

高中職學生身體意象與減重意圖之研究

文星蘭* 黃奕清**

摘要

本研究旨在探討高中職學生身體意象與減重意圖之現況及其相關因素，研究對象為桃園縣兩所高中一所高職之全體在校學生，以分層集束抽樣法進行抽樣，共發出問卷1,080份，有效問卷1,007份，有效回收率為93.2%。以結構式問卷收集資料，所得資料以獨立樣本t檢定、皮爾森積差相關、單因子變異數分析、逐步迴歸等統計方法進行分析。重要結果如下：

(一) 男生對外表評價、身體各部位滿意度高於女生，女生對外表的重視與減重意圖高於男生 (二) 就讀男女合班之女生，身體各部位滿意度高於純女生班；就讀純男生班之減重意圖高於男女合班之男生 (三) 實際體型與自覺體重分類為過輕與適中者，對外表評價與身體各部位滿意度均高於肥胖者 (四) 受電視媒體影響愈深，對外表愈重視，減重意圖愈高 (五) 受社會支持影響愈深，會愈重視外表，但對外表評價愈差、身體各部位滿意度愈差、減重意圖也愈高 (六) 未來六週內有減重意圖者佔35%。實際體型與自覺體重分類為適中、過重、肥胖者，高於過輕者，過重與肥胖者均高於適中者 (七) 對外表評價愈差、身體各部位滿意度愈差、對外表愈在意者，減重意圖愈高。

關鍵字：身體意象、減重意圖

* 中壢高中護理教師

** 台北護理學院運動保健系教授

通訊作者：黃奕清 台北市北投區明德路365號

E-mail:yiching@ntcn.edu.tw

壹、前言

高中職學生正值青春後期，是一生當中身心變化快速的階段，其主要的發展任務之一便是接納自己的身體、了解自己身心的發展，包括相貌、體型及性別等（王煥琛、柯華葳，1999）。其中，身體意象（body image）的建構，是發展自我概念重要的一環，不但在此時最被關注、也最具有可塑性，並且影響著青少年身心的健康，甚至關係著未來成人的生活（Hauser, Powers & Noam, 1991）。

身體意象具有複雜的多種面向，包括身體、心理和社會三大層面，不僅深受家庭價值觀的內化，還受到社會文化的薰染、同儕與媒體的影響（Pamela & Marsha, 1997）。當青少年開始重視自己身體意象的同時，對體重的關注便成為核心焦點（French, Story, Downes, Resnick & Blum, 1995）。在西方文化的影響之下，「瘦」往往代表著成功、自制、強健、人生更有意義；「肥胖」則表示失敗、懶惰與弱勢。因此在家庭中，有些父母會將這樣的觀念灌輸給子女，並鼓勵子女減重。對子女而言，父母是價值態度和行為的標竿，當父母鼓勵子女減重的同時，通常子女也比較對自己的身體意象感到不滿意（Benedikt, Wertheim & Love, 1998）。

另一方面，朋友扮演著青少年建構身體意象的重要角色，同儕在此時便代表著社會標準，任何對身體的評論都會影響著青少年身體意象的觀點，再加上傳播媒體透過電視廣告向青少年傳播「瘦即是美，即是時尚」的觀念，令那些或許永遠都不可能達到這種標準的女孩感到沮喪，嚴重影響她們自己的身體意象和自信心（Duane, 2002）。

建立正向的身體意象，不但能提升青少年的自尊與自信，還能促進心理健康（Asci, Gokment, Tiryaki & Asci, 1997），Lerner（1991）針對青少年研究發現，正向的身體意象能提升自我概念、促進良好的同儕關係與親子關係，並增進課業的學習。相反地，遭到曲解的身體意象，容易導致為減重所引起的飲食失調、營養不均衡，甚至造成低自尊、情緒憂鬱等心理疾病（Darnall, Smith, Craighead & Lamounier, 1999）。Maude, Wertheim, Paxton, Gibbons, and Szmukler（1993）針對低自尊與負向身體意象的青少年研究，約有百分之二十的受試者，會採取對身體傷害的方式去減重，包括節食、催吐、禁食、服用利尿劑與減肥藥等等。因此，身體意象不但反映著另一種青少年的文化，成為青春期情緒的重要指標，同時還攸關青少年的身心健康。

國內外研究均顯示，青少年不論男女，儘管體重或身體質量指數（Body Mass Index, BMI）落在正常範圍，仍有相當多的研究對象對自己的身體意象感到不滿意（林宜親，

2000 Miller, Carol & Downey, 1999), 企圖以減重來符合自己的理想。Kilpatrick (1999) 調查 6,500 位 7-12 歲的青少年體重的變化和對體重的認知, 結果顯示 47.4% 的青少年 BMI 值在正常範圍, 但卻有近 70% 的青少年都曾為體重煩惱過, 並嘗試減重。伍連女 (1998) 調查北市高中職學生身體意象時發現, 66% 的研究對象實際 BMI 值在正常範圍, 但仍然期望較瘦的體型。

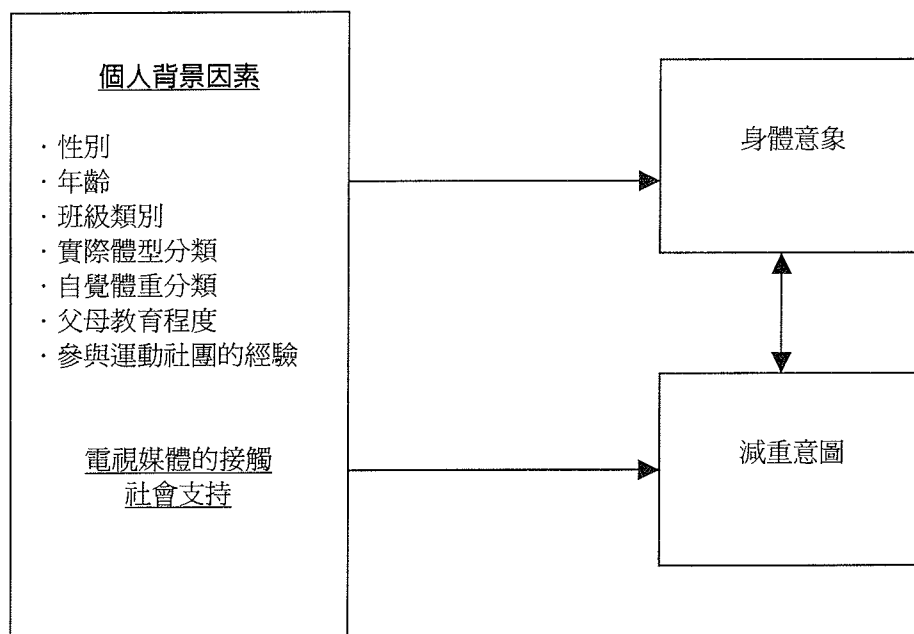
隨著目前都市化的生活模式, 活動空間不足, 身體活動的機會相對減少, 加上飲食的精緻化, 熱量攝取過多, 青少年的肥胖比率增加, 體適能較以往日趨衰退。吳仁宇、黃奕清 (1996) 在分析台灣地區近三十年來之中小學生 (6-18 歲) 的身高體重變化時發現, 身體質量指數估計值在各年齡層男女生皆有隨年代增加而增加的趨勢, 其中男生的增加幅度比女生多, 尤其在台閩地區九十一年度中小學生身體發育測量研究中發現, 15-18 歲的男生, 體重過重的百分比介於 18.7%-23.8%, 肥胖百分比介於 4.7-8.5%; 15-18 歲的女生, 體重過重百分比介於 9.6%-15.7%, 肥胖百分比介於 1.7-3.1%, 不但顯示男生的肥胖百分比高於女生, 甚至是女生的兩倍之多, 這象徵著男生實際上應比女生更需要減重 (黃奕清, 2002)。

學校是青少年重要的活動場所, 也是傳遞知識、價值與態度的地方, 教師在教導有關健康課程的同時, 理應對他們的身心特質與學習需求有所了解, 對於體重過重而有減重需求的學生, 以及對自己身體意象觀念扭曲、造成不當減重危害健康的學生, 都能視他們不同的情況提供適切的教導。Heilman (1998) 針對 14 位青少年進行深度訪談以了解她們身體意象認同的過程, 結果發現這些青少年一致認為, 學校可經由教育的過程, 引導學生建立正向的身體意象, 並教導健康的減重方式, 協助減少家庭及社區所給予的負面影響。

因此綜合上述, 本研究目的如下:

- 一、了解研究對象之個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持、身體意象、減重意圖的分佈。
- 二、探討研究對象之個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持對身體意象與減重意圖之影響。
- 三、探討研究對象之身體意象與減重意圖之相關性
- 四、探討研究對象之個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持與減重意圖對身體意象的預測力。
- 五、探討研究對象之個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持與身體意象對減重意圖的預測力。

本研究之研究架構（見圖一）：



圖一 研究架構圖

貳、研究方法

一、研究對象

爲了解男女分班或合班對身體意象及減重意圖之差異，本研究採立意取樣方式，以桃園縣兩所高中和一所高職，九十二學年度在學之全體學生（7,338 人）爲抽樣母群體，採分層集束抽樣法進行抽樣，以各年級爲分層、班級爲抽樣單位，三校中純男生班及純女生班，於各年級抽取兩個班爲研究樣本；男女合班則各年級各抽四個班爲研究樣本，三校共計抽樣二十四個班，總計抽樣人數爲 1,080 人，發出之問卷全部回收，廢卷 73 份，有效問卷 1,007 份（佔 93.2%）。

二、研究工具

研究工具爲身高體重測量計、問卷量表等兩大部分：

(一) 生理測量指標：身體質量指數 (BMI)

以度量衡檢定校正合格之身高體重計為工具，實際測量受試者的身高和體重數值，套入身體質量指數計算公式（體重(kg)/身高(m²))換算而得。實際體型分類標準係參考黃奕清（2002）針對台閩地區中小學校學生身體發育測量研究中，15-18 歲男女生之 BMI 值百分位數表為基準，第 15th 以下界定為過輕，第 15th-85th 界定為適中，第 85th-90th 界定為過重，第 90th 以上界定為肥胖。

(二) 問卷量表

1、問卷：個人背景資料，其中身高、體重係由研究者直接測量填入，再換算而得身體質量指數，經由歸類為實際體型分類。

2、身體意象量表，主要參考尤媽媽（2002）翻譯自 Cash (1990)所編制的「多向度身體和自我關係量表」(Multidimensional Body Self-relations Questionnaire, 簡稱 MBSRQ)，採其中有關身體外表的分量表為架構，包括：外表評價、外表取向、身體各部位滿意度等量表，題目共計 28 題。

3、電視媒體的接觸量表，係採用王麗瓊（2001）所編制之量表，主要是了解受試者對電視偶像明星之身材的「認同度」、「批判懷疑」、「作比較」，以及電視媒體廣告所形塑之標準身材對受試者造成的「社會壓力」，題目共計 15 題。

4、社會支持量表，係採用王麗瓊（2001）所編制之量表，主要是了解受試者對生活中重要他人在身材之評價，其在乎的程度，包括「同儕評價」、「父母評價」、「和同儕的比較」、「受同儕的嘲笑」等四部分共計 11 題。

5、減重意圖量表，係參考 Glanz 等人(1993)編制而成，由受試者評估自己在六週內，從事減重行為的可能性，共 2 題。

三、資料的收集與分析

(一) 預試：以研究對象以外之另一所高中 40 位學生作為預試樣本，兩次預試間隔兩週。

(二) 資料分析：資料經過收集、編碼、譯碼之過程，使用 SPSS 10.0 統計套裝軟體進行統計分析。資料處理方法包括：獨立樣本 t-檢定、皮爾森積差相關、單因子變異數分析、逐步迴歸等統計方法進行分析。

四、研究工具信效度檢定

(一) 效 度

本研究檢測工具之內容效度(content validity)係函請衛教、心理、護理、教育、輔

導等領域之專家對問卷提出意見，針對測量工具「內容的重要性」、「內容的適切性」、「文字的清晰度」逐項評分，進行內容效度處理。評定方式依據內容效度指標(content validity index, CVI)評量之(Waltz & Bausell, 1981)。每項題目使用四點評尺評量，1=沒有相關，2=如果沒有修正題目則無法評估其相關性，3=有相關，但需小幅修正，4=很有相關及敘述簡潔。量表的 CVI 是將五位專家對各題評定之分數為分子，分母為最高分 20 分，計算其比率，本研究工具各題評分均在 .80 以上，視為內容效度良好 (Burns & Grove, 2001)。

(二) 信度

1.內部一致性信度(Interitem Consistency)：本研究以 40 份預試問卷及 1007 份正式問卷進行各量表的內部一致性分析，各量表之 Cronbach's α 值介於 0.79~0.92 之間，顯示各量表之內部一致性頗佳。

2.再測信度(test-retest reliability)：為了解研究工具之穩定度，於第一次預試之後間隔兩週再進行第二次預試，各量表之再測信度值介於 0.61~0.89 之間，其中僅減重意圖之再測信度偏低為 0.61，經由研究者深入了解，因預試結束之後，研究對象在課堂上修習健康減重之相關課程，因而影響原先之減重意圖，足見教學的介入雖是本研究預試之干擾因子，但亦是影響減重意圖的重要因素之一。

參、研究結果

一、個人背景因素

性別：男生佔 50.2%、女生佔 49.8%。年齡：分佈為 15-18 歲，平均 16.6 歲，其中 16 歲人數最多佔 34.7%，15 歲人數最少佔 10%。班級類別：男女合班的佔 50.1%，純男生班的佔 25.6%，純女生班的佔 24.3%。實際體型分類：依照實際測得之 BMI 值，依不同年齡及性別加以分組，包括過輕、適中、過重、肥胖。其中適中的人數最多佔 68.2% (男 68.6%、女 67.9%)，其次是過輕佔 17.9% (男 18%、女 17.8%)，肥胖佔 8.3% (男 9.1%、女 7.6%)，過重佔 5.6% (男 4.3%、女 6.8%)。

自覺體重分類：自覺適中的人數最多佔 41.5% (男 42.3%、女 40.7%)，其次是自覺過重佔 37.1% (男 29.6%、女 44.7%)，自覺過輕佔 15% (男 21.7%、女 8.2%)，自覺肥胖佔 6.4% (男 6.3%、女 6.4%)。父母教育程度：以高中職佔最多 47.8%，其次為國中或國小佔 20.5%，最少是碩博士佔 5.0%。參與運動社團的經驗：參與過球類社團的佔最多 52.2%，其次是沒有參與過運動社團的佔 34.5%，舞蹈社團佔 6.2%。

二、電視媒體的接觸

各題得分情形以「我會懷疑電視明星的身材是經過刻意塑造的」得分最高，佔 54.6%，其次有近五成的人對「我的身材如果像電視明星，我將對自己感到更滿意」、「女人的身材如果像電視女明星，會比較有吸引力」持同意看法。

三、社會支持

各題得分情形以「我大多數的同學或朋友都很重視身材」、「我會和同學或朋友討論身材的相關問題」的得分最高，有近四成的研究對象持同意的看法，其次是「我會將自己的身材與同學或朋友作比較」，持同意看法的佔了 31%。可見研究對象受同儕的影響力較大。

四、身體意象

外表評價方面，以「我喜歡穿合身的衣服」持同意意見的佔 48%為最高、其次是「我喜歡自己的長相」。但有 66.1%的人不同意「我喜歡自己沒穿衣服時的樣子」、53%的人不同意「我覺得我的身材很性感」。外表取向方面，有八成的研究對象同意「我會謹慎選購衣服，讓自己好看些」、「出現在公眾場合前，我都會先看看自己的樣子」，對身體各部位滿意度方面，以「頭髮」、「臉部」得分較高，但有五成以上的人不滿意「下半身：臀部大腿小腿」、「體重」、「身高」。

五、減重意圖

研究對象有 35%的人在未來六週內會有減重的意圖。

六、個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持對身體意象之影響

（一）研究對象個人背景因素對身體意象之影響，在外表評價方面（見表 1），男生高於女生，實際體型方面，分類為過輕、適中者高於肥胖者。自覺體重方面，分類為過輕、適中者，高於過重與肥胖者，過重則高於肥胖者。在外表取向方面（見表 2），女生高於男生。曾經參加過舞蹈社團者，高於沒有參加過運動社團者，亦高於曾參加過球類社團者。在身體各部位滿意度方面（見表 3），男生對身體各部位滿意度高於女生，就讀男女合班之女生高於純女生班。實際體型方面，過輕者高於過重者與肥胖者；適中者高於肥胖者。自覺體重方面，過輕者、適中者高於過重者與肥胖者；過重者則高於肥胖者，父母教育為大學以上者，高於小學或國中者。

（二）電視媒體的接觸、社會支持對身體意象之影響

電視媒體的接觸與外表取向呈正相關（見表 4），顯示研究對象受到電視媒體影響

愈深者，會愈重視自己的外表。社會支持與外表取向呈正相關，與外表評價、身體各部位滿意度呈負相關（見表4），顯示研究對象受到社會支持影響愈深者，會愈重視自己的外表，但對外表的評價愈差，對身體各部位愈感到不滿意。

七、個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持對減重意圖之影響

（一）個人背景因素對減重意圖之影響

個人背景因素對減重意圖之影響（見表5），女生減重意圖高於男生，就讀純男生班高於男女合班的男生，在實際體型方面，分類為適中、過重、肥胖者，減重意圖均高於過輕者，其次過重與肥胖者，減重意圖均高於適中者。在自覺體重方面，自認體重為適中、過重、肥胖者，減重意圖均高於過輕者，其次過重與肥胖者，減重意圖均高於適中者。

（二）電視媒體的接觸、社會支持對減重意圖之影響

電視媒體的接觸與減重意圖呈正相關，顯示研究對象受到電視媒體影響愈深者，其減重意圖愈高。社會支持與減重意圖呈正相關，顯示研究對象受到社會支持影響愈深者，其減重意圖愈高。

八、身體意象與減重意圖之相關分析

身體意象（外表評價、外表取向、身體各部位滿意度）與減重意圖的相關性，外表評價與減重意圖呈負相關，表示研究對象對自己外表評價愈差者，減重意圖愈高。外表取向與減重意圖呈正相關，表示研究對象對自己外表愈在意者，減重意圖愈高。身體各部位滿意度與減重意圖呈負相關，表示研究對象對自己身體各部位滿意度愈差的人，減重意圖愈高。

九、個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持與身體意象對減重意圖的預測力（見表6），自覺體重、電視媒體的接觸、性別、實際體型、身體意象、班級類別（男女分合班）、社會支持的迴歸係數達顯著水準。此七個變項對減重意圖可解釋43.0%的變異量。

肆、討 論

一、個人背景因素

本研究對象中，男生自覺體重過重者（29.6%）比實際體型過重者（4.3%）多了

6.8 倍，女生自覺體重過重者比實際體型過重者（6.8%）多了 6.5 倍，顯示研究對象對自己的體重認知不足，且多有錯估的現象。另外，男生自覺過輕者（21.7%）較實際過輕者（18%）多了 1.2 倍，但是女生自覺過輕者（8.2%）較實際過輕者（17.8%）少了 2.1 倍，顯示實際體型為過輕者，對體重有不同的期待，男生期望自己稍重，女生則期望自己過輕。這樣的結果不論國內外，高中與大專生的研究都有相似的發現（林旭龍，1994；Kilpatrick, Ohannessian, & Bartholomew, 1999）。Botta（2003）更進一步指出，近年來講究「男子氣概」或「男性化」的風潮，強調男性必須有強健的肌肉才能展現男性的魅力，同樣為在意身體意象的青少男帶來困擾。

二、電視媒體的接觸

有近一半的研究對象對於電視明星的身材表示認同，尤其是女明星，這與王麗瓊（2001）的研究結果類似。印證 Andrist(2003)的研究，直指電視媒體不僅是青少年休閒時的最愛，藉由不斷放送「瘦即是魅力」的內容，更直接內化為身體意象的一部份。

三、社會支持

本研究對象受到同儕的影響大於父母，尤其認同周邊同學或朋友對於身材的重視，更進一步指出同儕之間經常討論身材的相關話題。Friedman(1997)即認為，同儕間的評論與比較，是影響青春價值觀建立的重要因素，甚至代表著社會標準。國內莊文芳（1998）、張維揚（2003）也在研究中發現，高中、大學生對自己身體的看法，依然深受社會支持的影響。

四、身體意象

研究對象對外表取向的得分最高，顯示他們非常在意外表的修飾，尤其在衣著的選用最為明顯。在外表評價方面，半數以上的研究對象不喜歡自己沒穿衣服的樣子，同時亦不認為自己的身材很性感，這個結果或許因為問卷係由國外翻譯而來，題目之措辭較不易為國人接受所致（王麗瓊，2001）。在身體各部位滿意度方面，研究對象對於頭髮和臉部較其他部位滿意，但在下半身、體重、身高則較不滿意，此研究結果與賈文玲（2001）之研究結果類似，顯示高中生正處青春後期，或許仍寄望能有長高的機會，也較對身高感到不滿意。

五、減重意圖

在未來六週內有減重意圖的人數佔了 35%，然而 Park 等人(2003)亦從高中生的研

究中發現，半數的研究對象有明顯的減重意圖，可見不論國內外的高中生，高度關注體重、對現有體重感到不滿意，且期望減重的人數逐漸增加當中。

六、個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持對身體意象之影響

(一) 研究對象個人背景因素對身體意象之影響

本研究發現個人背景變項中之性別，對身體意象中外表評價、外表取向、身體各部位滿意度有差異性，班級類別對身體意象中身體各部位滿意度有差異性，參與運動社團經驗對外表取向有差異性，另外實際體型分類、自覺體重分類則對外表評價、身體各部位滿意度有差異性。

性別的差異與趙瑞雯（1996）、Benjet and Guzman（2001）的結果類似，顯示青少年對外表的重視普遍高於男生，但對自己的外表評價與身體各部位滿意度均低於男生。班級類別的差異，在身體各部位滿意度方面，就讀男女合班之女生高於純女生班之研究對象。目前國內研究較少針對不同班級類別作身體意象之比較，然而澳洲 Dyer and Tiggemann(1996)與本研究有一致的發現，亦即就讀純女校者，其對身體各部位滿意度較男女合校之女生不滿意，顯示不同性別的學習環境的確對女生的身體意象造成影響。

實際體型分類的差異與 Stice and Whitenton（2002）的研究結果類似，顯示不論何種體型的研究對象，對外表重視的程度沒有不同，但 BMI 值過高、體重過重者，則對外表評價、身體各部位滿意度較差。自覺體重的差異與 James（2000）、江承曉（2002）在研究中發現許多 BMI 值適中者，仍對身體意象的評價較差的研究結果類似，可見影響身體意象的因素除了實際體型，還包括對自己體型的認定與錯估。

參與運動社團的差異與 Bettel(2001)從青少年芭蕾舞者的身體意象研究中的發現相似，或許因為舞蹈重在外表肢體的呈現，因此對外表取向的要求相對就比較高。父母教育程度的差異與林宜親、林薇（2000）；Abell and Richards (1996)所做的研究結果類似，對身體各部位較為滿意的青少年，多來自父母教育程度較高的家庭。

(二) 電視媒體的接觸、社會支持對身體意象之影響

本研究發現電視媒體的接觸與身體意象之外表取向呈正相關。這與王麗瓊（2001）的研究結果類似，顯示電視媒體的確對於研究對象，造成某種程度的內化能力。Duane(2002)也在研究中發現，電視媒體藉由廣告對青少年傳遞訊息的影響力無遠弗屆，尤其是明星所展現的身材，更造成流行的風潮與趨勢。

社會支持與身體意象之外表評價、身體各部位滿意度均呈負相關、與外表取向成

正相關。在 Friedman(1997)的研究中發現，同儕間的評論與比較，是影響青春價值觀建立的重要因素，甚至代表著社會標準。國內張維揚（2003）也在研究中發現，高中、大學生對自己身體的看法，依然深受社會支持的影響。

七、個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持對減重意圖之影響

（一）個人背景因素對減重意圖之影響

本研究發現個人背景變項中之性別、班級類別、實際體型分類、自覺體重分類均有差異性。

性別上的差異與國內外許多研究均類似（林宜親、林薇，2000；張維揚，2003；Kaltiala-Heino, 2003）。雖然男生實際體重肥胖的人數比女生多，但整體而言女生的減重意圖卻高過男生，分析原因或許是女生對外表取向的重視高於男生，因此引發較高的減重意圖。

班級類別的差異，目前國內之研究較少針對不同班級類別的研究對象比較其減重意圖差異，Darnall et al., (1999) 所比較的是軍校與私校，發現私校生的減重意圖比較高，本研究發現就讀於純男生班之減重意圖高於男女合班之男生。

實際體型分類的差異應證 McCabe and Ricciardelli (2001)的研究結果，過高的 BMI 值的確與減重意圖有相關。自覺體重分類的差異顯示許多研究對象不僅對體重錯估，減重意圖亦不僅局限於肥胖者，與國內外許多研究結果一致（林旭龍，1994；郭婉萍，2001；張維揚，2003）。

自覺體重分類的差異，分類為適中、過重、肥胖者，減重意圖均高於過輕者，過重與肥胖者其減重意圖均高於適中者。此結果顯示許多研究對象不僅對體重錯估，減重意圖亦不僅局限於肥胖者，與國內外許多研究結果一致（林旭龍，1994；郭婉萍，2001；張維揚，2003）。

（二）電視媒體的接觸、社會支持對減重意圖之影響

本研究發現電視媒體的接觸與減重意圖呈正相關，此結果在國內外的研究都有一致的發現（張錦華，1998；劉偉平，1997；Tiggemann, Gardiner, & Slater, 2000），可見電視媒體對研究對象減重意圖造成的影響中外皆然。

社會支持與減重意圖呈正相關，這樣的結果與國內外的研究相似（郭婉萍，2001；張維揚，2003；McCabe & Ricciardelli, 2003）。然而在父母的影響中，McHale 等(2001) 近一步發現，母親對子女減重意圖的影響大於父親。

八、身體意象與減重意圖之相關分析

本研究發現研究對象對外表評價愈差的，減重意圖愈高，愈重視外表者減重意圖愈高，對身體各部位滿意度愈差者減重意圖亦愈高。

這樣的結果應證體重是身體意象的核心，與 McCabe and Ricciardelli (2001) 的發現一致，當研究對象愈不滿意自己的體型，減重意圖就愈強烈，相對來說，當研究對象愈重視外表，愈在意身體意象的同時，愈引發減重意圖，其目的是希望達到理想中的身體意象，讓自己更美觀，這與林旭龍 (1994)、劉偉平 (1996) 的研究結果相類似，可見身體意象與減重意圖在實際上是互相影響的。

九、個人背景因素、電視媒體的接觸、社會支持與身體意象對減重意圖的預測力

本研究相較於郭婉萍 (2001) 發現減重經驗、減重結果期望、減重商業廣告、同儕支持、節制飲食效能與運動效能等變項，能解釋減重意圖之 41.9%，兩者所探討的預測變項雖不盡相同，但對減重意圖的解釋力均超過 40%，因此，如能將變項種類加以統整與分析，將可從預測變項中釐清影響減重意圖的重要因素，經由教育或其他管道予以導正，建立正確之減重觀念。

伍、結論與建議

一、結 論

- (一) 研究對象之對外表的在意程度，略高於對自己外表評價與身體各部位滿意度。其中對頭髮與臉部滿意的得分最高，但對下半身：臀部大腿小腿、體重、身高滿意的得分最低。
- (二) 男生對外表評價高於女生，實際體型分類為過輕與適中者高於肥胖者，自覺體重為過輕與適中者高於過重與肥胖者，過重者高於肥胖者。女生對外表取向高於男生，參與過舞蹈社團者高於沒有參與過運動社團及球類社團者。
- (三) 男生對身體各部位滿意度高於女生，就讀男女合班之女生高於純女生班，實際體型分類為過輕者，高於過重者與肥胖者，適中者高於肥胖者。自覺體重分類為過輕者、適中者均高於過重者與肥胖者，過重者高於肥胖者。父母教育程度為大學以上者，高於小學或國中者。

- (四) 受到電視媒體的接觸影響愈深者，對外表愈重視，受到社會支持影響愈深者，會愈重視外表取向，但對外表評價愈差、身體各部位滿意度也愈差。
- (五) 未來六週內有減重意圖的研究對象佔了 35%，女生減重意圖高於男生，就讀純男生班高於男女合班之男生，實際體型與自覺體重分類為適中、過重、肥胖者，高於過輕者，過重與肥胖者均高於適中者。
- (六) 受到電視媒體的接觸影響愈深、社會支持影響愈深者，減重意圖愈高。對自己外表愈在意、對外表評價愈差、對自己身體各部位滿意度愈差的人，減重意圖就愈高。
- (七) 自覺體重、電視媒體的接觸、性別、實際體型分類、身體意象、班級類別（男女分合班）、社會支持為減重意圖之重要預測變項，共可解釋 43.0%之變異量。

二、建 議

- (一) 探討自覺體重與實際體重的差異，分析不當減重會對身體造成的傷害，協助學生接受並喜愛自己的身體，建立正向之身體意象。
- (二) 正視媒體對學生造成的影響，善加利用瘦身廣告並轉化為可利用的教材，在課堂中設計小組活動，鼓勵學生討論以提升對媒體的批判力。
- (三) 善用同儕教學的教學策略，強化社會支持的力量，建立同儕模範，利用同儕團體的價值規範引導青少年建構正向身體意象。
- (四) 定期舉辦家長研習或座談會，提供相關的健康訊息與諮詢管道，協助學生建立良好的生活與運動習慣，減少因身體意象扭曲造成健康的危害。

表 1 個人背景因素對身體意象（外表評價）之影響(n=1007)

變 項	類 別	人 數	平均值	標準差	F 值	Scheffe 事後比較
性別	男	506	19.8	4.0	23.4***	男>女
	女	501	18.6	4.1		
實際體型 (BMI)	(1) 過輕	180	19.8	3.5	15.8***	(1)>(4)
	(2) 適中	687	19.4	4.1		(2)>(4)
	(3) 過重	56	18.2	4.3		
	(4) 肥胖	84	16.5	4.0		
自覺體重	(1) 過輕	151	19.9	3.7	51.9***	(1)>(3)
	(2) 適中	418	20.5	3.9		(1)>(4)
	(3) 過重	374	18.0	3.8		(2)>(3)
	(4) 肥胖	64	15.3	3.8		(2)>(4),(3)>(4)

***p<0.001

表2 個人背景因素對身體意象(外表取向)之影響(n=1007)

變項	類別	人數	平均值	標準差	F值	Scheffe 事後比較
性別	男	506	42.2	6.3	36.1***	女>男
	女	501	44.7	7.0		
運動社團	(1) 沒有	347	42.8	6.4	6.8***	(4)>(1)
	(2) 球類	526	43.4	7.1		(4)>(2)
	(3) 其他	72	44.8	6.0		
	(4) 舞蹈	62	46.7	6.3		

***p<0.001

表3 個人背景因素對身體意象(身體各部位滿意度)之影響(n=1007)

變項	類別	人數	平均值	標準差	F值	Scheffe 事後比較
性別	男	506	25.7	5.2	21.0***	男>女
	女	501	24.3	5.0		
實際體重 (BMI)	(1) 純女生班：女	245	23.5	5.1	10.8***	(2)>(1)
	(2) 男女合班：女	256	25.0	4.9		
	(1) 過輕	180	26.1	4.4	16.2***	(1)>(3)
	(2) 適中	687	25.2	5.1		(1)>(4)
自覺體重	(3) 過重	56	23.5	5.2		(2)>(4)
	(4) 肥胖	84	21.8	5.3		
	(1) 過輕	151	26.1	5.0	60.8***	(1)>(3)
	(2) 適中	418	26.9	4.7		(1)>(4)
父母教育	(3) 過重	374	23.2	4.6		(2)>(3)
	(4) 肥胖	64	20.7	5.1		(2)>(4), (3)>(4)
	(1) 小學或國中	206	24.4	5.4	3.2*	(4)>(1)
	(2) 高中高職	481	25.0	5.0		
	(3) 專科	167	25.0	5.2		
	(4) 大學以上	153	26.0	5.4		

*p<0.05; ***p<0.001

表4 電視媒體的接觸、社會支持與身體意象之相關表(r) n=1007

變項名稱	外表評價	外表取向	身體各部位滿意度
電視媒體的接觸	0.0	0.3**	-0.0
社會支持	-0.1**	0.1**	-0.1**

**p<0.01

表 5 個人背景因素對減重意圖之影響 (n=1007)

變 項	類 別	人 數	平均值	標準差	F 值	Scheffe 事後比較
性別	男	506	4.8	2.5	89.2***	女>男
	女	501	6.2	2.3		
班級類別	(1) 純男生班：男	258	5.1	2.4	5.2*	(1)>(2)
	(2) 男女合班：男	248	4.5	2.5		
	純女生班：女	245	6.3	2.2	0.3	
	男女合班：女	256	6.2	2.4		
實際體型 (BMI)	(1) 過輕	180	3.5	2.0	70.0***	(2)>(1)
	(2) 適中	687	5.7	2.4		(3)>(1)
	(3) 過重	56	7.0	1.9		(3)>(2)
	(4) 肥胖	84	7.2	1.8		(4)>(1)，(4)>(2)
自覺體重	(1) 過輕	151	3.0	1.5	185.6***	(3)>(1)
	(2) 適中	418	4.8	2.3		(2)>(1)，(3)>(2)
	(3) 過重	374	7.0	1.9		(4)>(1)
	(4) 肥胖	64	7.2	2.3		(4)>(2)

*p<0.05; ***P<0.001

表 6 影響減重意圖之逐步迴歸分析 (n=1007)

變項名稱	R ²	R ² 改變量	標準化迴歸係數 (β)	t 值
自覺體重	0.33	0.332	0.47	14.6***
電視媒體的接觸	0.38	0.051	0.18	6.3***
性別	0.41	0.034	0.20	8.1***
實際體型	0.42	0.003	0.07	2.3*
身體意象	0.42	0.003	0.06	2.5*
班級類別	0.42	0.003	0.06	2.6*
社會支持	0.43	0.003	0.07	2.4*

*p<0.05; ***p<0.001

參考文獻

- 王煥琛、柯華葳（1999）：青少年心理學。台北：心理。
- 尤嫻嫻（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。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文。
- 王麗瓊（2001）：國中生身體意象之相關因素分析研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 江承曉（2002）：南區專科學生身體意象與社交適應行為相關性之研究。衛生教育學報，17，147-168。
- 吳仁宇、黃奕清（1996）：台灣地區 6~18 歲學生之年齡別身高、體重、身體質量指數之發育研究。公共衛生，22（4），257-270。

- 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。
- 林旭龍（1994）：國立台北護專八十二學年度新生女子減肥意識、體型誤認有關之健康科學研究。國立台北護專學報，11，67-95。
- 郭婉萍（2001）：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。
- 莊文芳（1998）：影響台北市青少年對身體意象認知相關因素之探討。國立陽明大學衛生福利研究所碩士論文。
- 張維揚（2003）：北區某醫學院校學生身體意象對減重意圖之影響及其相關因素之探討。台北醫學大學醫學研究所碩士論文。
- 張錦華（1998）：女為悅己者容？瘦身廣告的影響研究--以臺北市一般高中職學生為例。民意研究季刊，203，61-90。
- 黃奕清（2002）：台閩地區中小學校學生身體發育測量研究。台北：教育部。
- 賈文玲（2001）：青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 趙瑞雯（1996）：高中生體型意識、健康控握與飲食行為間之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 劉偉平（1997）：減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究—以女性大學生為例。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- Abell, S. C. & Richards, M. H. (1996). The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: An investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 691-703.
- Andrist, L. C. (2003). Media images, body dissatisfaction, and disordered eating in adolescent women. *American Journal of Maternal Child Nursing*, 28(2), 119-123.
- Asci, F. H., Gokment, H., Tiryaki, G. & Asci, A. (1997). Self-concept and body image of Turkish High School male athletes and non- athletes. *Adolescence*, 32(128), 959-968.
- Benedikt, R., Wertheim, E. H. & Love, A. (1998). Eating attitudes and weight loss attempts in female adolescents and their mothers. *Journal of Youth & Adolescence*, 27(1), 43-57.
- Benjet, C. & Guzman, H. L. (2001). Gender differences in psychological well-being of Mexican early adolescents. *Adolescence*, 36(141), 47-65.
- Botta, R. A. (2003). For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex Roles*, 48(9-10), 389-399.
- Bettle, N., Bettle, O., Neumarker, U. & Neumarker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 93(1), 297-309.
- Burn, N. & Grove, S. K. (2001). *The practice of nursing research: conduct, critique & utilization (4th ed.)*. New York: Saunders.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance aesthetics, attributes, and images, in Cash, T. and Pruzinsky, T. (Ed.), *Body images development, deviance and change*. New York: Guilford Press.
- Darnall, B. D., Smith, J. E., Craighead, L. W. & Lamounier, J. A. (1999). Modification of the cognitive model for bulimia via path analysis on a Brazilian adolescent sample. *Addictive Behaviors*, 24(1), 47-57.
- Duane, H. (2002). TV commercials that feature idealized images of thin women have a negative impact on teen age

- girls who focus on appearance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 287-308.
- Dyer, G. & Tiggemann, M. (1996). The effect of school environment on body concerns in adolescent women. *Sex Roles*, 34, 127-138.
- Friedman, S. S. (1997). *When girls feel fat: Helping girls through adolescence*. Toronto: Harper.
- Glanz, K., Cristal, A. R., Sorensen, G., Palombo, R., Heimendinger, J. & Probart, C. (1993). Development and Validation of measures of psychosocial factors influencing fat and fiber related dietary behavior. *Preventive Medicine*, 22, 373-387.
- Hauser, S. T., Powers, S. I. & Noam, G. G. (1991). *Adolescents and their families paths of ego development*. New York: Macmillan.
- Heilman, E. E. (1998). The struggle for self: power and identity in adolescent girls. *Youth and Society*, 30(2), 182-208.
- Kaltiala-Heino, R., Kautiainen, S., Virtanen, S. M., Rimpela, A. & Rimpela, M. (2003). Has the adolescents' weight concern increased over 20 years? *European Journal of Public Health*, 13(1), 4-10.
- Kilpatrick, M., Ohannessian, C. & Bartholomew, J. B. (1999). Adolescent weight management and perceptions: An analysis of the national longitudinal study of adolescent health. *Journal of School Health*, 69(4), 148-152.
- Lerner, R., Lerner, J., Hess, L. & Schwab, J. (1991). Physical attractiveness and psychological functioning among early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 11, 300-320.
- Maude, D., Wertheim, E. H., Paxton, S., Gibbons, K. & Szmukler, G. I. (1993). Body dissatisfaction, weight loss behaviours and bulimic tendencies in Australian adolescents with an estimate of data representativeness. *Australian Psychologist*, 28, 118-127.
- 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). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26.
- McHale, S. M., Corneal, D. A., Crouter, A. C. & Birch, L. L. (2001). Gender and weight concerns in early and middle adolescence: links with well-being and family characteristics. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(3), 338-348.
- Miller, C. & Wney, K. T. (1999). A meta-analysis of heavyweight and self-esteem. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 68-84.
- Pamela, S. M. & Marsha, H. (1997). Adolescent male athletes: body image, diet, and exercise. *Adolescence*, 32(127), 593-603.
- Park, M. J., Kang, Y. J. & Kim, D. H. (2003). Dissatisfaction with height and weight, and attempts at height gain and weight control in Korean school children. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 16(4), 545-554.
- Stice, E. & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-678.
- Tiggemann, M., Gardiner, M. & Slater, A. (2000). I would rather be size 10 than have straight A's": A focus study

group of adolescent girls' wish to be thinner. *Journal of Adolescence*, 23(6), 645-659.

Waltz, C. W. & Bausell, R. B. (1981). *Nursing research: Design, statistics and computer analysis*. Philadelphia: F. A. Davis.

93/04/01 投稿

93/11/23 修改

93/12/01 完稿

Body image and weight reduction intention of students in the senior high and vocational schools

Hsing-Lan Wen Yi-ching Huang

Abstract

Male subjects felt higher satisfaction with appearance evaluation and body area satisfaction than females. Female subjects were more concerned about appearance orientation and weight reduction intention than males. Females in the co-educational class felt higher satisfied with body area satisfaction than single gender class. Males in single gender class had significantly higher weight reduction intention than co-educational class. The subjects' real and self-perceived underweight and normal weight were more satisfied with appearance evaluation and body area satisfaction than the obese. The greater the influence of media was the greater the appearance orientation and weight reduction intention became. The greater the social support was the greater the appearance orientation and body weight reduction intention was; the lower the appearance evaluation and body area satisfaction were. Thirty-five percentages of students had the weight reduction intention in the coming six weeks. The subjects' real and self-perceived weight of normal, overweight, obesity types more enthusiastic than those who were underweight; overweight and obese subjects were higher than normal subjects; subjects of self-perceived weight, normal, overweight, obesity, were more enthusiastic than underweight subjects. The lower the appearance evaluation and body area satisfaction; the greater the appearance orientation, the greater the weight reduction intention was.

Key words: body image, weight reduction intention