

## 第五章 結論與建議

依據研究目的、研究假設與研究結果歸納出本研究之結論，並對教育及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

#### 一、健康促進生活型態

研究對象健康促進生活型態整體執行情形，介於「有時如此」至「經常如此」之間。各類分量表之執行情形由高而低依序為「發展人際支持」、「自我實現」、「壓力處理」、「營養」、「運動」、「健康責任」。

#### 二、同儕支持

研究對象所感受到的各項同儕支持情形由高而低依序為「情緒性支持」、「訊息性支持」、「評價性支持」和「工具性支持」。除情緒性支持外，研究對象較少獲得「訊息性支持」、「評價性支持」和「工具性支持」。

#### 三、背景因素與同儕支持和健康促進生活型態之間的關係

各項背景因素與同儕支持和健康促進生活型態之間的關係，整理如下表，其中有顯著關係者，以「\*」代表。

| 自變項<br>依變項 | 年級 | 性別 | 排行 | 家裡氣氛 | 家庭社經<br>地位 | 自覺健康<br>狀況 | 學業表現 | 健康<br>價值觀 |
|------------|----|----|----|------|------------|------------|------|-----------|
| 同儕支持       | *  | *  |    | *    |            | *          |      | *         |
| 情緒性支持      | *  | *  |    | *    |            | *          |      | *         |
| 訊息性支持      | *  | *  |    | *    |            | *          |      | *         |
| 工具性支持      | *  | *  |    | *    |            | *          |      | *         |
| 評價性支持      | *  | *  |    | *    |            | *          |      | *         |
| 健康促進生活型態   | *  |    |    | *    |            | *          | *    | *         |
| 營養         | *  |    |    | *    | *          | *          | *    | *         |
| 發展人際支持     |    | *  |    | *    |            | *          | *    | *         |
| 健康責任       |    |    |    | *    | *          | *          | *    | *         |
| 自我實現       | *  |    | *  | *    |            | *          | *    | *         |
| 運動         | *  |    |    | *    |            | *          | *    | *         |
| 壓力處理       | *  |    |    | *    |            | *          | *    | *         |

#### 四、同儕支持與健康促進生活型態之間的關係

研究對象的健康促進生活型態總量表及各分量表的執行情形與整體同儕支持及情緒性、訊息性、工具性、評價性支持呈顯著正相關。進一步比較，同儕的情緒性支持與各項健康促進生活型態的相關值均高於其他種類的同儕支持。

#### 五、健康促進生活型態的重要預測變項

##### (一) 背景因素

以背景因素預測健康促進生活型態的情形呈現如下表，「\*」代表為健康促進生活型態的預測變項。

| 自變項<br>依變項 | 年級 | 性別 | 排行 | 家庭社經<br>地位 | 自覺健康<br>狀況 | 學業表現 | 健康<br>價值觀 |
|------------|----|----|----|------------|------------|------|-----------|
| 健康促進生活型態   | *  |    |    |            | *          | *    | *         |
| 營養         | *  |    |    |            |            | *    | *         |
| 發展人際支持     |    | *  |    |            |            | *    | *         |
| 健康責任       |    |    |    | *          | *          |      | *         |
| 自我實現       |    | *  |    |            | *          | *    | *         |
| 運動         | *  |    |    |            | *          |      | *         |
| 壓力處理       |    |    | *  |            | *          | *    | *         |

(二) 控制研究對象背景因素後，同儕支持對健康促進生活型態的預測情形

控制研究對象的背景因素後，各項同儕支持對健康促進生活型態的預測情形整理如下表，「\*」代表是健康促進生活型態的預測變項。

| 依變項 \ 自變項 | 情緒性支持 | 訊息性支持 | 工具性支持 | 評價性支持 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 健康促進生活型態  | *     |       | *     | *     |
| 營養        | *     |       | *     | *     |
| 發展人際支持    | *     |       |       | *     |
| 健康責任      | *     |       |       | *     |
| 自我實現      | *     |       |       |       |
| 運動        | *     |       |       | *     |
| 壓力處理      | *     |       |       |       |

## 六、背景因素與同儕支持對健康促進生活型態之解釋力大小

除同儕支持對營養的解釋力為中度外，背景因素與同儕支持對各項健康促進生活型態具有高度解釋力。另外，比較背景因素與同儕支持對健康促進生活型態與各分量表解釋力的大小，可看出同儕支持在發展人際支持、健康責任和運動三方面的解釋力大於背景因素。

## 第二節 建議

### 一、教育上之建議

1. 針對執行情形較差之行為，包括「有計劃的安排作息時間，使生活不致匆忙、慌亂」、「選擇無添加物（如：防腐劑、色素）的食品」、「選擇低鹽和低脂的食物」、「閱讀增進健康的資訊」、「每月觀察自己身體一次，看看有無改變或異常狀況」和「主動尋求健康專業人

員的協助，以解決有關健康的疑慮」等，加強健康教育之介入，以輔導改進。

2. 協助二、三年級學生，建立良好的健康促進生活型態。
3. 規劃提昇健康價值觀的教育活動，以協助學生建立良好的健康促進生活型態。
4. 增強同儕情緒性支持，協助學生建立良好的健康促進生活型態。
5. 在「發展人際支持」、「健康責任」和「運動」三方面，可運用同儕支持策略，協助學生建立良好的健康促進生活型態。

## 二、對未來研究之建議

1. 本研究受限於人力、物力、財力之考量，只以研究者任教之學校做為研究樣本，因此研究結果無法推論至其他學校的國中學生。另外，研究方法為橫斷式調查，對於國中學生的同儕支持和健康促進生活型態之相關無法做更有效的因果關係推論。未來研究應擴大研究之母群體，並進行長期追蹤研究，以期對國中學生的同儕支持與健康促進生活型態的因果關係做更有效的探究。
2. 將來可運用適當的同儕支持策略進行實驗研究，觀察健康促進生活型態的變化，以作為因果關係之佐證。
3. 本研究對於國中學生同儕支持的調查為一般性的感受狀態，未來可以焦點團體與觀察等方法，更深入的探討國中學生運用各項同儕支持的詳細情形。
4. 本研究工具之量表為參考相關文獻發展而成，經專家效度及信度考驗，惟運動分量表信度偏低，可能是因為題數過少導致，今後應針對青少年的運動行為，予以改進並發展出更適切、更具信度的研究工具。