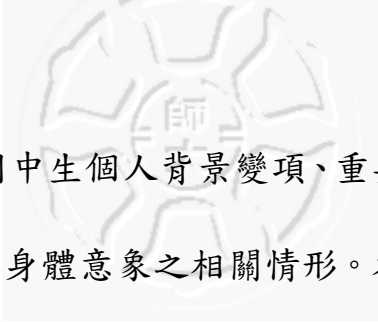


第五章 結論與建議



本研究旨在了解國中生個人背景變項、重要他人對自身外表的評價、休閒活動參與與其身體意象之相關情形。本章依據第四章之研究結果，提出結論，並依據研究結果提出建議，以作為未來教育及相關研究之參考。本章共分為三節，第一節研究結果與發現，第二節研究結論，第三節為建議事項。

第一節 研究結果與發現

依據本研究結果，進行摘要整理，並逐一驗證結果，茲將本研究各項假設驗證之研究結果整理如表 5-1。

表 5-1 各項假設驗證摘要表

各項假設	驗證結果
假設一、不同個人背景變項之國中生其休閒活動的選擇有差異。	
1-1、不同性別之國中生其休閒活動的選擇有差異。	不同性別之國中生其休閒活動的選擇，在知識性、藝文性、社交服務性及體能性等休閒活動有差異。
1-2、不同年級之國中生其休閒活動的選擇有差異。	不同年級之國中生其休閒活動的選擇僅有體能性活動有差異。
1-3、不同身體質量指數之國中生其休閒活動的選擇有差異。	不同身體質量指數之國中生其休閒活動的選擇，在藝文性及體能性活動有差異。
1-4、不同家庭社經地位之國中生其休閒活動的選擇有差異。	不同家庭社經地位之國中生其休閒活動的選擇，在知識性及藝文性活動有差異。
1-5、不同身體發展成熟度之國中生其休閒活動的選擇有差異。	未達顯著差異。
假設二、不同個人背景變項之國中生其身體意象有顯著差異。	
2-1、不同性別之國中生其身體意象有顯著差異。	不同性別之國中生在「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「對體重過重之關注」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著差異。
2-2、不同年級之國中生其身體意象有顯著差異。	不同年級之國中生在「外表評價」、「外表取向」有顯著差異。
2-3、不同身體質量指數之國中生其身體意象有顯著差異。	不同身體質量指數之國中生在「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「疾病取向」、「對體重過重之關注」、「自覺體重分類」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著差異。

表 5-1 各項假設驗證摘要表（續）

各項假設	驗證結果
2-4、不同家庭社經地位之國中生其身體意象有顯著差異。	不同家庭社經地位之國中生在「外表評價」、「體能取向」、「健康評價」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著差異。
2-5、不同身體發展成熟度之國中生其身體意象有顯著差異。	不同身體發展成熟度之國中生在「對體重過重之關注」、「自覺體重分類」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著差異。
假設三、不同類型之休閒活動與身體意象有顯著相關。	
3-1、知識性活動與身體意象有顯著相關。	知識性活動與「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」、「疾病取向」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著正相關。
3-2、娛樂性活動與身體意象有顯著相關。	娛樂性活動與「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「對體重過重之關注」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著正相關。
3-3、藝文性活動與身體意象有顯著相關。	藝文性活動與「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康取向」、「疾病取向」、「對體重過重之關注」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著正相關。
3-4、社交服務性活動與身體意象有顯著相關。	社交服務性活動與「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康取向」、「疾病取向」、「對體重過重之關注」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著正相關。

表 5-1 各項假設驗證摘要表（續）

各項假設	驗證結果
3-5、體能性活動與身體意象有顯著相關。	體能性活動與「外表評價」、「外表取向」、「體能評價」、「體能取向」、「健康評價」、「健康取向」、「疾病取向」、「身體各部位滿意度」等分項有顯著正相關；與「對體重過重之關注」、「自覺體重分類」等分項有顯著負相關。
假設四、重要他人對自身外表的評價對國中生的身體意象有顯著相關。	
4-1、父母的評價對國中生的身體意象有顯著相關。	父母的評價對國中生的「外表評價」、「外表取向」、「健康取向」、「對體重過重之關注」、「自覺體重分類」等分項有顯著正相關。
4-2、同儕的評價對國中生的身體意象有顯著相關。	同儕的評價對國中生的「外表評價」、「外表取向」、「健康取向」、「對體重過重之關注」、「自覺體重分類」等分項有顯著正相關；對「身體各部位滿意度」成負相關。
假設五、國中生個人背景變項、休閒活動、重要他人對自身外表的評價對國中生其身體意象有顯著的預測力。	
	1.個人背景因素方面，以性別、身體質量指數對身體意象最具預測力，其次為身體發展成熟度、家庭社經地位、年級。
	2.休閒活動方面，以體能性休閒活動對身體意象最具預測力，其次為知識性、娛樂性、社交服務休閒活動；藝文性休閒活動則不具預測力。
	3.重要他人評價方面，父母評價、同儕評價對身體意象皆具有預測力。

由以上的研究驗證結果可歸納如下：

壹、休閒活動

一、研究樣本的休閒活動前五名依序為：看電視、聽音樂、上網（網路遊戲）、球類運動、聊天（含 MSN、bbs）。男生的部份，前五名依序為：看電視、聽音樂、球類運動、上網（網路遊戲）、看漫畫小說等五項；女生的部份，前五名依序為：聽音樂、看電視、聊天（含 MSN、BBS）、上網（網路遊戲）、閱讀書報雜誌等五項。

二、研究樣本參與休閒活動之類型，以娛樂性的休閒活動所佔比率最高，其次為體能性及知識性之休閒活動，較少參與社交服務性、藝文性的休閒活動。

三、不同性別在休閒活動上的差異，男生在體能性休閒活動的參與度比女生高；女生則較常從事知識性、藝文性及社交服務性的休閒活動；而在參與娛樂性休閒活動上則無明顯差異。

四、不同年級之國中生在休閒活動的選擇上，僅體能性的活動有差異，七年級比八年級較常參與；而知識性、娛樂性、藝文性及社交服務性等活動的選擇，則無明顯差異。

五、不同身體質量指數方面，身體質量指數標準者比身體質量指數肥胖者較常選擇藝文性的休閒活動；身體質量指數過輕者比身體質

量指數肥胖者喜歡體能性休閒活動；而知識性、娛樂性及社交服務性等休閒活動與身體質量指數之間則沒有顯著差異。

六、不同家庭社經地位，在知識性休閒活動的選擇上，以高社經地位者最常選擇，其次是中社經地位，而低社經地位最少參與；另外，在藝文性休閒活動上，仍以高社經地位參與較多。而娛樂性、社交服務性及體能性等休閒活動則與家庭社經地位之間則沒有差異。

七、不同之國中生自覺身體發展成熟度，在所有休閒活動的選擇上皆無明顯差異。

貳、身體意象

一、外表評價

- 1.研究樣本對於自己的模樣不討厭但對於整體外表稍顯不滿意。
- 2.男生對於自己的外表評價高於女生。

二、外表取向

- 1.研究樣本對於自己的外表很在乎，也會特別注重衣服的選擇，但較不常使用化妝品等來打扮自己。
- 2.女生較重視外表的裝扮，也願意花時間去修飾自己的外在。

三、體能評價：男生有較佳的體能狀況及運動能力，對自己的體能評價也較女生為高。

四、體能取向：男生比女生重視自我的體能提升，也會主動花時間及精力從事體能活動。

五、健康評價：研究樣本大都同意自己有健康的身體；但男生對自己的健康評價比女生高。

六、健康取向：大部分的研究樣本雖然很少閱讀有關健康的資訊，但基本上不會從事危害身體健康的行為。

七、疾病取向：六成以上的研究樣本會注意自身的身體健康狀況，但有生病徵兆時，男生對於尋求醫療協助較為積極。

八、對體重過重之關注

1.女生明顯比男生更加關注體重的變化。

2.研究樣本雖然很在意體重的變化，但會採取節食、禁食、吃減肥餐的人比例很低。

九、自覺體重分類

1.研究樣本自覺體重過重者的比例高出自覺他人認為體重過重者。

2.女生較男生易高估自己體重，且自覺體重過重。

十、身體部位滿意度

(一)、身體各部位滿意度

1.研究樣本在「頭髮」項目滿意度最高，其次為「臉」、「肩膀、手臂」。另外，男、女生滿意的部份順序略有不同，男生在「肩膀、

手臂」得分最高，其次為「臉」和「頭髮」；女生則在「頭髮」的滿意度最高，其次為「臉」。

- 2.研究樣本在身體各部位滿意度中，以「腿部」的滿意度得分最低，其次為「腰部、腹部」、「臀部」。而男生部分，對於身體各部位尚屬滿意；女生的部分，不滿意的項目依序為「腿部」、「臀部」、「腰部、腹部」、「肌肉狀態」、「胸部」。

(二)、對身體整體滿意度

- 1.研究樣本在整體滿意度中，對「健康」的滿意度最高，其次為「體能」；在男生的部份，整體滿意度依序為「健康」、「體能」及「整體外表」；而女生的部份，只對「健康」感到滿意。
- 2.而對身體整體不滿意的部份，不論是整體、男生或女生，皆為「身高」、「體重」。

十一、綜合而言：

- 1.評價的部份，男生對自己的外表評價最差，健康評價最好；女生對自己的外表、體能評價普遍較低，同樣對健康評價最好。
- 2.取向的部份，男生重視的是體能，女生則較重視外表的裝扮。
- 3.對體重過重之關注的部份，大部分女生覺得自己過重，擔心自己變胖；自覺體重的部份，自認為體重過重的女生也較男生多，顯示女生比男生重視體重的變化。

- 4.就身體各部位的滿意度來看，男、女生對於健康、臉部較滿意，對身高及體重較不滿意。
- 5.八年級學生對於自己的外表評價高於七年級學生；另外，八年級學生亦會投入較多時間與心思在外表裝扮上。
- 6.身體質量指數過輕者比身體質量指數過重者對自己的外表、體能有較好的評價，也較重視自我身體健康狀況；而身體質量指數過重及肥胖者，最在意體重的變化及控制體重的方法，對自己身體的滿意度最低。
- 7.高社經地位及中社經地位者比低社經地位者對自己的外表感到較滿意，在健康評價及身體各部位滿意度上，也有較佳的評價；另外，高社經地位較低社經地位者，重視體能的訓練。
- 8.研究樣本自覺身體發展成熟度太早者比自覺身體發展成熟度剛好及太晚者，關注體重的變化，自覺體重過重，也較有節食減肥的傾向。在身體各部位滿意度中，以發展成熟度剛剛好者對自己較滿意，其次是發展成熟度太晚者，而發展成熟度太早者對自己身體各部位最不滿意。

參、休閒活動與身體意象之關係

- 一、知識性休閒活動：研究樣本較常從事知識性休閒活動者，對於自己的外表、體能、健康有較好的評價，較滿意度身體各部位；另

外，對於身材外表的修飾較重視，主動培養良好的體能，追求健康的身體。

二、娛樂性休閒活動：較常從事娛樂性休閒活動者，對自我外表、體能評價較高，較滿意度身體各部位，重視外表修飾及體能鍛鍊，也較關注體重的變化。在不同性別部分，對外表、體能評價及身體各部位滿意度較高，重視外表修飾及主動運動的男生，及重視外表的妝扮，關注體重變化對自我健康較不注意的女生，選擇娛樂性休閒活動的比例較高。

三、藝文性休閒活動：研究樣本較常從事藝文性休閒活動者，較重視外表修飾、體能鍛鍊及健康的生活，並注意自我身體狀況，對自我體能評價及身體各部位滿意度較高。

四、社交服務性休閒活動：較常從事社交服務性休閒活動者，對於自己的外表、身體各部位滿意度較高，自認有良好體能，重視外表修飾並會主動積極運動，追求健康身體及友病症會積極治療，對於體重也較關注。在不同性別的部份，男生大至於整體相同，而較常從事社交服務性休閒活動的女生，對於自我外表、體能之評價及身體滿意度都較高，也較重視外表的裝扮及體能的訓練。

五、體能性休閒活動：研究樣本中較喜歡體能性休閒活動者，對於自己的外表、體能、健康與身體各部位有較佳的滿意度，對於體能、

健康、疾病較關注者，對於體重的變化較不在意，且自覺體重標準或較輕。

肆、重要他人對自身外表的評價與身體意象之關係

一、父母評價

- 1.愈在乎父母評價的男生，對自我的外表、身體各部位較有自信，重視外表的修飾及身體健康，且自覺體重較重，對於體重的變化較在意。
- 2.愈在乎父母評價的女生，愈重視外表的裝扮，對於體重的變化較關注，且自覺體重較重。
- 3.整體而言，愈在乎父母評價者，對自我的外表有較高的評價，重視外表的打扮及健康生活的要求，較關心體重的變化，且自認為體重較重。

二、同儕評價

- 1.愈在乎同儕評價的男生，對自我的外表較有自信，重視外表的修飾及身體健康，對於病痛較警覺，注意自己體重的變化，且認為自己體重較重。
- 2.愈在乎同儕評價的女生，對自己的外表較有信心，重視外表的裝扮，關注體重的變化，且自覺體重較重，但對自己身體各部位較不滿意。

- 3.整體而言，愈在乎同儕評價者，對自我的外表有較高的評價，重視外表的打扮及健康生活的要求，關心體重的變化，且自認為體重較重，對於自己身體部位也較不滿意。

伍、影響身體意象因素之分析

一、個人背景因素部份

- 1.男生對於外表評價、體能評價、體能取向、健康評價及身體各部位滿意度具有預測力；而女生對於外表取向、對體重過重之關注及自覺體重分類具有預測力。
- 2.年級方面只有八年級能有效預測外表評價。
- 3.自覺身體發展成熟度剛好者對體能評價、自覺體重分類及身體各部位滿意度具預測力。
- 4.身體質量指數對外表評價、外表取向、體能評價、疾病取向、對體重過重之關注、自覺體重分類及身體各部位滿意度具有預測力。
- 5.家庭社經地位則對外表評價、健康評價、健康取向及身體各部位滿意度具有預測力。

二、休閒活動的部份

- 1.較常從事知識性休閒活動者，對於自我外表有較佳的評價，重視體能培養，注重身體的健康，對疾病會尋求醫療協助，對體重的

變化較不關注。

- 2.喜歡娛樂性休閒活動者，著重外表修飾，關注於體重的變化，不注重運動及身體健康情形。
- 3.藝文性休閒活動則對身體意象之十個分項不具預測力。
- 4.較常從事社交服務性休閒活動者，較重視外表的打扮及健康身體，對身體部位滿意度佳。
- 5.喜歡體能性休閒活動者，對於自我外表、體能、健康的評價較佳，滿意身體部位，對於運動及健康身體的培養積極。

三、重要他人對自身外表的評價方面

- 1.在乎父母評價者，對於外表評價及身體部位滿意度較高，重視外表修飾及身體健康，也較關心體重的變化，且自覺體重較重。
- 2.在乎同儕評價者，對自我外表評價較高，重視外表裝扮，關注體重的變化，且自覺體重較重，對身體部位不滿意。

第二節 研究結論

本研究從研究結果中的發現，進一步提出結論，茲將本研究之結論，分別敘述如下。

一、國中生的休閒活動以娛樂性活動居多。

國中生從事休閒活動以娛樂性活動居多，仍以看電視、MP3（聽音樂）、上網（網路遊戲）、球類運動等活動為主，對於一些藝文性活動較少參與，與行政院青輔會（2001）之研究結果相同。可能因國中生課業佔據了多數時間，使得藝文性活動，例如音樂會欣賞，較無多餘的時間去參與。

二、男生對於自我身體意象有較佳的評價，而女生較投入於改善自我身體意象。

從研究結果發現，男生在外表、體能、健康的評價皆高於女生，而女生則對身材、體重的變化很在乎，此結果與周玉真（1992）、李曉蓉（1997）、莊文芳（1998）、林宜親（1998）、王麗瓊（2001）、吳美慧（2006）等人之研究結果一致。而造成此種結果，可能因社會主流文化的標準，亦或大眾傳媒的助力，使得青春期的少女，甚至成年女性對於身體意象的看法皆比男性負向。

三、較常從事休閒活動、在乎重要他人評價的國中生，對其身體意象有較正面的評價。

本研究發現較常從事休閒活動之國中生，對於自我身體意象有較好的評價；而在乎重要他人的評價者，對於身材外表、體重的關注也愈多。

四、國中生個人背景因素、參與休閒活動的類型、在乎重要他人的評價，皆為影響身體意象之變項。

從研究結果發現，國中生的性別、身體發展成熟度、身體質量指數與家庭社經地位對於身體意象有重要之影響，男生的身體意象較正向，女生對於身體各部位較不滿意；身體發展成熟度剛好及高社經地位者對身體各部位較滿意，而身體質量指數「肥胖」者，則身體意象較為負向；在休閒活動的參與上，知識性、娛樂性、社交服務性及體能性，對身體意象有正向影響，唯獨娛樂性休閒活動對於體能及健康取向，呈現負向的影響，可能娛樂性活動屬於室內靜態之活動，較少有體能的活動機會，所以健康上較不關心；而在乎父母及同儕評價，對身體意象有正向的影響。

第三節 建 議

青少年的休閒活動與身體意象之相關問題牽涉層面很廣，從家庭、學校、社會文化……等各方面皆有關聯。所以，要培養青少年積極參與休閒活動，建立正向的身體意象，需從整體性、全面性的觀點介入。本節綜合以上結論，提出下列之建議，以供政府、教育單位，教師、家長、學生及未來從事類似研究之參考。

壹、對政府及教育單位之建議

一、培養青少年正當之休閒活動，增設體能性休閒活動之場所

Kleiber & Rickards (1985) 指出休閒活動在青少年身心發展的歷程中具有重要的功能，從本研究發現，經常從事知識性、體能性休閒活動的國中生，具有較佳的身體意象；而喜歡娛樂性休閒活動者，對其體能及健康易產生負面之影響。另外，國中生對於藝文性休閒活動則較少參與，缺乏藝術、美感的培養。建議教育當局在課程改革上，除了如何減輕學生課業的負擔外，應該加強培養德智體群美五育並重的發展，增加體能性休閒活動的場所，鼓勵青少年多從事戶外的活動，以及安排藝文性活動的學習與欣賞。

二、嚴格監督大眾媒體

本研究發現看電視是國中生休閒活動第一位，可見大眾傳媒對青少年的影響至深。以目前多數的綜藝節目，經常以女性的身體為話

題，強調女模特兒纖細身材的比例，讓錯誤的身體意象訊息不斷放送，將使青少年建立不良的身體意象觀念，甚至於模仿、比較，影響其生長發育。如果新聞局能對大眾媒體嚴格把關，電視、電影確實分級，教育部可於公共電視台製作或購買適合青少年的節目，除了讓青少年有優質的電視節目可欣賞外，也能教導孩子有正向的身體意象觀念，培養健康自信的下一代。

貳、對學校之建議

一、設計適合學生之身體意象相關課程

從研究中發現，青少年特別是女性，對於自我的體重總認為太重，身體發展成熟度太早者對自己身體各部位最不滿意。可能是學生對於自己較同儕發育的早，易遭致異樣眼光，而產生較負向的身體意象，顯示學生對於健康身體及青春期發育情形的知識不足；而身體意象涵蓋的層面是多元的，以目前國中課程，如健體領域、綜合領域的教學中，有關身體意象的教材內容，大多著重在生長發育及青春期介紹，BMI（身體質量指數）的計算，各類運動的教學，缺少文化內涵的培養，及青少年面臨身體變化的心理調適。建議學校單位可設計一系列有關身體意象之課程，融入各領域教學之中，例如：綜合活動領域透過價值澄清活動的設計，帶領學生打破性別刻板印象，對「瘦」的迷失，以健康的心態迎接身體的變化，學習尊重他人的身體，不以

他人身材缺點作為嘲笑；健體領域相關課程，介紹健康均衡的飲食，正確的體型與體重觀念及減重方法，青春期的身體發育的調適；藝文領域加強學生美育的培養，良好的肢體展現；社會領域可透過歷史的演進，認識環肥燕瘦皆是社會給予的評斷，並非不變的法則。希望透過一系列課程內容，教導學生內在的涵養甚於外表的裝扮，建立學生正向的身體意象。

二、辦理親職教育課程

研究發現父母對於子女的身材評價會影響其身體意象之發展。因此學校單位在開設相關之親職課程時，除了安排親子溝通課程外，可增加青少年發展之認識，如何協助子女面對青春期及身體意象對青少年之影響的課程，幫助青少年子女建立正確的身體意象，欣賞自我的身體。

參、對家長之建議

一、增加親子間的互動

研究發現父母的評價會影響子女身體意象的發展，若父母對於子女的身材外表多給予正面的肯定，則子女對自我的外表也會趨於正向。所以父母應多關心青少年子女，參加親職教育相關課程，了解子女身心之發展，協助其建立積極、正向的身體意象，喜歡、欣賞自我的身體。

二、父母的身教重於言教

從本研究得知父母的評價對於子女的身體意象有正向的相關，父母的一舉一動常是子女模仿的對象，若父母親本身經常以看電視為休閒活動，子女也就較少有機會從事戶外的休閒活動，建議父母不妨與子女一同培養共同興趣嗜好，選擇一或二項休閒活動為家庭休閒活動，既可凝聚家人感情，也可達到休閒的目的。另外，關於身體意象的部份，如果父母常使用不正確的方式節食減肥，子女也容易去仿效，造成負向的身體意象，建議父母要先有正確的飲食營養觀念，肯定自己、欣賞自己，子女才會珍惜身體，增加自信心。

肆、對青少年之建議

一、培養媒體選擇與分析能力

從研究發現，看電視是青少年最常從事的休閒活動，對於節目的選擇，青少年應該要有分辨是非與選擇的能力，對於有害身心的電視知識，懂得拒絕。

二、培養青少年自我負責態度

從研究結果得知，同儕的評價會影響青少年的身體意象，特別是外表的部份，經常是同儕間互向模仿、認同與比較的開始。在髮禁開放、取消服裝儀容檢查的制度下，對於青少年又是一大學習課題，青少年應該將心思放在學習上，而非一味重視外表的打扮，甚至使用錯

誤的方式使自己看起來像傳媒中之俊男美女，得到同儕較佳的評價。

青少年應該對於任何有損身體健康的行為，要能自我負責，畢竟身體的健康狀況關係自己一輩子。

伍、對未來研究之建議

一、進行縱向追蹤

本研究基於人力、時間之不足，只針對國中生進行研究，很難探討身體意象形成的關鍵時間，從而建立起正確的身體意象。若能採用縱向追蹤研究，將使身體意象的形成，有更確切的了解。

二、擴大研究範圍

本研究受試者取樣以台北市為主，研究結果較屬於都會文化，與其他縣市地區之結果或許不盡相同。建議未來之研究者，可採取更廣泛的取樣範圍，或做城鄉國中生身體意象之比較，可以對影響國中生身體意象的因素有更全面的了解。

三、量化、質性研究法並進

本研究採自填式問卷，由受試者就當時的感覺與回憶作答，可能較不具完整之代表性，也無法深入去探討，若能加以質性研究（如：訪談、焦點團體），所得之結果應更具代表性。

四、以青春期的主軸，探討不同時期之身體意象

青春期是人生快速發展的階段，除了生理上的變化外，心裡也面

臨很大的衝擊，如果能將青春前期、青春期及青春後期作一深入研究，發展一系列適合青春期的身體意象之策略。此外，本研究發現父母對子女身材之評價會影響其身體意象之建立，如能同時對父母及子女作深入研究，更能幫助父母、子女建立正向之身體意象。

五、發展適合本土文化之身體意象量表

目前針對身體意象所作之問卷，大多翻譯自國外之問卷，雖加以修改仍有文化國情之差異，例如：「我喜歡自己沒穿衣服的樣子」，由於題意容易造成混淆，使得施測之分數偏低，如能發展出一套適合本土身體意象之量表，將更能有效了解國人身體意象之形成。