

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

羅惠丹* 姜逸群**

摘要

本研究目的在探討大學女生的身體意象與體重控制行為之現況及相關因素，以分層集束抽樣法，採結構式問卷，獲得有效樣本 509 人。其重要結果為：

1. 受社會文化因素(傳播媒體、重要他人體型評價、體重控制忠告及支持)影響愈大、或身體意象愈差者，其節制飲食行為愈高。自覺體重愈重、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。而社會文化因素也與身體意象成正相關。
2. 隨體型的增大，身體意象愈不滿意，受社會文化因素的影響愈大。
3. 本研究架構中的變項對節制飲食行為的解釋力比身體活動佳（分別為 29.4% 及 7.1%）。身體意象為體重控制行為的最大預測變項。社會文化因素對身體活動只有間接影響力。

關鍵字：身體意象、體重控制行為、節制飲食、身體活動、女大學生

* 育達商業技術學院講師（通訊作者）

* 育達商業技術學院講師（通訊作者）

壹、前言

肥胖在已開發國家和開發中國家正以驚人的速度增加中，根據美國CDC第三次國家健康及營養調查（CDC's Third National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES III, 1988-1994）發現，近33%的成年男性、36%的女性過重，與前兩次調查做比較，過重的盛行率正持續增加中（CDC, 1997）。國內方面，隨著經濟快速發展，飲食逐漸西化，加上久坐少動的生活型態，國人亦有相同的肥胖趨勢，由第三次國民營養健康狀況變遷調查發現，以身體質量指數26.4為肥胖標準時，成年男性肥胖率為14.6%，成年女性為15.8%，13~17歲的青少年肥胖率為16.4%（男：13.41%、女：18.8%），皆呈現肥胖率較前二次全國營養健康狀況變遷調查結果嚴重（行政院衛生署，1998）。林莉馨、姜逸群（1996）整理諸多文獻，也發現台灣地區兒童肥胖盛行率在民國68~81年的13年間增加了10倍（2.4-4.4 % 增至20-25 % ），目前校園中每五人就有一位是肥胖兒童，國人肥胖問題已不容忽視。

過重和肥胖所帶來的影響，已被接受與心臟血管疾病、第二型糖尿病、高血壓、膽囊疾病和骨關節炎等慢性疾病的高風險有高度相關（Must, Spadano, Coakley, Field, Colditz, & Dietz, 1999）。此外，肥胖在心理、社會方面的影響更大，多篇研究表示，「肥胖」會引發人聯想到一些負面的特質，如愚笨、懶惰、醜陋、遲鈍、缺乏紀律和放縱…，甚至在就業及教育上受到不平等對待（Grogan & Richards, 2002 ; Oberrieder, Walker, Monroe, & Adeyanju, 1995）。Sheslow, Hassink, Wallace and Delancey（1993）已注意到青春期的肥胖可能引起身心的問題，例如自尊降低、憂鬱和人際關係困難。

為了抗拒肥胖的壓力，體重控制開始不知不覺地出現於現代人的周遭生活中，減重、健身的相關產品亦變成一種流行商機。美國成人中有33-40 % 的女性及20-24 % 的成年男性嘗試減重，28 % 的男女試圖維持體重（Kuczmarski, Flegal, Campbell, & Johnson, 1994）。國內方面，藺寶珍（1996）的研究發現過重國中生中有76.1%的人目前正在執行體重控制。在減肥風潮下，許多人採用不正確的減肥方式，產生了許多後遺症（O'Dea & Abraham, 2001 ; Thomsen, Weber, & Brown, 2002），教育部於民國八十二學年度起推動「校園學生體重控制」，大多以實際過重或肥胖的學生為主，而忽略了其他體型的同學可能也有接受體重控制相關知識的需要。衛生教育人員必須了解個人之所以採行或不採行某些健康行為的原因，以提升衛生教育工作之成效。由洪建德與鄭淑慧（1992）對初中至大學女生所做的調查，發現大專生是最實際去從事減重的一群。而大學生之體重控制動機、需求及影響因素為何？社會文化因素導致的價值觀是否需

要澄清？對學生的體重控制行為是否有糾正或建議的必要？都是值得我們注意的議題。

廣義來說，體重控制包含減重、維持及增重三種本質，以熱量的觀點來看，增重者之行為與減重及維持體重者在飲食上的行為相反，為避免研究結果產生干擾而影響分析，故本研究中的「體重控制」定義為「減重」及「維持體重」。有關體重控制行為的研究發現，不論青少年或成人仍以節制飲食和運動最廣為被執行。美國的國家健康調查報告，發現想要減輕體重的人口中，有61 % 是利用增加運動量來達成目的，有79 % 是利用節食來控制體重（Horm&Anderson, 1993）。French, Jaffery, & Murray（1999）的調查指出，超過70 % 的人嘗試以節食來控制體重，82.2 % 以運動減肥，78.7 % 以減少脂肪攝取，78.2 % 降低食物份量，73.2 % 則是減少總熱量的攝取。藺寶珍（1996）的研究發現過重國中生中有76.1%的人目前正在執行體重控制，其中有98.5 % 採飲食控制，有74.9 % 採運動控制，飲食及運動兼用者佔73.8 %。因此，本研究乃以節制飲食和運動做為體重控制之操作型定義。

Ogden（1992）指出，在美國的女性人口中，有16 % 屬於肥胖，但卻有90 % 的女性在節食，他認為大部分在進行節食的女性是「自覺」自己肥胖，而非「真正」肥胖。許多的研究也有同樣的發現，執行體重控制者，不見得是體重過重者，究其原因，則與身體意象的不滿意或扭曲有強烈相關；Smith, Handley and Eldredge（1998）的研究指出，對身體不滿意（body dissatisfaction）的大學生會為外表和體重控制而運動。對身體意象的不滿是促使青少年或肥胖者執行節食、運動及參與商業減重計畫等體重控制行為之強烈動機因素（Leon, Fulkerson, Perry, & Gudeck, 1993；Levine, Smolak, & Hayden, 1994；Steinhausen & Vollrath, 1993）。

愈來愈多的學者認為社會文化因素是引起身體意象失調的主要原因（Heinberg, Thompson, & Stormer, 1995）。其中大眾傳播在傳達社會期望和理想纖瘦體型上，是最具有影響效力的途徑（Tompson, 1990）。Wertheim, Paxton, Schutz and Muir（1997）訪談30位澳洲14-16歲女學生，結果顯示雜誌或電視是造成她們要變瘦的壓力來源。受傳播媒體影響愈大者，不論是認同電視角色的身材外表（王麗瓊，2001）或同意電視瘦身廣告訴求者（張錦華，1998），對自己的身材就愈感到挫折。除了媒體的影響之外，重要他人的影響也不容忽視，同儕和父母對青少年的身體外表評價若愈正向，青少年將對自己的身體外表愈傾向滿意（McCabe & Ricciardelli, 2003）。而體型受嘲笑經驗是引發身體意象扭曲的重要因素（尤媽媽，2002；林宜親，1998；Schwartz, Phares, Tantleff-Dunn, & Tompson, 1999）。王麗瓊（2001）的研究也發現，愈

在乎同儕及父母對身材外表的評價者，對身體的評價愈差，就愈想要瘦身。此外，O'Dea and Abraham（1996）以雪梨二所學校470位七、八年級的學生為對象，發現過重的學生比其他體重組別的學生更常被勸告需多運動（59.1 %）、該減重（40.4 %）、以及需節制飲食（29.4 %），且以父母、同儕為忠告的最主要來源。因此，身體意象與體重控制之間有重要的聯結，而媒體、重要他人的影響等社會文化因素在其中扮演了相當重要的角色。

在探討體重控制及身體意象的因素之中，除了社會文化因素之外，較常被提出且文獻有一致結論的個人因素包括體型、媒體接觸經驗等。許多研究均支持體型（BMI）較大者有較大的身體不滿和較高的體重控制傾向（林宜親，1998；藺寶珍，1996；McCabe& Ricciardelli,2001；O'Dea&Abraham,1996）。個人接觸媒體的頻率愈高，受媒體之影響愈深，進而影響身體意象，甚至採取體重控制行為，Levine et al.（1994）研究10-14歲女學生閱讀流行雜誌與飲食態度行為的關係，有近70 %經常閱讀的人表示這些雜誌是美麗和健美（fitness）訊息的重要來源。常接觸電視新聞及閱讀流行雜誌者，對外表的評價及重視度較高（尤媽媽，2002）。另外，張錦華（1998）發現電視暴露時間愈長，對廣告認同度愈高，間接對自己的身材就愈感挫折。

上述文獻探討可發現影響體重控制行為的因素之間存在有直接與間接的影響，一般研究大多將重點放在節制飲食、運動或身體意象，或者探討兩者間的關係，但Dunkley, Wertheim and Paxton（2001）提出了體型、媒體接觸頻率、社會文化因素、身體意象與節制飲食之間的路徑模式，本研究即參考此路徑影響的原則，蒐集國內外有關影響體重控制及身體意象的相關文獻，找出較為重要的影響層面，建構適合於本研究的路徑分析模式圖。

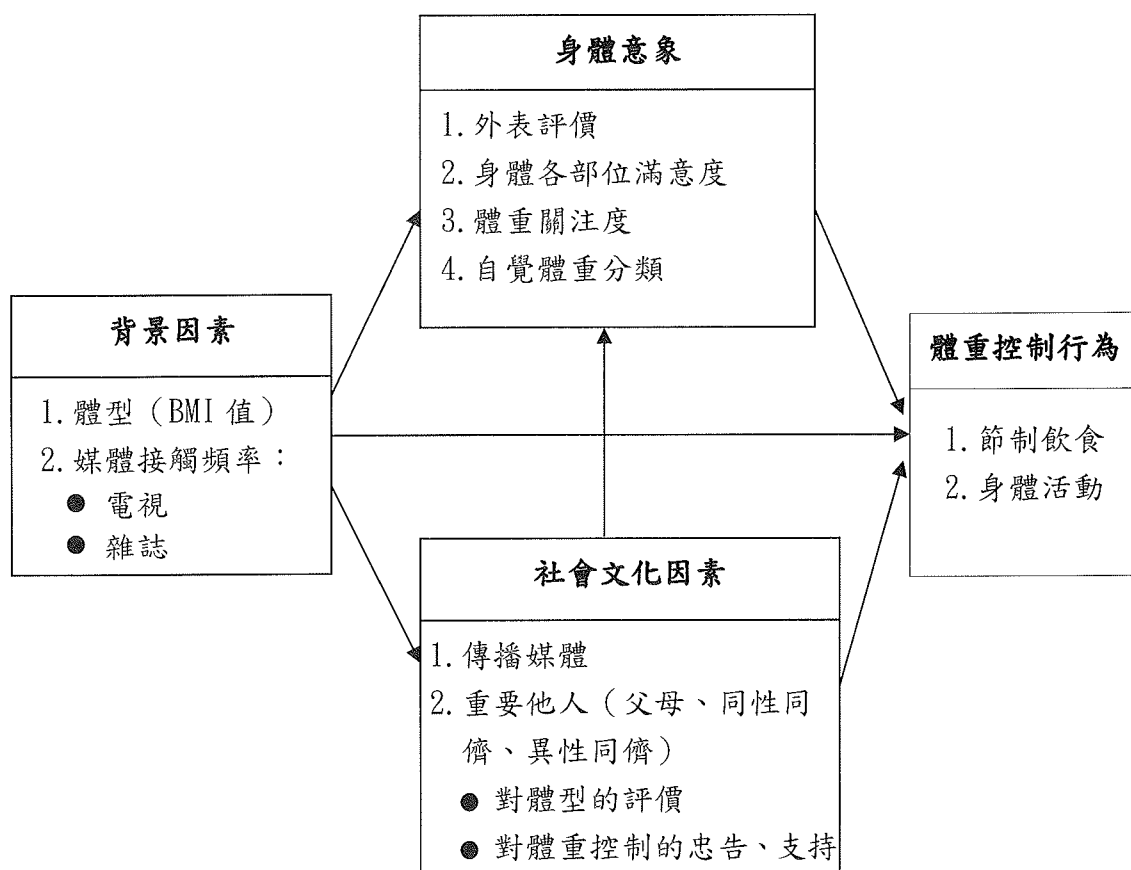
綜合上述，本研究目的如下：

- （一）瞭解研究對象背景因素、身體意象、社會文化因素、及體重控制行為的現況。
- （二）探討研究對象背景因素、身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係。
- （三）建構背景因素、社會文化因素、身體意象對體重控制行為之路徑模式。

貳、材料與方法

一、研究架構

本研究根據研究目的以及相關文獻發展出來的研究架構如圖一：



圖一 研究架構圖

二、研究對象

本研究對象以某技術學院九十二學年度第一學期四年制日間部欲減重或維持體重之全體女學生為母群體，在學女學生總人數共計4387人。

以檢力分析 (power analysis) 來預估所需的樣本數，訂定effect size 為0.2，並訂定檢力 (power) 為0.95， α 值為0.05，查表得知樣本數至少需325人。基於樣本代表性 (扣除欲增重者，預估約5%) 及預估65% 的回答率，預估樣本數需526人，採分層叢

集抽樣法，以年齡作分層，班級為抽樣單位，預估每班平均女生為38人，依照一至四年級女學生人數比例分別抽取4、4、3、3班，合計14班，抽樣人數共630人。

三、研究工具

本研究採結構式問卷，初稿完成後，函請衛生教育、新聞傳播、體育、營養等相關領域之學者，針對問卷初稿進行內容效度評估，之後彙整專家之意見修改問卷。以樣本之外的兩個班級進行問卷預試，將預試資料以因素分析進行各量表之建構效度，並以項目分析刪除或修改不具鑑別力的題目，最後成為正式問卷。

問卷包括五部分：

（一）背景因素

共13題，包括：1.年級、年齡。2.身高、體重：將受試者填寫之身高、體重轉換為身體質量指數（以下簡稱BMI），作為體型之指標。3.本研究以欲減重或維持體重者為對象，故增加一題，將「欲增重者」過濾刪除。4.媒體接觸頻率：受試者接觸電視、雜誌之頻率，由「從不看」到「每天看」分別得1至5分。5.受試者收看電視及閱讀雜誌的類型（複選題）。

（二）傳播媒體影響量表

參考國內文獻（王麗瓊，2001；林碧芬，1998；鄭美瓊，2003）編制而成，命題方向以研究對象對電視/雜誌上明星或模特兒的苗條身材的看法，以及對電視/雜誌上減重商業廣告傳達有關身材、節食、運動等主題的認同度、以及媒體訊息所感受到的社會壓力等共12題。採五點量表計分，從「非常不同意」至「非常同意」，分別得1至5分，得分愈高表示受媒體的影響愈高。全量表Cronbach's $\alpha = 0.89$ 。

（三）重要他人量表

參考等國內文獻編制而成（王麗瓊，2001；林碧芬，1998；鄭美瓊，2003），主要在於測量大學生的身體意象及體重控制行為受重要他人影響的程度。包括：

1.重要他人對體型的評價（18題）

詢問研究對象遭受重要他人對其體型身材的評價及嘲笑的經驗，分別針對不同對象（父母、同性同儕、異性同儕）各6題來作答，以五點量表計分，從「從不」到「總是」，分別得1至5分，分數愈高表示體型受批評及嘲笑的程度愈高。

2.重要他人對體重控制的忠告和支持（15題）

為研究對象自覺重要他人對體重控制的忠告及支持的頻率，分別針對父母、同性同儕、異性同儕各5題來作答，以五點量表計分，從「從不」到「總是」，分別得1至5分，分數越高表示自覺重要他人對其體重控制的忠告和支持的程度愈高。正式施測結果顯示重要他人各分量表的內在一致性Cronbach's $\alpha = 0.86 \sim 0.88$ 。

（四）身體意象量表

主要參考Cash（1994）所編製的多向度自我身體相關問卷（the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ），依據研究目的和探討重點，採其中「自我外表」相關的分量表及附加量表加以修改，以五點量表計分，包括的分量表及分數意義如下：1.外表評價（7題），從非常不同意到非常同意，分別得1至5分，分數愈高表示對自己外表愈正向或滿意；2.對體重過重之關注（2題），從非常不同意到非常同意，分別得1至5分，分數愈高表示對肥胖感到較焦慮、對體重較關注；3.自覺體重分類（2題），從太輕（1分）到太重（5分），分數愈高表示自覺體重愈重，以及自覺他人對自己體重的評價傾向愈重；4.身體各部位滿意度（9題），從非常不滿意（1分）到非常滿意（5分），分數愈高表示對身體各部位滿意程度較高。此四個分量表表示受試者身體意象各向度之狀況。正式施測結果顯示各分量表之Cronbach's $\alpha = 0.73 \sim 0.81$ 。

（五）體重控制行為

1、節制飲食

主要測量受試者節制飲食的情形。主要參考Stunkard and Messick（1985）的三因子飲食量表（TFEQ）及Martiz, Sturgis and Gustafson（1996）的認知行為節制量表（CBDS）自行編製而成，問卷內容為一般節制飲食時會使用的方法，由「從未」到「總是」，分別得1至5分，得分愈高，表示節制飲食的傾向愈高。全量表Cronbach's $\alpha = 0.92$ 。

2、身體活動

主要測量受試者平時在不限活動項目下，能努力做可以發生能量消耗的行為與動作，以劉翠薇（1995）、伍連女（1999）之運動行為問卷為依據修改而成，計分方式由測量運動行為的強度、頻率及時間來計算運動行為的得分。包括：(1)運動強度：分為激烈、中度和輕度運動三類，其運動時之熱量消耗分別為8METs、4 METs、1.5 METs，故不同的運動強度分別以8、4、1.5加權計分。(2)運動頻率：指每週從事運動的次數。(3)運動時間：指不包括休息及中斷的運動時間(以時數計算)。

運動行為分數= $8 \times \text{每週激烈運動的次數} \times \text{每次運動時數} + 4 \times \text{每週中度運動的次數} \times \text{每次運動時數} + 1.5 \times \text{每週輕度運動的次數} \times \text{每次運動時數}$ 。分數愈高代表從事愈多運動

四、資料處理與分析

有效問卷使用SPSS 10.0版統計套裝程式進行統計分析。描述性統計部分，類別資料以次數分配、百分比描述之；等距資料以平均數、標準差、次數分配、百分比等進行描述。推論性統計部分，使用適合度考驗、t檢定、單因子變異數分析、薛費氏事後比較法、皮爾森積差相關、路徑分析等統計方法進行分析。

參、結果與討論

本研究發出630份問卷，回收556份問卷，回收率為88.2%。扣除目前想增重者（29人）及填答不當之問卷（18份），實得有效問卷509份，有效問卷成功率為91.5%。將有效問卷依年級與母群體做適合度檢定，顯示年級與母群體年級之分布未達顯著差異（ $\chi^2=7.59, p>.05$ ）。

一、個人背景因素

研究對象平均年齡20.01歲。BMI平均20.69，體型分為四類，以標準者居多（67.8%），其次為過輕（22.2%）、過重（5.5%）、肥胖（4.5%）。媒體接觸頻率：研究對象平時收看电视的頻率以每天看者居多（29.7%），其次為很少看（28.9%）、偶而看（24.6%）、時常看（16.1%）、從不看（0.8%）；最常收看的節目類型為連續劇（76.3%）、新聞報導（75.3%），收看影片和影集以及歌唱綜藝節目的也不少，分別占67.0%及65.0%。閱讀雜誌頻率以有時看者居多（50.3%），其次為經常看（24.0%）、很少看（22.4%）、從不看（1.8%）、總是（幾乎每天都看）（1.2%）；閱讀的雜誌類型以娛樂類最多（81.1%），其次為服飾及髮型類，占78.7%。

二、社會文化因素

（一）傳播媒體

全量表以「我的身材如果像電視/雜誌上的明星(或模特兒)，我將對自己感到更滿

意」及「假如我的身材像模特兒，相信我會更有自信」兩題平均得分最高，分別為3.97及3.93，超過七成的人認為若擁有明星或模特兒的身材，將會更有自信、對自己更滿意。以「我在乎別人用瘦身廣告中瘦就是美的訴求來評價我的身材」的平均得分最低（2.76）。整體來說，研究對象受傳播媒體的影響程度屬中間稍偏高（全量表平均值3.38），其中有近五成（47.6%）者經常或總是接受減重相關報導傳達的訊息。鄭美瓊（2003）的研究發現大學女生有二分之一以上希望自己的身材像明星一樣。郭婉萍（2000）的研究亦顯示大專女生對減重商業報導的接受度比減重廣告高，兩者皆屬於中等程度以上的影響。

（二）重要他人

重要他人對體型的評價及嘲笑經驗方面：偏向「從不」到「很少」之間，以異性同儕的批評及嘲笑較頻繁（平均1.80），其次是同性同儕（1.70），以父母的批評最少（1.63）。重要他人對體重控制的忠告和支持方面：屬中間偏低，以來自同性同儕的支持較高（2.53），其次為父母（2.19），而以異性同儕的支持最低（2.06）。

三、身體意象

（一）外表評價

表一可知，研究對象在外表的評價上偏向不滿意，與國內使用相同分量表之研究一致（尤媽媽，2002；伍連女，1999；林宜親，1998）。

（二）對體重過重之關注（以下簡稱「過重關注」）

研究對象偏向關注體重過重之情形，有74.6 % 同意或非常同意「我一直擔心自己太胖或變胖」，有56.4 % 同意或非常同意「體重即使只有些微的改變，我都會特別注意」，可見大部分的大學女生對於體重過重是十分在意的，此結果與王麗瓊（2001）、伍連女（1999）、林宜親（1998）的研究相同。

（三）身體各部位滿意度

研究對象對身體各部位傾向不滿意，最滿意的依次是頭髮、臉；最不滿意軀幹下半部（指臀部及臀部以下部位），其次是體重，再其次為軀幹中間部分（腰、腹），此三題皆有超過五成的人回答不滿意。此結果與間隔了十年的國內外各種研究相較，都有一致的結果。（尤媽媽，2002；伍連女，1999；Cash, Winstead&Janda,1986；Hoyt &Kogan，2001）。

(四) 自覺體重分類

研究對象認為自己的體重偏向過重，有69 % 自覺自己的體重超過正常標準，但只有36.5 % 認為在別人的眼中是體重超過正常的標準。與研究對象之BMI分佈對照，實際身體質量指數屬於過重以上者，只有10 %，顯示大多數女學生皆不滿意自己的體

表一 研究對象之身體意象分量表分佈情形 (%)

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意	平均值	標準差
對體重過重之關注						3.75	.83
我一直擔心自己太胖或變胖。.	2.4	6.1	16.9	47.3	27.3	3.91	.94
體重即使只有些微的改變，我都會特別注意。	2.0	9.0	32.6	40.7	15.7	3.59	.93
	太輕	輕	剛好	重	太重	平均值	標準差
自覺體重分類						3.56	.78
我認為我的體重：	0.6	1.0	28.7	48.7	21.0	3.89	.76
大多數的人認為我的體重：	4.7	11.8	47.0	27.7	8.8	3.24	.94
	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意	平均值	標準差
外表評價						2.71	.58
我的身體性感動人	1.30	41.3	38.9	6.1	0.8	2.40	.82
我喜歡自己的外表	3.9	19.3	50.1	23.6	3.1	3.03	.84
大多數的人認為我長得好看	5.5	23.2	56.4	13.8	1.2	2.82	.78
我喜歡自己沒穿衣服的樣子	18.3	45.4	32.0	3.7	0.6	2.23	.81
我喜歡自己穿合身衣服的樣子	5.3	20.6	36.7	30.3	7.1	3.13	.99
我不喜歡我的身材體格※	3.5	13.0	41.3	32.2	10.0	3.32	.94
我的身材不吸引人※	2.8	12.4	45.6	31.8	7.5	3.29	.88
	非常不滿意	不滿意	中立意見	滿意	非常滿意	平均值	標準差
身體各部位滿意度						2.71	.53
頭髮	3.5	19.8	33.8	36.0	6.9	3.23	.96
臉（五官、膚色）	4.1	19.4	43.4	28.7	4.3	3.10	.90
軀幹上半部	6.7	31.6	37.7	21.8	2.2	2.81	.92
軀幹中間部分（腰、腹）	15.7	43.8	26.5	12.0	2.0	2.41	.96
軀幹下半部	22.4	47.7	20.4	7.3	2.2	2.19	.94
肌肉結實度	6.5	31.6	49.7	11.0	1.2	2.69	.80
身高	12.0	33.2	28.3	22.6	3.9	2.73	1.06
體重	17.3	45.0	26.9	9.4	1.4	2.33	.92
整體外表	5.5	22.2	52.1	18.7	1.6	2.89	.82

註：1. 從「非常不同意」到「非常同意」分別得1至5分。

2. 外表評價分量表在計算總分時，反向計分題（※）採用轉換後的分數。

型，而高估其肥胖度。由此可知，女性對體重持較嚴格的標準，此與大部分的國內外研究（王麗瓊2001；伍連女1999；林宜親，1998；洪建德、鄭淑慧，1992；郭婉萍，2000；鄭美瓊，2003；Ogden,1992）皆有相同的結果。

四、體重控制行為

（一）節制飲食

研究對象偏向較少執行節制飲食（總平均2.46分）。國內其他節制飲食之研究所使用之量表雖不盡相同，但結果卻也一致，林碧芬（1998）的研究亦顯示大學生的節食傾向不高，六成以上的人屬於低節食傾向。

全量表以「當我吃肉時，會將肥肉及皮去掉再吃」的平均得分最高（3.07），有36.4%的人經常或總是如此，其次是「爲了控制體重，我避免吃宵夜」（3.03），有35.7%受試者經常或總是用此種方法節制飲食。除以上兩題外，其餘題目平均得分皆低於3分，最低分的題目是「我會計算食物的熱量來控制體重」（平均1.67），有84.1%從不或很少使用。可能是一般人對食物熱量的概念較薄弱，若未經特別學習，很難將計算食物熱量的方法運用自如。

（二）身體活動

最近一個月內有84.5%有運動，其中57.4%只有在體育課做運動，沒有運動者占15.5%。激烈、中度、輕度三種運動頻率（時間）平均爲0.52次/週（21.34分/次）、1.44次/週（30.18分/次）、2.13次/週（18.28分/次）。運動行為得分方面，介於0.13-85.67之間，平均值（標準差）爲8.51（10.42）。

整體而言，本研究對象之運動行為平均得分皆比伍連女（1999）研究的女高中生及劉翠薇（1995）的五專學生低，進一步比較，在本研究中，以中、輕度運動最常見，運動頻率也較低（以每週一次的頻率最高），顯現研究對象可能大多集中在體育課時才有運動，課餘時間少運動。此外，本研究對象在三種強度的運動時間皆比伍連女（1999）研究的女高中生長，因本研究並未將運動區分爲體育課及休閒時之運動，於施測時，研究者特別說明問卷中之三種運動程度不限於有計畫的運動，亦包括無計畫的身體活動，例如：每天上學的步行、爬樓梯、打工時的活動…等，因此，研究對象在回憶時，可能因此高估了活動的時間長度。

五、身體意象、社會文化因素、體重控制行為的關係

(一) 身體意象與體重控制行為的關係

1. 身體意象與節制飲食的關係

表二可知，身體意象之過重關注、自覺體重分類與節制飲食總量表之間呈正相關，而外表評價、身體各部位滿意度與節制飲食呈負相關。顯示身體意象愈差，愈會在飲食上有所節制，此結果在許多類型不同的研究（McCabe and Ricciardelli, 2003；Rosen, Gross & Vara, 1987）幾乎都是一致的。再與同樣研究飲食節制的研究相較，林宜親（1998）的研究顯示影響青少年是否採取節制飲食行為之重要原因為個人對體重過重的關注程度，而本研究也以過重關注對節制飲食的相關最高，可見女學生對肥胖感到焦慮、害怕者，可能是促使她決定採行節食行為的原因之一。

2. 身體意象與身體活動的關係：只有自覺體重分類與身體活動之間呈正相關（但相關係數不高），其他變項皆與身體活動無關。

伍連女（1999）探討高職女生運動行為也發現，只有身體意象中的體能及健康面向與運動行為有關，與外表、體重關注或身體滿意度等皆無關。研究者推測身體意象與身體活動的關係不高，可能是國內女性皆不喜歡運動所致，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。由本研究顯示身體意象與節制飲食的相關高，但與身體活動的關聯極低，推測可能與採用的體重控制方法有關。

表二 身體意象與體重控制行為之皮爾森積差相關

	外表評價	過重關注	身體各部位滿意度	自覺體重分類
節制飲食	-.161***	.444***	-.181***	.253***
身體活動	.032	.033	.034	.112*

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

(二) 社會文化因素與體重控制行為的關係

1. 傳播媒體與體重控制行為的關係

傳播媒體影響程度與節制飲食呈正相關，而與身體活動無關（表三）。

2. 重要他人與體重控制行為的關係

重要他人（父母、同性同儕、異性同儕）對研究對象「體型的評價」以及「對體

重控制的忠告和支持」與節制飲食皆呈正相關，且發現「支持」比「批評」對節制飲食的相關來得高。而只有「父母對體重控制的忠告與支持」與身體活動成正相關，其他重要他人之變項均與身體活動無關（表三）。

研究對象受傳播媒體的影響愈大、周遭重要他人（父母及同性、異性同儕）對體型的負面評價及嘲笑愈頻繁或受到重要他人對其執行體重控制的忠告和支持愈大者，在節制飲食行為的程度就愈高，此與林碧芬（1998）、鄭美瓊（2003）、藺寶珍（1996）、Dunkley et al（2001）、Levine et al.（1994）、McCabe and Ricciardelli（2003）的研究結果一致。

身體活動方面，劉翠薇（1995）對某專科學生的研究發現，學生自覺運動社會支持愈多者，休閒時運動行為的表現愈好，且支持的主要來源是同儕及家人；Sallis, Hovell, Hofstetter and Barrington（1992）的研究亦顯示社會支持與參與運動有關，其中以來自家人及朋友的支持尤為重要，此與本研究「自覺父母對體重控制的忠告和支持程度愈高，研究對象愈會從事身體的活動」的研究結果一致，但同儕的評價及忠告與身體活動無關這點則不同，其原因有待進一步研究。

（三）社會文化因素與身體意象的關係

1. 傳播媒體與身體意象的關係

表三可知，傳播媒體影響程度與外表評價、身體各部位滿意度呈負相關，與過重關注、自覺體重分類呈正相關。顯示受傳播媒體影響愈大者，對外表的評價及身體各部位滿意度愈差、對體重過重的關注度愈高、自覺體重分類愈重。張錦華（1998）的研究顯示愈同意電視瘦身廣告訴求者，對其身材就愈感到挫折，而本研究也顯示受傳播媒體影響愈大者，身體意象愈差。

2. 重要他人與身體意象的相關

重要他人體型評價及體重控制的忠告和支持與身體意象皆相關，顯示重要他人對研究對象體型的負面評價及嘲笑愈多、對其體重控制的忠告和支持愈多者，對外表的評價愈差，對過重的關注愈高、對身體各部位的滿意度愈差，且自覺體重的分類傾向愈重，但異性同儕的支持與外表評價無顯著相關（表三）。尤媽媽（2002）、王麗瓊（2001）、林宜親（1998）、McCabe and Ricciardelli（2003）、Schwartz et al.（1999）皆發現受嘲笑經驗或親友的反應與身體意象的滿意度有關聯，而在藺寶珍（1996）對過重者的研究結果，發現有人曾鼓勵減重者，自覺肥胖程度越胖，但並未深入探討與研究對象為何種關係，因此本研究中異性同儕的支持與外表評價無關的結果，也許與

異性同儕較少提出有關體重控制忠告或支持有關（本研究之異性同儕有五成以上「從不」或「很少」給予體重控制的忠告及支持）。

表三 社會文化因素與體重控制行為、身體意象之皮爾森積差相關

	傳播媒體	對體型的評價			對體重控制的忠告和支持		
	全量表	父母	同性同儕	異性同儕	父母	同性同儕	異性同儕
體重控制行為							
節制飲食	.357***	.170***	.156***	.219***	.318***	.368***	.277***
身體活動	.006	.087	.048	.081	.125**	.082	.091
身體意象量表							
外表評價	-.285***	-.281***	-.219***	-.245***	-.168***	-.141**	-.066
對體重過重之關注	.443***	.153**	.109*	.210***	.249***	.305***	.221***
身體各部位滿意度	-.369***	-.280***	-.233***	-.274***	-.209***	-.180***	-.146**
自覺體重分類	.304***	.435***	.482***	.468***	.438***	.389***	.303***

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

六、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）背景因素與身體意象的關係

表四可知，不同體型的研究對象，在身體意象各分量表都有差異，外表評價方面：過輕組優於其他三組，標準組優於肥胖組。過重關注方面：標準、過重組大於過輕組。身體各部位滿意度方面：過輕組比其他三組滿意。自覺體重分類方面：由高至低依次為肥胖組、過重組、標準組、過輕組。顯示體型愈胖者，對身體各部位的滿意度愈差，對過重較關注且自覺體重較重，而只有過輕者在身體意象各向度的滿意度明顯高於其他體型者。林宜親（1998）、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，身體意象也較差，顯然應是受到社會審美觀的影響，以致造成對體型的錯誤認知，站在教育的立場，應建立學生正確的體型意識，學習愛自己的身體，以建立自信心。

媒體接觸方面，收看電視頻率與外表評價有關，但事後比較各組間未達顯著差異。經常看雜誌者對外表的評價比很少看者高，且研究對象大多閱讀娛樂及服飾、髮型類雜誌，而尤媽媽（2002）對大一新生的研究也發現，常閱讀娛樂及服飾、髮型類雜誌者，對外表較重視。可能是喜歡掌握流行資訊者，也重視外表的裝扮，因而對自己外表的評價較佳，進而身體意象也較佳。

（二）背景因素與體重控制行為的關係

1.與節制飲食有關的變項：

不同體型者在節制飲食行為上有差異（表四），但事後比較各組間未達顯著差異。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）、Hill & Bhatti（1995）的研究結果相同。

媒體接觸方面，有時看雜誌者之節制飲食大於很少看者。隨著愛美的流行風潮，尤其是女性雜誌對減重的廣告及報導十分常見，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。

2.與身體活動有關之變項只有「收看電視頻率」，很少看電視者比每天看者較常做身體的活動。Durant, Baranowski, Johnson and Thompson（1994）的研究也顯示兒童觀看電視的時間愈長，其身體活動量愈低。本研究中不同體型在身體活動上無顯著差異，伍連女（1999）的研究也顯示實際體型對女生的運動行為並沒有顯著的預測力。

（三）背景因素與社會文化因素的關係

1.背景因素與傳播媒體的關係

研究對象受傳播媒體的影響程度會因實際體型、閱讀雜誌頻率之不同而有顯著差異（表四）。經事後比較發現：體型標準者高於過輕者；有看雜誌者高於從不看者。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，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，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。

2.背景因素與重要他人的關係

研究對象受重要他人的影響會因實際體型之不同而有顯著差異。經事後比較發現：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；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、過重、標準、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、標準、過輕組，且過重高於過輕組（表四）。

研究結果顯示，體型愈重者，受到重要他人負面評價的經驗較多，但也獲得較多的體重控制忠告和支持，此與郭婉萍（2000）的研究一致，與Dunkley et al.（2001）分析BMI在與所有社會文化的影響程度（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。

表四 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

依變項 \ 自變項		實際體型	收看電視頻率	閱讀雜誌頻率
身體意象	外表評價	*** 過輕>標準>肥胖 過輕>過重	* 各組未達顯著差異 *	* 經常>很少
	過重關注	*** 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		
社會文化因素	傳播媒體			*** 時常、偶而、很少>從不看
	體型評價	父母	*** 肥胖>標準、過重>過輕	***
		同性同儕	*** 肥胖>標準、過重>過輕	
		異性同儕	*** 肥胖>標準、過重>過輕	
	體重控制忠告支持	父母	*** 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	
體重控制行為	節制飲食		* 各組未達顯著差異	*** 有時>很少
	身體活動		*** 很少>每天	

註1：*代表ANOVA之F值顯著性

註2：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

七、研究模式之路徑分析

本研究架構（圖一）顯示，影響體重控制行為的因素包括身體意象、社會文化因素及背景因素，身體意象也受到社會文化因素及個人背景的影響，而背景因素也能影響社會文化因素，變項間有其先後次序的因果關係，本研究希望驗證較先發生的變項

經由何種途徑來影響其後發生的變項及其影響力的大小，因此，路徑分析的方法為，根據架構的方向性，進行三次多元迴歸分析。第一個複迴歸：效標變項為體重控制行為，預測變項為身體意象、社會文化因素、背景因素，但體重控制行為包含節制飲食及運動兩個獨立變項，故將之分開為兩個路徑模式。第二個複迴歸：效標變項為身體意象，預測變項為社會文化因素、背景因素。第三個複迴歸：效標變項為社會文化因素，預測變項為背景因素。表五為三層多元迴歸分析的簡表，根據表五，繪製出圖二、三的路徑關係，圖形之繪製採限制模式（即刪除未達顯著水準的路徑），箭號上的數值為路徑係數（標準化迴歸係數）和顯著性水準。

（一）節制飲食之路徑分析

研究架構內之預測變項對節制飲食之迴歸模式考驗達顯著水準，能解釋節制飲食行為總變異量的29.4%。在所有變項中，過重關注、同性同儕體重控制忠告支持、傳播媒體、閱讀雜誌頻率具有直接影響力，以「過重關注」為最大預測變項。而BMI、收看電視頻率、同性同儕體型評價對節制飲食只有間接影響力。

（二）身體活動之路徑分析

所有變項對身體活動迴歸模式考驗達顯著水準，能解釋身體活動總變異量的7.1%。其中，只有自覺體重分類、收看電視頻率具有直接影響效果，其中以「自覺體重分類」為最大預測變項。對身體活動只有間接影響力者，包括：BMI、閱讀雜誌頻率、傳播媒體、同性同儕體型評價、父母體重控制忠告支持。

McCabe and Ricciardelli（2003）的研究顯示：「身體意象的重要性」不論對減重或增重來說，都是最一致的預測因子，本研究架構中，亦以「身體意象」為節制飲食及身體活動的最大影響變項。

在節制飲食的結果方面，林碧芬（1998）的研究亦顯示媒體、同儕對大學生節食行為有顯著的影響力。Dunkley et al.（2001）研究節制飲食之路徑分析，結果發現BMI和接觸媒體的頻率皆透過「知覺『同儕』、『媒體』對變瘦的壓力」和「知覺『同儕』、『媒體』對節食的影響力」間接影響身體意象的不滿進而影響節制飲食行為，以上結果皆與本研究之結果一致。

至於各變項對身體活動的解釋力只有7.1%，表示尚有其他影響身體活動的重要因素未在本研究探討的範圍內，研究者認為，影響身體活動的因素包含生理、社會心理及環境等，這些大部分都是本研究中未探討的部分，此外，本研究對象為女性，而規律運動的比例亦少之又少，較缺乏以身體活動為策略的研究對象，應也是原因之一。

最後，由以上的路徑分析，建構了個人背景、社會文化及身體意象對體重控制行為的影響模式，研究者希望此模式能作為一先驅，提供日後國內相關研究及教學實務之參考。

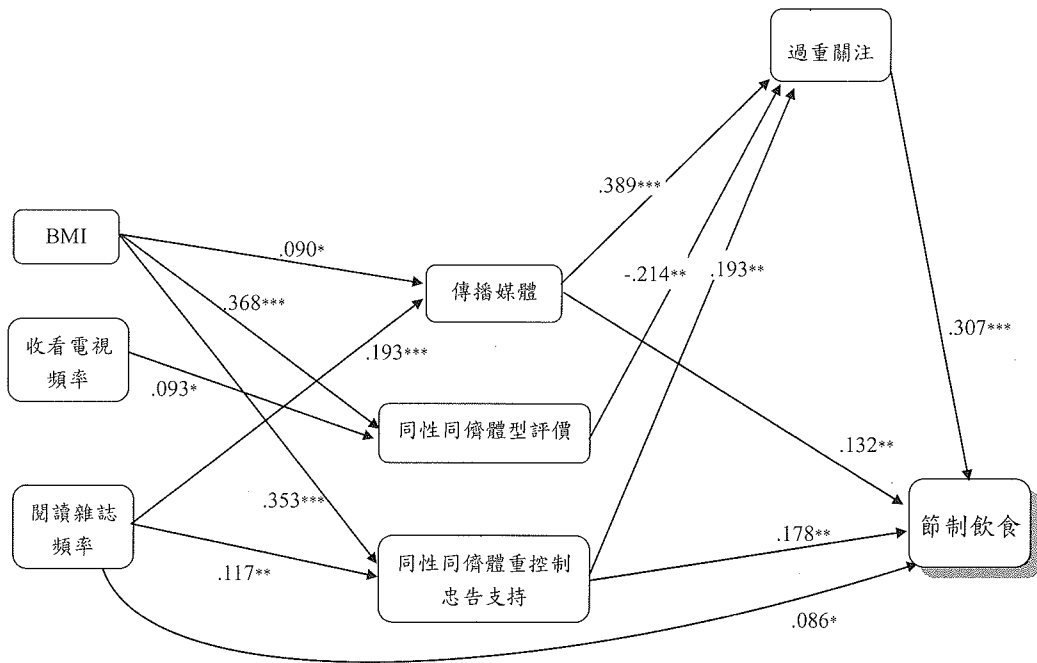
表五 各預測變項與依變項之多元迴歸分析簡表

依變項/自變項	b	β	T	R ²	F
節制飲食行為				.294	14.630***
過重關注度	2.210	.307	6.599***		
傳播媒體	.228	.132	2.822**		
同性同儕對體重控制的忠告、支持	.481	.178	2.778**		
閱讀雜誌頻率	1.339	.086	2.136*		
身體活動				.071	2.227**
自覺體重分類	1.104	.166	2.135*		
收看電視頻率	-1.615	-.189	-3.869***		
過重關注度				.252	16.688***
傳播媒體	9.296E-02	.389	9.176***		
同性同儕對體型的評價	-.103	-.214	-3.161**		
同性同儕對體重控制的忠告、支持	7.241E-02	.193	2.972**		
自覺體重分類				.592	72.024***
傳播媒體	4.926E-02	.220	7.028***		
同性同儕對體型的評價	.107	.237	4.735***		
父母對體重控制的忠告、支持	3.011E-02	.093	2.029*		
BMI	.279	.573	15.935***		
閱讀雜誌頻率	-.136	-.067	-2.250*		
傳播媒體				.043	7.558***
BMI	.196	.090	2.061*		
閱讀雜誌頻率	1.751	.193	4.383***		
同性同儕體型評價				.146	28.570***
BMI	.397	.368	8.886***		
收看電視頻率	.265	.093	2.249*		
父母體重控制忠告支持				.244	54.245***
BMI	.741	.494	12.669***		
同性同儕體重控制忠告支持				.132	25.595***
BMI	.490	.353	8.462***		
閱讀雜誌頻率	.678	.117	2.792**		

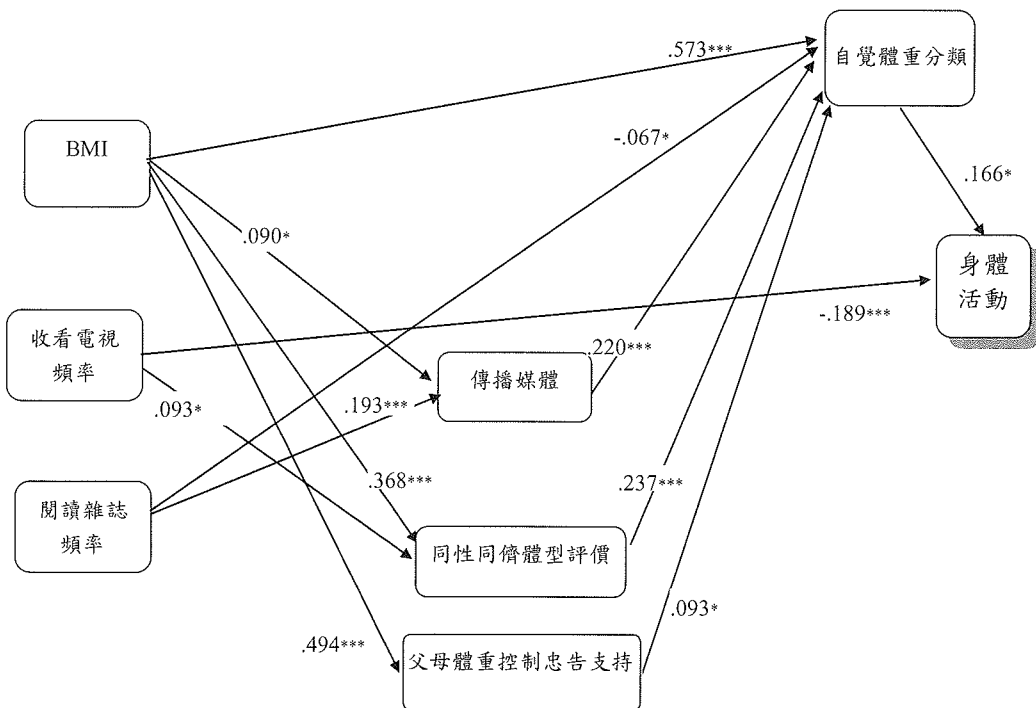
註1：* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$

註2：收看電視頻率、閱讀雜誌頻率分數已轉換，分數愈高表示接觸頻率愈大。

註3：未達顯著之變項未顯現於表中。



圖二 背景因素、社會文化因素、身體意象與節制飲食行為之路徑關係圖



圖三 背景因素、社會文化因素、身體意象與身體活動之路徑關係圖

肆、結論與建議

一、結論

(一) 研究對象受傳播媒體的影響程度屬中間偏高；較少遭受重要他人對體型的評價及嘲笑及對體重控制的忠告及支持，其中以異性同儕的評價及嘲笑較多，以同性同儕的忠告支持較多。

(二) 研究對象整體之身體意象偏向不滿意，不論是對外表的評價、過重關注、自覺體重分類、身體各部位滿意度皆如此，最不滿意軀幹下半部、體重、軀幹中間部分。

(三) 研究對象偏向較少節制飲食。身體活動則以中度運動居多，其次為輕度運動，三種強度皆以每週一次的頻率最高。

(四) 受社會文化因素（傳播媒體、重要他人體型評價、體重控制忠告支持）影響愈大、或身體意象愈差者，其節制飲食行為的頻率愈高。自覺體重愈重、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。而社會文化因素也與身體意象成正相關。

(五) 隨體型的增大，身體意象愈不滿意，受社會文化因素的影響愈大；體型標準、過重、肥胖者在飲食行為的節制上多於過輕者。但體型與身體活動無關。

(六) 本研究架構中的變項對節制飲食行為的解釋力比身體活動佳（分別為29.4 %及7.1 %），「身體意象」為體重控制行為的最大影響變項。社會文化因素僅透過「自覺體重分類」對身體活動產生間接之影響力。

二、建議

(一) 教育上的建議

1.研究發現除了體型過輕者之外，其身體意象皆不滿意，身體意象愈差者，愈有節制飲食的行為，但大多數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，澄清對自我身體的認識，正確認知身體意象，學習欣賞並認同自己，是教育上應重視的議題。

2.本研究發現，媒體接觸的頻率會直接或間接影響身體意象及體重控制行為，對大學女生潛在之影響甚鉅，其中大多數研究對象認同明星或模特兒的身材，然而明星

或模特兒的身材往往是體重過輕者，因此應加強澄清對此偏差的想法。有關媒體廣告方面，本研究有近五成（47.6%）者經常或總是接受減重相關報導傳達的訊息，因此，也應要求媒體業者自律及加強取締各類不實廣告。

3.路徑分析的結果顯示，社會文化因素中，同性同儕是影響身體意象及體重控制行為的重要原因，而大學是同儕接觸最頻繁的時期，學校應加強學生有關身體意象的教導，並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。

4.正確的體重控制方法應由節制飲食及運動雙管齊下，減重成果最能持久，本研究對象乃為想減重或維持體重者，但節制飲食的傾向不高，規律運動情形也偏低，筆者認為飲食節制及運動需要有相當大的毅力方能持續執行，推論研究對象可能講求方便、快速而採用市面上的其他減重方法（如減肥藥、物理性減肥產品等），或者有體重控制意圖，卻還未實行體重控制行為。不論何者，學校針對大學生設計之體重控制教材內容，應澄清正確減重的觀念，勿隨意選擇商業減重法，研究結果也顯示大部分研究對象對食物熱量的概念較薄弱，因此也應教導如何分辨食物的熱量，以培養選擇食物的技巧。在運動方面，校方應多發展能增加女性積極參與運動的方法及途徑，培養女性參與運動的興趣。

（二）未來研究的建議

1.研究對象的擴大

本研究對象僅限於某技術學院女生，對於研究結果無法推論至更廣大的範圍。建議未來能逐步擴大研究樣本，並進一步將性別納入分析，使研究結果更具代表性。

2.發展適合國情之研究工具

本研究之身體意象量表主要參考國外量表所編制，但其內容語意可能有國情上之差異，建議未來研究可發展出適合本國、統一之測量工具，各研究結果可以加以對照比較，做更有意義之分析。另外，目前國內尚未有測量體重控制行為之量表，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的研究工具，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。

3.研究方法方面

本研究使用路徑分析來檢定模式，但無法考驗各觀察變項與潛在變項之關係，而近來蓬勃發展的結構方程模式（Structural Equation Models，SEM）可以把用以估計潛在變項的因素分析融合在路徑模型中，建議未來研究者可利用SEM進一步研究模式中各觀察變項與潛在變項之關係，使模式更加完整及精緻。

參考文獻

- 尤媽媽（2002）。大學生體型及其身體意象相關因素之研究－以中原大學新生為例。國立臺灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版，台北。
- 王麗瓊（2001）。國中生身體意象之相關因素分析研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北。
- 伍連女（1999）。台北市高職學生身體意象與運動行為之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 行政院衛生署（編製）（1998）。國民營養現況：1993-1996國民營養健康狀況變遷調查結果。台北：行政院衛生署。
- 林宜親（1998）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林莉馨、姜逸群（1996）。國小體重控制介入計劃效果之實驗研究。衛生教育論文集刊，9，13-35。
- 林碧芬（1998）。大學生節食行為與父母飲食教養行為及其他相關因素之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 洪建德、鄭淑慧（1992）。台北地區女學生的身體形象和飲食行為。中華衛誌，11（4），316-326。
- 張錦華（1998）。女為悅己者容？瘦身廣告的影響研究－以台北市一般高中職學生為例。民族研究季刊，203，61-90。
- 郭婉萍（2000）。某專科女學生減重意圖及其相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 劉翠薇（1995）。北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 鄭美瓊（2003）。某大學女生外表吸引力知覺與塑身美容行為之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 蘭寶珍（1996）。肥胖國中生的體重控制行為及其相關因素。高雄醫學院護理學研究所碩士

論文，未出版，高雄。

- Cash, T.F. (1994). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Unpublished manuscript.
- Cash, T.F., Winstead, B.A., & Janda, L.H. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, 20(4), 30-37.
- CDC (1997). Update: Prevalence of Overweight Among Children, Adolescents, and Adults -- United States, 1988-1994. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46, 199-202.
- Diehl, N.E., Johnson, C.E., Rogers, R.L. & Petrie, T.A. (1998). Social physique anxiety and disordered eating: What's the connection? *Addictive Behaviors*, 23(1), 1-6.
- Dunkley, T.L., Wertheim, E.H., & Paxton, S.J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36(142), 265-279.
- Durant R.H., Baranowski H.T., Johnson M, & Thompson W.O. (1994). The relationship among television watching, physical activity, and body composition of young children. *Pediatrics*, 94, 449-455.
- French, S.A., Jaffery, R.W., & Murray, D. (1999). Is dieting good for you? Prevalence, duration and associated weight and behaviour changes for specific weight loss strategies over four years in US adults. *International Journal of Obesity*, 23, 320-327.
- Grogan, S., & Richards, H. (2002). Body image: focus groups with boys and men. *Men Masculinities*, 4, 219-232.
- Heinberg, L.J., Thompson, J.K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ). *International Journal of Eating Disorders*, 17, 81-89.
- Hill, A.J., & Bhatti, R. (1995). Body shape perception and dieting in preadolescent British Asian girls: Links with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 175-183.
- Horm, J. & Anderson, K. (1993). Who in America is trying to lose weight? *Annals of Internal Medicine*, 119(7 pt 2), 672-676.
- Hoyt, W.D. & Kogan, L.R. (2001). Satisfaction with body image and peer relationships for males and females in a college environment. *Sex Roles*, 45, 199-215.
- Kuczmarski, R.J., Flegal, K.M., Campbell, S.M. & Johnson, C.L. (1994). Increasing the prevalence of overweight among U.S. adults. *Journal of the American Medical Association*, 272, 205-211.
- Leon, G.R., Fulkerson, J.A., Perry, C.L. & Cudeck, R. (1993). Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders in adolescent girls. *Journal of*

Abnormal Psychology, 102(3), 438-444.

- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490.
- Martiz, D.M., Sturgis, E.T., & Gustafson, S.B. (1996). Development and preliminary validation of the cognitive behavioral dieting scale. *International Journal of Eating Disorders*, 19(3), 297-309.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L.A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36(142), 225-240.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L.A. (2003). Socioculture Influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26.
- Must, A., Spadano, J., Coakley, E.H., Field, A., Colditz ,G., & Dietz, W. H. (1999). The disease burden associated with overweight and obesity. *Journal of the American Medical Association* , 282, 1523-1529.
- Oberrieder, H., Walker, R., Monroe, D.,& Adeyanju, M. (1995). Attitudes of dietetic students and registered dietitians toward obesity. *Journal of American Dietetic Association*, 95, 914-916.
- O'Dea, J.A. & Abraham, S. (2001). Knowledge, beliefs, attitudes, and behaviors related to weight control, eating disorders, and body image in Australian trainee home economics and physical education teachers. *Journal of Nutrition Education*, 33(6), 332-340.
- O'Dea, J.A., & Abraham, S. (1996). Food habits, body image and weight control practices of young male and female adolescents. *Australian Journal of Nutrition & Dietetics*, 53(1), 32-38 °
- Ogden, J. (1992). *Fat chance: The myth of dieting explained*. London, NY: Routledge.
- Rosen, J. C., Gross, J., & Vara, L. (1987). Psychological adjustment of adolescents attempting to lose or gain weight. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 742-747.
- Sallis,J.F., Hovell,M.F., Hofstetter,C.R.,&Barrington,E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science and Medicine*, 34(1), 25-32.
- Schwartz, D.J., Phares, V., Tantleff-Dunn, S.,& Tompson, J.K. (1999). Body image, Psychological functioning, and parental feedback regarding physical appearance. *International Journal of Eating Disorder*, 25(3), 339-343.
- Sheslow, D., Hassink, S., Wallace, W., & Delancey, E. (1993). The relation between self-esteem and depression in obese children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 699, 289-291.

- Smith, B.L., Handley, P., & Eldredge, D.A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college student. *Perceptual and Motor Skills*, 86(2), 723-732.
- Steinhausen, H.C., & Vollrath, M. (1993). The self-image of adolescent patients with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 13(2), 221-227.
- Stunkard, A.J., & Messick, S. (1985). The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(1), 71-83.
- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.
- Thomsen, S.R., Weber, M.M., & Brown, L.B. (2002). The relationship between reading beauty and fashion magazines and the use of pathogenic dieting methods among adolescent females. *Adolescence*, 37(145), 1-18.
- Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Schutz, H.K., & Muir, S.L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research*. 42(4), 345-355.
- Wiseman, C.V., Gray, J.J., Mosimann, J.E., & Ahren, A.H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 85-89.

95/12/08 投稿

96/10/01 修稿

96/11/30 完稿

A Study of the Relationship among Body Image , Sociocultural Factors , and the Weight-control Behaviors among Female College Students

Lo, Hui-tan* Chiang, I-Chyun**

Abstract

The purpose of this study was to evaluate body image and weight-control behaviors among the college female students, and to explore the determinant factors for weight-control behaviors. The study population was all female students who wanted to reduce or maintain their weight in Yu Da College of Business in Miaoli. Subjects were obtained through stratified cluster random sampling. The study was documented with a self-reported questionnaire and collected with groups. There were 509 valid samples. The major findings were summarized as follows:

1. If the objects were influenced more by sociocultural factors (media, more awareness of negative body figure evaluation, receiving more advices and supports of the weight-control from significant others), or showed more dissatisfaction with body image, they showed more dietary restraint behaviors. If the respondents with self-classified overweight, or receiving more weight-control advices and supports from parents, they had more physical activities. Besides, sociocultural factors showed significant positive correlations with body image.

2. Those who had a larger BMI showed lower body image evaluation, and were influenced more by sociocultural factors.

3. All independent variables in this study design had higher explanation in dietary restraint than physical activity (respectively 29.7 % and 7.1 %) . Body image was most effective predictor of weight-control behaviors. Sociocultural factors had only a indirect influence on physical activity.

Key words: body image, weight-control behaviors, dietary restraint, physical activity, female college students

* Instructor of the Yu Da College of Business

** Professor, Department of Health Promotion and Health Education, the National Taiwan Normal University (NTNU)