

## 第五章 結論與建議

本章將就前述章節所呈現之發現和結果，對應研究目的和研究問題，作一總結，並就教育方面和未來研究方向提出建議，第一節呈現本研究之重要發現；第二節為建議事項。

### 第一節 結論

#### 壹、研究對象各變項之分佈情形

##### 一、背景因素

研究對象平均年齡為 20.01 歲，家庭社經地位以低社經居多，其次為中社經，高社經最少。平均身高為 159.21 公分，平均體重為 52.49 公斤，實際身體質量指數平均為 20.69，屬「標準」範圍。期望體重平均為 46.85 公斤，期望身體質量指數平均為 18.47，屬「過輕」範圍。媒體接觸經驗方面：平時收看电视的頻率以「每天看」者居多，每週看电视時間以「2-3 小時以內」者居多，閱讀雜誌頻率以「有時看」者居多。

##### 二、社會文化因素

研究對象受傳播媒體的影響程度屬中間稍偏高；遭受重要他人對體型的評價及嘲笑經驗偏向「從不」到「很少」之間，其中以受到「異性同儕」對體型的評價及嘲笑經驗較頻繁，其次為同性同儕，父母的得分最低；受到重要他人體重控制的忠告及支持的經驗，偏向「很少」到「有時」之間，以「同性同儕」的忠告支持較頻繁，其次為父母，異性同儕最少。

### 三、身體意象

研究對象對外表的評價偏向不滿意，偏向關注自己體重過重之情形，自覺體重分類偏向過重，身體各部位滿意度偏向不滿意，其中以軀幹下半部、體重、軀幹中間部分最不滿意。實際體型與期望體型差距範圍為0.00-20.57，平均值為2.22。

### 四、體重控制行為

研究對象偏向較少執行節制飲食的行為。較常使用的方法依序為「進食技巧」、「控制食量」、「飲食行為的節制」、「控制熱量」。

身體活動方面，最近一個月內有 84.5 % 的研究對象有從事運動，其中以中度運動居多，其次為輕度運動。三種強度皆以每週一次的頻率最高，其次是每週二次；激烈運動及中度運動皆以每次做 60 分鐘以上最常見，輕度運動則以每次做 10-19 分鐘最多。

## 貳、身體意象、社會文化因素與體重控制行為的關係

身體意象及社會文化因素與節制飲食間呈顯著相關。依研究架構之方向說明分別為：研究對象對體重過重的關注度愈高、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、自覺體重分類傾向愈重、或對身體各部位愈不滿意者，其節制飲食行為的頻率愈高；而研究對象受傳播媒體影響愈大、自覺重要他人對其體型的負面評價愈多、或重要他人對其體重控制的忠告和支持愈頻繁者，也愈有節制飲食之行為。而研究對象自覺體重分類愈傾向過重（肥胖）或自覺「父母」對其體重控制的忠告和支持程度愈高者，愈常從事身體的活動。

社會文化因素與身體意象之關係方面，研究對象受傳播媒體

影響愈大、自覺重要他人對其體型的負面評價及嘲笑愈多、或重要他人對其體重控制的忠告支持愈多者，對外表的評價愈差、對體重過重的關注愈高、對身體各部位的滿意度愈差、自覺體重分類傾向愈重、期望體型與實際體型的差距也愈大。但異性同儕對其體重控制的忠告和支持與外表評價無關。

### 參、背景因素與身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係

- 一、年級方面，一、二年級生對體重過重的關注程度大於四年級生。四年級生遭受同性同儕對其體型的負面評價與嘲笑程度大於一年級生。一年級生自覺父母對其體重控制忠告支持的程度大於三年級生。一~三年級之身體活動大於四年級生。
- 二、體型方面，體型過輕者在身體意象各向度皆比體型標準以上者正向或滿意；其不滿意度及實際與期望體型之差距隨體型的增大而增加。體型標準者受傳播媒體影響的程度高於過輕者。體型較重者比較輕者自覺遭受重要他人較多的負面評價和嘲笑，但也得到較多的體重控制忠告和支持。體型標準以上者比過輕者有較多的飲食行為節制情形。
- 三、媒體接觸經驗方面：收看電視頻率、收看電視時間只與外表評價有關，其中看電視時間短者對外表的評價比時間長者正向；閱讀雜誌頻率與外表評價、實際體型與期望體型差、傳播媒體、節制飲食行為有關，其中『經常看』雜誌者比『很少看』者對外表的評價較高，常看雜誌者受傳播媒體的影響比不看者大，『有時看』雜誌者之節制飲食行為大於『很少看』者。『很少看』電視者比『每天看』者較常做身體的活動；收看電視『1小時內』者比看『4-5小時』者較常做身體活動。

## 肆、研究模式之路徑分析

### 一、節制飲食之路徑分析

- (一)本研究架構共可解釋影響節制飲食行為 30.2 % 的變異量，其中重要預測變項依影響力大小分別為身體意象之「對體重過重之關注」、社會文化因素中的「同性同儕體重控制忠告支持」、「傳播媒體認同性」。
- (二)背景因素之「年級」、「實際 BMI」、「閱讀雜誌頻率」，以及社會文化因素中之「傳播媒體評價性」、「同性同儕體型評價」，則透過上述三變項而間接影響節制飲食行為。

### 二、身體活動之路徑分析

- (一)本研究架構共可解釋影響身體活動 10.3 % 的變異量，其中重要預測變項依影響力大小分別為身體意象之「自覺體重分類」、背景因素之「年級」、「收看電視習慣」、「家庭社經地位」。
- (二)社會文化因素中「傳播媒體評價性」、「傳播媒體認同性」、「同性同儕體型評價」、「父母體重控制忠告支持」，皆是透過「自覺體重分類」而對身體活動產生間接之影響力。

## 第二節 建議

根據研究發現及結論，提出下列建議，以供教育及未來從事類似研究的參考。

### 壹、教育上的建議

#### 一、建立並強化正確的身體意象

本研究發現身體意象愈差者，愈有節制飲食的行為，但除了體型過輕者之外，其身體意象皆為不滿意，且佔多數比例的研究對象為體重標準者，但卻高估自己的體重，其間認知之差距，大多因錯誤的體型期望而產生身體意象之謬誤，因此，衛生教育人員於開設體重控制班或減重相關課程時，實應加入身體意象之議題，以澄清對自我身體的認識，學習珍視、欣賞並認同自己。

#### 二、淨化大眾傳播媒體形塑身體刻板印象及加強媒體責任

本研究發現，傳播媒體是影響身體意象之重要因子，身體意象則是影響節制飲食及身體活動最重要的因素，而接觸媒體的頻率愈高者，受傳播媒體的影響愈大，由此可證明傳播媒體對大學女生潛在之影響甚鉅。因此，研究者有三方面的建議：在媒體業者部分，各種節目及廣告應減少形塑「瘦就是美」的刻板印象，多推展「健康就是美」的觀念，運用行銷帶動運動健美之正向風潮，以克盡媒體之義務。在政府部分，許多民眾誤信廣告的誇大訊息，採用吃減肥藥、瘦身茶、中藥包等不正確的減重方式，消費者花了冤枉錢，只購得品質低劣商品甚至造成傷身之後遺症，因此，政府相關單位應對媒體廣告及節目

把關，加強取締不實的減重、塑身廣告，另外，市面上減肥藥成分不實早已時有所聞，近日更出現黑心中藥等新聞，政府除製作宣導小冊之外，也應善用媒體之普及性，提供相關檢舉專線，保護消費者之權益，以作為良性社會教育之示範。此外，根據「台北市消費者電子商務協會」的網路民調顯示，受訪網友每天收到的電子廣告郵件平均自以往的 8 封增為 42.2 封(陳重生, 2004)，網路廣告已十分氾濫，此通路更是一大漏洞，政府更應早日訂定取締及管理之規範。

最後，預防勝於治療，在學校部分，應澄清廣告乃誘發消費者購買的行銷手段之一，尤其減重產品廣告之製作已傾向節目類型，向有線或無線電視購買時段強力播放，因此教導學生辨別廣告及報導的真偽亦是學校教育的責任，包括：藥品廣告刊登之核准字號、教導學生分辨健康食品與藥品的區別、藥品本身的許可字號、藥品包裝之成分、效用、副作用之記載等。此外，廣告牽涉到消費者保護法、公平交易法甚至涉及藥事法的規範，除介紹相關之法律常識，也應介紹可利用之資源，包括行政院消費者保護委員會、縣(市)政府新聞單位、衛生機關等政府單位，以及消費者文教基金會等民間團體。

### 三、學校諮商部分

大學時期正是同性、異性同儕接觸最為頻繁的時刻，未來也將面臨就業問題，此時之女學生對自我外表最為關注，本研究發現大多數女生對自我身體意象偏向不滿意，因此，校內輔導中心應注意其他學生是否有身體意象扭曲造成之心理問題之情形，將身體意象列為輔導之議題。此外，研究結果也顯示同儕的負面評價與身體意象有關，所以應善加利用同儕輔導，藉由同儕間的鼓勵，以強化自我肯定並提升學生之自信心。

#### 四、培養規律運動習慣

本研究發現大學女生的規律運動行為偏低，四年級沒有體育必修課後，運動行為更顯著減少，因此，校方應利用體育課時，多發展可增加女性積極參與運動的方法及途徑，提高女性參與運動的興趣。另外，本研究發現父母對體重控制的忠告和支持愈高，身體活動情形愈好，可見父母仍是孩子精神上的支柱，建議全校性或各系所舉辦的活動，可加入鼓勵親子一同參與的身體活動項目，例如親子環校路跑、同爬好漢坡等，不僅可增進彼此情感，同時也達到身心健康的目的。

#### 五、設計合宜之體重控制課程

本研究發現大學女生在計算熱量的部分得分偏低，對高熱量食物的認知似乎只侷限於油炸食物，對飲食控制的瞭解有限，研究者也發現本校學生以吃蘋果當正餐或喝極低熱量代餐包減重的例子，每天攝取之熱量過低，長期的結果可能造成身體的損害，這些都是執行不正確的體重控制的後果。然而，大學除醫學院之外，鮮有開設體重控制、營養等相關課程，僅有某些學校修習軍訓護理課程時，於護理課有一「飲食與健康」之單元有機會介紹營養與體重控制之觀念，然良好的體重控制必須由節制飲食與運動雙管齊下，其減重成果最能持久，節制飲食又包含計算熱量、進食技巧、控制食量等各種難易不同的方法，亦須兼顧營養的均衡，而運動也有其訣竅，因此，各校應針對大學生設計完整之體重控制教材內容，內容可包括：正確認識體重及體型、澄清減重或維持體重的目的、健康減重之概念及方法、過度節制造成飲食異常之議題等，並協同營養、體育、心理輔導等相關類科師資，應廣開體重控制相關課程，以因應廣大需求之學生。

## 貳、未來研究建議

### 一、研究對象上

本研究受限於人力、時間及經費，僅以九十二學年度第一學期就讀於苗栗縣某四年制技術學院女生為母群體，故研究結果無法推論至全台灣大學女生。而體重控制行為或許會因生活特性、區域、人為環境、性別而有所不同，因此，未來研究樣本之選取，可增大為同一縣市，若經費允許，甚至可考慮分北、中、南、東四區分別抽取樣本，並進一步將性別納入分析，使研究結果更具代表性。

### 二、增進研究工具之測量品質

本研究採自填式問卷，可能影響測量之正確性，尤其是身體活動量表，因考慮本研究並非以規律運動為主要研究重點，身體活動測量僅佔所有問卷之一部分，因此採國內研究者修改國外之問卷，且未區分體育課及非體育課的活動情形，以精簡問卷長度，但卻造成研究對象填寫問卷時最大的困擾，在填寫運動頻率及持續時間時，受試者易有回憶上的困難，且各人對所從事運動之歸類標準亦不同，其能量消耗換算結果可能影響身體活動的程度，建議未來可發展適合測量體重控制之身體活動的測量工具。

### 三、發展適合國情之研究工具

1. 本研究採用之身體意象量表主要參考國外學者所編制之研究工具，經多位國內研究者使用，皆有不錯之信、效度，實際上，國內研究身體意象的研究者，亦使用過國外其他不同的測量工具，每種測量工具皆有其優缺點，但畢竟皆為翻譯之量表，問



卷中之內容語意可能因文化國情之差異，無法完整呈現所欲測量之內涵，建議未來研究者可以國外之各種量表為基礎，發展出適合本國、統一之測量工具，不但能得知國人特有之身體意象情形，且各研究結果也能加以對照比較，做更有意義之分析。另外，在發展國內身體意象

2. 國內在身體意象上之相關研究大多屬量性之調查研究，但身體意象之內涵有許多不同的面向，本研究對象之身體意象偏向不滿意，但節制飲食及運動的頻率卻不高，雖然以本量性研究能找出身體意象確為影響體重控制行為的預測因子，但卻無法瞭解身體意象決定行為的內在層面，建議未來可找出高度及低度執行體重控制者，分別增加焦點團體或深度訪談等兼具質性之研究，瞭解影響身體意象的因素及向度，以及與體重控制行為之關聯強度。
3. 目前國內尚未有測量體重控制之量表，本研究將體重控制定義為「節制飲食」及「身體活動」兩部分，前者為綜合國、內外有關節制飲食之研究工具而成，後者則採用國內研究運動行為之量表，雖其信、效度良好，但仍建議未來應研究發展出一套適合測量體重控制之研究工具，並能完整涵蓋各個面向（包括節制飲食、身體活動或者其他），以便未來更多人投入此類議題之研究。

#### 四、增加探討的變項

本研究變項對節制飲食行為之解釋力為 30.2 %，對身體活動之解釋力只有 10.3 %，代表仍有其他變項未涵蓋其中，由本研究結果發現身體意象與社會文化因素對節制飲食確有顯著的影響，建議未來可考慮增加個人心理層面的因素，如：自尊、

體型焦慮等，並探討心理因素與身體意象、體重控制行為之交互影響。另外，本研究之「傳播媒體」侷限於電視及雜誌，但現今網路發達，大學生每日以接觸網路最為普遍，未來研究建議加入電腦網路部分，使傳播媒體之影響能更完整呈現。