

新北市某高職學生節食行為及其 相關因素研究

趙婷蕙* 陳政友**

摘要

本研究旨在了解高職學生背景變項、體型意識及節食行為間的關係，期能作為學校衛生工作之參考。本研究採橫斷式研究，以新北市某高職學生（不含體育班及特教班）為研究對象，採分層集束抽樣法，以自編結構式問卷為工具，共得有效問卷327份。主要發現如下：一、研究對象之體型屬過重或肥胖者約占三成，而過輕者約占一成多。其社會支持以家人支持度最高，師長的支持度最低。其受媒體的影響屬中低程度，其中以「明星身材」對其影響最大。二、研究對象之體型意識為中等偏正向，但對自己體型偏不滿意。男生、體型過輕者比女生、體型過重及肥胖者有較正向的體型意識。受媒體影響愈大者，其體型意識愈負向。三、研究對象之節食行為並不嚴重，以省略一餐及限制食量的行為居多。研究對象背景變項及體型意識預測節食行為時，可解釋其總變異量的45.9%，主要預測變項為肥胖體型、媒體影響

* 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系研究生

** 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授（通訊作者），E-mail: t09004@ntnu.edu.tw

通訊地址：臺北市和平東路一段162號，聯絡電話：02-77341709

投稿日期：105年2月16日；修改日期：105年5月13日；接受日期：105年10月12日

DOI: 10.3966/207010632016120046004

及體型意識，且以「體型意識」最具影響力。以女生、過重及肥胖者、受社會支持愈多者、受媒體影響愈大者、體型意識愈負向者，愈容易出現節食行為。

根據研究結果，建議學校積極辦理體型意識與飲食行為相關課程活動，以澄清刻板的體型意識、增進學生健康飲食行為。

關鍵詞：高職生、節食行為、體型意識

壹、前言

青少年過重及肥胖問題一直是公共衛生重要議題，美國疾病管制局在2013年青少年危害健康行為調查 (Youth Risk Behavior Survey, YRBS) 中指出，高中生有13%肥胖，且有增加趨勢 (U.S. Centers for Disease Control and Prevention [U.S. CDC], 2015a, 2015b)；衛生福利部於2011年進行臺灣國民營養健康狀況變遷調查 (Nutrition and Health Survey in Taiwan, NAHSIT) 結果顯示，高中生有13.6%過重、17.2%肥胖（行政院衛生署食品藥物管理局，2013），可見臺灣亦有相同的問題。研究指出兒童期及青少年時期肥胖，得到冠狀動脈心臟疾病或其他慢性疾病的機率較高（行政院衛生署國民健康局，2012；賴韻如、洪孜幸、黃國晉，2008）；對心理健康及人際方面影響也很大，肥胖容易讓人聯想到一些負面特質，甚至在求學及就業過程中受到不公平對待（羅惠丹、姜逸群，2007）。

青少年時期主要發展任務為建立自我形象及尋求社會認同，為使自己更有自信、易交朋友及吸引異性目光，不論體型胖瘦普遍希望擁有好看的外型及纖瘦的體型（徐唯翔，2010；陳金定，2007；Shih & Kubo, 2013），臺灣青少年對體型不滿意的男生有22.8%、女生有35.7%（林薇、林宜親，2004），也有許多體重正常及過輕者皆想要變瘦，並曾使用某種方式減重，「愈瘦愈好」變成青少年追逐的目標，教育部資料顯示國小女生體型過輕的比例由2003年的12.9%增加到2007年的28%，過度重視身體形象造成體重過輕也是近年來的另一個健康問題（劉影梅等，2007；賴韻如等，2008）。可見體型正呈現兩極化發展，而體型意識的問題愈來愈嚴重。

青少年對自己身體愈不滿意，自覺無法達到社會期望，或是外界給予負面評價，愈可能採用不健康的體重控制方法，最常見的就是節食，其他如催吐及服用藥物等（范麗娟，2004；Neumark-Sztainer, Wall, Eisenberg, Story, & Hannan, 2006）。美國YRBS發現，有37%的節食行為、25%的過度節食（如禁食、催吐及使用利尿劑等），且近年此現象並未減少 (U.S. CDC, 2014b;

Zullig, Ubbes, Pyle, & Valois, 2006)。臺灣青少年中有四分之一的男生、五分之二的女生為高度飲食節制者（林宜親、林薇，2000），平均有13%的自我催吐行為（Liou et al., 2012），高職女生有67%以少吃的節食方式、7%採斷食、2.8%催吐、1%禁食（黃儀婷，2008），這些節食高危險群者的熱量、蛋白質、醣類、脂質、膽固醇、維生素B6、B12及鋅的攝取量顯著少於低危險群者（張育甄，2003；Tsai, Chang, Lien, & Wong, 2011），會提高飲食品質不良及營養不良的風險，當飢餓或營養不良時，抵抗力差易生病，導致曠課及課業落後，且易怒、注意力不集中，長期下來對整體健康、認知發展、語言能力及學校表現有負面影響（U.S. CDC, 2011, 2014a）。

上述這些問題均會對青少年身心健康發展造成重大影響。因此，關注青少年體型、體型意識及節食行為問題，刻不容緩。然而，目前國內相關的研究中，多以國小、國中及大學生為對象，且多探究健康飲食控制行為或異常飲食行為，較少關注於節食行為。因此，有必要了解高中職學生體型意識與節食行為及其相關因素。體型意識 (body image) 最早是Schilder在1950年定義為「在我們心中對自己身體所形成的圖像，也就是說呈現給自己看的身體」（Schilder, 2013）。後經多位學者提出許多定義及特性，Thompson (1990) 將體型意識定義為對體型大小、體重和其他決定身體外表的身體面向評估，可分為三個層面：一、知覺層面：覺知體型大小的正確性；二、主觀層面：指個人對身體的滿意度、關注、認知評價和焦慮；三、行為層面：著重在個人會逃避與身體外觀有關的不適的情境。Slade (1994) 認為體型意識的知覺部分受到個人生物特質、過去經驗及社會文化價值所影響，態度部分深受重要他人影響。黃囁莉與張錦華（2005）提到體型意識是一種態度的觀點，分為體型誤認、體型滿意度、體型改變行為三個面向。陳金定（2007）亦認為體型意識是多層面的建構概念。本研究所指體型意識為個人對自我體型的知覺、感受及因應行為，知覺是指對體型的認知正確性；感受是指對體型的滿意度、關注及情緒；行為是指個人因應而生的改善或退縮行為，包含體型認知、體型滿意度、對體重關注及體型／體重改變等四個部分。

節食行為概念源自Schachter於1971年提出的外因性理論 (Externality

Theory) 及 Nisbett (1972) 提出的設定點模式 (set-point model)，一般個體有其遺傳的決定能力來調節體重，且多由生理信號（如血糖）影響飲食行為；而肥胖者天生的設定點體重較高，且多受外來因素（如食物味道）影響飲食行為，吃得比較多且有較高的體重，肥胖者為了維持體重低於設定點，須努力且頻繁的節食 (dieting)；學者認為體重正常者也會持續抗衡其設定點體重以維持社會所期望的體重 (Stunkard & Wadden, 1990)。如此為了控制體重而有自覺的限制食物攝取的行為亦稱為節制飲食 (Stunkard & Messick, 1985)，但節制飲食涵蓋與節食行為有關之心理想法，而節食行為是指目前的行為（林薇、林宜親，2004），即食物攝取量或攝取方式的控制與維持以預防體重增加或減少體重的行為（羅惠丹，2004），策略奏效時會增強其行為（陳惠欣、林薇，2013）。French、Perry、Leon與Fulkerson (1995) 提到節食可能是健康的行為，如採用低脂、低熱量飲食等；或不健康的行為，如省略一餐、使用利尿劑等藥物、刻意催吐等。本研究將節食行為定義為刻意且嚴格的限制食物攝取以使體重降低或維持的特定行為，如不吃正餐、省略一餐、禁食、單一食品取代正餐、限制食量及熱量等不健康行為。

體型意識與節食行為以個別因素解釋是有限的，需考量多元因素 (Stice, 2002)。研究指出，性別為關鍵因素（徐譽桓、陳渝苓，2008），女生體型意識比男生負面（許承先、劉介宇、蔡春美、陳淑貞，2010；Davison & McCabe, 2006），女生較有節食行為（李明禹、李蘭、潘文涵、林薇，2001；張伶妃，2004）。年級與體型意識（徐譽桓、陳渝苓，2008；黃囁莉、張錦華，2005）及節食行為（張伶妃，2004）有顯著相關。Neumark-Sztainer等人 (2006) 發現美國青少年不健康減重行為在國中到高中階段持續增加，故年級因素仍有待探究。學制與體型意識有顯著相關（李靜芳、簡莉盈，2010；李靜芳、簡莉盈、連婉如、徐菊容，2010），張伶妃 (2004) 提到節食行為可能與就讀科系及課業壓力有關。不同學制之學生接受不同的教育課程且未來發展亦不同，故學制因素仍有待探究。體型與身體滿意度呈負相關 (Seifert, Arnell, & Kiviniemi, 2008)，過重及肥胖者有較高的身體不滿意 (van den Berg, Mond, Eisenberg, Ackard, & Neumark-Sztainer, 2010)，出現

較多的節食行為 (Barker & Bornstein, 2009)，國內研究亦有相同之結果 (劉采葳, 2007；羅惠丹、姜逸群, 2007)。而江承曉 (2002) 發現身高質量指數 (body mass index, BMI) 正常或過輕的人，其身體意象仍呈現負向感受，覺得自己太胖也對身材感到不滿意，故體型過輕及正常者亦需探究。家庭社經地位與體型意識無顯著差異 (洪建德、鄭淑慧, 1992；Robinson et al., 1996)，部分以家庭經濟狀況評估的研究中，與身體意象有顯著相關 (Erkolahti, Jansson, Offer, & Steinhausen, 1992)，而國內有研究將學生接受政府補助者列為低社經組 (Lin, Hsieh, & Tung, 2012)，故本研究以家庭經濟狀況進行探討。

人際及社會影響層面，Boyington等人 (2008) 認為個人及其直接社交圈決定了其體重及體型喜好，可能與該人行為之間有正面或負面的影響 (李蘭等, 2010)。與人討論脂肪概念與身體不滿意有顯著因果相關 (Sharpe, Naumann, Treasure, & Schmidt, 2013)。證據指出社會支持為相關因素 (Stice, 2002)，缺乏家長支持與身體不滿意有顯著相關，缺乏同儕支持與身體不滿意呈現一個邊際相關 (Bearman, Presnell, Martinez, & Stice, 2006)。友誼變項顯著預測體型意識、身體不滿意及節食行為 (Gerner & Wilson, 2005)，包含異性同儕、同性同儕關係 (Davison & McCabe, 2006)。國內研究提到，受社會支持影響愈深，體型意識愈差、減重意圖也愈高 (文星蘭、黃奕清, 2004)、節食行為愈高 (羅惠丹, 2004)，影響力依序為同性同儕、父母、異性同儕 (羅惠丹、姜逸群, 2007)。因此，社會支持因素須深入探討，本研究將家人、同性同儕、異性同儕及師長的支持納入此變項，包含關心、討論及鼓勵等支持。

青少年可能會盲目的接受媒體傳播纖瘦圖像、瘦身內容及廣告，或因崇拜偶像，期待擁有一樣的身材，造成錯誤的體型認知或過度關注身材 (董氏基金會, 2010；羅品欣, 2008)。研究指出，媒體對體型意識有最直接的影響，有顯著相關及預測力 (徐譽桓、陳渝苓, 2008；詹慧冠, 2008；顏美智、黃德祥, 2009；Botta, 1999)。媒體接觸愈多，愈重視外表打扮，減重意向愈高，飲食行為愈差 (許承先等, 2010；Grabe, Ward, & Hyde, 2008)。使用電視、電腦、網路及電動與催吐行為有顯著正相關 (Liou et al., 2012)。

關鍵在於觀看的内容類型及動機 (Tiggemann, 2005)，著重在模特兒體形及圖像者較易增加身體形象和飲食紊亂 (Botta, 2003)，且與媒體的信任度（黃囁莉、張錦華，2005）及傳播内容認同度（羅惠丹，2004）有關。本研究將媒體中有關身材、體型、瘦身及減重等内容的影響納入此變項，包含觀看、注意相關内容之頻率及認同度。

體型意識與節食行為的關係研究中，後設分析顯示身體不滿意對增加節食為顯著中效果 (Stice, 2002)，低的身體滿意度預測了高程度的節食、不健康及非常不健康減重行為 (Neumark-Sztainer et al., 2006)。節食與身體不滿意有顯著相關 (Bearman et al., 2006)。國內研究亦有相同的結果，羅惠丹（2004）指出體型意識與節食行為有顯著相關，體型意識愈差者，其節食行為愈高，節食行為預測變項為對過重關注。詹慧冠（2008）表示自覺過重肥胖者、體型意識負向者較會節食，其中以體型意識最具影響力。林淑惠與黃韞臻（2010）研究顯示，自覺體型過胖者傾向節食。陳惠欣與林薇（2013）認為節食行為受到身體滿意度、實際與期望體型差距等因素影響。

綜合上述，節食行為的相關因素頗多，包含性別、年級、學制、體型及家庭經濟狀況等個人因素，以及社會支持、媒體影響等人際及社會文化因素，而節食行為亦受到體型意識的影響，各因素間的關係有待深入了解，以提供教育及相關單位做參考，以提升學校衛生工作成效。本研究之研究目的如下：

- 一、了解研究對象背景變項、體型意識及節食行為之現況；
- 二、探討研究對象背景變項與體型意識、節食行為間之關係；
- 三、探討研究對象背景變項、體型意識對其節食行為之預測力。

貳、材料與方法

一、研究架構

本研究採橫斷式研究設計，旨在了解背景變項、體型意識與節食行為之間的關係。依據研究目的及參考相關文獻，提出之研究架構如圖1所示。

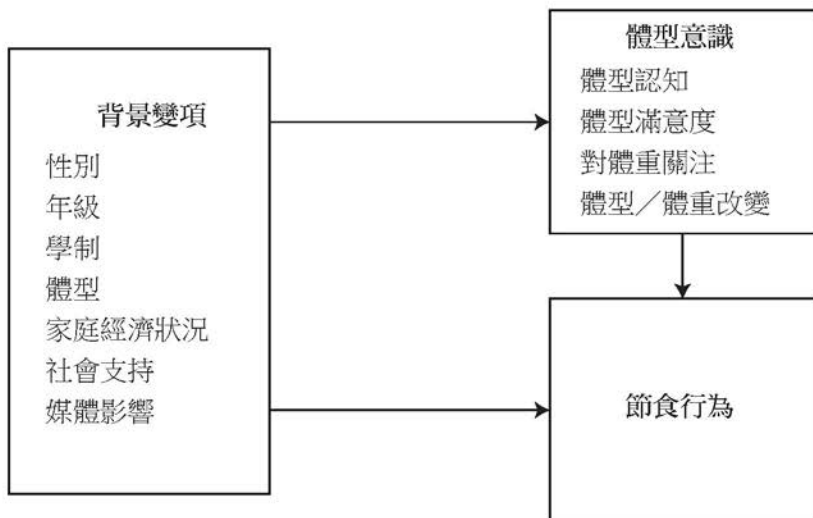


圖1 研究架構

二、研究對象

本研究以104學年度第1學期就讀於新北市某高職日間部一至三年級之學生（不含體育班及特教班）為母群體，共1,359人。依據Krejcie與Morgan (1970) 的母群體抽樣曲線標準，抽樣人數至少應302人。考慮有效問卷回收率及樣本代表性，預計抽出360名學生。採分層集束抽樣法，以年級為分層，以班為單位進行抽樣，以每班30人估計，需抽出12個班級，每年級需抽出四個班級，依各學制班級數之比例，抽出綜合高中一個班級、職業類科兩個班級、實用技能一個班級，抽中班級之全體學生為施測對象。

三、研究工具

本研究以結構式問卷為研究工具。依據研究目的、研究架構並參考相關文獻後擬訂問卷初稿。為確定問卷內容之正確性及適當性，函請相關領域專家八名進行效度考驗（CVI值為0.99），彙整專家意見後修訂成預試問卷。於同一所學校排除正式樣本之班級後，於各年級抽出一個班，共計三個

班級全體學生進行預試，共得有效預試問卷88份，根據Nunnally (1978) 建議Cronbach's α 係數大於 .6之標準，進行內部一致性之信度考驗，依據預試結果修訂成正式問卷，且信度考驗如表1所示，顯示內部一致性良好。問卷內容分為三大部分，包括背景變項（社會支持量表與媒體影響量表）、體型意識量表及節食行為量表，分述如下：

表1
問卷內部一致性之信度考驗

量表名稱	Cronbach's α	
	預試 (N = 88)	正式施測 (N = 327)
社會支持	.907	.911
媒體影響	.793	.878
體型意識	.821	.868
節食行為	.944	.937

（一）背景變項

包括性別、年級、學制、體型、家庭經濟狀況等五項類別資料，及社會支持量表、媒體影響量表。其中，體型以自陳之身高、體重計算BMI，採用衛生福利部於2013年修訂之「兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」為判斷未滿18歲者之依據，分為過輕、適中、過重及肥胖四種體型。家庭經濟狀況以「是否接受學費減免、餐費或早午餐補助等任一項就學及生活補助」1題進行測量。

1. 社會支持量表

參考羅惠丹 (2004)、詹慧冠 (2008)、施秀如 (2008) 等研究編製而成。測量個人自覺受到家人、同儕（同性、異性）、師長對其體型及飲食行為的支持程度，包含關心、討論及鼓勵等支持的頻率，共12題，採用Likert五分量表，從「從不」（1分）到「總是」（5分）計分。得分愈高，表示其受

到社會支持程度愈高。

2. 媒體影響量表

參考羅惠丹（2004）、詹慧冠（2008）、李清珍（2012）等研究編製而成。測量個人受到媒體中有關身材、體型、瘦身與減重等內容影響的程度，包括觀看、注意相關內容之頻率及認同度，共8題，採用Likert Scale五分量表，從「從不」（1分）到「總是」（5分）計分。得分愈高，表示其受到媒體影響程度愈大。

（二）體型意識量表

以多向度身體和自我關係量表 (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ) 之三個附加量表（身體各部位滿意度、對體重過重之關注、體重自我評量）為藍本，再參考張育甄（2003）、羅惠丹（2004）、李靜芳與簡莉盈（2010）等研究編製而成。測量個人對自我體型的知覺、感受及因應行為，包含體型認知、體型滿意度、對體重關注及體型／體重改變等四部分，共9題，採用Likert五分量表，從「非常不同意」（1分）到「非常同意」（5分）計分，其中體型滿意度（4題）採反向計分。得分愈高，表示其體型意識愈負向。

（三）節食行為量表

以認知行為節食量表 (Cognitive Behavior Dieting Scale, CBDS) 為藍本，再參考羅惠丹（2004）、劉采葳（2007）、詹慧冠（2008）等研究編製而成。測量個人刻意且嚴格的限制食物攝取以控制體重的特定行為，包含不吃正餐、省略一餐、禁食、單一食品取代正餐、限制食量及熱量等不健康行為，共13題，採用Likert五分量表，從「從不」（1分）到「總是」（5分）計分。得分愈高，表示其節食行為傾向愈高。

四、資料處理與分析

問卷經回收後，篩選出有效問卷327份，使用SPSS 22.0 for Windows統計套裝軟體進行資料的譯碼、建檔、除錯及統計分析。以描述性統計、單因子變異數分析 (One-way ANOVA)、薛費氏事後比較 (Scheffé's method)、Dunnett's T3事後比較、斯皮爾曼等級相關 (Spearman's rank correlation)、複迴歸分析 (Multiple Regression Analysis) 等統計方法進行分析。

參、結果與討論

一、研究對象背景變項、體型意識及節食行為之分布情形

(一) 背景變項

研究對象中，男生有238人 (72.8%)、女生有89人 (27.2%)；一至三年級比例大致平均；學制以職業類科為多 (52%)；性別、年級及學制分布經卡方檢驗發現無顯著差異（其統計值分別為 $\chi^2_{(1)} = 3.67, p > .05$ ； $\chi^2_{(1)} = 2.99, p > .05$ ； $\chi^2_{(1)} = 2.85, p > .05$ ），顯示樣本與母群體比較是具有代表性的。另外，體型分布約有六成的人為「適中」，而有三成的人為「過重」及「肥胖」（分別為11%、17.7%），有一成的人為「過輕」，此與2011年NAHSIT調查結果相同（食品藥物管理局，2013），顯示青少年體型問題為一普遍現象且值得重視。家庭經濟狀況以未接受就學及生活補助者為多 (75.8%)。

研究對象的社會支持得分，最小值為12分、最大值為60分、平均數為27.93分，標準差為8.69，顯示研究對象受到社會支持的程度為中等偏低。其中，得分由高至低依次為「家人」、「同性同儕」、「異性同儕」及「師長」（單題平均數依序為2.77、2.39、2.20及1.95），且不論家人、同性同儕、異性同儕或師長，得分最高的題目為「會關心我的體型」。此結果與王旻虹（2010）提到家人多於同儕的結果相同，但與詹慧冠（2008）指出同儕多於家人的結果不同，可能因青少年家庭功能及自我發展階段成熟度有關，

功能健全的家庭能提供青少年足夠之支持且有助於成長與發展，而家庭關係亦影響著同儕關係（陳金定，2007）。

研究對象的媒體影響得分，最小值為8分、最大值為40分、平均數為16.15分，標準差為5.92，顯示研究對象受到媒體影響的程度為中等偏低，內容的觀看頻率及認同度皆偏低（單題平均數分別為2.15及1.89），此結果與李清珍（2012）之研究結果相同。其中，得分較高的題目為「會注意媒體中明星的身材」及「希望自己的身材能和明星一樣」（單題平均數分別為2.68及2.43），顯示研究對象會注意媒體中明星之身材且希望自己身材能和明星一樣，此結果和文星蘭與黃奕清（2004）、李雅惠（2011）之研究結果相同，而連淑錦（2012）表示媒體收看時間與青少年內化理想身材是有相關的，顯示青少年對媒體中理想體型的認同及內化問題值得注意。得分較低的題目為「會注意瘦身產品的廣告」及「會購買廣告中的瘦身產品」（單題平均數分別為1.67及1.24），此和黃曬莉與張錦華（2005）提出民眾對媒體及廣告中瘦身效果信任度偏低的結果相近。

（二）體型意識

研究對象的體型意識得分，最小值為9分、最大值為44分、平均數為26.34分，標準差為7.27，顯示研究對象之體型意識屬中等偏正向。其中，偏正向部分為對體重關注及體型／體重改變（單題平均數分別為2.85及2.64），研究對象希望可以再瘦一點（單題平均數為3.05），但不會刻意在短期內讓體重快速減輕（單題平均數為2.24），此結果與詹慧冠（2008）之研究結果相近。研究對象之體型滿意度則偏負向（單題平均數為3.20），對自己身體不滿意的部位依序為腰腹、下半身及上半身（單題平均數分別為3.28、3.23及3.15），此結果與李清珍（2012）、紀櫻珍等人（2010）、許承先等人（2010）、羅惠丹（2004）之研究結果相近。由此可見，多數研究皆顯示青少年對自己體型感到不滿意，而在認知及因應行為層面則需要未來研究進一步評估。

(三) 節食行為

研究對象的節食行為得分，最小值為13分、最大值為58分、平均數為20.08分，標準差為8.15，顯示研究對象的節食行為屬於低程度，表示研究對象刻意且嚴格的限制食物攝取以使體重降低或維持的行為並不嚴重，此結果與詹慧冠（2008）及羅惠丹（2004）對少吃甜食、宵夜、肥肉及油炸物等健康飲食控制行為屬中等程度的研究結果不同。其中，節食行為最常見的五項依序為「省略一餐」、「限制食量」、「即使還沒吃飽，會刻意停止吃東西」、「會盡力不吃自己想吃的東西」、「如果上一餐吃得過多，下一餐會刻意不吃」（單題平均數依序為1.81、1.79、1.74、1.74、1.70），顯示研究對象之節食行為以省略一餐及限制食量的行為為主，幾乎從不採取吃減肥食品及催吐等行為（單題平均數分別為1.16及1.17），此結果和陳俐蓉、古博文與王宗進（2009）之研究結果相近。

二、研究對象背景變項與體型意識、節食行為之關係

(一) 背景變項與體型意識之關係

由表2可知，研究對象的「性別」、「學制」及「體型」水準不同時，其體型意識有顯著差異（其統計值分別為： $F_{(1,325)} = 32.68, p < .001$ ； $F_{(2,324)} = 3.25, p < .05$ ； $F_{(3,323)} = 58.58, p < .001$ ）。其中，「性別」是男生有較好的體型意識，此結果與國內外之研究結果相同（尤媽媽，2001；文星蘭、黃奕清，2004；紀櫻珍等，2010；許承先等，2010；Davison & McCabe, 2006; Yahia, El-Ghazale, Achkar, & Rizk, 2011）。「學制」經薛費氏事後比較卻未發現哪兩組間的差異；實用技能班以就業為導向，而綜合高中及職業類科以升學為導向，是否受到其他因素之影響，如家庭背景、學習能力等，則需未來研究進一步探究。而「體型」為「過輕者」的體型意識最佳，其次是「適中者」，而「過重者」及「肥胖者」則最差，此結果和顏美智與黃德祥（2009）研究結果相同。另外，由表4可知，研究對象之「媒體影響」與體型意識呈顯著正相關（ $r_s = 0.45, p < .001$ ），表示研究對象受媒體影響程度愈

高時，其體型意識愈負向，此結果與國內外之研究結果相同（王婉馨、邵于玲，2012；徐譽桓、陳渝苓，2008；Botta, 1999; Grabe et al., 2008）。本研究對象主要受到媒體中明星身材之內化影響，潘雲潔（2012）指出，教育介入可顯著提升青少年對媒體的批判性思考技能，並降低青少年纖瘦意象之內化。研究對象之「社會支持」與體型意識無顯著相關；黃曬莉與張錦華（2005）提到個人對他人在意程度對體型意識亦有影響，故未來研究需進一步探究個人對社會支持的在意程度。

表2

研究對象背景變項（屬類別資料者）與體型意識之單因子變異數分析 ($N = 327$)

變項	分類	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
性別	1. 男	238	24.99	6.99	32.68***	
	2. 女	89	29.93	6.86		
年級	1. 一年級	100	27.04	7.26	0.66	
	2. 二年級	116	26.06	7.62		
	3. 三年級	111	26.01	6.93		
學制	1. 綜合高中	86	26.91	6.90	3.25*	NS ^b
	2. 職業類科	170	25.42	7.33		
	3. 實用技能	71	27.87	7.35		
體型	1. 過輕	43	19.53	5.35	58.58*** ^a	② > ①
	2. 適中	190	25.36	7.03		③ > ①
	3. 過重	36	30.31	3.99		④ > ①
	4. 肥胖	58	32.14	5.07		③ > ② ④ > ② ^c
家庭經濟狀況	1. 有補助	79	27.19	7.10	1.41	
	2. 無補助	248	26.07	7.32		

註：^a因組間變異不同質，採Welch修正值；^bScheffe's test；^cDunnett's T3；NS: non-significant。

* $p < .05$. *** $p < .001$

(二) 背景變項、體型意識與節食行為之關係

由表3可知，研究對象的「性別」及「體型」水準不同時，其節食行為有顯著差異（其統計值分別為： $F_{(1,325)} = 13.87, p < .001$ ； $F_{(3,323)} = 31.01, p < .001$ ）。其中，「性別」是以女生比男生有較高程度的節食行為，此結果與國內外之研究結果相同（李明禹等，2001；徐譽桓、陳淪苓，2008；詹慧冠，2008；Barker & Bornstein, 2009; Liechty & Lee, 2013）；而「體型」是以肥胖及過重者比適中及過輕者有較高程度的節食行為，適中者比過輕者有較高程度的節食行為，此結果與國內外之研究結果相同（李蘭、潘文涵、陳重弘，1992；陳俐蓉等，2009；陳惠欣、林薇，2013；Goldfield et al., 2010; Ricciardelli & McCabe, 2001; Stice, 2002）。呼應了范麗娟（2004）提及過重或肥胖者自覺無法達到社會期望，導致產生負向心理反應，因而產生節食行為。另外，由表4可知，研究對象之「社會支持」與節食行為呈顯著正相關（ $r_s = 0.18, p < .01$ ），表示研究對象受社會支持程度愈高時，愈容易出現節食行為，此結果與羅惠丹（2004）、Cain、Bardone-Cone、Abramson、Vohs與Joiner（2010）之研究結果相似，推測可能人際間的關心及討論等支持反而使研究對象產生壓力，更易出現節食行為。研究對象之「媒體影響」與節食行為呈顯著正相關（ $r_s = 0.45, p < .001$ ），表示研究對象受媒體影響程度愈高時，愈容易出現節食行為，此結果與Grabe等人（2008）之研究結果相似，本研究對象主要受到媒體中明星身材影響，呼應了Mills、Polivy、Herman與Tiggemann（2002）提及暴露於理想身體圖像而抑制食物攝取。

由表4可知，研究對象之體型意識與節食行為呈顯著正相關（ $r_s = 0.66, p < .001$ ），表示研究對象體型意識愈負向時，愈容易出現節食行為，此結果與國內外之研究結果相同（林淑惠、黃韞臻，2010；詹慧冠，2008；羅惠丹，2004；Bearman et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2006），故在進行飲食教育時，須考慮學生的體型意識狀況。

表3

研究對象背景變項（屬類別資料者）與節食行為之單因子變異數分析 ($N = 327$)

變項	分類	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
性別	1. 男	238	18.96	7.33	13.87*** ^a	
	2. 女	89	23.08	9.43		
年級	1. 一年級	100	20.49	9.17	0.41	
	2. 二年級	116	20.26	8.04		
	3. 三年級	111	19.52	7.29		
學制	1. 綜合高中	86	21.29	8.58	2.83	
	2. 職業類科	170	19.06	7.24		
	3. 實用技能	71	21.06	9.40		
體型	1. 過輕	43	14.51	4.48	31.01*** ^a	②>①
	2. 適中	190	19.04	7.82		③>①
	3. 過重	36	23.28	7.17		④>①
	4. 肥胖	58	25.62	8.14		③>② ④>② ^b
家庭經濟狀況	1. 有補助	79	20.77	7.31	0.75	
	2. 無補助	248	19.86	8.41		

註：^a因組間變異不同質，採 Welch 修正值；^bDunnett's T3。*** $p < .001$

表4

研究對象社會支持、媒體影響與體型意識及節食行為之斯皮爾曼等級相關分析

變項名稱	體型意識	節食行為
社會支持	0.10***	0.18**
媒體影響	0.45***	0.45***
體型意識		0.66***

** $p < .01$. *** $p < .001$

三、研究對象背景變項、體型意識對其節食行為之預測力

篩選單因子變異數及相關分析中有顯著的變項進入多元迴歸分析，包括性別、綜合高中、實用技能、過輕體型、過重體型、肥胖體型、社會支持、媒體影響及體型意識等九個預測變項，並利用容忍度 (tolerance, TOL) 及變異數膨脹因素 (variance inflation factor, VIF) 作為自變項間是否有線性重和問題之參考。由表5可知，TOL介於 .537~.893，VIF皆小於10，顯示各預測變項間無共線性關係。

由表5可知，研究對象背景變項及體型意識可以解釋節食行為總變異量的45.9% ($R^2 = .459$, $F_{(9,307)} = 28.97$, $p < .001$)。其中，主要預測變項為肥胖體型 ($\beta = .132$, $t = 2.70$, $p < .01$)、媒體影響 ($\beta = .254$, $t = 4.91$, $p < .001$) 及體型意識 ($\beta = .401$, $t = 7.00$, $p < .001$)，接著進行逐步迴歸分析，結果顯示「體型意識」可解釋節食行為總變異量的37.7% ($R^2 = .377$, $F_{(1,315)} = 190.85$, $p < .001$)，加入「媒體影響」後可提高至43.8% ($R^2 = .438$, $F_{(1,314)} = 33.73$, $p < .001$)，再加入「肥胖體型」後可提高至45% ($R^2 = .450$, $F_{(1,313)} = 7.16$, $p < .01$)，故三個主要預測變項共可解釋節食行為總變異量的45%，以「體型意識」對節食行為的影響最大，「媒體影響」次之。顯示研究對象體型屬肥胖者、媒體影響愈大者、體型意識愈負向者，愈傾向有節食行為。其中，預測變項「肥胖體型」與李蘭等人 (1992)、劉采葳 (2007)、詹慧冠 (2008)、羅惠丹與姜逸群 (2007) 之研究結果相同；「媒體影響」和羅惠丹與姜逸群 (2007) 之研究結果相同；「體型意識」與羅惠丹 (2004)、Neumark-Sztainer等人 (2006) 之研究結果相同。故實務工作上應留意青少年體型及體型意識問題，提升學生對媒體傳播內容的批判能力，協助學生建立正向的自我形象及體型意識，以降低學生為了控制體重而出現的節食行為。

表5

研究對象之背景變項及體型意識對節食行為之多元迴歸分析

預測變項	TOL	VIF	迴歸係數 (B)	標準化迴 歸係數 (β)	t值	R ²	F值
(常數)			0.628		0.34	.459 ^a	28.97***
性別 (參照組為男生)	.781	1.281	0.737	.040	0.84		
學制 (參照組為職業類科)							
綜合高中	.824	1.213	0.649	.035	0.76		
實用技能	.883	1.133	0.115	.006	0.13		
體型 (參照組為適中)							
過輕	.827	1.209	-1.447	-.060	-1.31		
過重	.893	1.120	1.299	.048	1.09		
肥胖	.736	1.359	2.866	.132	2.70**	.450 ^d	7.16**
社會支持	.779	1.284	0.040	.042	0.88		
媒體影響	.657	1.522	0.354	.254	4.91***	.438 ^c	33.73***
體型意識	.537	1.861	0.452	.401	7.00***	.377 ^b	190.85***

註：^a體型意識、綜合高中、過重、社會支持、實用技能、性別、過輕、肥胖、媒體影響；^b體型意識；^c體型意識、媒體影響；^d體型意識、媒體影響、體型肥胖。

** $p < .01$. *** $p < .001$

肆、結論與建議

一、結論

(一) 研究對象之體型適中者約占六成，約三成的人屬過重或肥胖，而過輕者約占一成多。社會支持為中低程度，其中以家人支持度最高，師長的支持度最低。受媒體之影響為中低程度，其中「會注意明星身材」及「希望自己身材能和明星一樣」是最主要的影響。

(二) 研究對象之體型意識為中等偏正向，對體重關注及體型／體重改

變傾向皆為中等偏正向，希望可以再瘦一點但較不會刻意在短期內讓體重快速減輕；對自己體型偏不滿意，其中最不滿意的是腰腹部位，而下半身次之。不同「性別」、「學制」及「體型」的研究對象在體型意識上有顯著差異，其中以男生、過輕者有較正向的體型意識，而女生、過重及肥胖者有較負向的體型意識。另外，「媒體影響」與體型意識有顯著正相關，即研究對象受媒體影響愈大，其體型意識愈負向。

（三）研究對象之節食行為並不嚴重，以省略一餐及限制食量的行為居多。不同「性別」及「體型」的研究對象在節食行為上有顯著差異，其中以女生、過重及肥胖者較易出現節食行為。另外，「社會支持」、「媒體影響」及「體型意識」與節食行為有顯著正相關，即研究對象受到的社會支持愈多、媒體影響愈大、體型意識愈負向者，愈容易出現節食行為。

（四）研究對象背景變項及體型意識可以有效預測節食行為，並可解釋節食行為總變異量的45.9%。主要預測變項為「肥胖體型」、「媒體影響」及「體型意識」，且以「體型意識」對節食行為的影響最大，「媒體影響」次之。顯示體型屬肥胖者、媒體影響愈大者、體型意識愈負向者，愈傾向有節食行為。

二、建議

（一）學校衛生工作之建議

1. 積極辦理課程活動

學校應加強辦理相關主題之課程活動，達到降低學生體型過輕、過重及肥胖之比率，提升學生體型滿意度、正向體型意識及健康飲食行為之目標。透過教師研習及親職教育活動，營造學校及家庭支持環境，使師長及家長能以正向鼓勵方式關心孩子，避免造成學生負向體型意識而出現節食行為。

2. 課程及活動設計主軸

（1）體型意識

以澄清社會文化中刻板的體型意識、加強學生自我認同、增進學生批判

性思考能力、減緩學生受到人際及媒體的負面影響等作為目標。課程內容可包括：認識身體與體型、青少年媒體使用、探討媒體傳播的瘦身內容、崇拜明星之迷失等。

(2) 飲食教育

著重於探討飲食行為與營養健康，建立三餐定時定量等健康飲食之價值觀，同時給予正確體型意識的概念，以避免負向體型意識而出現節食行為。課程內容可包括：身體營養需求與健康、均衡飲食與健康減重、探討媒體傳播的減重食品等。

3. 教育策略因學生差異而不同

考量不同性別及體型的學生在體型意識及節食行為上之差異，給予不同的教育內容、目標及策略。尤須留意女生、過重及肥胖學生，強化個人自信心，避免過度強調減重成效，應循序漸進地導正其體型意識及節食行為。

(二) 未來研究之建議

1. 擴大研究範圍及對象

本研究受限於人力、物力及時間，僅針對新北市某高職學生進行調查研究，研究結果僅能推論至母群體，未來研究可擴大行政區，並涵蓋不同就學階段之學生。

2. 增加客觀之研究工具

本研究採自陳式問卷，蒐集之資料可能因受訪者有所保留或填答不實，而未能反應真實結果，未來若能配合客觀測量工具，將對研究更有幫助。

3. 增加研究變項

影響體型意識及節食行為之因素相當複雜，未來可以增加研究變項，如壓力感受、家庭飲食型態、家人體型意識、節食行為等。

參考文獻

一、中文部分

- 尤媽媽（2001）。由身體意象觀點談體重控制計畫。《學校衛生》，38，56-69。
- 文星蘭、黃奕清（2004）。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。《衛生教育學報》，22，157-175。
- 王旻虹（2010）。南投縣某國中學生均衡飲食攝取行為及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王婉馨、邵于玲（2012）。纖細媒體圖像對女大學生身體意象與減重意圖之影響。《臺灣體育運動管理學報》，12（3），223-238。
- 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。
- 行政院衛生署食品藥物管理局（2013）。2011臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果。取自<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=597>
- 行政院衛生署國民健康局（2012）。《國民健康局2012年報（中文版）》。臺北市：作者。
- 李明禹、李蘭、潘文涵、林薇（2001）。臺灣地區青少年的飲食型態。《健康促進通訊》，15，2-7。
- 李清珍（2012）。高中學生身體意象與飲食行為關係之研究——以臺北市某高中為例（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 李雅惠（2011）。臺中市某國中學生身體意象與飲食異常傾向之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李靜芳、簡莉盈（2010）。進修部學生體型意識及其相關因子。《志為護理—慈濟護理雜誌》，9（2），83-96。
- 李靜芳、簡莉盈、連婉如、徐菊容（2010）。臺灣北部某技術學院大一男性體型意識及相關行為研究。《健康促進與衛生教育學報》，33，1-20。
- 李蘭、晏涵文、陳富莉、陸玗玲、吳文琪、江宜珍（2010）。《健康行為與健康教

育。臺北市：巨流。

李蘭、潘文涵、陳重弘（1992）。*節制飲食之意向與行為——臺北市青少年之肥胖問題探討*（行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告編號：NSC81-0301-H-002-11）。臺北市：國立臺灣大學。

林宜親、林薇（2000）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。*台灣公共衛生雜誌*，19（1），33-41。

林淑惠、黃韞臻（2010）。大學生體型和健康自覺與飲食習慣之相關分析。*人文與社會學報*，2（5），37-60。

林薇、林宜親（2004）。臺灣地區青少年節制飲食行為及其影響因素初探。*家政教育學報*，6，1-21。

施秀如（2008）。*臺中縣立某國中學生身體意象與體重控制行為之研究*（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

洪建德、鄭淑慧（1992）。臺北地區女學生的身體形象和飲食行為。*中華民國公共衛生學會雜誌*，11（4），316-327。

紀櫻珍、吳振龍、洪嘉蔚、吳維峰、陳怡樺、邱弘毅（2010）。臺北市高中生身體意象、自尊及其憂鬱之相關研究。*學校衛生*，57，41-66。

范麗娟（2004）。重視身體意象之社會建構對於服務肥胖少年之實務意涵。*學校衛生*，44，99-107。

徐唯翔（2010）。*不同體型高中男學生身體活動量與身體意象之比較研究*（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

徐譽桓、陳渝苓（2008）。身體意象之影響因素與改善行為之探討。*97年度大專體育學術專刊*，81-88。

張伶妃（2004）。*某藝術大學學生體型意識、體重控制信念、飲食態度、飲食自我效能與飲食行為之關係探討*（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

張育甄（2003）。*高中女生病態飲食相關的心態行為及其營養攝取量和營養狀況之調查*（未出版之碩士論文）。中山醫學大學，臺中市。

許承先、劉介宇、蔡春美、陳淑貞（2010）。青少年身體心像及體重控制意向之

- 徑路分析——以新竹市某國中為例。*旅遊健康學刊*，9（1），1-23。
- 連淑錦（2012）。女大學生電視收視多寡、身體質量指數、自尊感、內化理想體型與身體意象研究。*藝術學報：表演類（革新版）*，90，141-166。
- 陳金定（2007）。*青少年發展與適應問題——理論與實務*。臺北市：心理。
- 陳俐蓉、古博文、王宗進（2009）。青少年肥胖、體型認知與體重控制行為之研究。*彰化師大體育學報*，8，14-24。
- 陳惠欣、林薇（2013）。舞蹈班女生異常飲食行為之影響因素與途徑：結構方程模式之應用。*健康管理學刊*，11（1），15-27。
- 黃儀婷（2008）。探討苗栗縣國立高中職女學生身體意象滿意度與瘦身及美容行為之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃囍莉、張錦華（2005）。臺灣民眾的身體意象及其預測因子：人際壓力、媒體信任作為中介變項。*中華心理學刊*，47（3），269-287。
- 董氏基金會（2010）。國人體型意識現況調查。取自<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=10&aid=2&bid=34&cid=555>
- 詹慧冠（2008）。國中學生身體意象與體重控制行為相關因素研究——以臺北市松山區國中為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉采葳（2007）。臺中市學童之體型意識、體滿意度及病態飲食行為傾向之兩年變化及其受主要照顧者態度影響之調查（未出版之碩士論文）。中山醫學大學，臺中市。
- 劉影梅、陳美燕、蔣立琦、簡莉盈、張博論、洪永泰（2007）。促進學生健康體位之全國性整合計畫經驗。*護理雜誌*，54（5），30-36。
- 潘雲潔（2012）。青少年身體意象之媒體素養教育介入成效研究——以新北市某高中為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 賴韻如、洪孜幸、黃國晉（2008）。「促進台灣國民營養飲食與健康生活形態：回顧與展望」專刊系列報道——臺灣人體位現況及相關健康促進策略。*臺灣營養學會雜誌*，33（4），116-123。
- 顏美智、黃德祥（2009）。高中職學生個人特質、社會因素與身體意象之相關研究。*人文暨社會科學期刊*，5（2），1-16。

羅品欣（2008）。外表下的迷思——解構青少年的身體意象。《中等教育》，59（2），88-99。

羅惠丹（2004）。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

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。

二、英文部分

Barker, E. T., & Bornstein, M. (2009). Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 30(2), 205-224.

Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217-229.

Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22-41.

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.

Boyington, J. E., Carter-Edwards, L., Piehl, M., Hutson, J., Langdon, D., & McManus, S. (2008). Cultural attitudes toward weight, diet, and physical activity among overweight African American girls. *Preventing Chronic Disease*, 5(2), 1-9.

Cain, A. S., Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., & Joiner, T. E. (2010). Prospectively predicting dietary restraint: The role of interpersonal self-efficacy, weight/shape self-efficacy, and interpersonal stress. *International Journal of Eating Disorders*, 43(6), 505-512.

Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 15-30.

Erkolahti, R., Jansson, J., Offer, D., & Steinhausen, H. C. (1992). Comparison of the

- self-image of teenagers in Finland, the United States, and Germany. *Journal of Adolescent Health*, 13(5), 392-395.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting behaviors and weight change history in female adolescents. *Health Psychology*, 14(6), 548-555.
- Gerner, B., & Wilson, P. H. (2005). The relationship between friendship factors and adolescent girls' body image concern, body dissatisfaction, and restrained eating. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 313-320.
- Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., & Flament, M. F. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health*, 80(4), 186-192.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Liechty, J. M., & Lee, M. (2013). Longitudinal predictors of dieting and disordered eating among young adults in the U.S.. *International Journal of Eating Disorders*, 46(8), 790-800.
- Lin, F.-G., Hsieh, Y.-H., & Tung, H.-J. (2012). Interactive effects of family socioeconomic status and body mass index on depression in school-aged children. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 21(1), 64-72.
- Liou, Y.-M., Hsu, Y.-W., Ho, J.-F., Lin, C.-H., Hsu, W.-Y., & Liou, T.-H. (2012). Prevalence and correlates of self-induced vomiting as weight-control strategy among adolescents in Taiwan. *Journal of Clinical Nursing*, 21(1-2), 11-20.
- Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P., & Tiggemann, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1687-1699.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Eisenberg, M. E., Story, M., & Hannan, P. J. (2006).

- Overweight status and weight control behaviors in adolescents: Longitudinal and secular trends from 1999 to 2004. *Preventive Medicine*, 43(1), 52-59.
- Nisbett, R. E. (1972). Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus. *Psychological Review*, 79(6), 433-453.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325-344.
- Robinson, T. N., Killen, J. D., Litt, I. F., Hammer, L. D., Wilson, D. M., Haydel, K. F., ...Taylor, C. B. (1996). Ethnicity and body dissatisfaction: Are Hispanic and Asian girls at increased risk for eating disorders? *Journal of Adolescent Health*, 19(6), 384-393.
- Schilder, P. (2013). *The image and appearance of the human body*. New York, NY: Routledge.
- Seifert, A. L., Arnell, K. M., & Kiviniemi, M. T. (2008). The relation of body dissatisfaction to salience of particular body sizes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 13(4), e84-e90.
- Sharpe, H., Naumann, U., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). Is fat talking a causal risk factor for body dissatisfaction? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 46(7), 643-652.
- Shih, M. Y., & Kubo, C. (2013). Gender differences in the body shape preference and body satisfaction of Taiwanese adolescents. *Journal of Educational and Multicultural Research*, 8, 105-133.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825.
- 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.

Stunkard, A. J., & Wadden, T. A. (1990). Restrained eating and human obesity. *Nutrition Reviews*, 48(2), 78-86.

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. Elmsford, NY: Pergamon.

Tiggemann, M. (2005). Television and adolescent body image: The role of program content and viewing motivation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 361-381.

Tsai, M.-R., Chang, Y.-J., Lien, P.-J., & Wong, Y. (2011). Survey on eating disorders related thoughts, behaviors and dietary intake in female junior high school students in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 20(2), 196-205.

U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2011). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60(5), 1-80.

U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2014a). *Nutrition and the health of young people*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/healthyyouth/nutrition/facts.htm>

U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2014b). *Trends in the prevalence of obesity, dietary behaviors, and weight control practices, National YRBS 1991-2013*. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/trends/us_obesity_trend_yrbs.pdf

U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2015a). *Childhood obesity facts*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/obesity/facts.htm>

U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2015b). *The obesity epidemic and United States students*. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/us_obesity_combo.pdf

van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic

status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290-296.

Yahia, N., El-Ghazale, H., Achkar, A., & Rizk, S. (2011). Dieting practices and body image perception among Lebanese university students. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 20(1), 21-28.

Zullig, K., Ubbes, V. A., Pyle, J., & Valois, R. F. (2006). Self-reported weight perceptions, dieting behavior, and breakfast eating among high school adolescents. *Journal of School Health*, 76(3), 87-92.

Study on the Related Factors Contributing to Dieting Behaviors among the Senior Vocational School Students in New Taipei City, Taiwan

Ting-Hui Chao* Cheng-Yu Chen**

Abstract

This study aimed to explore the correlations of demography, body image and dieting behaviors among the senior vocational school students, provide school health job as a reference. By using a cross-sectional survey, the study population consisted of the students excluding sports classes and special education classes from one of the senior vocational schools in New Taipei City. The sample was generated using stratified cluster random sampling. Respondents were asked to complete a self-structured questionnaire, and a total number of 327 valid questionnaires were collected. The main results are as follows: 1. The body shape with approximately 30% of respondents belong to overweight and obesity, and more than 10% of respondents was underweight. The social support of respondents to the highest degree of family support, and teacher support was the lowest. The media affect to the respondents was medium-low level, which was most affected by acting star body shape. 2. Overall body image of respondents was medium level tend to positive, but not satisfied with their own body. Male students and underweight had a more positive body image than female students, overweight and

* Graduate Student, Department of Health Promotion and Education, National Taiwan Normal University

** Professor, Department of Health Promotion and Education, National Taiwan Normal University (Corresponding author), E-mail: t09004@ntnu.edu.tw

obesity. The respondents by the media, and the greater affect, the more negative body image. 3. The dieting behaviors of respondents was not serious, more for skipping meals and reducing food intake. Personal background and body image can predict dieting behaviors which can explain 45.9% of the total variance. The main predictors were obesity, media affect and body image, and the most predict variance was body image. Female students, overweight and obesity, the more social support, the more media affect, and the more negative body image, the more prone to dieting behavior. Based on the finding, suggest that implementation of educational programs to enhance students body image and health dietary behaviors.

Key words: the senior vocational school students, dieting behavior, body image