠告和支持」間有達顯著差異 ($F=4.352, p < .01$)，薛費氏事後比較發現『一年級組』大於『三年級組』，即一年級自覺父母對其體重控制的忠告支持的程度大於三年級。而年級與異性同儕的忠告支持亦達顯著水準，但經薛費氏事後檢定組間未達顯著差異。

(二) 家庭社經地位與重要他人體型評價及體重控制忠告的關係

由表 4-3-2 可知，不同家庭社經地位在重要他人體型評價及重要他人體重控制忠告支持方面皆無顯著之差異

(三) 實際體型與重要他人體型評價及體重控制忠告的關係

由表 4-3-3 可知，不同體型在父母、同性同儕、異性同儕的體型評價上皆達顯著差異 ($F=49.095, p < .001$; $F=23.462, p < .001$; $F=30.132, p < .001$)，經事後比較發現不論在「父母」、「同性同儕」或「異性同儕」的體型評價得分皆是肥胖組大於標準及過重組，標準及過重組大於過輕組，表示肥胖者遭受父母、同性同儕、異性同儕對其負面的體型評價及嘲笑的程度高於標準及過重者，而標準及過重者又高於過輕者。

此外，不同體型在父母、同性同儕、異性同儕對其體重控制忠告支持上皆達顯著差異 ($F=35.900, p < .001$; $F=18.995, p < .001$; $F=10.412, p < .001$)。經薛費氏事後檢定發現，自覺由「父母」處得到體重控制忠告支持的程度大小，依次是肥胖組、過重組、標準組，最小的是過輕組；自覺由「同性同儕」及「異

性同儕」處得到體重控制忠告支持的程度大小，依次是肥胖組大於標準組，標準組再大於過輕組，而過重組也顯著比過輕組得到的支持程度大。

綜合上述，體型愈重者，受到父母、同性或異性同儕等周遭重要他人的負面評價較多，但也獲得較多的體重控制忠告和支持，此與巫菲翎（2000）、郭婉萍（2000）的研究一致，與Dunkley, Wertheim and Paxton（2001）分析BMI在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對節食的影響力）的關係也一致。

表 4-3-1 年級與身體意象、社會文化因素、節制飲食之變異數分析摘要表

	1.一年級 (n=134)		2.二年級 (n=127)		3.三年級 (n=124)		4.四年級 (n=124)		F	事後 比較
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
身體意象量表										
外表評價	18.84	3.81	18.58	3.88	19.49	4.24	19.11	4.40	1.139	-----
對體重過重之關注	7.72	1.62	7.69	1.65	7.51	1.71	7.08	1.60	4.006**	1、2 > 4
身體各部位滿意度	24.50	4.62	23.60	4.88	24.70	5.08	24.67	4.52	1.497	-----
自覺體重分類	7.01	1.57	7.09	1.56	7.02	1.56	7.39	1.53	1.582	-----
實際體型與期望體型之差距	2.34	1.95	2.31	2.77	2.01	.1808	2.32	.2082	.383	-----
傳播媒體全量表										
評價性	39.76	6.49	40.98	6.86	41.11	6.69	40.36	7.67	1.041	-----
認同性	18.35	3.47	18.57	3.26	18.78	3.37	18.33	3.58	.483	-----
社會壓力	15.78	3.26	16.69	3.54	16.63	3.28	16.28	3.95	1.867	-----
對體型的評價										
父母	5.63	1.53	5.72	1.60	5.70	1.56	5.75	1.78	.117	-----
同性同儕	9.89	4.06	9.78	4.23	9.45	3.95	10.02	3.89	.446	-----
異性同儕	9.28	2.87	10.21	3.73	10.37	3.40	11.04	3.75	5.771**	4 > 1
對體重控制的忠告和支持										
父母	10.26	3.72	10.78	4.14	10.73	3.63	11.55	3.75	2.495	-----
同性同儕	12.18	4.79	10.78	5.15	10.15	4.63	10.68	4.37	4.352**	1 > 3
異性同儕	13.03	4.25	11.98	4.67	12.55	4.48	13.00	4.26	1.572	-----
節制飲食全量表										
飲食行為的節制	10.90	4.14	9.65	4.33	9.83	4.22	10.69	4.26	2.734*	各組未達顯著差異
控制食量	44.98	11.51	43.66	12.43	43.69	12.03	44.98	12.01	.501	-----
控制熱量	12.35	3.61	11.83	4.15	11.82	3.91	12.23	3.82	.634	-----
進食技巧	15.99	4.50	15.80	4.47	15.63	4.41	15.98	4.08	.197	-----
	8.09	2.88	7.77	3.25	7.93	3.26	8.30	3.50	.614	-----
	8.54	2.86	8.25	2.81	8.31	3.01	8.46	2.80	.287	-----

註：*p < .05；**p < .01；***p < .001

表 4-3-2 家庭社經地位與身體意象、社會文化因素、節制飲食之變異數分析摘要表

	1.低社經(n=296)		2.中社經(n=158)		3.高社經(n=53)		F
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	
身體意象量表							
外表評價	19.10	3.99	18.94	4.17	18.66	4.46	.293
對體重過重之關注	7.43	1.66	7.49	1.67	7.94	1.60	2.171
身體各部位滿意度	24.40	4.91	24.46	4.48	23.98	5.12	.208
自覺體重分類	7.15	1.45	7.03	1.73	7.25	1.58	.502
實際體型與期望體型之差距	2.28	2.31	2.20	2.45	1.91	1.52	.610
傳播媒體全量表							
評價性	40.40	7.07	40.51	7.14	41.47	5.49	.536
認同性	18.45	3.54	18.42	3.49	19.11	2.41	.927
社會壓力	16.29	3.55	16.32	3.46	16.58	3.61	.157
	5.66	1.64	5.77	1.62	5.77	1.44	.263
對體型的評價							
父母	9.66	3.83	9.89	4.23	9.98	4.41	.258
同性同儕	10.39	3.28	10.06	3.55	9.34	3.95	2.236
異性同儕	10.85	3.73	10.96	3.98	10.15	4.00	.910
對體重控制的忠告和支持							
父母	10.79	4.66	10.96	5.04	11.91	4.81	1.208
同性同儕	12.78	4.46	12.40	4.38	12.55	4.46	.386
異性同儕	10.21	4.22	10.42	4.41	10.23	4.19	.130
節制飲食全量表							
飲食行為的節制	43.67	11.86	45.01	12.35	46.02	11.30	1.228
控制食量	11.87	3.83	12.16	3.96	12.91	3.78	1.670
控制熱量	15.48	4.40	16.37	4.40	16.47	3.89	2.759
進食技巧	7.95	3.16	8.16	3.51	7.98	2.59	.227
	8.38	2.79	8.32	2.90	8.66	3.17	.292

註：*p < .05 ; **p < .01 ; ***p < .001

表 4-3-3 實際體型與身體意象、社會文化因素、節制飲食之變異數分析摘要表

	1.過輕(n=113)		2.標準(n=345)		3.過重(n=28)		4.肥胖(n=23)		F	事後比較
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
身體意象量表										
外表評價	20.78	3.93	18.78	3.91	17.18	3.80	15.78	4.27	15.253***	1 > 2 > 4 1 > 3
對體重過重之關注	6.76	2.02	7.69	1.50	7.86	1.43	7.87	1.18	10.406***	2、3 > 1
身體各部位滿意度	26.37	4.88	23.97	4.62	22.89	3.92	22.22	5.03	10.370***	1 > 2、3、4
自覺體重分類	5.47	1.23	7.36	1.17	8.82	.94	9.70	.70	140.157***	4 > 3 > 2 > 1
實際體型與期望體型之差距	.84	.61	1.93	.98	4.92	1.61	9.97	4.10	380.471***	4 > 3 > 2 > 1
傳播媒體全量表										
評價性	38.84	6.44	41.08	7.02	42.14	5.46	38.87	8.14	3.968**	2 > 1
認同性	18.09	3.23	18.69	3.40	18.82	3.04	17.35	4.68	1.876	-----
社會壓力	15.08	3.39	16.65	3.57	17.46	2.65	16.43	3.03	6.892***	2、3 > 1
	5.67	1.61	5.74	1.61	5.86	1.46	5.09	1.93	1.264	-----
對體型的評價										
父母	8.26	2.62	9.57	3.60	12.18	5.44	17.65	4.05	49.095***	4 > 2、3 > 1
同性同儕	8.46	2.52	10.43	3.47	11.18	3.01	14.22	3.92	23.462***	4 > 2、3 > 1
異性同儕	8.71	2.65	11.06	3.71	12.43	3.77	15.65	4.33	30.132***	4 > 2、3 > 1
對體重控制的忠告和支持										
父母	8.86	3.59	10.90	4.51	14.36	5.25	18.26	4.41	35.900***	4 > 3 > 2 > 1
同性同儕	10.51	3.95	12.93	4.35	14.36	3.86	16.74	3.60	18.995***	4 > 2 > 1 3 > 1
異性同儕	8.80	3.60	10.43	4.25	11.93	4.63	13.26	4.39	10.412***	4 > 2 > 1 3 > 1
節制飲食全量表										
飲食行為節制	41.38	12.54	44.97	11.95	46.36	9.65	46.87	9.93	3.267*	各組未達顯著差異
控制食量	10.83	3.83	12.26	3.88	13.50	3.29	13.48	3.01	6.638***	2、3、4 > 1
控制熱量	14.81	4.92	16.10	4.26	16.64	3.60	16.26	2.96	1.256	-----
進食技巧	7.55	3.14	8.14	3.32	7.93	2.23	8.70	2.98	1.311	-----
	8.19	3.00	8.47	2.88	8.29	2.54	8.43	2.33	.287	-----

註：*p < .05 ; **p < .01 ; ***p < .001

表 4-3-4 收看電視習慣與身體意象、社會文化因素、節制飲食之變異數分析摘要表

	1.每天看		2.時常看		3.偶爾看		4.很少看		5.從不看		F	事後比較
	(n=151)		(n=182)		(n=125)		(n=147)		(n=4)			
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
身體意象量表												
外表評價	18.20	4.21	19.76	3.88	19.06	3.82	19.37	4.22	18.50	2.65	2.502*	各組未達顯著差異
體重過重之關注	7.59	1.67	7.12	1.72	7.46	1.48	7.69	1.73	6.50	1.00	2.040	----
身體各部位滿意度	23.97	4.28	24.44	4.80	24.41	4.92	24.72	5.18	23.25	4.11	.516	----
自覺體重分類	7.33	1.45	6.84	1.64	7.04	1.64	7.14	1.53	7.75	2.06	1.598	----
實際體型與期望體型之差距	2.38	2.57	1.96	1.91	2.25	2.58	2.16	1.87	2.09	1.46	.475	----
傳播媒體全量表												
評價性	41.36	6.76	39.93	6.50	39.67	7.19	40.84	7.12	38.25	5.32	1.364	----
認同性	18.81	3.19	18.15	3.10	18.11	3.71	18.71	3.54	18.75	3.30	1.093	----
社會壓力	16.78	3.52	16.01	3.33	16.08	3.62	16.37	3.51	12.75	3.20	1.997	----
節制飲食全量表												
飲食行為節制	5.77	1.61	5.77	1.47	5.48	1.57	5.75	1.74	6.75	.96	1.141	----
控制食量	43.01	11.74	44.95	11.19	46.11	12.23	43.99	12.35	38.75	10.81	1.460	----
控制熱量	11.50	3.85	12.27	3.79	12.74	3.68	11.99	4.03	10.50	4.04	2.008	----
進食技巧	15.70	4.24	15.87	4.17	16.51	4.26	15.55	4.62	12.25	4.50	1.631	----
	7.64	3.07	8.28	3.23	8.29	3.37	8.07	3.25	7.00	2.58	.998	----
	8.17	2.90	8.54	2.48	8.57	2.96	8.37	2.91	9.00	4.55	.437	----

註：*p < .05 ; **p < .01 ; ***p < .001

表 4-3-5 收看電視時間與身體意象、社會文化因素、節制飲食之變異數分析摘要表

	1. 1小時內		2. 1-2小時		3. 2-3小時		4. 3-4小時		5. 4-5小時		6. 6小時以上		F	事後比較
	(n=40)		(n=115)		(n=152)		(n=91)		(n=70)		(n=36)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
身體意象量表														
外表評價	19.63	3.90	19.97	4.31	18.88	4.09	18.64	4.00	17.84	3.87	18.81	3.87	2.808*	2 > 5
對體重過重之關注	7.55	1.97	7.42	1.70	7.57	1.53	7.44	1.56	7.77	1.53	7.28	2.08	.640	----
身體各部位滿意度	24.85	4.75	25.05	5.23	24.26	4.90	24.85	4.30	23.07	4.08	23.28	5.04	2.164	----
自覺體重分類	7.30	1.40	6.85	1.75	7.11	1.47	7.12	1.53	7.30	1.56	7.58	1.54	1.605	----
實際體型與期望體型之差距	2.12	1.86	1.85	1.81	2.38	2.55	2.12	1.72	2.37	2.33	2.84	3.66	1.403	----
傳播媒體全量表														
評價性	40.45	7.80	40.36	7.15	40.68	7.12	40.35	6.50	41.30	6.45	40.58	6.02	.203	----
認同性	18.48	3.32	18.54	3.45	18.55	3.47	18.35	3.13	18.90	3.68	18.19	3.19	.289	----
社會壓力	16.30	4.05	16.11	3.71	16.48	3.53	16.31	3.50	16.51	3.26	16.69	2.73	.245	----
	5.68	1.79	5.70	1.64	5.64	1.72	5.69	1.36	5.89	1.53	5.69	1.70	.221	----
節制飲食全量表														
飲食行為節制	46.45	14.70	44.64	12.71	45.65	11.75	43.66	11.79	43.11	10.52	40.81	9.27	.199	----
控制食量	12.90	4.42	12.20	3.98	12.51	3.74	11.77	3.99	11.73	3.35	10.64	3.59	.074	----
控制熱量	15.93	5.04	15.77	4.53	16.54	4.21	15.97	4.35	15.23	4.04	14.67	3.83	.156	----
進食技巧	8.63	4.10	8.30	3.62	8.15	3.06	7.81	3.20	7.84	2.71	7.11	2.28	.310	----
	9.00	3.19	8.37	3.08	8.45	2.97	8.11	2.77	8.31	2.41	8.39	2.23	.730	----

註：*p < .05 ; **p < .01 ; ***p < .001

表 4-3-6 閱讀雜誌頻率與身體意象、社會文化因素、節制飲食之變異數分析摘要表

	1.總是 (n=6)		2.經常看 (n=122)		3.有時看 (n=256)		4.很少看 (n=114)		5.從不看 (n=9)		F	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
身體意象量表												
外表評價	20.17	2.56	19.97	4.13	18.89	4.01	18.25	4.18	18.33	3.74	2.946*	2 > 4
對體重過重之關注	8.17	.98	7.51	1.70	7.57	1.64	7.36	1.67	6.78	1.92	1.000	----
身體各部位滿意度	23.83	6.49	25.26	4.78	24.23	4.81	23.63	4.59	26.11	4.76	2.119	----
自覺體重分類	7.00	2.00	6.91	1.63	7.18	1.49	7.14	1.54	8.00	2.06	1.388	----
實際體型與期望體型之差距	1.51	.96	2.03	1.98	2.31	2.36	2.05	1.87	4.99	5.76	4.027**	未達顯著差異
傳播媒體全量表												
評價性	40.83	8.13	41.61	7.26	41.11	6.62	38.91	6.46	30.56	6.84	7.771***	2、3、4 > 5
認同性	18.17	3.60	19.04	3.62	18.62	3.24	18.08	3.34	13.78	3.23	5.779***	2、3、4 > 5
社會壓力	16.83	3.97	16.78	3.55	16.64	3.37	15.44	3.53	12.44	3.43	5.796***	2、3 > 5
	5.83	1.72	5.79	1.73	5.85	1.55	5.39	1.54	4.33	2.00	3.352*	各組未達顯著差異
節制飲食全量表												
飲食行為節制	52.83	18.87	44.84	13.32	45.79	11.24	40.18	10.65	43.11	12.51	5.398***	3 > 4
控制食量	14.83	6.97	11.77	4.27	12.55	3.62	11.07	3.52	13.11	4.26	4.115**	3 > 4
控制熱量	19.83	5.91	16.06	4.67	16.25	4.14	14.62	4.19	15.11	4.04	4.296**	3 > 4
進食技巧	9.17	5.67	8.50	3.45	8.30	3.24	6.83	2.45	7.67	2.69	5.401***	2、3 > 4
	9.00	3.58	8.52	3.02	8.68	2.71	7.65	2.84	7.22	3.19	3.119*	3 > 4

註：*p < .05 ; **p < .01 ; ***p < .001

表 4-3-7 接觸媒體類型與身體意象、傳播媒體的 t 檢定摘要表

	收看电视類型			閱讀雜誌類型		
	連續劇	歌唱綜藝節目	時事評論	娛樂	服飾及髮型	旅遊
身體意象量表						
外表評價	-3.172**	-.468	-.028	2.351*	-1.104	1.027
對體重過重之關注	1.415	1.513	.156	1.871	1.530	.234
身體各部位滿意度	-1.324	-1.336	-.294	.263	.296	-.095
自覺體重分類	.697	-.254	2.311*	-3.286**	.175	1.071
體型差	.695	.357	.046	-2.543***	.987	.830
傳播媒體全量表						
評價性	2.715**	2.056*	.568	2.991**	3.927***	-.600
認同性	1.269	2.584*	.892	2.104*	4.657***	-.269
社會壓力	2.784**	.960	.351	2.823**	1.744	.009
	2.893**	1.275	-.211	1.949	3.113**	-2.015*

註 1：*p < .05 ; **p < .01 ; ***p < .001

註 2：未列於摘要表上之媒體類型表示在身體意象、傳播媒體之 t 檢定全部無顯著差異。

表 4-3-8 背景因素與身體活動之變異數分析摘要表 (n=427)

變項名稱及類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後比較
年級				13.635 ***	一、二、三年級 > 四年級
一年級	128	11.33	14.25		
二年級	124	8.88	9.86		
三年級	124	7.31	6.63		
四年級	51	3.45	3.33		
家庭社經地位				2.060	-----
低社經	242	7.84	9.34		
中社經	138	8.85	11.86		
高社經	46	11.15	10.97		
實際體型 (BMI)				1.943	-----
過輕	96	6.88	6.87		
標準	288	8.57	9.93		
過重	22	16.32	21.94		
肥胖	21	6.86	9.23		
接觸媒體經驗					
a.看電視頻率				7.002 ***	很少看 > 每天看
每天看	128	5.84	5.87		
時常看	66	9.10	12.15		
偶爾看	102	8.49	8.93		
很少看	129	10.45	12.57		
從不看	2	35.50	33.23		
b.看電視時間				3.499 **	1 小時內 > 4-5 小時
1 小時內	33	14.55	15.75		
1-2 小時	95	8.15	8.90		
2-3 小時	131	7.65	7.32		
3-4 小時	72	10.55	15.02		
4-5 小時	63	5.86	5.65		
6 小時以上	31	5.68	5.79		
c.看雜誌頻率				.420	-----
總是	6	7.35	5.33		
經常看	105	9.20	11.12		
有時看	220	8.21	9.34		
很少看	88	8.30	12.11		
從不看	7	12.31	13.60		

註：*p < .05 ; **p < .01 ; ***p < .001

表 4-3-9 個人背景因素和身體意象、社會文化因素、體重控制行為之關係一覽表

自變項 依變項		年級	社經 地位	實際體型	電視 頻率	電視時間	雜誌頻率	
身體 意象	外表評價			*** 過輕 > 標準 > 肥胖 過輕 > 過重		* 1-2 小時 > 4-5 小時	* 經常 > 很少	
	過重關注	** 1.2 > 4 年級		*** 標準、過重 > 過輕				
	身體各部位滿意度			*** 過輕 > 標準、過重、肥胖				
	自覺體重分類			*** 肥胖 > 過重 > 標準 > 過輕				
	體型差			*** 肥胖 > 過重 > 標準 > 過輕				
社會 文化因素	傳播 媒體	全量表		** 標準 > 過輕			*** 時常、偶而、 很少 > 從不看	
		評價性					*** 時常、偶而、 很少 > 從不看	
		認同性			*** 標準、過重 > 過輕			*** 時常、偶而 > 從不看
		社會壓力						
	體型 評價	父母			*** 肥胖 > 標準、過重 > 過輕			
		同性同儕	** 4 > 1 年級		*** 肥胖 > 標準、過重 > 過輕			
		異性同儕			*** 肥胖 > 標準、過重 > 過輕			
		父母	** 1 > 3 年級		*** 肥胖 > 過重 > 標準 > 過輕			
		同性同儕			*** 肥胖 > 標準 > 過輕 過重 > 過輕			
		異性同儕			*** 肥胖 > 標準 > 過輕 過重 > 過輕			
體重 控制 忠告 支持	全量表						*** 有時 > 很少	
	飲食行為的節制			*** 標準、過重、肥胖 > 過輕			** 有時 > 很少	
	控制食量						** 有時 > 很少	
	控制熱量						*** 經常、有時 > 很少	
	進食技巧						* 有時 > 很少	
	身體活動	*** 1.2.3 > 4 年級			*** 很少 > 每天	** 1 小時內 > 4-5 小時		
	體重 控制 行為	全量表						*** 有時 > 很少
飲食行為的節制				*** 標準、過重、肥胖 > 過輕			** 有時 > 很少	
控制食量							** 有時 > 很少	
控制熱量							*** 經常、有時 > 很少	
進食技巧							* 有時 > 很少	
身體活動		*** 1.2.3 > 4 年級			*** 很少 > 每天	** 1 小時內 > 4-5 小時		

註 1： *p < .05 **p < .01 ***p < .001

註 2：「 \diagup 」代表組間在事後比較時未達顯著差異