

第三章 研究方法

本章分成五節分別說明研究架構、研究對象、研究工具、研究步驟和資料處理與分析。

第一節 研究架構

本研究為一橫斷性調查研究，根據研究目的及文獻探討，提出研究架構如圖 3-1-1。

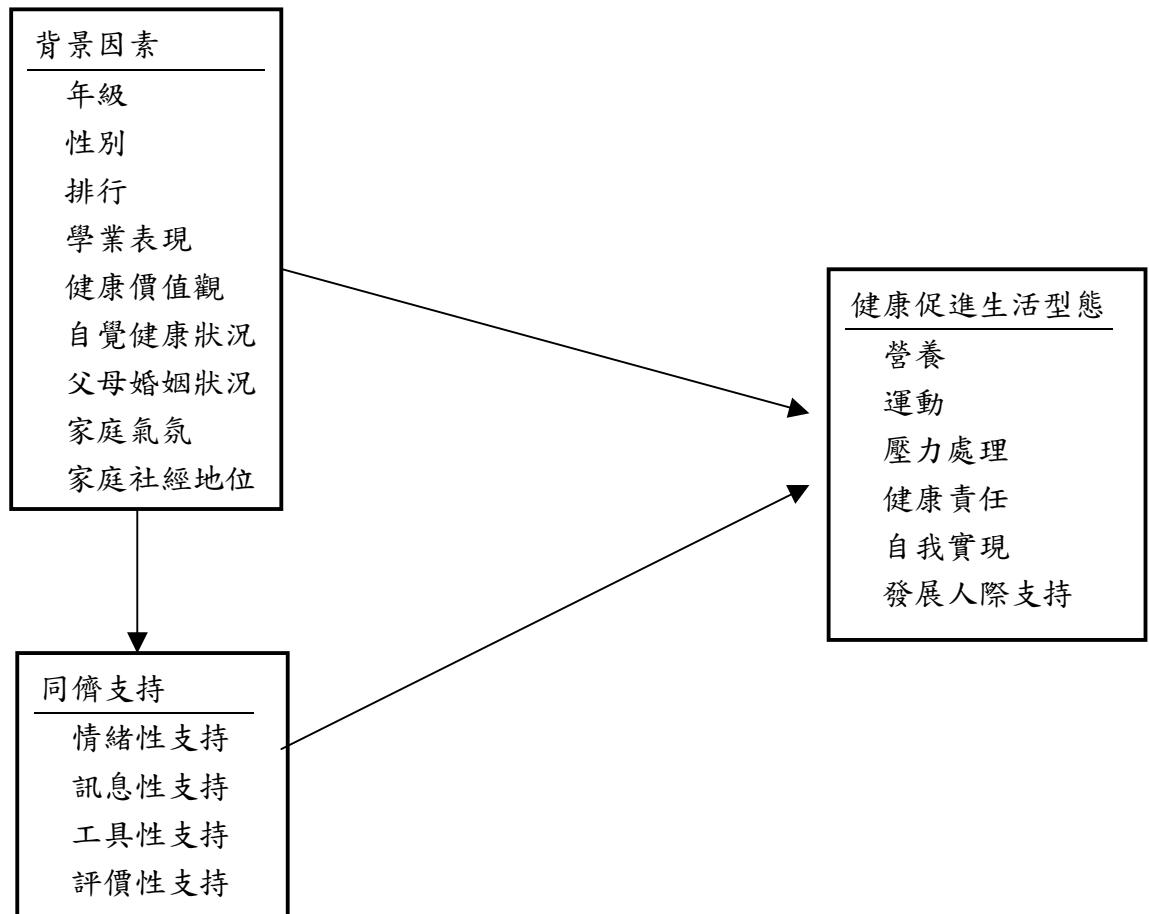


圖 3-1-1 研究架構

依據此架構可知，本研究主要在探討背景因素、同儕支持與健康促進生活型態的關係，以及控制背景因素後，同儕支持對健康促進生活型態的影響。

第二節 研究對象

壹、母群體

本研究以台北市立金華國中九十一學年度第二學期全體學生為研究母群體，共計學生 3493 人。母群體之年級與性別人數之分布情形如表 3-2-1。

貳、研究樣本

一、抽樣單位：

基於研究者時間及人力的考量下，本研究以班級為抽樣單位，且以所抽得之班級全部學生為研究樣本。

二、抽樣方法

本研究採分層集束抽樣法進行抽樣，先以年級加以分層，再對每年級採集束抽樣 (cluster sampling) 抽取研究樣本。研究母群中，一至三年級皆有 32 班，每個年級依原班級序號給予編號 1-32，再從中隨機抽取 5 個序號為各年級所抽出之 5 個班級，共計抽出 15 班，551 人。其中一年級為 195 人、二年級為 182 人、三年級為 174 人；女生 281 人、男生 270 人。而依據 Tabachnick & Fidell (1983) 建議，樣本大小最好在分析變項數目的 20 倍以上，本研究的自變項數目共 14 項，樣本大小已為分析變項數目的 39 倍以上，顯示所取樣本數大小應適合。

為了解研究樣本是否可以算是母群體的一個隨機樣本，乃以「性別」、「年級」的分布情形進行適合度考驗 (Goodness-of-fit test)。以性別進行考驗，得 $\chi^2=0.316$ ， $p>0.05$ ；以年級進行考驗，得 $\chi^2=0.008$ ， $p>0.05$ ，卡方檢定結果均未達顯著差異，顯示抽樣之樣本具有代表性。

表 3-2-1 母群體人數一覽表

年級	男	女	合計
一年級	613	627	1240
二年級	584	571	1155
三年級	542	556	1098
合計	1739	1754	3493

第三節 研究工具

本研究採用結構式問卷收集資料，研究工具依研究架構之測量變項，參考國內外相關文獻並針對研究對象的特性，編製成結構式問卷，研究工具之問卷內容包括三部份，分別為：背景因素、健康促進生活型態和同儕支持量表。

壹、問卷初稿編製過程

- 一、背景因素：包括年級、性別、排行、父母婚姻狀況、家庭氣氛、自覺健康狀況、學業表現、健康價值觀、父母親教育程度、父母親職業。

自覺健康狀況係參考黃毓華與邱啟潤(民 86)修改 Ware 發展的一般性健康知覺分量表 (General Health Perceptions Subscale of SF-36 Health Status Scale) 後，加以修改而成，內容包含自覺整體的健康狀況如何；自覺健康狀況與同年齡的人比較；與同年齡的人比較自覺較容易生病的情形。

學業表現係參考黃淑貞、姜逸群、賴香如、洪文綺、陳曉玫(民 91)「台灣地區國小學童健康行為調查」之研究問卷修改而

成，內容為研究對象自評學業表現的情形，包含滿意自己的課業表現、把學校功課做得很好、在班上的成績很好、上課時專心學習、覺得學校功課很困難、感受到很大的課業困擾、上課常不知道老師在教些什麼。

健康價值觀則參考黃淑貞、姜逸群、賴香如、洪文綺、陳曉玟（民 91）「台灣地區國小學童健康行為調查」與王瑞霞（民 84）「國小學童健康行為及其相關因素的探討」之研究問卷修改而成，內容為研究對象認為營養、運動、壓力處理、健康責任、自我實現、發展人際支持等範疇的健康重要程度，包括營養均衡的飲食型態、正確地選購食物、良好的人際關係、良好的衛生習慣、收集充實的身體保健資訊、正確的認識自我、具有積極樂觀的人生觀、適量的運動、避免運動傷害、生活有規律、擁有良好的壓力調適方法。

二、健康促進生活型態

參考黃毓華、邱啟潤（民 85）將 Walker 等（1987）發展之健康促進生活型態量表經中文轉譯及文化調整後修訂成的「健康促進生活型態量表」及陳美燕（民 90）編訂成的「青少年學生的健康促進量表」，並根據國中學生生活型態編製本研究所需之量表，內容包含運動、營養、壓力處理、健康責任、自我實現以及發展人際支持等六方面的健康行為。

（一）運動分量表：

共有 6 題，包含每天做伸展操（或柔軟體操）；每週至少做三次，每次 20-30 分鐘有流汗的運動；距離不遠時，會以走路代替乘車，以爬樓梯代替搭乘電梯、手扶梯；做劇烈運動前先做暖身運動；做完劇烈運動後，會做一些緩和運動才坐下或躺下；運動時測量自己的脈搏。

（二）營養分量表：

共有 8 題，包含每日三餐的量和時間都正常；選擇清淡不

油膩（低鹽、低脂）的食物；攝取含有豐富纖維質的食物（如：全穀類、天然水果、蔬菜）；每天喝水 2000cc；每天攝取六大類食物（包括：五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、少量油脂類）；吃早餐；買食品時會看成分標示及有效日期；選擇無添加物（如：防腐劑、色素）的食品。

（三）壓力處理分量表：

共有 6 題，包含每天找一些時間放鬆自己；在感覺有壓力時，找出自己的壓力來源；每天注意自己的情緒變化；每天睡眠充足（約 6 至 8 小時）；讓每天的作息時間不致匆忙、慌亂；以適當的態度反映不合理的要求。

（四）健康責任分量表：

共有 6 題，包含維持理想體重（增重或減重）；主動尋求健康專業人員的協助，以解決有關健康的疑慮；每月觀察自己身體一次，看看有無改變或異常狀況；餐後刷牙或使用牙線；用餐前洗手；閱讀增進健康的資訊。

（五）自我實現分量表：

共有 8 題，包含努力讓自己每天的生活有意義；讚賞自己；對未來充滿信心及樂觀；努力讓自己積極成長；知道自己的優缺點；檢討並修正自己的缺點；知道哪些是我生命中重要的人、事、物；接受生命中一些無法改變的事實。

（六）發展人際支持分量表：

共有 6 題，包含和他人討論自己關心的問題；對別人表達關懷和溫暖；樂於和關心的人保持聯絡；維持良好的人際關係；找人談自己的煩惱；讚賞他人的成就。

三、同儕支持量表

針對每一項健康促進生活型態分別調查所獲得的同儕支持，並分為下列四類加以評估。

- (一) 情緒性支持：指同學或朋友會陪伴或鼓勵研究對象實踐特定健康促進生活型態。
- (二) 訊息性支持：指同學或朋友會告訴研究對象實踐特定健康促進生活型態的好處或提供他相關的訊息。
- (三) 工具性支持：同學或朋友會提供研究對象實踐特定健康促進生活型態相關的物品或問題解決方式。
- (四) 評價性支持：當研究對象實踐特定健康促進生活型態時，同學或朋友會肯定、稱讚他。

貳、內容效度處理

問卷初稿擬定後，為了解內容之適切性，於九十二年四月中旬函請衛生教育學者、國中教師等六人（附錄一），進行專家效度的考驗。請學者專家針對各部分問卷內容的正確性與適用性予以審查、修改或建議，以作為編製正式問卷的依據。於五月上旬彙整各專家意見，並與指導教授討論後，刪除「每天做伸展操（或柔軟體操）」、「知道哪些是我生命中重要的人、事、物」兩題，另修改問卷的部分內容及用詞完成預試問卷。

參、預試信度分析

為明瞭問卷對國中學生之適用情況，以及實際施測時可能發生的問題，於五月中對各年級排除樣本班級之後，再隨機抽取一班作為預試對象進行施測，藉以了解學生填答問卷情況並徵詢學生意見，並將預試資料輸入電腦進行內部一致性信度分析。健康促進生活型態及其分量表之 Cronbach's α 值介於.70~.94，如表 3-3-1；並將單題題目刪除後提高內部一致性係數者予以刪除，結果刪除「運動時測量自己的脈搏」，得正式問卷之定稿（附錄二）。

肆、正式量表信度分析

正式施測後所收集之資料進行內部一致性信度分析，由表 3-3-1 得知健康促進生活型態及其分量表之 Cronbach's α 值介於 .65~.92。除運動分量表的內部一致性略低外，其餘均有良好信度。

表 3-3-1 健康促進生活型態及其分量表之信度分析

項目	預試問卷 (n=97)	正式問卷 (n=492)
	Cronbach's α	Cronbach' α
健康促進生活型態總量表	.94	.92
營養	.83	.74
發展人際支持	.84	.83
健康責任	.72	.70
自我實現	.88	.85
運動	.70	.65
壓力處理	.77	.75

第四節 研究步驟

本研究進行預試與正式施測的過程如下：

壹、預試

問卷初稿擬定，經專家內容效度審定與修改後，進行預試。於九十二年五月中旬進行預試，並以排除樣本班級之後，在各年級隨機抽取的一班學生為施測對象，共得 97 人，一年級 33 人、二年級 31 人、三年級 33 人；男生 46 人、女生 51。這些預試資料作為國中學生健康促進生活型態量表之內部一致性分析的主要依據。

貳、正式施測

本研究採隨機抽樣法，於各年級抽出 5 班為正式施測對象，進行資料收集。

一、行政聯繫

研究者事先與各抽樣班級之授課教師聯繫，說明研究計劃，徵得授課教師同意後，配合適當時間，由研究者親自施測或事先講解問卷填答注意事項，委託任課教師施測。

二、問卷施測與回收

於九十二年五月三十至六月二十四日間進行問卷施測，以班級為單位，採團體填寫方式。施測前，先向全班自我介紹，說明研究目的及問卷填答時之注意事項，並強調問卷結果的保密性之後，再讓受試學生填答。問卷填答完成後，由施測者當場收回問卷，作答時間約 25 至 30 分鐘。研究者發出問卷 551 份，排除請假缺席的學生後，共回收 527 份，回收率為 95.6%。

第五節 資料處理與分析

壹、問卷整理與資料建檔

- 一、正式施測後，仔細檢核、整理回收的問卷，發現有填答不良的情形，包括漏答太多及規律性回答，予以排除。共去除廢卷 35 份，合計有效問卷 492 份，有效率為 93.4%。
- 二、編製譯碼簿，進行問卷資料的輸入工作。以 SPSS 8.0 for windows 統計軟體處理資料，以電腦進行邏輯除錯，找出資料中因編碼、輸入所造成之錯誤，並調出原問卷核對和更正之。最後以 SPSS 8.0 for windows 統計軟體進行統計分析。本研究變項之操作型定義及計分方式整理呈現在表 3-5-1。

貳、統計分析

進行統計分析時，若樣本之該變項有遺漏值 (missing value)，則將該樣本排除該項統計分析之外。依據研究目的、架構及假設，採用下列統計方法：

一、描述性統計

1. 研究對象背景因素之年級、性別、排行、父母婚姻狀況、家裡氣氛、家庭社經地位等類別資料，以次數分配、百分率方式敘述。
2. 研究對象背景因素之自覺健康狀況、學業表現、健康價值觀與健康促進生活型態、同儕支持等等距資料，以平均值、標準差、排序方式敘述。

二、推論性統計

1. 以 t-test 及單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 分別考驗研究對象背景因素之年級、性別、排行、父母婚姻狀況、家裡氣氛、家庭社經地位與同儕支持、健康促進生活型態之差異。
2. 以皮爾森積差相關 (Pearson product-moment correlation)

分別考驗研究對象背景因素之自覺健康狀況、學業表現、健康價值觀與同儕支持、健康促進生活型態之相關。

3. 以階層式複迴歸 (hierarchical multiple regression) 探討研究對象背景因素、同儕支持對健康促進生活型態的解釋情形，並進一步比較各變項對健康促進生活型態之解釋力大小。

分析時，將背景因素作為第一類預測變項，觀察背景因素對健康促進生活型態之解釋力；其次放入同儕支持各變項，作為第二類預測變項；並由迴歸係數及 R^2 值的改變，推算每類變項之影響。另外，在進行階層式複迴歸分析時，研究者亦檢查預測變項之多元共線性 (multicollinearity) 問題，以減少複迴歸係數上的偏差。

表 3-5-1 研究變項計分方法一覽表

變項名稱	題數	變項之計分方式	得分意義		
壹、背景因素					
1. 年級	1	1：一年級 2：二年級 3：三年級			
2. 性別	1	1：男 2：女			
3. 排行	1	1：獨生子女 2：長子女 3：中間子女 4：么子女			
4. 父母婚姻狀況	1	1：父母共同生活 2：父母分居或離婚 3：父母有一方去逝 4：其他			
5. 家庭氣氛	1	1：非常融洽 2：融洽 3：不融洽 4：非常不融洽	分數愈高表示家庭氣氛愈好		
6. 自覺健康狀況	3	1：不好、較差、較容易生病 2：尚可、一樣 3：好、較好、較不容易生病	分數愈高表示自覺健康狀況愈好		
7. 學業表現	7	<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;"> 正向題 (1-7-1~1-7-4) 1：非常不同意 2：不同意 3：沒意見 4：同意 5：非常同意 </td> <td style="width: 50%; padding-left: 10px;"> 反向題 (1-7-5~1-7-7) 1：非常同意 2：同意 3：沒意見 4：不同意 5：非常不同意 </td> </tr> </table>	正向題 (1-7-1~1-7-4) 1：非常不同意 2：不同意 3：沒意見 4：同意 5：非常同意	反向題 (1-7-5~1-7-7) 1：非常同意 2：同意 3：沒意見 4：不同意 5：非常不同意	分數愈高表示學業表現愈好
正向題 (1-7-1~1-7-4) 1：非常不同意 2：不同意 3：沒意見 4：同意 5：非常同意	反向題 (1-7-5~1-7-7) 1：非常同意 2：同意 3：沒意見 4：不同意 5：非常不同意				

表 3-5-1 (續)

變項名稱	題數	變項之計分方式	得分意義
8. 健康價值	11	1：非常不重要 2：不重要 3：普通 4：重要 5：非常重要	分數愈高表示健康價值愈高
9. 父母教育程度	1	1：不識字 2：小學或識字 3：國中或初中 4：高中或高職 5：專科或大學 6：研究所	分數愈高表示父母教育程度愈高
10. 父母親職業	1	1：半技術、非技術性工人及無業 2：技術性工人 3：半專業人員、一般性公務人員 4：專業人員、中級行政人員 5：高級專業人員、高級行政人員	分數愈高表示父母親職業專業性愈高
11. 家庭社經地位		(教育指數×4) + (職業指數×7) 1：第 I 級 (52~59 分) 2：第 II 級 (41~51 分) 3：第 III 級 (30~40 分) 4：第 IV 級 (19~29 分) 5：第 V 級 (11~18 分)	父母親社經地位分別計算，並擇較高者進行分組
貳、健康促進生活型態	37	1：從未如此 2：有時如此 3：經常如此 4：總是如是	分數愈高表示採行愈多健康促進生活型態
參、同儕支持			
情緒性支持	37	1：從未如此	分數愈高表示同儕提供愈多支持
訊息性支持	37	2：有時如此	
工具性支持	37	3：經常如此	
評價性支持	37	4：總是如是	