

台灣北部某技術學院大一男性體型意識及相關行為研究

李靜芳* 簡莉盈** 連婉如*** 徐菊容****

摘要

本研究目的為描述男性大一新生的體型意識，並探討自尊、社會人口學因素與體型意識的關係，及體型意識對飲食異常行為與過度運動行為的影響。本研究採調查法，以Rosenberg的自尊量表、飲食態度量表（Eating Attitude Test-26, EAT-26）為工具。資料收集是在新生入學健檢時進行，徵求同意後，立即填寫問卷。共發出1034份問卷，回收881位（85.2%），完整填寫問卷者共有771位（74.56%）。研究對象實際體型與期望體型之差異分成三組，其中一致組有438位（56.8%），想增胖組者有71位（9.2%），想變瘦組有262位（34%）。使用卡方檢定、單因子變異數分析進行統計。研究結果發現：（一）年齡（ $\chi^2=20.19$, $p<.001$ ）及學制（ $\chi^2=6.02$, $p<.05$ ）不同大一男生的體型意識有不同。（二）三組錯過運動會產生的負向情感狀況不同（ $F=4.07$, $p<.05$ ），其中想變瘦組較一致組有較高的錯過運動會產生負向情感。（三）三組飲食異常呈現顯著差異（ $F=15.74$, $p<.001$ ），其中想瘦組較想增胖組、一致組有較高的飲食異常。學校應特別關注想變瘦的大一男生，並予以早期介入。

關鍵字：男性、新生、體型意識、體型滿意度

* 亞東技術學院護理系助理教授；國立台灣師範大學健康促進暨衛生教育學系博士候選人

** 國立陽明大學社區護理研究所教授

*** 國立交通大學衛生保健組護理師

**** 財團法人新光醫院護理長

通訊作者：李靜芳

通訊電話：(02)7738-0145分機6114

通訊地址：台北縣板橋市四川路二段58號

E-mail：FK005@mail.oit.edu.tw

壹、前言

青少年的主要發展任務為建立自我形象及尋求社會認同，因而在意自己的體型，故體型意識為青少年發展的重要議題之一（Jones & Crawford, 2005；Triggmann, 1992）。體型意識（Body Image）為個人對身體外表及體型的主觀評價，包括體型大小的正確性估計的知覺判斷（Slade, 1994），或對自己身體外表或身體概念的態度（林國順，2005；O’Dea & Abraham, 1999；Slade, 1994），為恆定的自我評價結果。由於每個人皆會評價其本身的特徵是否符合文化的理想典型（culture ideas）（Fallon, 1990），即實際體型是否符合社會文化所期望的理想體型，由此可知體型意識為實際體型與期望體型的差異。

男性期待有健壯的體型，如豐厚的胸膛、健壯的手臂以及寬大的肩膀，而較不喜歡自己是瘦弱的或肥胖的模樣，過重者希望自己輕一些，過瘦者則希望自己重一些（Kostanski, Fisher, & Gullone, 2004；Schwartz, Chambliss, Brownell, Blair, & Billington, 2003；Teachman & Brownell, 2001）。青少年處於這種社會環境影響下，極易將這種標準內化，認為符合的才是理想體型，造成對自己的體型不滿意及扭曲現象（Jones, 2001；McCabe, Ricciardelli, & Finemore, 2002；McCabe & Ricciardelli, 2003a；Pope, Olivardia, Gruber, & Borowiecki, 1999；Smolak, Levine, & Thompson, 2001；Story, French, Resnick, & Blum, 1995）。

國內外研究結果顯示，高達24—42.3%的青少年會高估或低估自己的體型（文星蘭，2004；Shih & Kubo, 2002）。然而當青少年對自己實際體型與期望體型呈現不一致時，對於青少年的身心健康發展均有重大影響（Cohane & Pope, 2001）。張維揚（2003）研究發現，醫學院的男學生（18—24歲）有高達88.6%對體型不滿意，有56%學生想要減重，有32%學生想要增加體重。

賴靖薇（2002）的研究發現，對於不滿意自己體重、自覺體重過重者、及期望體重小於實際體重者，也較易有飲食異常的行為、過度運動行為及低自尊。然而，負面的體型意識也常伴隨身心的問題，如生長遲緩、自我傷害、自殺、負向情感等（李明濱、吳佳璇、曾美智，2001），甚至嚴重者會導致死亡。此外，年輕男性因體型的不滿意，為了追求理想體型，而產生危害健康的行為（McCabe & Ricciardelli, 2004），根據國外研究結果顯示，體型不滿意與飲食異常行為（Moore, 1993）及過度運動行為有關（Hildebrandt, Schlundt, Langenbucher, & Chung, 2006）。Toro, Castro, Gila and Pombo（2005）對男生厭食症研究發現，關注體重變胖因素也能預測厭食症。O’Dea and

Abraham (2002) 針對美國大學生研究發現，過度運動行為的目的是為了達成理想體型，藉此可以增加肌肉及降低體重 (McCabe & Ricciardelli, 2003b)。

賈文玲 (2001) 以男性的體型意識研究，結果發現13歲以下之青少年在外表評估的分數顯著高於17歲之青少年，由此可知年齡為體型意識的影響因素之一。O'Dea and Rawstorne (2001) 對1131位6—19歲青少年研究，發現低社經地位男性偏好較重的體型，且認為自己太瘦。Story等 (1995) 以不同種族的男生為對象，調查家庭社經地位與體型意識的關係，結果發現高社經地位者對體型的滿意度較中低社經地位高。曾育齡 (2003) 以不同學院的大學生為對象，調查不同學院的學生在體型意識的分數上是否有差異，結果顯示文法商學院的學生對自己的體型意識滿意度比「理工醫農」學院的學生較正向、積極。尤媽媽 (2002) 以大專學生為對象，整體而言發現自尊與體型意識呈顯著正相關，即自尊得分愈高，體型滿意度愈高。賈文玲 (2001) 對男性青少年的研究也發現，青少男的自尊愈高時，外表評價愈高，體型滿意度愈好。Friestad and Rise (2004) 在挪威的研究發現，男生自尊愈低對體型愈不滿意，且愈易有異常飲食行為產生。綜合上述文獻結果，年齡、家庭社經地位、學院及自尊與體型意識有關。

由於過去研究多是對女性體型意識加以探索，少有針對男性之研究，近期研究指出男性也可能有負面體型意識的問題，但國內針對男性體型意識的相關研究較少。本研究之體型意識乃依研究對象所測量的實際體型及填寫的期望體型之差異分成三組，分別為：一致組（實際體型等於期望體型）、想變瘦組（實際體型 > 期望體型組）及想增重組（實際體型 < 期望體型組）。本研究目的欲了解大一男性新生的體型意識現況，以及不同組別的大一男性新生其體型意識與年齡、家庭社經地位、學院、自尊等關係，並探究體型意識與飲食異常行為及過度運動行為相關行為的關係。期望本研究結果可作為學校或衛生相關單位擬定健康計畫的參考，以提昇男性之心理健康。

貳、材料和方法

一、研究設計

本研究設計採調查性研究，於新生入學時進行全面性的普查，問卷內容包括個人基本資料（年齡、學群、學制、日夜間部、性別、家庭社經地位）、自尊、飲食異常行為及過度運動行為傾向。在進行正式問卷之前，邀請3—5位就讀於北區某大學的新

生進行預試，再據預試結果修正問卷之結構、順序及題目之清晰度。本研究於新生健檢時間進行施測，先向同學說明研究目的、徵求同意後即進行問卷資料收集。

二、研究對象

本研究之對象為北部某私立技術學院男性新生，針對當年入學新生共有1298名進行全面普查，共發出1034份問卷，回收881位，問卷回收率為85.2%。完整填寫問卷者共有771位（74.56%），不完整不放入分析。研究對象平均年齡20.91（SD=2.97）。

三、研究工具與變項

（一）實際體型及期望體型

在新生體檢資料報告中，由醫護人員實際測量的身高及體重，由研究人員測得再將數值依計算公式（體重（kg）/身高（m²）），計算出實際體型之身體質量指數（Body Mass Index）。期望體型則為研究對象於問卷填寫的期望體重及身高，計算出期望體型之身體質量指數。實際體型及期望體型再依行政院衛生署於2002訂定之國人BMI值為基準，分為四類：<18.5為過輕， $18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$ 為標準， $24 < \text{BMI} < 27$ 為過重， ≥ 27 為肥胖。

本研究體型意識指標乃依實際體型及期望體型之差異做為之陳述，依其體型分成三組，分別為一致組（實際體型等於期望體型）、想變瘦組（實際體型 > 期望體型組）及想增重組（實際體型 < 期望體型組）。

（二）自尊

本研究採用王秀紅、邱啓濶、王瑞霞、李建延（1992）所譯Rosenberg（1965）發展的自尊量表，本問卷共10題，包括5題正向題及5題負向題，採四點量表計分，從「非常不同意」至「非常同意」，分別得1—4分，總分最低為10分最高為40分，得分愈高代表自尊愈高。本量表已廣泛施測成人、青少年、兒童等不同對象（Phillips, Pinto, & Jain, 2004），內部一致性（Cronbach α ）為0.7012（藺寶珍，1996）。本研究量表之建構效度以因素分析法（factor analysis）進行，因素負荷值 < 0.5後刪除3題（第4、5、8題）之，7題可解釋的總變異量為42.7%，內在一致性（Cronbach α ）為0.77。

（三）過度運動行為傾向

研究者參考Kaminski, Chapman, Haynes and Own（2005）的主張，將過度運動行為

定義為包含強迫性運動及錯過運動時會產生負面情感，自擬過度運動行為量表有二個層面，強迫性運動5題、錯過運動時會產生負面情感4題，共9題，採Likert量表六點計分方法，由從不到總是，並參照Kaminski等（2005）「從不」「很少」「有時」得0分，「經常」「很常」「總是」分別得1—3分，得分愈高代表有過度運動行為傾向。本研究量表之建構效度以因素分析法進行，以因素負荷量0.5以上的標準，9題可解釋的總變異量為59.08%。總量表的內在一致性（Cronbach α ）為0.91，強迫性運動的 α 值為0.87，錯過運動時會產生負面情感的 α 值為0.81。

（四）飲食異常

本研究工具使用賴靖薇（2002）翻譯Garner, Olmsted, and Garfinkel（1982）飲食態度量表。EAT-26 由三個因子組成：1. 節食（dieting）：反應病態性之避免會發胖的食物和對體型的關注（reflects a pathological avoidance of fattening foods and shape preoccupations）（共13題）；2. 暴食和對食物的關注（bulimia and food preoccupation）：有關於暴食及滿腦子都想到和食物有關的事（it is positively related to bulimia）（共6題）；3. 口腔控制（oral control）：對於食物及其他造成體重增加的社會壓力方面的自我控制（reflecting self-control about food as well as those which acknowledge social pressure to gain weight）（共7題）。採Likert六點量表，「從不」「很少」「有時」得0分，「經常」「很常」「總是」分別得1—3分，其中第25題為反向題則反向計分。得分高於20 分者為飲食異常的高危險群（陳宇平、陳信昭、蔡政潔，2008；Garner & Garfinkel, 1979）。本研究量表之建構效度以因素分析法進行，以因素負荷量0.5以上的標準，取出節食、暴食和食物關注、口腔控制3因素可解釋40.2 % 的變異量。總量表內在一致性（Cronbach α ）為0.83，節食的 α 值0.90，暴食的 α 值為0.76，口腔控制的 α 值為0.71。

三、資料收集與分析

進行正式問卷施測前，先進行（一）預試，以修正問卷結構順序及題目之清晰度。（二）正式施測：本研究與衛生保健組共同合作，在進行調查前，由研究者和經過訓練之訪員擔任資料收集人員。資料收集的方式為新生入學健檢時，先向同學說明研究目的、內容大綱及所需時間，徵求同意後，於學生體檢完畢後，安排教室，請學生現場填寫問卷，填寫問卷當時，新生若有問題予以隨時解說，填答完畢，資料收集人員當場回收問卷。

本研究所收集的資料進行編碼，以SPSS for Window 12.0統計軟體進行資料分析。資料以次數分佈、百分率、平均值、標準差、卡方檢定、獨立t檢定及單因子變異數分析等統計方法進行分析。

四、倫理審查

基於維護研究對象的權益，於計畫正式進行前，已通過陽明大學倫理審查委員會 IRB（Institutional Review Board）審核。

參、結果

一、男生新生實際與期望體型

本研究男性新生共有771位，實際體型為標準者有57.2%，不標準者共有42.8%（含過重16.7%、肥胖13.5%及過輕12.6%）。期望體型為標準者高達83.3%，不標準者共16.7%（含過重6.5%、肥胖0.5%及過輕9.7%）（見表1）。

表1 男性新生實際體型與期望體型分佈（n = 771）

	實際體型	期望體型
	n（%）	n（%）
BMI值分類		
過輕（< 18.5為過輕）	97(12.6)	75(9.7)
標準（18.5 ≤ BMI ≤ 24）	441(57.2)	642(83.3)
過重（24 < BMI < 27）	129(16.7)	50(6.5)
肥胖（≥ 27）	104(13.5)	4(0.5)

進一步分析（見表2），實際體型與期望體型一致者共有438位（56.8%）；實際體型與期望體型不一致者共有333位（43.2%），含想增重組71位（9.2%）及想變輕組262位（34%）。在實際與期望體型一致組中，其實際體型與期望體型皆為過輕有29位（6.6%），過重與肥胖有11位（2.5%），標準有398位（90.9%）。想增重組中，實際體型為過輕有68位（95.8%），標準有3位（4.2%）；但其期望體型為標準有67位（94.4%），過重有4位（5.6%）。想變瘦組中，實際體型為標準有40位（15.3%），過重與肥胖共有222位（84.8%）；但其期望的體型為過輕有46位（17.6%），標準者有177位（67.6%），過重者有39位（14.9%）。實際體型為標準卻期望為過輕者，共有

40人，佔所有新生5.2%；但實際型為過重或肥胖者，其期望的體型為標準者共有184人，佔所有新生23.9%。

表2 三組新生在實際體型與期望體型之描述性分佈 (n = 771)

	一致組 (n = 438)	想增重組 (n = 71)	想變瘦組 (n = 262)
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)
實際體型			
過輕	29 (6.6)	68 (95.8)	0 (0)
標準	398 (90.9)	3 (4.2)	40 (15.3)
過重	7 (1.6)	0 (0)	122 (46.6)
肥胖	4 (0.9)	0 (0)	100 (38.2)
期望體型			
過輕	29 (6.6)	0 (0)	46 (17.6)
標準	398 (90.9)	67 (94.4)	177 (67.6)
過重	7 (1.6)	4 (5.6)	39 (14.9)
肥胖	4 (0.9)	0 (0)	0 (0)

二、社會人口學、自尊與體型意識的關係

三組體型意識的社會人口學變項可發現，在年齡 ($\chi^2 = 20.19$, $p < .001$) 及學制 ($\chi^2 = 6.02$, $p < .05$) 上呈現顯著差異，見表3。進一步分析，首先在年齡方面可發現在想增重組的20—25歲 (80.3%) 的人較一致組 (59.6%) 及想變瘦組 (52.7%) 在該年齡的人高；然而一致組及想變瘦組中分別 > 25 歲及 < 20 歲的比率比想增重組的人數多。其次，在學制方面，四技學生在想增重組的分佈 (88.7%) 較其他二組人數多，而二技學生則在一致組 (21.7%) 及想變瘦組 (24.8%) 的分佈較想增重組 (11.3%) 多。最後，三組的自尊平均分數並無顯著差異 ($F = .02$, $p > .05$)。由上述結果可知，三組的年齡學制呈現顯著不同，而三組學群、日夜間部、家庭社經地位及自尊則未於三組呈顯著差異。

表3 社會人口學、自尊在男性新生體型意識之差異分析 (n = 771)

	一致組 (n = 438)	想增重組 (n = 71)	想變瘦組 (n = 262)	χ^2	p
	n (%)	n (%)	n (%)		
Age				20.19***	.000
< 20歲	40(9.1)	5(7.0)	37(14.1)		
20 - 25歲	261(59.6)	57(80.3)	138(52.7)		
> 25歲	137(31.3)	9(12.7)	87(33.2)		
學群				.079 ⁺	.56
醫護	5(1.1)	2(2.8)	4(1.5)		
電通	297(67.8)	48(67.6)	174(66.4)		
工程	85(19.4)	15(21.1)	44(16.8)		
管理	51(11.6)	6(8.5)	40(15.3)		
學制				6.02*	.049
四技	343(78.3)	63(88.7)	197(75.2)		
二技	95(21.7)	8(11.3)	65(24.8)		
日夜間部				5.03	.08
日間部	244(55.7)	49(69.0)	143(54.6)		
在職(夜間部)	194(44.3)	22(31.0)	119(45.4)		
家庭社經地位				8.24	.08
低社經	255 (60.3)	31 (46.3)	163 (63.7)		
中社經	121 (28.6)	28 (41.8)	8 (11.9)		
高社經	47 (11.1)	8 (11.9)	20 (7.8)		
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	F	p
自尊	19.63(2.69)	19.67(2.80)	19.64(2.80)	.02	.98

註：*p < .05 ** p < .01 ***p < .001

電通學群：資訊工程研究所、電機工程系、電子工程系、通訊工程系

工程學群：材料應用科技研究所、機械工程系、材料纖維系、工商設計系

管理學群：工業管理系、行銷與流通管理系、資訊管理系

醫護學群：護理系、老人照顧系、醫務管理系

三、男性新生體型意識與過度運動行為及飲食異常行為的關係

首先，在過度運動行為的總分上，三組男性新生未呈顯著差異 (F = 1.72, p > .05)。次量表的差異分析結果顯示，「於錯過運動時會產生負面情感」層面的得分

呈現顯著差異（ $F = 4.07$ ， $p < .05$ ），進一步以Scheffe分析，想變瘦組較一致組的新生，呈現顯著較高的分數，即想變瘦組的新生較一致組的新生顯著有較高的錯過運動時會產生負面情感的趨勢。然而「強迫運動」則三組未呈現顯著差異（ $F = .32$ ， $p > .05$ ）。

其次，在飲食行為的總分上，三組呈顯著差異（ $F = 10.64$ ， $p < .001$ ），進一步以Scheffe分析，想變瘦組較一致組有較高的分數，即想變瘦組的新生較一致組的新生顯著有較高的飲食異常行為。分量表的差異分析結果顯示，三組的「節食」（ $F = 51.44$ ， $p < .001$ ）及「口腔控制」（ $F = 26.20$ ， $p < .001$ ）呈現顯著差異，進一步以Scheffe分析，「節食」分量表結果顯示，想變瘦組較一致組及想增重組的新生，呈現顯著較高的分數，即想變瘦組的新生較一致組及想變重組的新生顯著有較高的節食行為分數；「口腔控制」分量表結果顯示，想增重組較一致組及想變瘦組的新生，呈現顯著較高的分數，即想增重組的新生較一致組及想變瘦組的新生有較高的口腔控制行為。然而在「暴食」分量表上三組男性新生未呈顯著差異（ $F = 1.24$ ， $p > .05$ ）。

表4 三組過度運動行為及飲食異常行為的差異分析（ $n = 771$ ）

量表	次量表	組別（人數）	Mean(SD)	F	事後檢定(Scheffe)	
過度運動行為	總量表	一致組 (n = 438)	1.22(3.18)	1.72		
		想增重 (n = 71)	1.08(3.06)			
		想變瘦 (n = 262)	1.70(4.14)			
	強迫運動	一致組 (n = 438)	.79(2.13)	.32		
		想增重 (n = 71)	.77(2.09)			
		想變瘦 (n = 262)	.93(2.41)			
	錯過運動時會產生負面情感	一致組 (n = 438)	.47(1.39)	4.07*		想變瘦組>一致組
		想增重 (n = 71)	.31(1.25)			
		想變瘦 (n = 262)	.78(1.93)			

飲食異常行為	總量表	一致組 (n = 438)	4.64(4.42)	10.64***	想變瘦組>一致組
		想增重 (n = 71)	6.16(3.58)		
		想變瘦 (n = 262)	6.45(6.31)		
	節食	一致組 (n = 438)	2.59(2.50)	51.44***	想變瘦組>一致組、想增重組
		想增重 (n = 71)	1.75(1.32)		
		想變瘦 (n = 262)	4.93(4.30)		
	暴食	一致組 (n = 438)	.50(1.31)	1.24	
		想增重 (n = 71)	.39(.89)		
		想變瘦 (n = 262)	.64(1.66)		
	口腔控制	一致組 (n = 438)	1.47(2.47)	26.20***	想增重組>一致組、想變瘦組
		想增重 (n = 71)	3.54(2.84)		
		想變瘦 (n = 262)	1.31(1.97)		

註：*p < .05 ** p < .01 ***p < .001

肆、討論

一、在實際體型與期望體型的比較

實際體型與期望體型不一致者共有333位（43.2%），想增胖組71位（9.2%）及想變瘦組262位（34%）。本研究之結果發現與李麗晶、鄭溫暖、謝麗娟、葉海山（2001）以男性運動員的研究結果相似，即男生對自己的實際體型與期望體型呈現不一致，且有很高的比例期望自己能變得更瘦。本研究亦發現，男性新生能依自己實際體型填答其所期望的體型為標準者高達83.3%，但仍有16.7%仍對自己的體型期望為不標準的體型，如過輕、過重或肥胖體型。本研究與伍連女及黃淑貞（1999）的以高職學生為研究對象，男生期望有標準體型（83.8%）結果一致。

針對三組分析，首先想增胖組的男性新生，實際體型為過輕者有68位（95.8%），但其期望的體型為標準者有67位（94.4%），即實際體型為過輕者，期望增胖以達標準體型，顯示該組多數的男性新生對自己的體型有正確的期望。然而，想變瘦組的大一男性新生，實際體型既已標準者但仍期望更瘦者有15.3%，但實際型為過重或肥胖者期望的體型為標準者共有184人（70.2%）。由此可知，大一新生男生實際體型不論過輕者或是過重或肥胖者，多數期望的體型以標準居多。女生體型意識的相關研究結果顯示，多數女生期望自己比實際要瘦，期望自己的體型為「過輕」（蕭芳惠、林薇，1998），相較於本研究在男性期望體型的結果，呈現男生對其期望的體型有標準且正確的體型意識，不像多數的女生一味期望要有更瘦的體型。藉由瞭解男性新生在實際體型及期望體型的差異上，除了可提供學校或衛生單位之相關人員瞭解男生在體型意識的現況及趨勢外，也可瞭解男性仍有體型意識的問題，尤其針對實際體型既已標準者但仍期望更瘦者的想瘦組新生，予以早期的衛生教育計畫介入，並鼓勵其同學或朋友共同參與計畫，以促使其在體型意識上能有正確的認知及態度。

二、社會人口學變項與男性新生體型意識的關係

本研究發現年齡及學制與男性新生體型意識有關。首先，在年齡方面，年齡大於25歲分別在一致組（31.3%）及想變瘦組（33.2%）的人數較想增重組（12.7%）的男性新生多，年齡小於20歲在想變瘦組（14.1%）的男性新生較其他二組高。由上可知，年齡較大者對自己的體型的期望呈現較為一致或想更瘦，但對於年輕者，期望更瘦的體型。其次，在學制方面，四技學生在想增重組的分佈（88.7%）較其他二組

人數高，而二技學生則在一致組（21.7%）及想變瘦組（24.8%）的分佈高於想增重組（11.3%）。由於年齡較大者其自我概念較為成熟穩定（林宜親、林薇，2000），雖也在乎其外表，但在實際體型與期望體型上呈現較為一致的趨勢。二技的男性新生多分佈於一致組及想變瘦，可能由於二技新生為專科畢業後報考，年齡上普遍高於四技新生，因此年齡較大者多自己期望的體型的實際體型呈現一致或想變瘦居多，而年齡較小者則多想增重體型之不同分佈。

最後，自尊的平均分數於三組未有顯著差異（ $F = .02, p > .05$ ）。根據國內、外的研究皆顯示，自尊與體型意識有高度的相關，即高自尊者對體型意識成正向，顯示愈滿意自己的外表，也重視自己外表者，（尤媽媽，2002；賈文玲，2001；Friestad 等，2004），且BMI值過重者其自尊顯著低於BMI值過輕或正常值者（賴香如等，2006）。然而，本研究卻發現在大一男性新生的實際體型及期望體型間的差異與自尊非為顯著的關係，即男性在實際體型與期望體型的差異不會有不同程度的自尊表現，或男生在自尊表現上，不會因為實際體型與期望體型不同而有顯著差異；可能因本研究在體型意識的操作定義著重於體型大小估計及期望的差異，不同於其他體型意識以較多層面的測量，如體能、外表、健康及體重等，因此在自尊產生不同的結果；也有可能是其自尊認定可能來自其他方面的認同，因此其所重視的評價部份有所差異，使得自尊內涵表現有差異，而這其中關係是否涉及其他變項，值得在未來進一步探討。由於本研究為橫斷性的研究，針對體型意識與自尊的相互影響關係，需更多的研究進一步探討。

三、體型意識與男性新生在過度運動行為及飲食異常行為之關係

體型意識會影響到個人的運動行為及飲食異常行為，本研究發現，三組男性新生在過度運動行為的總分及「強迫運動」的次量表得分上，未呈顯著差異，但在想變瘦組的新生較一致組的新生顯著有較高的「錯過運動時會產生負面情感」的趨勢。Hausenblas和Fallon（2002）探討474位大學生的體型意識與運動行為，結果發現男生運動行為愈高對體型滿意度愈低，因此會產生對運動依賴愈高。葉素汝和張家銘（2008）研究發現體型會顯著影響運動參與，對於過重體型的大學生在運動參與上高於過輕、標準體型的大學生，BMI 愈大、體型愈大的大學生其運動參與愈高。綜合上述可發現，運動是大學生控制體型及改善體型意識的重要方法。此外，對於體重過重者或想變瘦者，對體型多為負向的認知且不滿意（Drewnowski & Yee, 1987），對體型不滿意的男大學生會為以運動的方式來改善體型及控制體重（Smith, Handley,

& Eldredge, 1998），以頻繁且過度負重的運動，以增加肌肉，以達到社會所期望的外表及體型（Varnado-Sullivan, Horton, & Savoy, 2006）。Hamer and Karageorghis（2007）就指出過度運動且負面上癮者於運動後24－36小時，若沒有再運動會出現易怒、焦慮、肌肉緊張症狀。因此，對於會以過度運動的方式來去除負向的感受（Hausenbals & Giacobbi, 2004）。於本研究中也發現對於想變瘦組的男性新生在錯過運動時會產生負面情感也顯著呈現較高，可能是因為想變瘦的男性大學生以運動做為自我呈現策略，為了改善或修飾體型而產生過度運動行為，運動依賴就會愈高（張志成，2008），因此在錯過運動時所產生的負面情感也呈現較高的情形。

其次，在飲食行為的總分上，三組男性新生在飲食異常行為的總分及次量表的「節食」與「口腔控制」行為呈顯著差異。想變瘦組的新生有較高的飲食異常行為及節食行為，而想增重組的新生有較高的「口腔控制」行為。由此可知，個人體型的知覺對飲食行為的影響力很大，即自覺體型意識愈差，愈會在飲食上面有所節制，尤其自覺肥胖是飲食異常最重要的相關因子（李靜慧、林薇，1998；林宜親，1998；羅惠丹、姜逸群，2007；Wichstrom, 1995）。當個體對於知覺體型不一致時，將產生了知覺扭曲，想變瘦者或自覺體重過重者，對飲食行為影響很大，有較高比率飲食異常（賴靖薇，2002）。由此可知個人對體型的知覺對飲食行為的影響力很大（李靖慧、林薇，1998；林宜親，1998），尤其自覺肥胖是飲食異常最重要的相關因子（Wichstrom, 1995）。而本研究發現想變瘦組的男性新生有較高的飲食異常行為及節食行為，與賴靖薇（2002）的研究結果發現相似，當學生不滿意自己體重、自覺體重過重者及期望體重小於實際體重者，有較高的飲食異常得分。伍連女及黃淑貞（1999）的研究發現，男生約有15%正在節食減肥。體型意識愈差者愈會有節食行為（羅惠丹等，2007），故可發現想變瘦組的新生其節食行為也呈現較高的比例。

伍、結論與建議

一、結論

（一）研究對象對自己的實際體型與期望體型呈現顯著的不一致，且有很高的比例期望自己能變得更瘦。研究對象能正確的對自己實際體型期望為標準體型者高達83.3%，但仍有16.7%仍對自己的體型期望為不標準的體型，如過輕、過重或肥胖體型。

(二)「想增胖組」者其實際體型為多過輕者有68位(95.8%)，但「一致組」者其期望的體型仍為標準者有67位(94.4%)，顯示該組多數的男性新生對自己的體型及期望體型有正確的認知及期望。然而，「想變瘦組」者，對於實際體型為標準者，其期望為過輕體型(15.3%)，而實際為過重與肥胖體型者，其期望標準體型(70.2%)。

(三)本研究發現年齡、學制與男性新生體型意識相關。年齡較大者對自己的體型的期望呈現較為一致或想更瘦，但對於年輕者，較多對體型的想更瘦。其次，在學制方面，四技學生在想增重組的分佈較其他二組人數高，而二技學生則在一致組及想變瘦組的分佈高於想增重組。此外，自尊的平均分數於三組未有顯著差異。

(四)三組在過度運動行為的總分及「強迫運動」的次量表得分上未呈顯著差異，但在想變瘦組的新生較一致組的新生顯著有較高的「錯過運動時會產生負面情感」的趨勢。其次，在飲食行為的總分及次量表的「節食」與「口腔控制」行為在三組呈顯著差異，即想變瘦組的新生有較高的飲食異常行為及節食行為，而想增重組的新生有較高的「口腔控制」行為。

二、建議

(一)實務工作方面

1. 對於想變瘦組的大一男性新生是學校老師及衛生單位相關人員極需注意的一群人，尤其是實際體型已達標準者，卻期望更瘦的男性新生，不僅應深入瞭解這群學生在過度運動行為及飲食異常行為的結果外，應多予以鼓勵，建立其正面價值，使學生對其體型能有正向的描述及評價，甚至需要結合醫療單位的力量，以改善其體型意識現況。

2. 衛生教育人員應協助學生能正確的認知其實際體型與期望體型，對於實際體型為肥胖或過重想變瘦的男性新生，實施適當的運動及飲食介入方案，以避免錯過運動時產生負向的情感反應，以及在飲食上產生營養不足、飲食異常等健康問題，採取健康的方式來減重。

3. 建議透過學校通識中心或體育室等的相關單位在課程規劃上，培養及建立學生大一男性新生對自己期望體型為標準體型的期望。

4. 教導健康飲食、適當運動及健康體位，了解不同體型及性別的需求，透過系列活動規劃與設計，提供健康諮詢管道，協助學生建立良好的生活習慣，減少因體型意

識的扭曲造成健康的危害。

（二）未來研究方面

本研究由於受限於人力、時間及經費，僅以台北縣某技術學院男性新生為母群體，以母群體為調查對象進行普查，只能呈現該技術學院的現況，故無法推論至全國技術學院學生。因此未來研究樣本之選取可擴大不同區域，甚至可以有更長期的追蹤研究來進一步瞭解及以提昇本研究結果之推論性。針對本研究結果，未來可進一步以質性研究的方式來深入瞭解男性新生在體型意識的主觀經驗與感受，甚至可以進一步的瞭解男性新生在自尊的主要因素為何，以提供相關計畫介入之參考。

參考文獻

一、中文部份

- 尤媽媽（2002）。大學生體型及其身體意象相關因素之研究。未發表的博士論文。國立台灣師範大學衛生教育研究所，台北市。
- 文星蘭（2004）。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。未發表的碩士論文。國立台北護理學院醫護教育研究所，台北市。
- 王秀紅、邱啓潤、王瑞霞、李建廷（1992）。婦女健康促進行為及其相關因素的探討—以屏東縣高樹鄉及高雄市三民區為例。公共衛生，19（3），251-266。
- 伍連女、黃淑貞（1999）。台北市高職學生身體意象與運動行為之研究。學校衛生，35，1-31。
- 行政院衛生署（2002，4月）。國人肥胖定義及處理原則出爐。2006年4月16日，取自<http://www.doh.gov.tw/>
- 李明濱、吳佳璇、曾美智（2001）。實用醫學（2版）。臺北：國立台灣大學醫學院。
- 李靜慧、林薇（1998）。父母飲食教養行為與國小中高年級學童異常飲食行為之關係研究。公共衛生，26（1），25-37。
- 李麗晶、鄭溫暖、謝麗娟、葉海山（2001）。大專男生運動員身體意象之探討。北體學報，9，27-36。
- 林宜親（1998）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。未發表的碩士論文，國立台灣師範大學家政教育研究所，台北市。
- 林宜親、林薇（2000）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華衛誌，19（1），

33-41。

林國順（2005）。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。未發表的碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士班，彰化市。

張志成（2008）。應用結構方程模式檢定台灣大學生規律運動及體重過重者自我呈現、心理需求與運動依賴的關係。《護理暨健康照護研究》，5（1），20-30。

張維揚（2003）。北區某醫學校院學生身體意象對減重意圖之影響及其相關因素之探討。未發表的碩士論文，臺北醫學大學醫學研究所，台北市。

陳宇平、陳信昭、蔡政潔（2008）。「飲食態度量表—26題版」（EA-26）本土最佳切點之探討—以台南市兩所高中為例。《中華心理衛生學刊》，4，392。

曾育齡（2003）。大學生身體意象與戀愛關係相關之研究。未發表的碩士論文，中國文化大學生活應用科學研究所，台北市。

葉素汝、張家銘（2008）。大學生的身體形象與自尊之研究。《運動休閒餐旅研究》，3（3），105-120。

賈文玲（2001）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。未發表的碩士論文，中國文化大學兒童福利研究所，台北市。

蕭芳惠、林薇（1998）。台北市高中女生的體型意識及飲食異常傾向之研究。《衛生教育學報》，11，107-127。

賴香如、李碧霞、吳德敏、趙國欣、呂昌明、卓俊辰等（2006）。臺北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。《衛生教育學報》，25，73-103。

賴靖薇（2002）。青少年異常飲食行為傾向與內外控人格特質之相關研究。未發表的碩士論文，國立陽明大學社區護理研究所，台北市。

羅惠丹、姜逸群（2007）。大學女生身體意象、社會文化因素與體重控制行為之相關研究。《健康促進與衛生教育學報》，28，17-42。

藺寶珍（1996）。肥胖國中生的體重控制行為及其相關因素。未發表的碩士論文，高雄醫學院護理學研究所，高雄市。

二、英文部份

Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 373-379.

Drewnowski, A., & Yee, D. K. (1987) Men and body image: Are males satisfied with their body weight? *Psychosomatic Medicine*, 49(6), 626-634.

Fallon, A. E. (1990). Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image. In T. F. Cash, &

- T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, Deviance, and Change*. New York: Guilford Press.
- Friestad, C., & Rise, J. (2004). A longitudinal study of the relationship between body image, self-esteem and dieting among 15-21 year olds in Norway. *European Eating Disorders Review*, 12(4), 247-255.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitude test: An index of symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 274.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test : Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477—484.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorder*, 32(2), 179—185.
- Hausenblas, H. A., & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265—1273.
- Hildebrandt, D., Schlundt, J., Langenbucher, T., & Chung, T. (2006). Presence of muscle dysmorphia symptomology among male weightlifters. *Comprehensive Psychiatry*, 47(2), 127-135.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9/10), 645-664.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body Image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth & Adolescence*, 34(6), 629-636.
- Kaminski, P. L., Chapman, B. P., Haynes, S. D., & Own, L. (2005). Body image, eating behaviors, and attitudes toward exercise among gay and straight men. *Eating Behavior*, 6(3), 179-187.
- Kostanski, M., Fisher, A., & Gullone, E. (2004). Current conceptualization of body image dissatisfaction: Have we got it wrong? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1317-25.
- McCabe M. P., P., & Ricciardelli, L. A. (2003a). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health psychology*, 22(1), 39-46.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003b). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal of Social Psychology*, 143(1), 5—26.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the

- lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675-85.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Finemore, J. (2002). The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscle tone among adolescent boys and girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 145-153.
- Moore, D. C. (1993). Body image and eating behavior in adolescents. *Journal of the American college of nutrition*, 12, 505-510
- O'Dea, J. A., & Rawstorne, P. R. (2001). Male adolescents identify their weight gain practices, reasons for desired weight gain, and sources of weight gain information. *Journal of the American Dietetic Association*, 101, 105-107.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (1999). Association between self-concept and body Weight, gender, and pubertal development among male and female adolescents. *Adolescence*, 34(133), 69-79.
- O'Dea, J. A., & aBRAHAM, S. (2002). Eating and exercise disorders in young college men. *Journal of American College Health*, 50(6), 273-8.
- Phillips, K. A., Pinto, A., & Jain. A. (2004). Self-esteem in body dysmorphic disorder. *Body image*, 1(4), 385-390.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schwartz, M. B., Chambliss, H. O., Brownell, K. D., Blair, S. N., & Billington, C. (2003). Weight bias among health professionals specializing in obesity. *Obesity Research*, 11, 1033-1039.
- Shih, M. Y., & Kubo, C. (2002). Body shape preference and body satisfaction in Taiwanese college students. *Psychiatry Research*, 111(2-3), 215-228.
- Slade, P. D. (1994). What is body image. *Behavior Research and Therapy*, 32(5), 497-502.
- Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Perceptual & Motor Skills*, 86(2), 723-732.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Thompson, J. K. (2001). The use of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, 29(2), 216-223.
- Story, M., French, S. A., Resnick, M. D., & Blum, R. W. (1995) Ethnic/racial and socioeconomic differences in dieting behaviors and body Image perceptions in adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 18(2), 173-179.

- Teachman, B. A., & Brownell, K. D. (2001). Implicit anti-fat bias among health professionals: Is anyone immune? *International Journal of Obesity*, 25, 1-7.
- Toro, J., Castro, J., Gila, A., & Pombo, C. (2005). Assessment of sociocultural influences on the body shape model in adolescent males with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 13(5), 351-359.
- Triggmann, M. (1992). Body-size dissatisfaction: Individual differences in age and gender, and relationship with self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 13, 39-43.
- Varnado-Sullivan, P. J., Horton, R., & Savoy, S. (2006). Differences for gender, weight and exercise in body disturbance and eating disorder symptoms. *Eating & Weight Disorders*, 11(3), 118-125.
- Wichstrom, L. (1995). Social psychological and physical correlates of eating problems: A study of the general adolescent population in Norway. *Psychological Medicine*, 25(3), 567-580.

收稿日期：98年3月5日

修改日期：98年6月2日

接受日期：98年7月15日

Body Image and Related Behaviors among Male Freshmen at a Technology College in Northern Taiwan

Ching-Fang Lee* Li-Yin Chien** Wan-Ru Lian*** Chu-Jung Hsu****

Abstract

This study aimed to describe body image and related self-esteem and demographic factors among male college freshmen, and to explore the effect of body image on eating disorders and over-exercise behaviors. This study applied a survey design. The participants were 771 male freshmen who filled out a structured questionnaire at a college in northern Taiwan. The participants were divided into three groups based on the discrepancy between actual and ideal BMI values. There were 438 (56.8%) students whose actual BMI equaled ideal BMI, 71 (9.2%) students in the want-to-gain-weight group, and 262 (34%) students in the want-to-lose-weight group. Data analyses were performed using the χ^2 and one-way ANOVA. The study results showed that age and educational systems were significant factors for body image among male freshmen. The three groups were different in the extent of negative emotion resulting from missing exercises and disordered eating behaviors. Post-hoc results showed that students in the want-to-lose-weight group showed more negative emotion resulting from missing exercises and more disordered eating behaviors. The school intervention program should pay special attention to those students who want to lose weight in order to intervene early.

Keywords : male, freshman, body image, body satisfaction

* Assistant professor, Department of Nursing, Oriental Institute of Technology college, Taipei, Taiwan
& Candidate, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan

** Professor, Institute of Clinical and Community Health Nursing, National Yang-Ming University, Taipei, Taiwan

*** Registered Nurse, Sanitary and Health Caring Center, National Chiao Tung University

**** Head Nurse, Shin Kong Wu Ho-Su Memorial Hospital

Address: No. 58, Sev. 2, Sihchuan Rd., Banciao City, Taipei County 220, Taiwan (R.O.C.)

Tel: (02)7738-0145 # 6114

E-mail: FK005@mail.oit.edu.tw